Mục lục

VĂN HÓA LÀNG MAI

Thiền tập có hướng dẫn 4
Ngồi thiền hướng dẫn 10

LUẬN VĂN

Nhận lại Thiên đường (phần 2) 18
Tự do ý chí 26

NGHIÊN CỨU

Những bút hiệu của Thầy 32
Danh sách thuật ngữ Duy Biểu 50
Giải nghĩa thuật ngữ Duy Biểu 58

VĂN NGHỆ

Thơ Trăng tỏ 16
Thơ Cô đơn 30
Thơ Lặng lẽ 66
Truyện ngắn: Gió trên đỉnh Phù Vân (phần 2) 68
Tản văn: Hải đảo trống 74

VÒNG TAY NHẬN THỨC

Phương pháp chánh niệm tại
Làng Mai qua cái nhìn của
Tâm lý học hành vi 82

Chuyên Mục I

Văn hóa Làng Mai

Tăng thân đang trong giai đoạn hệ thống lại những giá trị đã dần thành hình trong suốt bốn mươi năm xây dựng Làng Mai để giữ gìn và tiếp nối con đường của Thầy. Trong đó một phần quan trọng là nhận diện được những nét đẹp của đời sống người tu để cùng nhau nhắc nhở thực tập, nuôi lớn những giá trị quý giá ấy trong xu hướng bị mai một dần những giá trị căn bản của người xuất sĩ do tác động của thời gian, xã hội biến đổi và sự thất thoát trong quá trình trao truyền. Chuyên mục này mong muốn được góp phần vào công cuộc giữ gìn bản sắc ấy bằng cách gửi đến quý thầy, quý sư cô những bài viết tổng kết lại theo chủ đề những nét nổi bật về văn hóa trong sinh hoạt mà tứ chúng Làng Mai đã và đang duy trì.

Thiền tập có hướng dẫn

Từ nguồn gốc đến phương pháp thực hành[1]

1. Định nghĩa và nguồn gốc

Thiền hướng dẫn là một hình thức thực tập thiền ngồi đi kèm với những lời hướng dẫn cụ thể. Đây là một phương pháp ngồi thiền có chủ đích, có chủ đề quán chiếu rõ ràng, thông qua những bài thiền tập đã được soạn sẵn. Những bài thiền tập này được làm ra với mục đích để giúp những người còn yếu về công phu thực tập thiền tọa, nhưng thực sự mọi người đều có được lợi lạc nhờ những bài thiền tập ấy.

Thiền hướng dẫn không phải là một cái gì mới có mà đã có ngay trong thời gian Bụt còn tại thế. Chúng ta đọc những kinh như Kinh Giáo Hóa Người Bệnh (Tăng Nhất A Hàm, phẩm 51, Kinh số 26 hoặc Majjhima Nikaya, Kinh số 143) thì rõ. Kinh này ghi lại bài thiền tập hướng dẫn mà thầy Xá Lợi Phất sử dụng để hướng dẫn ông Cấp Cô Độc thực tập trong khi ông còn nằm trên giường bệnh. Thầy Xá Lợi Phất đã hướng dẫn ông Cấp Cô Độc thực tập từ từ cho đến khi ông chuyển hóa được sự sợ hãi về cái chết. Kinh An Ban Thủ Ý cũng là một kinh dạy thực tập thiền theo phương pháp thiền hướng dẫn. Thiền hướng dẫn đã nằm ngay trong truyền thống đạo Bụt từ buổi đầu.

2. Về người hướng dẫn

Người hướng dẫn thiền tập được chọn trong số những người đã có kinh nghiệm già giặn về thiền tập và đã có thực tập được ít nhiều những chuyển hóa trong bản thân. Người này biết sử dụng chuông gia trì một cách vững chãi, và tiếng chuông của người này vừa vững chãi vừa khoan thai, có thể biểu lộ được một trạng thái tâm ý vững vàng và tĩnh lặng. Giọng nói của người này phải ôn hòa, vừa dịu dàng vừa có khí lực. Người này phải có khả năng thấu hiểu được nhu yếu và tình trạng sức khỏe của các bạn thiền sinh. Đề tài và thời gian dành cho mỗi lần thực tập phải được chọn lựa và quyết định trên nhận thức ấy. Nói tóm lại, nếu đại chúng tỏ vẻ hoan hỷ, thoải mái và cảm thấy có nhiều lợi lạc sau mỗi lần thiền tập, là người hướng dẫn thành công.

3. Về đề tài hướng dẫn

Những bài thiền tập có khi có tác dụng thiền duyệt, có khi có tác dụng tiếp xúc, trị liệu, hoặc quán chiếu, có khi có tác dụng buông bỏ, có khi lại có hai ba tác dụng cùng một lúc. Thường thường hành giả được cho thực tập các bài có tác dụng nuôi dưỡng thân tâm trước hết. Những bài này được gọi là có tác dụng thiền duyệt. Duyệt là niềm vui, sự an lạc. Thiền duyệt là niềm vui của thiền tập được sử dụng như thức ăn để nuôi dưỡng hành giả. Tuy gọi là những bài tập có tính cách nuôi dưỡng, những bài tập này cũng có công dụng tạo lại sự thăng bằng trong con người ta và giúp cơ thể cũng như tâm hồn ta bắt đầu công tác trị liệu bên trong. Có những bài tập giúp ta tiếp xúc trở lại với chính thân thể ta, tâm tư ta và với thế giới bên ngoài cũng như với gia đình và xã hội. Những bài tập này có tác dụng giúp ta thoát khỏi tình trạng bế tắc, cô đơn, phóng thể và mở đường cho sự nuôi dưỡng và trị liệu. Thiền tập lại có tác dụng quán chiếu. Quán chiếu là dùng trí tuệ soi thấu những ngõ ngách của tâm tư

1. Được biên soạn dựa trên cuốn "Sen Búp Từng Cánh Hé", kết hợp với một số tài liệu khác

mình hoặc vào lòng sự vật để thấy được bản chất của những hiện tượng tâm lý hoặc vật lý ấy. Quán chiếu như thế một cách thâm sâu thì hiểu được tự tính của sự vật và không còn bị sự vật (hoặc tâm lý hoặc hoàn cảnh) sai sử, kiềm chế nữa. Bằng phương pháp quán chiếu, hành giả đạt tới sự hiểu biết, gọi là cái thấy, hoặc bát nhã hay tuệ giác. Cái thấy này có tác dụng trị liệu và những bài có tác dụng buông bỏ. Có khi một bài thiền tập có hai, ba hay cả bốn tác dụng. Hành giả nên xét nghiệm xem những bài thực tập nào đáp lại nhu yếu và căn cơ của mình hơn hết rồi đem ra thực tập. Có những bài phải đợi đến khi hành giả vững vàng hơn nữa trước khi được đem ra thực tập.

Người hướng dẫn thực tập nên quán chiếu căn cơ của đại chúng trước khi quyết định chọn đề tài thực tập, giống như thầy thuốc chọn dược phẩm thích hợp cho bệnh nhân.

4. Về cách thức thực tập

Trước khi thực tập một bài nào đó, ta cần phải hiểu qua nguyên tắc và chủ đích của bài ấy, vì vậy người hướng dẫn thực tập có thể để ra năm, bảy phút đầu để nói về bài thực tập. Trong cuốn sách Sen Búp Từng Cánh Hé, bạn có thể tìm thấy những chỉ dẫn cơ bản ấy. Một bài thực tập có thể được chia ra để thực tập trong nhiều buổi.

Sau mỗi buổi thiền tập, người hướng dẫn nên nghe phản ứng một cách thích hợp hơn. Cần để cho đại chúng có đủ thời gian để thực tập vững chãi và sâu sắc mỗi đoạn thực tập. Hơi thở vào chuyên chở một hình ảnh, hơi thở ra chuyên chở một hình ảnh khác có liên hệ tới hình ảnh đầu. Quán chiếu với một hình ảnh thì dễ thành công hơn với một ý niệm trừu tượng. Sau mỗi đoạn thực tập (có thể kéo dài từ mười tới hai mươi hơi thở, có khi hơn thế nữa), không nên thỉnh chuông (sợ tiếng chuông sẽ đến đột ngột quá với hành giả) mà chỉ nên thức chuông trước khi hướng dẫn đoạn thực tập kế tiếp. Giọng nói phải truyền cảm, phải diễn tả được tinh thần và hình ảnh mà hành giả cần duy trì trong khi quán chiếu. Điều này đòi hỏi một ít luyện tập và ai cũng nên luyện tập để sau này có thể giúp được những người khác.

Như đã nói, mỗi bài thực tập nên được bắt đầu bằng mấy phút tiếp xúc tới hơi thở để tạo thiền duyệt và sự lắng đọng tâm tư.

5. Hơi thở và thiền quán

Hơi thở chánh niệm là một phép thực tập căn bản trong truyền thống thiền. Không mấy ai thành công trên con đường thiền tập mà không đi qua ngưỡng cửa này. Thực tập hơi thở có ý thức là mở các cửa chỉ và quán để đi vào thế giới của định và tuệ. Thiền sư Tăng Hội, sơ tổ của thiền tông Việt Nam đã nói: "An Ban (hơi thở ý thức) là cỗ xe lớn chở người của tất cả các đức Bụt". Hơi thở ý thức đưa đến tứ thiền và bất cứ một loại tam muội (định) nào. Hơi thở ý thức cũng đưa đến các tuệ giác căn bản như các tự tánh vô thường, không, nhân duyên, vô ngã và bất nhị của vạn pháp. Ta có thể thực tập chỉ và quán mà không sử dụng phép thực tập An Ban. Nhưng ta nên biết rằng An Ban là con đường vững chắc nhất. Vì vậy tất cả các bài thiền tập có hướng dẫn đều được chuyên chở bằng phép thực tập An Ban, nói đủ là An Ban Thủ Ý, tiếng Phạn là *Ana-panasmṛti,* có nghĩa là hơi thở vào và hơi thở ra có chánh niệm. Hơi thở ý thức chuyên chở hình ảnh, hình ảnh chọc thủng sương mù vọng tưởng và làm bật tung cánh cửa của những ngăn che và vọng tưởng.

6. Tập thiền một mình

Trong trường hợp không có thầy không có bạn, ta cũng có thể tập thiền quán một mình, căn cứ trên những bài tập và những chỉ dẫn đi sau các bài tập. Cố nhiên thực tập có thầy, có bạn thì hay hơn nhiều. Thực tập với một tăng thân (nghĩa là một đoàn thể tu học), ta tiếp nhận được năng lượng yểm trợ của tăng thân ấy và ta có thể học hỏi rất nhiều từ kinh nghiệm của các bạn cùng tu. Những bài thiền tập có hướng dẫn có thể được thực tập trong một tăng thân nhưng cũng có thể được thực tập một mình. Hai hình thức thực tập (với tăng thân và một mình) sẽ bổ túc và hỗ trợ cho nhau.

Trong trường hợp không có tăng thân, ta có thể yên trí rằng với những bài thực tập có hướng dẫn ta cũng có thể thành công và sẽ không rơi vào những trạng thái thiền bệnh như cuồng loạn, mất trí... mà người ta thường sợ rơi vào khi tập những thứ thiền như thiền xuất hồn, thiền siêu việt,...

Trong khi thực tập thiền tọa, ta nên ngồi cho thật thoải mái, buông thư tất cả các bắp thịt trong cơ thể và cả những bắp thịt trên mặt (phương pháp hay nhất để buông thư các bắp thịt trong cơ thể là mỉm cười rất nhẹ, và duy trì nụ cười trong khi thở). Ta giữ sống lưng thẳng như thế mà ta vẫn không ngồi cứng ngắt. Ta vẫn ngồi rất thoải mái và an hưởng thời gian thoải mái đó của buổi thiền tọa. Đừng dụng công, đừng vật lộn, đừng đấu tranh. Buông thả tất cả và ngồi trong tư thế thật thẳng. Như vậy ta sẽ không bị đau lưng, nhức vai và nhức đầu. Nếu biết chọn một chiếc gối ngồi thích hợp, ta có thể ngồi lâu không mỏi.

7. Chỉ cần ngồi

Có người không biết phải làm gì trong khi ngồi thiền. Họ chỉ được dạy cách ngồi, ngồi như thế nào cho mông chấm đất và đỉnh đầu chấm trời. Có khi họ ngồi cả tháng cả năm mà không biết cách điều hòa hơi thở và thực hiện phép thân tâm nhất như. Nhiều khi họ ngồi như ngồi trong hầm tối. Những bài tập trong đây sẽ giúp cho những người như thế. Ít nhất là họ sẽ biết họ có thể làm gì trong khi ngồi thiền.

"Chỉ cần ngồi" (chỉ quản đả tọa - 只管打坐) là một hiệu lệnh của thiền Tào Động. Nó có nghĩa là ngồi mà đừng trông chờ phép lạ xảy tới, kể cả phép lạ giác ngộ. Ngồi trong sự trông chờ là không biết tiếp xúc và sử dụng giây phút hiện tại, vốn chứa đựng sự sống và tất cả. Ngồi ở đây có nghĩa là thực sự ngồi, ngồi trong tỉnh thức, ngồi trong thoải mái, ngồi trong tĩnh tâm, an lạc và sáng suốt. Ngồi như thế mới nên ngồi. Mà ngồi như thế cần phải có sự luyện tập. Đâu phải do "chỉ cần ngồi" mà mình ngồi được như thế? Nếu ngồi có nghĩa là thực tập chánh niệm và an lạc trong khi ngồi thì ba tiếng "chỉ cần ngồi" mới thật sự có ý nghĩa.

8. Về thái độ chống đối thiền tập có hướng dẫn

Có những người có thói quen ngồi thiền im lặng, cho nên khi nghe chuông và tiếng nói trong giờ thiền tập họ lấy làm khó chịu và vì vậy có thái độ chống đối việc thiền tập có hướng dẫn. Họ cảm thấy họ mất bớt an lạc khi tham dự vào một buổi thiền tập có tiếng nói và có tiếng chuông. Điều này dễ hiểu. Trong khi ngồi thiền im lặng, hành giả đạt được sự lắng dịu của thân tâm và do đó cảm thấy nhẹ nhàng hơn, an lạc hơn, và trong trạng thái nhẹ nhàng và an lạc đó, họ không muốn bị khuấy động. Tuy nhiên, nếu chỉ bằng lòng với trạng thái lắng dịu đó của thân tâm, hành giả sẽ không đi xa được và sẽ không thể chuyển hóa được những nội kết còn nằm ngủ dưới đáy tâm thức. Có nhiều người ngồi thiền chỉ để lánh mặt những phiền toái và nhiêu khê của cuộc đời, như một con thỏ nằm trong hang để tránh những người thợ săn, hoặc những người ngồi trú ẩn trong một cái hầm để tránh bom đạn. Cố nhiên trong những lúc ngồi thiền như thế ta có cảm giác an ninh và được che chở, nhưng ta không thể trốn tránh như vậy mãi. Ta phải làm cho ta cứng cáp, và mạnh khỏe ra để trở lại với cuộc đời và như thế mới có thể giúp đỡ vào việc chuyển hóa cuộc đời. Trong thiền tập có hướng dẫn ta cũng có cơ hội tiếp xúc với những gì màu nhiệm trong ta và xung quanh ta để được nuôi dưỡng và để có thêm an lạc. Rồi ta được dịp quán chiếu tâm ý, gieo trồng những hạt giống tốt, làm lớn mạnh những hạt giống ấy để làm phương tiện chuyển hóa những nỗi khổ niềm đau trong ta. Sau hết ta cũng được hướng dẫn để đối diện với những niềm đau nỗi khổ đó để chuyển hóa chúng.

Đối với nhiều người, nhờ những bài thiền tập có hướng dẫn trong cuốn Sen Búp Từng Cánh Hé, thiền đã trở nên một cái gì rất cụ thể, không còn mơ hồ nữa. Các đề tài thiền tập được rút ra từ các thiền kinh căn bản trong đạo Bụt nguyên thủy cũng như đạo Bụt đại thừa, tất cả đã được thực tập và kiểm chứng trước khi đưa ra chia sẻ với đại chúng. Nhờ tính cách hệ thống hóa của chúng mà những bài thiền tập này sẽ có thể mở ra một kỷ nguyên mới cho sự thiền tập.

9. Hơi thở, tiếng chuông, câu hướng dẫn và lời thu gọn

Trước tiên, người hướng dẫn thiền tập thức chuông để làm đại chúng chú ý. Người ấy để cho năm hoặc sáu giây trôi qua trước khi đọc lên rành mạch hai câu hướng dẫn.

Ví dụ bài tập số bốn:
Thở vào, tôi thấy tôi là bông hoa
Thở ra, tôi cảm thấy tôi tươi mát
Sau đó, người ấy đọc lên những lời thu gọn:
Là hoa/tươi mát

Rồi người ấy thỉnh một tiếng chuông, rõ ràng và rành mạch cho mọi người bắt đầu thực tập. Sau khi đã thực tập hoặc 5 lần, 10 lần, 15 lần (hoặc có khi nhiều hơn) thở vào và thở ra, người ấy lấy lại nhịp chuông (nhịp chứ không phải thỉnh, để tránh làm đại chúng giật mình), để cho 5 hoặc 6 giây trôi qua, rồi đọc lên hai câu kế tiếp của bài tập.

Có những bài tập trong đó hơi thở vào và hơi thở ra là đối tượng thuần túy của chánh niệm và chánh định.

Ví dụ từ bài tập số hai:
Thở vào, tôi biết tôi thở vào
Thở ra, tôi biết tôi thở ra

Có những bài tập khác, hơi thở chuyên chở một hình ảnh, và hình ảnh này được quán tưởng và duy trì trong thời gian hơi thở ấy. Hình ảnh kia được phối hợp chặt chẽ với hơi thở ấy.

Ví dụ từ bài tập số bốn
Thở vào, tôi thấy tôi là núi
Thở ra, tôi cảm thấy vững vàng

10. Thở theo tiếng hát và tiếng nhạc

Trong sinh hoạt tập thể, mỗi khi bắt đầu các buổi pháp thoại, pháp đàm hay hóa giải nội kết, mọi người có thể thực tập hơi thở theo tiếng hát hoặc tiếng nhạc. Có một số bài tập như bài "Quay về nương tựa" hay bài "Vào Ra Sâu Chậm" đã được làm thành bài hát, và chúng ta có thể cùng thở với nhau theo những bài hát đó. Chỉ cần một người hát thôi, và tất cả đều thở và quán chiếu theo bài hát ấy.

Ví dụ khi bài "Quay về nương tựa" được hát thì đại chúng thở vào khi nghe câu đầu và thở ra khi nghe câu thứ hai:

Quay về nương tựa (thở vào)
Hải đảo tự thân (thở ra)
Bụt là chánh niệm (thở vào)
Soi sáng xa gần (thở ra)
...

Người hát có thể vừa hát vừa đưa tay phải lên làm dấu hiệu. Bàn tay đưa lên ngực là dấu hiệu thở vào, bàn tay từ ngực đưa ra là dấu hiệu thở ra. Mọi người theo bàn tay ấy để thở và quán chiếu. Hát xong bài hát, người hát có thể tiếp tục tập trở lại một lần thứ hai, lần này chỉ hát trong tâm và làm dấu hiệu "thở vào thở ra" bằng bàn tay mình. Đại chúng cũng thực tập như thế, theo dõi bài hát trong tâm và theo dõi dấu hiệu của bàn tay để thở và quán chiếu. Trong trường hợp có nhạc khí, đại chúng theo dõi bài hát bằng tiếng nhạc để thực tập và quán chiếu, tuy nhiên cũng cần có người làm dấu hiệu "thở vào thở ra" bằng bàn tay. Người này đứng ở vị trí mà tất cả đại chúng đều có thể trông thấy.

Ngồi thiền hướng dẫn

Sư cô Chân Đức chia sẻ kinh nghiệm thực tập thiền hướng dẫn

Ngồi thiền được hướng dẫn là một pháp môn khá nổi tiếng của Làng Mai. Trong lúc Bụt tại thế cũng có thiền hướng dẫn. Kinh Giáo Hoá Người Bệnh là một ví dụ.

Năm 1990 Sư Ông Làng Mai đã viết xong cuốn "Sen Búp Từng Cánh Hé". Trước khi sách này được in, Sư Ông đã giới thiệu một số bài hướng dẫn với đại chúng Làng Mai. Sách này cũng sớm được dịch ra tiếng Anh và từ từ được dịch ra nhiều thứ tiếng khác.

Chân Đức đã áp dùng cuốn này để thực tập và đã hướng dẫn thiền sinh với những bài hướng dẫn trong mười mấy năm qua. Chân Đức thấy rõ trong vấn đề hướng dẫn, ta có càng nhiều kinh nghiệm thì ta có thể hướng dẫn càng hay. Khi chúng ta có kinh nghiệm trong vấn đề hướng dẫn - như trong vấn đề cho pháp thoại, chúng ta có khả năng cảm nhận những nhu yếu của thiền sinh đang thực tập trong thiền đường.

Khi Chân Đức mới đi tu, chính nhờ bài hướng dẫn "thấy ba mẹ năm tuổi", Chân Đức đã chuyển hoá được nhiều khó khăn, bế tắc trong liên hệ với ba. Và vì lý do đó mà Chân Đức càng có nhiều niềm tin nơi các bài hướng dẫn khác. Từ từ, Chân Đức học thuộc những bài tập trong cuốn sách ấy. Và như vậy, khi nào cần thì Chân Đức có thể đem ra áp dụng. Cuốn "Sen Búp Từng Cánh Hé" là một cuốn sách quan trọng trong đời tu Chân Đức. Nhờ cuốn sách này Chân Đức được thực tập niệm, trạch pháp, định và tuệ.

Có một hôm Sư Ông nói: "Tâm ý con người như một chiếc xe lửa, nó đi trên đường ray từ Pak Chong đến Bangkok và từ Bangkok đến Pak

Chong. Nó không bao giờ có cơ hội cất cánh và thấy mọi cảnh rộng rãi hơn. Chính những bài tập ngồi thiền hướng dẫn sẽ giúp chúng ta thấy những cái mới mà một mình chắc chúng ta không bao giờ thấy được."

Có người không thích ngồi thiền được hướng dẫn. Có người khi biết ngồi thiền có hướng dẫn thì quyết định ngồi trong phòng một mình. Đối với họ ngồi thiền là để được ngồi yên để không cần đối diện những khó khăn. Mặc dù chúng ta rất cần sự nghỉ ngơi và sự bình an, nhưng nghỉ ngơi và bình an thôi thì không đủ. Ít nhất khi chúng ta nghe một bài hướng dẫn, nếu nó không thích hợp với mình, chúng ta có thể ghi nhớ chủ đề để thực tập một cách thành công hơn sau.

Có khi có những người được đề cử hướng dẫn ngồi thiền, nhưng người đó chưa có khả năng làm hay lắm. Hô canh cũng như vậy. Có người hô canh rất hay, cho đại chúng nhiều năng lượng thực tập cả ngày, nhưng có người hô canh chúng ta thấy phải "chịu thôi". Bắt giọng một bài hát cũng vậy. Nếu chưa biết cách bắt giọng thì không ai hát theo được. Quan trọng là người hướng dẫn có được nhiều cảm hứng đối với bài mình đang hướng dẫn, và trong quá khứ người đó đã thực tập và đã thấy rõ ràng hiệu quả của bài này. Không phải là vấn đề đọc cho người ta nghe, dù đọc rất rõ. Có một lần tại Làng Mai Thái, một sư cô trẻ chưa là giáo thọ có hướng dẫn bài "ba mẹ năm tuổi" cho chúng ni. Khi nghe Chân Đức thấy cảm động và dễ thực tập. Sau đó sư cô này đã chia sẻ là trước đó sư cô có rất nhiều khó khăn trong liên hệ với ba sư cô. Sư cô đã thực tập bài này và đã chuyển hoá được tình trạng. Khi chúng ta có kinh nghiệm bản thân, có niềm tin nơi sự hiệu quả của một bài thực tập, thì không có khó gì mấy để hướng dẫn người khác.

Còn vấn đề ngoại ngữ nữa. Nếu hướng dẫn cho người ngoại quốc thì cần phát âm rõ và đúng. Cái mà mình phải tránh là bắt người dùng trí năng trong khi họ ngồi thiền và nếu chúng ta phát âm không đúng, thiền sinh sẽ phải suy nghĩ nhiều để đoán chúng ta đang nói cái gì.

Cách đây mấy năm trong một khoá tu mùa đông tại Làng Mai Pháp, Sư Ông đã không bằng lòng lắm với cách hướng dẫn của một vài thầy. Sư Ông có dạy chúng: "Nếu quý thầy, quý sư cô không phải là giáo thọ có kinh nghiệm lâu năm thì không nên tự sáng chế những bài hướng dẫn ngồi thiền và đưa ra cho đại chúng thực tập; nên dùng những bài có sẵn trong cuốn "Sen Búp Từng Cánh Hé". Nói như vậy không có nghĩa chúng ta phải đi theo một cách cứng nhắc từng chữ một trong cuốn sách. Chúng ta có thể linh động làm mới, nhưng đừng đặt ra những bài thực tập mới và đem ra hướng dẫn cho chúng khi chưa thông qua quý vị giáo thọ lớn trong chúng.

Có một khoá tu lớn tại Học Viện u Châu. Sư Ông và chúng xuất sĩ (kể cả thầy hướng dẫn) ngồi thiền trên sân khấu và thiền sinh ngồi dưới. Sư Ông có nhắc người hướng dẫn hai lần trong khoá tu đó. Một lần là khi một thầy đang hướng dẫn một bài tập trong những bài đầu tiên về nuôi dưỡng bằng sự tiếp xúc với thiên nhiên, ví dụ: "Thở vào, con tiếp xúc với không khí trong lành của núi". Trong bài này có nhiều hình ảnh của những cảnh xa xôi như Bắc Cực. Trong khi thầy đó đang hướng dẫn, Sư Ông đã nhắc nhỏ tiếng: "thực tế!", thầy đó đã hiểu và bắt đầu sử dụng những hình ảnh gần gũi hơn như tiếng chim hót, tiếng mưa, những âm thanh mà trong lúc đó đại chúng thật sự nghe được. Nói như vậy không có nghĩa chúng ta không bao giờ sử dụng những hình ảnh xa xôi trong khi ngồi thiền hướng dẫn. Nó có nghĩa rằng thiền sinh ngày đó đang gặp khó khăn trong vấn đề tiếp xúc những hình ảnh mà vị thầy đó hướng dẫn và Sư Ông cảm được điều đó. Lần thứ hai là bài hướng dẫn về ba mẹ năm tuổi, trong tiếng Anh có câu "smile with love". Chữ "love" ở đây là để dịch chữ "từ bi". Lần này Sư Ông đã nhỏ tiếng sửa cho vị hướng dẫn: "Compassion", và sau đó khi thầy hướng dẫn gặp chữ "love" nào, thầy cũng đổi thành "compassion". Trường hợp này là bản dịch tiếng Anh không có đúng lắm. Chúng ta thấy thương xót ba mẹ năm tuổi hơn là chúng ta muốn đem niềm vui cho ba mẹ năm tuổi.

> "Chính những bài tập ngồi thiền hướng dẫn sẽ giúp chúng ta thấy những cái mới mà một mình chắc chúng ta không bao giờ thấy được.

Chân Đức có nghe Sư Ông dạy về vấn đề nói lời giới thiệu bài hướng dẫn ngồi thiền hai lần. Nếu là ngày quán niệm có thiền sinh đến lần đầu tiên và họ chưa được hướng dẫn tổng quát, và ngày quán niệm bắt đầu bằng ngồi thiền, thì người hướng dẫn phải nói sơ sơ về cách thở, cách ngồi và cách nghe chuông. Trong một khoá tu nhiều ngày, thiền sinh đã được hướng dẫn tổng quát trước buổi ngồi thiền và trong buổi ngồi thiền không cần được hướng dẫn về cách ngồi v.v... Chúng ta có thể bắt đầu ngay với câu đầu của bài. Cái mà Sư Ông nhấn mạnh là thiền hướng dẫn không nên là một thực tập trí năng. Chúng ta không nên dùng tân vỏ não nhiều và nếu chúng ta giới thiệu bài hướng dẫn theo cách bắt người nghe phải suy nghĩ bằng trí năng thì buổi thực tập không có vị thiền nữa, mà đã trở nên một bài nặng về suy nghĩ. Chúng ta không cần nói: "Quý đạo hữu sẽ nghe hai câu; một câu đi với hơi thở vào, v.v..." Nói như vậy khiến cho người ta suy nghĩ vô ích.

Trong những khoá tu lớn với Sư Ông chúng ta luôn đi thẳng vào bài hướng dẫn, không có lời giới thiệu. Người hướng dẫn nên có khả năng cảm được không khí trong thiền đường bằng Alaya thức hơn bằng trí năng. Chúng ta để cho Alaya thức chúng ta hướng dẫn Alaya thức của thiền sinh. Chúng ta hãy dùng trực giác. Chúng ta lấy những bài trong cuốn "Sen Búp Từng Cánh Hé" làm căn bản, và nếu cần thêm vào hay bớt đi, chúng ta cũng có thể làm khi chúng ta có đủ kinh nghiệm. Nếu chúng ta chưa có đủ kinh nghiệm thì không nên thêm hay bớt.

Trong một khoá tu Chân Đức được nhờ hướng dẫn bài thực tập thứ 16, quán chiếu về cảm thọ. Khi bắt đầu, Chân Đức có cảm tưởng nhiều người thiền sinh chưa có khả năng theo được bài này như trong cuốn sách và Chân Đức có đổi như thế này:

Breathing in, I am only aware of the in-breath	Thở vào, con chỉ ý thức về hơi thở vào
Breathing out, I am only aware of the out-breath	Thở ra , con chỉ ý thức về hơi thở ra
only in-breath	Chỉ có hơi thở vào
only out breath	Chỉ có hơi thở ra

Breathing in, I am aware of my abdomen rising	Thở vào, con ý thức bụng con phình lên
Breathing out, I am aware of my abdomen falling	Thở ra, con ý thức bụng con xẹp xuống
abdomen rises	Phình lên
abdomen falls	Xẹp xuống

Breathing in, my breath becomes more peaceful	Thở vào, hơi thở vào trở nên an tĩnh
Breathing out, I smile to my peaceful breath	Thở ra, mỉm cười với hơi thở an tĩnh
breath peaceful	Hơi thở an tĩnh
smile	Mỉm cười

Breathing in, my breathing is nourishing me	Thở vào, con được hơi thở nuôi dưỡng
Breathing out, my breathing is relaxing my body	Thở ra, con được hơi thở buông thư
breath nourishing	Hơi thở nuôi dưỡng
breath relaxing	Hơi thở buông thư

Breathing, I am aware of a little pain in my body	Thở vào, con ý thức một chút đau nhức trong cơ thể
Breathing out, I release the tension surrounding the pain	Thở ra, con buông thư sự căng thẳng trong cơ thể
little pain	Chút đau nhức
releasing tension	Buông thư sự căng thẳng

Breathing in, I relax my body	Thở vào, con buông thư hình hài
Breathing out, I feel the joy of relaxation	Thở ra, con thấy vui trong sự buông thư
relaxing body	Buông thư
feeling joy	Thấy vui

Breathing in, I am aware of a little anxiety in my mind	Thở vào, con ý thức một chút lo lắng trong tâm con
Breathing out, I let go of the tension around the anxiety	Thở ra, con buông bỏ sự căng thẳng do lo lắng
little anxiety	Chút lo lắng
releasing tension	Buông bỏ

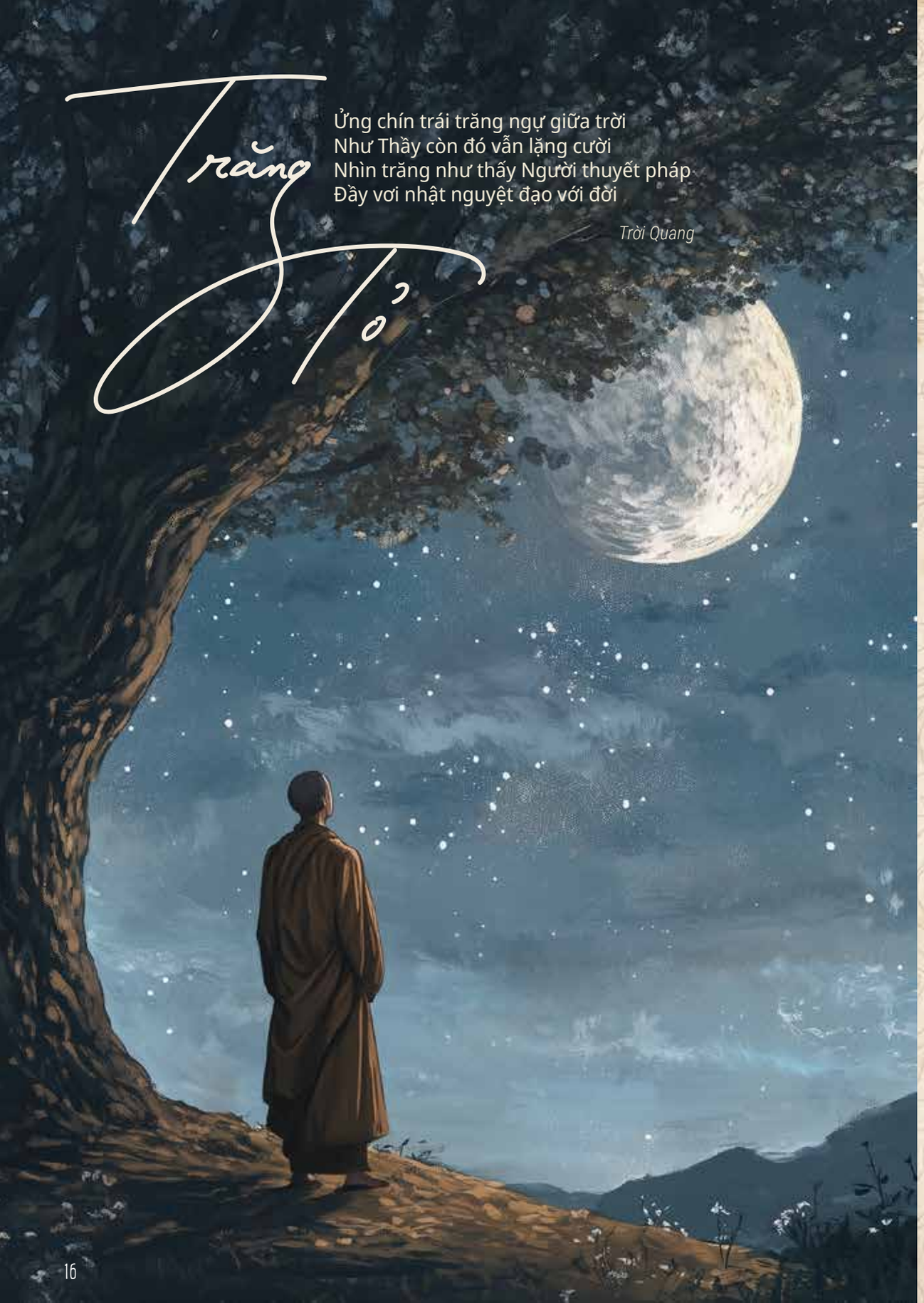
Breathing in, I am aware of mind in every cell of my body	Thở vào, con ý thức sự có mặt của tâm trong mọi tế bào của thân
Breathing out, I feel my mind relaxed in every cell of my body	Thở ra, con ý thức về sự buông thư trong mọi tế bào của thân
mind in every cell	Tâm trong mọi tế bào
mind relaxed	Buông thư tâm trong mọi tế bào

Breathing in, I enjoy the in-breath	Thở vào, con thưởng thức hơi thở vào
Breathing out, I enjoy the out-breath	Thở ra, con thưởng thức hơi thở ra
enjoying in-breath	Thưởng thức hơi thở vào
enjoying out-breath	Thưởng thức hơi thở ra

Trong trường hợp này, Chân Đức thấy người ta cần được buông thư, bớt lại những suy nghĩ trong đầu, vì vậy đã hướng dẫn cho họ có ý thức về bụng phồng lên, xẹp xuống. Hơn nữa, họ có thể tìm ra một chút đau đớn trong hình hài và một chút lo lắng trong tâm. Như vậy, thay vì nói "đau", Chân Đức đã nói "chút đau", thay vì nói "lo lắng", thì nói là "chút lo lắng".

Chúng ta có nên thỉnh chuông mỗi khi nói xong hai câu hay không? Chúng ta có nên nhấp chuông trước khi bắt đầu hai câu mới hay không? Cách cổ truyền là thỉnh chuông sau mỗi hai câu thực tập, nhưng mà có nhiều vị giáo thọ không thỉnh chuông như vậy. Cả hai cách cũng đều được. Tiếng chuông có thể giúp cho người ngưng suy nghĩ và trở về với giây phút hiện tại. Nhưng mà nghe chuông hoài thì cũng có thể mất hiệu lực.

Ngồi thiền hướng dẫn có thể có hiệu quả lớn nếu chúng ta biết cách hướng dẫn và biết cách tiếp nhận. Quý vị giáo thọ mà có nhiều kinh nghiệm trong vấn đề hướng dẫn ngồi thiền thì nên trao truyền pháp môn này cho các sư em. Chúng ta cần sự linh động, nhưng mà chúng ta cũng nên giữ những châu bảo trong cuốn sách "Sen Búp Từng Cánh Hé".



Trăng Sơ

Ửng chín trái trăng ngự giữa trời
Như Thầy còn đó vẫn lặng cười
Nhìn trăng như thấy Người thuyết pháp
Đầy vơi nhật nguyệt đạo với đời

Trời Quang

Chuyên Mục III

Luận văn

"Thiền giả hay nói đến tính cách 'bất lập văn tự' không phải nhất thiết là để phủ nhận khả năng diễn đạt của văn tự mà chỉ là để để phòng sự chấp chặt vào văn tự của người sử dụng cũng như của người tiếp nhận... Người tập thiền xưa nay vẫn biết nhìn bằng con mắt của mình và sử dụng ngôn ngữ của thế kỷ mình. Sở dĩ như vậy vì tuệ giác là một dòng sống linh động chứ không phải là một cổ vật được cất giữ ở viện bảo tàng. Bằng sự sống của chính mình, người thiền giả khơi nối được dòng tuệ giác và làm cho nó tuôn chảy về những thế hệ tương lai. Công trình nối đuốc là công trình của tất cả chúng ta, tất cả những ai biết khai phá để mà đi tới. Cái thấy của chúng ta và ngôn ngữ của chúng ta không thể tách rời ra khỏi thời đại trong đó chúng ta sống." (Trích Trái tim mặt trời)

Nhận lại Thiên đường (Phần 2)

Chân Trời Hải Thượng

Nhận lại thiên đường

Nguyên Hưng cũng biết con mắt tâm linh khác những con mắt thế gian tới mức nào, dù là con mắt sắc bén đáng khâm phục của các khoa học gia. Một "con mắt pháp" sẽ nhìn về thiên đường khác hẳn các quan niệm thông thường, có thể nói là đảo lộn và siêu việt những tư duy phân biệt tầm thường giữa tốt – xấu, đúng – sai, trong – ngoài... Con mắt ấy đáng quý nên chư Bụt xưa nay vẫn nói rằng "Pháp thí hơn tài thí". Pháp nhãn có khả năng nhìn thấy thiên đường, pháp thân ở mọi ngõ ngách, mọi hoàn cảnh. Thầy chúng ta nói rằng con mắt tâm linh sẽ không bao giờ làm mất thế giới pháp thân, bởi vì nói đúng hơn là nó vượt trên cả sự được – mất. Một con mắt tâm linh nhìn thấy tính tương quan trong hiện tượng sẽ không đi tìm cầu sự toàn hảo tuyệt đối ở huynh đệ mà luôn nhìn họ với sự cảm thông từ hoàn cảnh, nhân duyên xa gần. Nhờ vậy mà mình thấy những vụng về lớn nhỏ của các bạn đồng tu như tiếng chuông thức tỉnh: ngọn lửa dục ấy tuy bé nhưng nếu không canh chừng từ sớm thì sẽ thiêu rụi đời tu. Ta sẽ không thấy gì hơn sự tội nghiệp khi người kia đã sống trong quên lãng quá lâu dài không ai nhắc nhở. Ta thấy mình trong đó và mỗi việc xảy ra đều có thể nuôi dưỡng ý nguyện hướng thượng. Con mắt tâm linh cũng không đòi hỏi một sự tinh khiết, hoàn mỹ ở bản thân nhưng biết lấy sai lầm khổ đau trong quá khứ làm bài học và động lực đứng dậy làm lại tốt hơn. Do đó mọi hành động là để trị liệu, để chữa lành cho chính mình và mọi người; hành động không để trang điểm cho một bản ngã hay một lý tưởng vẽ vời. Và nếu ta có thể làm gì để cứu hạt giống bồ đề của người huynh đệ thì ta nên làm, biết chắc rằng bước ra ngoài kia những tham dục sẽ dẫn họ đi xa hơn nữa, không biết bao lâu mới trở về.

Lâu rồi tôi không thấy mình cần cố gắng vắt óc suy nghĩ để tìm ra một câu trả lời cho vấn đề dù là bức thiết đến đâu. Nhưng Nguyên Hưng đừng nghĩ rằng tôi đè nén dòng suy nghĩ của mình. Tôi vẫn nêu lên những thao thức rồi để đó đi chơi, tưới tắn chăm chỉ nhưng không hối thúc. Và kết quả nhận lại luôn làm tôi bất ngờ. Có khi tôi đã nghĩ rằng mình không còn làm thơ được nữa, nhưng thi thoảng lại có vài ý đi lên. Và tôi rất vui với những bài thơ mới hồn nhiên của tiềm thức đã tặng tôi. Trước đó tôi có nói tu tập như việc giữ lửa để nấu cơm cho chín; nhưng nếu thực như thế thì là các vận động viên thế vận hội nào cũng dễ dàng giác ngộ được hay sao? Như tổ Liễu Quán nói, nét đặc biệt của con mắt tâm linh lại không nằm ở chỗ cơm chín hay chưa chín mà là nhận ra củi vốn là lửa. Chúng ta cảm tưởng bị vướng vào một mớ rối rắm là do chúng ta tiếp nhận qua tư duy nhiều hơn trực giác. Kẻ làm hỏng việc của ta thường là ý thức nên hãy tin tưởng mà giao phó cho tàng thức. Con mắt tự nó sẽ thấy, không cần ta phải chỉ cho nó cách thấy. Nếu ai đó thao thức có được con mắt tâm linh hãy giao phó những khổ đau (dukkha), những chật vật, nghi vấn của mình cho tàng thức. Bởi vì "giác tính" không phải do tìm kiếm mà có được, cũng không phải bởi không tìm mà mất đi được. Một đời sống chánh niệm, tỉnh thức, tinh cần quán sát nội tâm sẽ phát triển trực giác nhạy bén để tiếp nhận thực tại. Món quà của trực giác dù chỉ như một tia lửa điện xoẹt qua sẽ đủ làm ta buông xuống được gánh nặng. Hiện tượng này tôi biết ai cũng từng trải qua dẫu không biết đó là công trình của tàng thức. Một cái thấy lớn có sức chấn động mạnh mẽ sẽ làm ta bừng tỉnh và... "nhẹ một kiếp người".

Truyền trao đôi mắt

Nguyên Hưng còn nhớ trung tâm thiền tập của đại sư Buddhadasa chúng ta có dịp ghé thăm mấy lần ở Bangkok không? Tôi rất được lấy làm khích lệ khi đọc những cuốn sách của Ngài. Ngài định nghĩa về thiền, về định, về tánh Không thật gần gũi. Nhưng để tôi bàn về đề tài này với Nguyên Hưng trong một dịp khác. Tôi chỉ muốn nhắc tới bức hoạ khổ lớn tôi từng thấy bên hành lang thiền đường ở đó: chân dung một con người cao lớn đang trao con mắt cho một người mất đầu. Bên cạnh đó là một đám người không có mắt đang quờ quạng hoảng hốt. Đó đích thực là bức vẽ về con mắt tâm linh theo nghĩa đen. Phương Bối của chúng ta còn thiếu những bức hoạ như thế Nguyên Hưng à . Những tác phẩm mà có thể khiến khán giả phải đứng lặng trong tầm tư về sự vô minh của con người, những tác phẩm có tiềm năng hướng đạo. Nó là một thứ công án bằng hình hoạ, chứ đâu phải chỉ những bức vẽ ca ngợi cuộc đời đức Phật mới có giá trị. Tôi còn nhớ mình đã rất xúc động khi nhìn thấy tác phẩm điêu khắc bàn tay Bụt với những ngón thon dài đang bắt ấn hay bức Bồ tát Quán Tự Tại ngồi an nhiên "tự tại" trên vầng trăng khuyết, một chân chạm đất. Một mái chùa, một nét hoa văn trên vân bảng, một chiếc chuông nhỏ hay màu y của Độc tử bộ cũng đều làm lòng tôi lắng lại. Năng lượng tâm linh có thể biểu hiện dưới nhiều hình thức nên ta cũng có thể cống hiến

và tạo không gian cống hiến cho nhiều tấm lòng. Phương Bối tương lai sẽ có nhiều vị Bồ Tát không mang hình tướng con người.

Chúng ta có thể nhận lỗi về môi trường, bởi do chúng ta chưa khéo léo, chưa áp dụng được cho hay, chưa thấy được cho sâu. Bởi vì nếu có ai đó còn chưa có được con mắt tâm linh thì đó phải là lỗi của chúng ta chưa khéo trao truyền được cho họ. Nói là trao truyền nhưng sự thực là chúng ta đang nhắc nhau rằng thiên đường đó anh đã có, chị đã có từ lâu, chỉ cần đưa tay nhận lại; nó vẫn ở đó, ngay trước mặt mà chưa bao giờ đi đâu mất. Nhắc rằng mắt anh, mắt chị thực đang còn sáng, anh chị chưa từng bao giờ bị mù loà, chỉ cần mở mắt là có lại hạnh phúc liền. Căn bệnh của con người là căn bệnh chia chẻ, phân biệt nên họ chẳng bằng lòng tin lời chúng ta nói. Cũng dễ hiểu thôi, đến như huynh đệ chúng ta còn ít người có khả năng thể nhận được.

Một người mù mà vấp ngã thì ta có thể lấy tư cách gì để trách móc họ. Chỉ có thể trách ta đã làm ngơ, đã không giúp đỡ, không biết về thuốc hoặc không tìm thầy thuốc cho họ. Chỉ trách ta chưa uống thuốc để tự làm sáng mắt cho mình. Ta có thể trang bị cho họ cây gậy, đứng bên dìu dắt hoặc nhắc đường, nhưng cốt yếu vẫn là đôi mắt phải không Nguyên Hưng! Cây gậy

> “Mỗi người trong chúng ta nên tự hỏi xem mình có đang đi tìm sự thật không, hay chỉ tìm sự thoả mãn nơi đối tượng do tâm vẽ ra; dù đó là một trạng thái thiền định, Niết bàn, an lạc hay cạn hơn là sự vui vẻ, an toàn.

hay sự nhắc nhở sẽ giúp họ không tạo thêm những vết thương, tránh được hầm hố có thể lấy mất mạng trước khi sáng mắt. Tuyệt vời nhất là khi họ có thể tự thấy đường để đi, tự tránh chướng ngại vật. Lúc ấy hành trình sẽ dễ dàng, hành giả có thể đi rất nhanh và rất xa, có thể thưởng thức được nhiều kì hoa dị thảo. Khi ấy đâu có chỗ nào là đích đến, con đường không hết những cạm bẫy nhưng làm sao một con mắt sáng lại có thể vướng vào! Nên Nguyên Hưng ơi, chúng ta có thể dành nhiều thời gian giúp đỡ hoặc trang bị cây gậy cho người mù, nhưng ta phải hướng đến bệnh gốc.

Nhưng ta hãy quay lại với sự thật rằng ta đang ở vị trí của một người còn đang chật vật. Mỗi người trong chúng ta nên tự hỏi xem mình có đang đi tìm sự thật không, hay chỉ tìm sự thoả mãn nơi đối tượng do tâm vẽ ra; dù đó là một trạng thái thiền định, Niết bàn, an lạc hay cạn hơn là sự vui vẻ, an toàn. Đa phần vì từ bi mà các vị đạo sư đã phải dỗ cho em bé chạy ra khỏi ngôi nhà cháy bằng một thứ đồ chơi hấp dẫn. Hoặc vì tâm người kia đang lâm bệnh hoạn nên cần thuốc an thần. Nhưng sau hết ta vẫn cần vỗ vai nhắc họ rằng: hãy đi tìm sự thật, hãy đi tìm chính mình. Nếu không thì tâm bệnh lại tái phát và em bé chơi chán thì chỗ ngồi lại biến thành căn nhà cháy thôi Nguyên Hưng. Pháp môn chúng ta thiết kế ở Phương Bối đã giúp cho hành giả ít nhiều sống được với con mắt tâm linh, dù họ có nhận ra điều đó hay không,

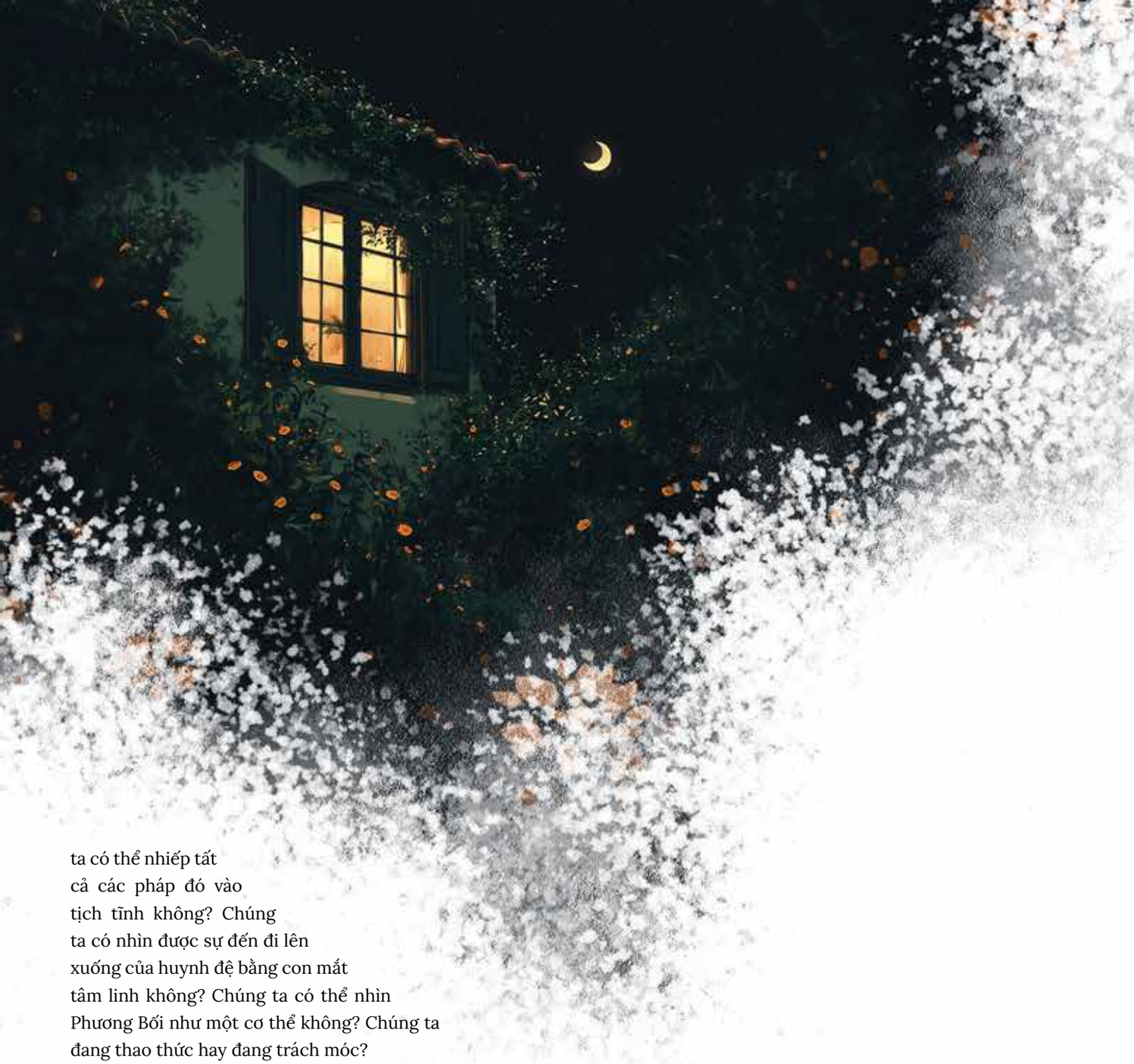
dù ta có gọi đó là con mắt tâm linh hay không. Sự thực tập của chúng ta chế tác được hạnh phúc an lạc đối trị sự vội vã và căng thẳng của thời đại, giúp ta dừng lại, có định tĩnh. Hãy truyền cho nhau con mắt, con mắt sẽ nhân lên. Con mắt có thể không mang hình tướng của một con mắt, nhưng lại có phẩm chất của con mắt, cho con người thấy được tự thân mình. Và khi đã thấy mình thì ắt sẽ thấy người.

Nơi đây là xứ nhiều mây

Hẳn là khi không tìm thấy được gì hơn ở nơi Phương Bối chúng ta, người có thể ra đi. Tôi sẽ ngậm ngùi tiếc rẻ và cầu cho người đó đừng tìm thấy gì cả. Vì tôi biết nếu người nhận lầm một thứ gì đó, tưởng rằng là chân lý, rồi chết cứng trong đó thì còn tai hại hơn. Đó là dấu chấm hết. Dấu chấm hết thường thấy như một người yêu, một mái nhà, học bổng tiến sĩ, một ngôi chùa đang cần trú trì. Cũng có những dấu chấm khác hơn như một triết thuyết, hệ tư tưởng, một thứ gọi là pháp môn,... Trong cái thấy vô ngã, tương tức, tôi muốn chúng ta đội ơn những dấu chấm mà đi tiếp. Mỗi chúng ta đều chẳng đứng cạnh một dấu chấm sao! Nhưng với con mắt tâm linh chúng ta nhìn thấy trong nó luôn còn hai dấu chấm nữa. Chúng ta có thấy rằng mọi tiếp xúc trong đời sống đều là cơ hội cho tâm được biểu hiện để ta khám phá không? Tôi muốn nhắc lại hai câu thơ của Thầy:

Nơi đây có nhiều mây, nhưng chính nơi đây tôi sẽ thấy rõ được mặt người.
Nơi đây có nhiều mây, nhưng chính nơi đây tôi sẽ thấy rõ được mặt tôi.

Tôi không nghĩ rằng người dù chỉ ở Phương Bối một ngày mà không có sự chuyển hoá, huống chi có anh em ở ba bốn năm rồi. Sự chuyển hoá có khi tiềm ẩn trong tàng thức mà ý thức không phải lúc nào cũng nắm bắt được. Môi trường sống mỗi ngày đều đi vào con người, phần lớn qua vô thức. Nhưng thường ta vẫn trông chờ giây phút con bướm xé rách kén chui ra khoe áo mới; trong khi ai cũng “biết” rằng khoảnh khắc đó chỉ là sự nối dài của cả quá trình chuyển mình trước đó. Xã hội ngày nay chẳng thôi thúc con người không ngừng đi tìm sự đặc biệt sao? Ngoài công trình chuyển hoá thì huynh đệ còn tìm điều gì xuất thần hơn chăng? Chúng ta còn thấy nhiều vấn đề khác nữa. Có khi các huynh đệ mang nhiều vết thương và tập khí, họ còn chật vật nhiều để tâm được cân bằng và vết thương có thể lành; khi ấy nói chuyện giải thoát, phụng sự có vẻ viển vông quá. Chúng ta còn thiếu nhiều sư anh có khả năng để mắt và chăm sóc cho sự tiến bộ của đàn em trẻ đông đảo. Có người còn vội vàng muốn đi tới, làm thêm trong khi nền móng chưa vững chắc. Có người còn đứng núi này trông núi nọ, chưa vững trong nhận thức về pháp môn của mình cũng như bạn cùng tu... Trước thế sự ấy, tâm chúng ta thế nào? Chúng



ta có thể nhiếp tất cả các pháp đó vào tịch tĩnh không? Chúng ta có nhìn được sự đến đi lên xuống của huynh đệ bằng con mắt tâm linh không? Chúng ta có thể nhìn Phương Bối như một cơ thể không? Chúng ta đang thao thức hay đang trách móc?

Thứ pháp môn mà chúng ta đang áp dụng ở đây là để mỗi giây mỗi phút nhắc nhở mọi người sống với con người thực của mình, tự tin nơi mình. Mọi thứ tự nó đã đủ đầy nơi chúng ta, nhưng chúng ta không biếng nhác. Muốn có hạnh phúc anh phải tập chuyển hoá. Con mắt tâm tinh không loại trừ địa ngục khỏi thiên đàng mà ôm trọn khổ đau trong ánh nhìn không kì thị; con mắt tâm linh là con mắt thấy duyên sinh, thấy ta trong người, người trong ta. Lối sống chúng ta đang truyền trao cho cuộc đời đó, dù trước hay sau khi có con mắt tâm linh vẫn là nhất quán. Không phải giác rồi mà anh sống khác hơn, nên dù huynh đệ chưa hiểu chúng ta mà bỏ đi, dù ai nói rằng pháp tu của chúng ta hời hợt, là phương tiện thì sau này đều sẽ nhận ra rằng chúng ta đã không phụ bạc họ, họ đã không lãng phí chút nào ở Phương Bối. Tôi không hề nghĩ rằng chỉ có Phương Bối mới là thánh địa, Phương Bối chỉ có nhiều điều kiện để tạo thành thánh địa trong lòng mỗi người. Mà đất thánh cũng tồn tại trong tâm thức mỗi ai từng ở Phương Bối, tuỳ anh có cảm xúc đó không. Ngoài kia đâu có gì. Nguyên Hưng có thấy rằng chủ ý của kiến trúc sư Phương Bối là để cho ta không thể tìm thấy cái gì nơi ấy không? Một vãng khách có thể đến và lượm về một ý tâm đắc, nhưng những người dân thực sự của Phương Bối thì phải "chất" hơn. Mà ít ai chịu vui mừng khi để tay không. Ít ra thì họ cũng muốn có một thứ như là con đường để đi, để đến. Phương Bối đâu phải không có con đường, nhưng dường như cứ đi vòng quanh thế thôi...

Đi là để trở về

Giờ đây tôi đang ngồi trong phòng một mình, ngả lưng buông thư trên chiếc ghế dựa trông ra cửa sổ. Có những khoảnh khắc thư nhàn, bình an đến kì lạ; niềm hạnh phúc sâu lắng lan tràn khắp không gian và thấm sâu vào hồn tôi. Tôi hẳn sẽ tiếc nuối lắm nếu cuộc đời mình không đi trên con đường này. Bất giác tôi nghĩ tối nay về tôi sẽ hỏi người bạn cùng phòng: hạnh phúc của thầy hôm nay là gì! Câu hỏi đó là một gợi ý chứ không hẳn là một câu hỏi, nên không cần thầy ấy trả lời. Ngoài cửa sổ trăng non đang mọc trên nền trời lam tím của hoàng hôn sắp tắt. Lát sau sẽ chỉ còn cái mảnh trăng mỏng manh sắc nét đó treo trên ánh đèn thành phố. Tôi đang nhớ đến bản piano Moonlight Sonata và muốn mở lên để chợp mắt một lát. Nguyên Hưng có thấy rằng nãy giờ tôi nói toàn lý thuyết không? Tôi đã trở thành một nhà tư tưởng mất rồi. Có người sẽ chê trách, tôi vẫn cho rằng học hành, phụng sự, tư tưởng tự nó không có gì sai hay tội lỗi, vấn đề là ở chúng ta, người nắm giữ và sử dụng chúng. Không khéo ta sẽ thực sự trở thành kẻ đáng trách. Nắm được thì phải buông được. Internet và smartphone là xấu hay tốt? Ai nói rằng đạo Bụt không chủ trương một tư tưởng nào? Trong lịch sử chúng ta thấy rằng những nhà tư tưởng luôn có tầm ảnh hưởng mạnh mẽ đến xã hội. Khổng Tử là một tư tưởng gia ảnh hưởng toàn bộ Đông Á trong hơn hai ngàn năm, quyết định vui buồn từ em bé đến cụ già, nam nữ, đế vương hay ăn mày. Có phải Hitler chỉ hành động ngẫu hứng không có tư tưởng chăng? Làm sao ông ta hô hào được những thanh niên nam nữ Đức thông minh tham gia vào bộ máy diệt chủng? Karl Marx đã dùng bộ não và ngòi bút của mình để giúp được bao nhiêu công nhân, nông dân có bình quyền và giết chết bao nhiêu người lính cộng sản hay tư bản? Adam Smith đã tạo ra xã hội thị trường ta đang sống ngập trong hàng hoá như thế nào? Ngay trong đạo, vua Trần Thái Tông từng nói về chuyện Phật đản sinh:

Bảy bước chân đi, trời đất chỉ
Biết bao Phật tử táng gia phong.

Cho thấy số người con Phật đi tìm tự do nhưng kẹt vào hầm tối cũng rất nhiều. Thường những tư tưởng gia có ý định tốt, nhưng thế hệ tiếp nối sẽ diễn dịch theo ý thích của họ. Họ thường đẩy tư tưởng lên thành chủ thuyết không phù hợp với thực

thế, linh động theo từng địa phương và thời buổi. Nên dùng thực tế để kiểm chứng tư tưởng là thái độ cởi mở, sẵn sàng học hỏi, chịu sai, chịu thay đổi. Đệ tử Bụt đừng nghĩ rằng nếu phải thừa nhận ý kiến của mình là không thích hợp, người khác nói có lý hơn thì mình không có tuệ giác, mình còn chưa giác ngộ. Tuệ giác của Bụt không giới hạn vào hệ quy chiếu đúng sai ước lệ đó. Đứng trước một hoàn cảnh cụ thể, đạo Bụt chúng ta có cái thấy, nhưng không cho rằng cái thấy của mình là trên hết, là vĩnh viễn. Chúng ta đã có sẵn giáo lý về "thuốc và bệnh". Tư tưởng sẽ là một công cụ mạnh nếu chúng ta trở thành một người biết khéo léo sử dụng công cụ ấy. Chúng ta phải có tư tưởng, triết lý hành động nhưng chỉ dùng chúng để đối trị sự cuồng tín, làm vơi bớt khổ đau và từ đó ta mới có thể tự do. Nếu không muốn nói rằng chỉ như vậy ta mới có tự do, vì ai trong chúng ta lại không có tư tưởng, quan điểm!

Nguyên Hưng có thấy thiền như một nghệ thuật sống không? Khi thiền giả đi hết những lắt léo cao siêu của triết học, họ chỉ đáng gọi là thành công nếu trở về được với đời sống hiện thực như đi đứng nằm ngồi. Và ta cũng chỉ nhận thức được trọn vẹn thực tế nếu đã đi qua những thứ "siêu thực" kia. Xin đừng tin lời thi sĩ khi họ phóng bút. Cũng xin đừng tin lời tôi, cuộc đời luôn chuyển vận và tôi luôn hạnh phúc sẵn sàng đón nhận những cái thấy mới. Chúng ta hãy liên tục đánh thức mình và mọi người trở về quán sát tự tâm.

Điểm khởi đầu

Từ xưa tôi đã thích trò chuyện với những người trẻ về lý tưởng. Không phải bởi tôi có nhiều kinh nghiệm hay tuệ giác gì, mà tôi thấy rõ khi lắng nghe tôi cũng đang có cơ hội khám phá chính mình, hiểu chính mình và tháo gỡ cho chính mình. Khi khởi đầu cuộc nói chuyện tôi cũng không thấy rõ vấn đề hơn họ, nhưng tôi có ý muốn biết và muốn hiểu. Nguyên Hưng à, có lần suy tư về những ham muốn không biết đủ của con người, tôi lại thấy rằng hầu hết người Á Đông có khi ngán cơm nhưng sẽ không bao giờ bỏ cơm quá lâu. Dù lắm khi ta muốn được vui vẻ nhưng ta không chán ngán sự yên tĩnh, nhất là những khoảnh khắc tĩnh lự. Ta vẫn cần ngủ, vẫn cần mặt trời, cần nước mát khi khát hay tìm tới ngọn lửa ấm áp khi gió lạnh về. Những thứ ấy phải chăng là bản năng, là tiếng gọi tự nhiên từ khởi thuỷ con người. Vậy thì "thiên đường" cũng có những phẩm chất ấy, tức là một trạng thái rất tự nhiên của tâm thức, không cần cố gắng, không cần tìm cầu, không cần vất vả mới đạt tới. Nên ta không cần bi quan rằng tâm thức ta luôn luôn đòi cái mới, rằng lòng tham của con người sẽ luôn chỉ leo thang cùng với xã hội quảng cáo tiêu thụ. Sẵn trong tâm thức chúng ta cũng đã được lập trình "sự chán ngán", ước mong an ổn, bình yên, nhu cầu được yên tĩnh, nghỉ ngơi. Miễn là những hạnh phúc của thời khoá chứa đựng chất liệu nguyên sơ ấy, tâm thức sẽ còn hướng về nó. Và nhất là, sau những ê chề, ta muốn hiểu rõ tất cả những thứ này, cái thế giới này, cái ta này là sao! Ta hãy khơi gợi, hãy chạm vào nhu cầu tâm linh trong mỗi huynh đệ, vì đó như là nút "on" cho pháp nhãn mà mỗi người phải tự mình mở ra. Có khi ta phải cấp thuốc dưỡng thương cho những tâm hồn khốn khổ, nhưng có khi ta phải đốt, phải phá cho tan những điểm tựa, những dây trói, những chỗ bám víu. Cho họ rơi giữa khoảng không chới với để rồi trở về lành lặn hơn bao giờ hết. Điều này cần những người đã thực hành đủ khoẻ và một bàn tay thiện xảo của vị thầy.

Khi chúng ta khổ bệnh, chúng ta muốn được hết khổ bệnh. Hết khổ bệnh rồi ta dễ coi thường sự thoải mái đó để rồi lại bị vướng vào khổ bệnh.

> "thường ta vẫn trông chờ giây phút con bướm xé rách kén chui ra khoe áo mới; trong khi ai cũng "biết" rằng khoảnh khắc đó chỉ là sự nối dài của cả quá trình chuyển mình trước đó.

Vòng lặp này dẫn đến sự thắc mắc, nhàm chán và ta có cơ may vượt lên trên hai thái cực: trốn khổ tìm vui. Khi vượt lên được rồi ta có sự bình thản trong nhịp khổ vui, ta có nhiều cơ may giúp đỡ những người còn đang lẩn quẩn. Và chúng ta cũng nên bắt đầu bằng khổ bệnh của mỗi huynh đệ.

Người Phật tử chúng quen với tiếng "từ bi" từ khi chập chững vào đạo. Trong tiếng Anh người ta dịch là compassion: "passion" là chịu đau khổ vì một điều cao thượng (đam mê), "com" là cùng. Nên compassion là cùng chịu chung khổ đau với mọi người vì muốn sống hướng thượng. Một thanh niên có tuổi thơ và thời thanh xuân không tì vết đã là may mắn có một hành trang đẹp. Nhưng sẽ là thiệt thòi nếu người trẻ ấy vô cảm trước những khổ đau hiện thực xung quanh. Bởi có từ bi lòng ta sẽ thấy hạnh phúc sâu lắng một cách rất tự nhiên. Và ta biết rằng đó là căn bản của một đời sống hạnh phúc mà ta hướng đến. Nguyên Hưng cũng đã nói rồi đó thôi, vấn đề là làm sao "nuôi dưỡng" được; hạnh phúc là một trạng thái, một quá trình. Nên thiên đường nào rồi cũng mất, để làm chất liệu cho một thiên đường mới sẽ hiện ra nhưng ta không chịu nhận lấy mà thôi.

Nguyên Hưng ơi, bất kì khi nào ta thấy lạc lối, mà tôi biết chúng ta sẽ còn đối diện với cảm giác này hoài hoài, thì hãy nhớ quay về với hiện tại. Cụ thể là hãy khởi đầu lại từ bức bối hiện có trong ta và quanh ta. Chính sự bất như ý đó, mà không phải lý trí, sẽ dẫn đường cho ta không bao giờ sai sẩy. Phật pháp là bất định pháp, là pháp vô trụ, chính bởi nó chỉ nảy nở trên khổ đế và ước mong thoát khổ của con người. Biết được như thế thì chúng ta đâu cần tìm cầu nắm bắt một thứ gì, dẫu là Niết bàn, nhưng ta lại không thấy cuộc đời là hư vô. Chúng ta vẫn sẽ còn đến và đi, lên và xuống hoài hoài với luân chuyển khổ vui của cuộc đời. Nguyên Hưng có thấy rằng khổ đau lớn bé gì rồi cũng lần về đầu mối của bản ngã không? Nên đừng lo rằng chúng ta sẽ lạc ra khỏi chánh pháp, mà đó mới chính là lối vào.

Tự do Ý chí

Bối Tri

Bàn về Định Đề Giáo Lý
Làng Mai số 18

Kể từ thời xa xưa cho đến nay, tự do luôn là đích đến của loài người. Con người đã trải qua các cuộc đấu tranh, phá bỏ xiềng xích gông cùm về mọi mặt để vươn mình đến với tự do theo ý nghĩa đầy đủ nhất. Tự do đã trở thành bản chất tự nhiên và cũng là mục đích sống của con người. Vậy con người khi sinh ra và lớn lên có quyền được lựa chọn và quyết định mọi suy nghĩ, hành động, mọi kế hoạch cho mình hay không? Hay tất cả đã được sắp đặt bởi nghiệp quả hoặc một đấng thượng đế nào? Nói một cách triết học là "*Con người có tự do ý chí hay không?*" (*Free will or not free will?*). Và nếu tự do ý chí là điều có thể, vậy làm cách nào để ta đạt được điều đó? Đây là vấn đề khá gai góc và cũng là một câu hỏi lớn được đặt ra trong suốt chiều dài lịch sử. Từ các lĩnh vực khoa học, triết học, xã hội, nhân văn, luật pháp, tôn giáo, đạo đức,...đã đưa ra vô số những quan điểm và nhận thức khác nhau. Là một bậc Thầy của chánh niệm, là một vị thiền sư lỗi lạc, là một nhà nghiên cứu lịch sử, nhà bảo vệ sinh môi, nhà văn, nhà thơ... Sư Ông Làng Mai đã tu học và quán chiếu sâu sắc để cho ra đời những cái thấy hiểu biết rộng sâu. Dưới con mắt thiền quán, Sư Ông đã trình bày quan điểm của mình trong Định Đề Giáo Lý Làng Mai số 18: "*Ý chí tự do có được là do Tam học*" (*Free will is possible thanks to the Three trainings*)

Trước hết ta cần hiểu tự do là gì? Theo Hán việt "Tự" nghĩa là chính mình (tự ý, tự quyết), "do" là nguồn gốc, căn nguyên từ đâu mà có. "Tự do" là cái xuất phát từ mình, do mình làm, mình quyết định, không là nô lệ cho bất kì ai và có chủ quyền. Theo Oxford English dictionary "Tự do" (Freedom) là thực tế của việc không bị kiểm soát bởi một thế lực nào đối với số phận. Còn trong đạo Bụt, "tự do" có nghĩa là giải thoát khỏi những ràng buộc, vướng mắc, phiền não trói buộc. Nếu như con người đều lấy tự do làm mục tiêu tối hậu của cuộc đời mình vậy tại sao xung quanh còn có những người không thoát ra khỏi thân phận của họ, họ cứ mãi luẩn quẩn trong vòng khổ luỵ đó. Đây phải chăng là luân hồi nghiệp báo? Rồi dần dà họ chấp nhận và cho tất cả đều là "thiên định" hay "định mệnh" như cụ Nguyễn Du nói:

Đã mang lấy nghiệp vào thân
Cũng đừng nên trách trời gần trời xa
Bắt phong trần phải phong trần
Cho thanh cao mới được phần thanh cao'
(Truyện Kiều – Nguyễn Du)

Trong đời sống hằng ngày có vẻ như ta rất tự do. Muốn đi, đứng, nằm, ngồi, làm bất cứ việc gì là do quyết định của ta. Nhưng thực tế hầu như lại không phải vậy, ta thường hành động trong vô thức mà không thật sự biết mình đang làm gì. Tưởng là có chủ quyền nhưng thực ra lại đang bị điều khiển. Tưởng là tự do nhưng thực chất lại phó mặc, buông xuôi cho mọi thứ xảy ra. Đứng trước một gian hàng trong siêu thị, ta có cảm tưởng là mình đang có tự do lựa chọn những món hàng mà mình muốn mua. Tuy nhiên thực tế là tất cả những đặc điểm về hình dáng, màu sắc, hương vị, tính năng... mà ta ưa thích đều đã được quyết định sẵn trong vô thức. Sư Ông gọi là ta đang "bị mua" thay vì "đang mua". Ta có cảm tưởng là mình đang được tự do theo đuổi một lối sống, hoặc một thần tượng (idol) mình yêu thích, cho đến khi bàng hoàng nhận ra rằng sở thích của bản thân, quan niệm về cái đẹp, "gu" thẩm mỹ, phong cách sống... của mình đều hoàn toàn đang bị dẫn dắt bởi đám đông, bởi những nhà làm truyền thông, bởi những KOL[1] và KOC[2].

Nguồn năng lượng dẫn dắt ta đi, khiến cho ta không có được chủ quyền trong đời sống mình, trong đạo Bụt gọi là tùy miên, là năng lượng tập khí bên trong ta. Những nguồn năng lượng này rất mạnh và nó luôn thúc đẩy ta đi về phía trước, nó được huân tập nhiều đời nhiều kiếp từ các thế hệ tổ tiên trao truyền cũng như hoàn cảnh xã hội và con người mà ta tiếp xúc với. Vì ta không nhận diện được nó nên ta cứ luân hồi trong đó mãi. Vì ta hành xử dựa trên những lối mòn tư duy bấy lâu mà không biết đưa tâm ý có chủ quyền vào, cho nên tự do ý chí là điều mà một người thông thường khó có thể đạt được!

1. KOL: Key Opinion Leader - người dẫn dắt tư tưởng. Chuyên gia có mức độ ảnh hưởng đáng kể đến cộng đồng nhờ kiến thức chuyên môn sâu rộng trong lĩnh vực, ngành nghề mà họ hoạt động.
2. KOC: Key Opinion Consumer – người tiêu dùng chủ chốt. KOC bao gồm các cá nhân, nhóm người sử dụng thử các sản phẩm/ dịch vụ có trên thị trường, sau đó đưa ra những đánh giá khách quan và mang tính chuyên môn của bản thân để ảnh hưởng đến quyết định mua hàng của những người theo dõi.

Thế nhưng khoa học có nói đến xác suất, xác suất gợi ý rằng: "*vũ trụ thế gian có một đường thoát*". Cũng như Sư Ông Làng Mai đã từng đặt vấn đề: "*Nếu màn lưới nhân quả mà tuyệt đối thì làm sao ta thoát khỏi thân phận được?*"[3] Muốn có tự do, ta cần phải nỗ lực, bền bỉ, quyết tâm vượt qua mọi cản trở. Hay nói một cách khác là ta cần có ý chí - là mặt năng động, chủ động của ý thức. "*Tự do không tự nhiên tới mà do ta tranh đấu mới có.*"[4]

Vào thời cổ đại, những nhà triết gia như Socrates và Plato khẳng định con người có ý chí tự do. Và chỉ những hành động tốt đẹp mới thực sự là hành động của ý chí tự do. Còn triết gia cận đại Immanuel Kant tin rằng tự do là một định đề cần thiết về ý thức đạo đức. Nếu không có ý chí tự do để lựa chọn giữa đúng sai thì hành vi làm điều thiện sẽ vô nghĩa. Theo Công giáo, ý chí tự do bắt nguồn từ lý trí và ý chí, để thoát khỏi tình trạng nô lệ của tội lỗi. Dù ở thời kỳ nào, hay ở lĩnh vực nào thì tất cả đều chứng minh cho thấy tự do là thứ mà con người muốn sống, làm sao để đời sống hằng ngày có nhiều bình an, hạnh phúc, sống lành thiện, có đạo đức và thoát ly được những hệ luỵ, khổ đau, phiền não. Không phải đợi cho đến cuối cuộc đời ta mới tìm được tự do hạnh phúc mà mỗi một ngày trên con đường mình đi, ta đã có thể nếm được và làm được điều đó rồi. Chìa khoá mà Đức Thế Tôn trao cho chúng ta để mở tung cánh cửa của những mầu nhiệm trong cuộc đời và trong tâm thức ta chính là Tam học: Niệm, Định, Tuệ. "*Ý chí tự do bắt đầu từ Niệm, không có chánh niệm thì không có ý chí tự do*".[5] Niệm, nói đầy đủ là Chánh Niệm, nghĩa là thấy, biết được những gì đang xảy ra bên trong cũng như bên ngoài trong giây phút hiện tại. Chánh niệm trước hết là khả năng nhận diện, nhận diện đơn thuần mà không xua đuổi, không lên án, không vướng mắc. "*Ta phải tập luyện từ từ, cho mình không gian. Trước hết ta phải tập thở. Thở vào ta biết ta đang thở vào, thở ra ta biết ta đang thở ra. [...] Đó gọi là ý thức về hơi thở, tức là một cách luyện tập để biết được những gì đang xảy ra, để làm chủ được mình mà không bị nô lệ vào chúng.*"[6] Hơi thở ý thức như một dây neo giúp ta trở về với hiện tại, giúp ta dừng lại. Thêm vào đó bước chân chánh niệm cũng là một công cụ rất hữu dụng giúp ta chế tác niệm lực. Bất cứ hoạt động nào trong ngày cũng là một cơ hội cho ta huân tập. Ví dụ mỗi khi chải răng ta tập chải răng trong chánh niệm mà không để tập khí suy nghĩ vẩn vơ đi lên trong đầu. Hoặc mỗi khi bực bội ta cho mình hai hoặc ba phút để im lặng trở về, không phản ứng lại mà chỉ thở thôi, không để cho những hành xử xưa tái diễn lại và trở thành nạn nhân của những phản ứng do thói quen đó nữa. "*Chính tự do đó đưa lại cho ta ánh sáng, cho ta có cơ hội có được tuệ giác. [...] Làm được như vậy mỗi ngày, mỗi giờ và duy trì sự thực tập đó (định) sẽ đưa tới chủ quyền cho ta trong đời sống hằng ngày. Có chủ quyền rồi thì ta mới nhận diện được những tư tưởng, những tư duy, những cảm thọ và những lối mòn hành xử của mình. Khi nhận diện được rồi, ta không còn ở trong ngục tù của chúng nữa, ta bắt đầu có tự do.*" Tuy rằng những tư duy kia còn đang tiêu cực và những cảm thọ kia còn đang tổn đọng những khổ thọ nhưng nhận diện được chúng là ta đã có sự khác biệt lớn rồi. Ta bắt đầu có cái thấy, cái thấy đó gọi là tuệ giác. "*Không phải tuệ giác chỉ đưa tới hành động mà có khi tuệ giác đưa tới quyết định không hành động và quyết định đó đưa tới hạnh phúc, an lạc.*"[7] Trong Dị Bộ Tông Luân Luận, chủ trương số 31 của Đại Chúng Bộ có nói: "*Tuệ vi gia hạnh, năng diệt chứng khổ, diệc năng dẫn lạc*", nghĩa là: Tuệ giác là động cơ có năng lực loại trừ khổ đau, lại có năng lực dẫn tới yên vui. Vì vậy mà ta thấy, không những Niệm đem tới ý chí tự do mà Tuệ cũng là một yếu tố thức đẩy sự thực tập đi tới, là cái hiểu, cái thấy để cởi trói những phiền não, ràng buộc đưa tới vô uý và tự do. Bởi vì "Niệm, định, tuệ tương dung, cả ba đều có công năng đưa tới hỷ lạc và giải thoát".[8] Giống như việc nhìn thấy những bạn bè cùng trang lứa đã lập gia đình, đối mặt với nhiều vấn đề trong đời sống thường nhật khiến ta nhìn lại con đường tu của mình mà thấy trân quý bởi vì mình đang được sống một đời sống thanh tịnh, an lạc và giải thoát của người xuất sĩ, không phải dành hết thì giờ và tâm lực cho biết bao bộn bề cơm áo gạo tiền, lo lắng, hoạch định và giải quyết nhiều thứ. Nhờ nhận ra và có được cái thấy đó nên ta quyết tâm tu tập tinh chuyên hơn. Ý thức được điều đó cũng giúp ta có thêm nhiều động lực và niềm tin vào con đường mình đang đi. Do vậy nhờ vào Tam học, ý chí tự do là điều có thể thực hiện được. Tam học chính là con đường thoát. Tu tập là để chế tác niệm, định, tuệ và làm cho những nguồn năng lượng đó lớn mạnh trong ta, giúp ta có ý thức, ý chí vượt ra khỏi vòng luẩn quẩn của những tâm hành tiêu cực (tham, sân, si, mạn, nghi, tà, kiến) để tiếp xúc với các tâm hành đại từ, đại bi, đại hỷ, đại xả. Không còn khổ đau vì ta đã thật sự có chủ quyền. Và có khả năng tiếp xúc với những mầu nhiệm của sự sống xung quanh ta. Bằng những pháp môn như thiền toạ, thiền hành, ăn cơm, chấp tác,... những gì xảy ra trong đời sống hằng ngày, ta đều có khả năng chế tác năng lượng niệm, định, tuệ.

Nói tóm lại, vấn đề nằm ở chỗ là ta có muốn có tự do và giải thoát hay không mà thôi. Nếu thật sự muốn chuyển hoá những điều làm ta vướng mắc, kẹt vào xưa nay, ta cần phải có một ý chí, quyết tâm và bền bỉ tu tập, rèn luyện mỗi ngày. Và chìa khoá mở được cánh cửa đó chính là Tam học.

"Ý chí tự do có được là do Tam học

— Sư Ông Làng Mai

3. Làng Mai Nhìn Núi Thứu, 118.
4. Làng Mai Nhìn Núi Thứu, 136.
5. Làng Mai Nhìn Núi Thứu, 126.
6. Làng Mai Nhìn Núi Thứu, 132.
7. Làng Mai Nhìn Núi Thứu, 137-138.
8. Làng Mai Nhìn Núi Thứu, 139
9. Làng Mai Nhìn Núi Thứu, 94.

Cô đơn

Sanh cô đơn
Tử cô đơn
ôm chi một mớ
tủi hờn ghét ganh
Đến không đấu
đi chẳng tranh
trên vai nhật nguyệt
những lần có hay?
Ngồi nghe
thế cuộc đổi thay
giật mình nhặt lấy
tháng ngày tiêu dao.

Thiền Tăng

Nghiên cứu

Chuyên Mục IV

Đạo Bụt ở Làng Mai là đạo Bụt ứng dụng và chúng ta mong muốn đưa những giáo lý của Bụt trở thành một phương thuốc hữu hiệu cho thời đại. Hẳn nhiên đã có rất nhiều công trình biên tập, nghiên cứu về Đạo Bụt được thực hiện công phu và nghiêm túc bởi các học giả của nhiều nơi trên thế giới nhưng chúng ta đã bao giờ thử tiếp cận với các nghiên cứu đó hoặc tự đặt câu hỏi làm sao để những nghiên cứu ấy bước thêm một bước nữa áp dụng được vào đời sống làm lợi ích chuyển hóa khổ đau cho con người?! Chuyên mục này mong muốn tạo một sân chơi nhỏ cho những vị muốn thử một chút không khí của tháp ngà hàn lâm, tập làm những nghiên cứu nhỏ và giới thiệu đến một môi trường Đạo Bụt mang tính ứng dụng như pháp môn Làng Mai.

Những bút hiệu của Thầy

(Phần một)

Trời Học Sơn

Có lần tôi bắt gặp một thầy cầm trên tay cuốn sách Đạo Phật Việt Nam và hướng đi nhân bản đích thực của tác giả Trần Thạc Đức mà không hề biết rằng tác giả đó chính là Sư Ông Làng Mai. Hỏi ra thì thấy nhiều huynh đệ khác cũng như vậy. Được biết là trong suốt sự nghiệp hoạt động báo chí và văn nghệ của mình, Sư Ông còn có rất nhiều bút hiệu khác nữa mà không phải ai cũng biết. Chính vì vậy tôi đã nảy sinh ý tưởng tập hợp lại những bút hiệu của Thầy trong phạm vi một bài nghiên cứu, để các huynh đệ sau này có tìm hiểu về các tác phẩm sách báo, văn nghệ trong giai đoạn thập niên 1950, 1960, 1970 có thể nhận ra được "À, đây là tác phẩm của Thầy mình đây!". Bài nghiên cứu sẽ lần lượt đề cập đến 19 bút hiệu mà Sư Ông đã từng sử dụng cho các bài viết đăng báo và những ấn phẩm sách của mình trong suốt quãng thời gian hơn 25 năm này. Vì sự đặc thù của bài nghiên cứu nên tôi không tiện trình bày về phương diện hoàn cảnh lịch sử trong giai đoạn ấy cũng như hoàn cảnh ra đời của các tác phẩm hoặc từng bút danh. Để hiểu rõ hơn về giai đoạn lịch sử này, huynh đệ có thể tìm đọc Việt Nam Phật Giáo Sử Luận – Cuốn III.

Về tầm nhìn và cái thấy của Sư Ông Làng Mai trong thời kỳ còn hoạt động báo chí và văn nghệ tại miền Nam, thầy Trí Không có viết như sau trong cuốn hồi kí Những năm tháng theo Thầy học đạo "[...] Những hiểu biết về Phật Giáo Việt Nam (PGVN) chung chung thì nhiều người biết, nhưng viết thành lý luận chặt chẽ, có luận chứng hẳn hoi, có giá trị đầy năng lực thuyết phục độc giả thì trước đây ít thấy ai làm việc ấy. Vì thế, với những bài quan trọng mà Thầy suy tư nhận xét chín muồi, viết ra đăng lên báo ấy (Nguyệt San PGVN), đương nhiên Thầy đã trở thành người có tầm nhìn từ đỉnh núi cao phóng nhãn tuyến cùng khắp, thấy rõ đường ngang ngõ tắt đồng ruộng bên dưới. Cái nhận xét suy tư ấy của Thầy trở thành trung tâm cung cấp tư tưởng cho những tâm thức biết nhìn quá khứ và hoạch định tương lai cho sự phát triển của Phật giáo. Thời gian trôi qua mấy mươi năm sau, khi đọc đến nguyệt san PGVN, có nhiều vị chợt như cảm thấy mình trễ tàu nhận thức vì những nhận thức của Thầy cách đây mấy chục năm sao mà sâu sắc, sao mà chí thiết như vậy. Nhận xét và chia thành từng lĩnh vực của cơ thể lịch sử PGVN và diễn tả đầy đủ sáng tỏ nội dung đó là việc làm của một người có uy quyền học vấn chắc thật sâu sắc. Sau khi những bài cho từng lĩnh vực của PGVN đăng lên báo, nó trở thành cái dàn bài đầy đủ để người ta nghiên cứu lịch sử PGVN một cách đầy đủ..."

Sự nghiệp báo chí

Thầy có một sự nghiệp báo chí rất đồ sộ, chính những sáng tác cho các tờ báo, tạp chí là nơi Thầy thể hiện ngòi bút, tư tưởng của một nhà văn, nhà thơ, nhà Phật học, nhà hoạt động xã hội .... Thầy đã từng làm chủ nhiệm hoặc chủ bút của nhiều tờ báo như: báo Hướng Thiện, tạp chí Liên Hoa (Đà Lạt), nguyệt san Phật giáo Việt Nam, tuần san Hải Triều m, báo Thiện Mỹ, tạp chí Giữ Thơm Quê Mẹ, tờ nội san Sen Hái Đầu Mùa, còn chưa kể các tờ nội san khác như Hoa Sen, Tiếng Sóng, Sen Hồng.

Sở dĩ Thầy có nhiều bút hiệu vì Thầy muốn viết về nhiều chủ đề, nói lên nhiều tiếng nói khác nhau.

Trước tiên bài nghiên cứu xin trình bày về các tờ báo, tạp chí mà Thầy đã làm chủ nhiệm hay chủ bút theo thời gian để mọi người có thể hình dung dễ hơn hoàn cảnh khi đó.

1948 - 1949

Khi còn học ở Phật học đường Báo Quốc, Thầy cùng các bạn đã lập ra tờ nội san viết tay Hoa Sen và sau đó là ***tạp chí Tiếng Sóng*** (hiện đã bị thất lạc, chưa tìm được tài liệu).

1950 - 1951

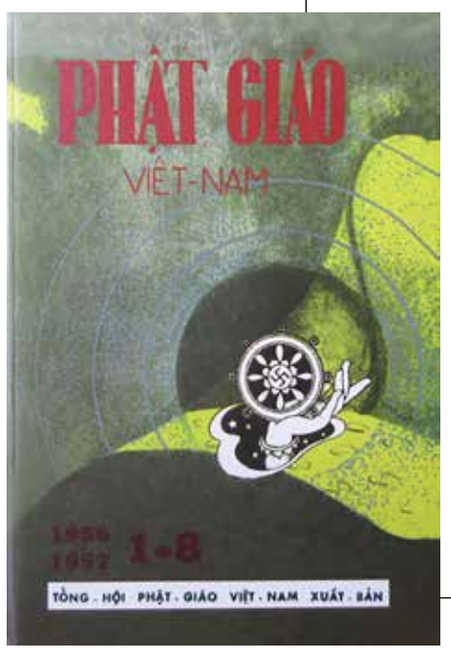
Nguyệt san Hướng Thiện do thầy Thích Thiện Minh làm chủ nhiệm tại Đà Lạt từ năm 1950 đến giữa năm 1951 thì ngừng xuất bản. Từ cuối năm 1950 đến giữa năm 1951 khi ở lại chùa Linh Sơn dạy các điệu, Thầy cũng được nhờ chăm sóc tờ báo Hướng Thiện.

Sau đó Thầy cùng bác Huỳnh Văn Trọng lập ra hội Phật giáo Thiện Hữu với sự yểm trợ của nhóm tri thức Đà Lạt. Thiện Hữu là tên mà Thầy đã dịch ra từ một hội Phật giáo ở Pháp, hội này có xuất bản một tờ báo với tên tiếng Việt là Liên Hoa. Thầy muốn một tờ báo có giá trị tương đương nên đã đổi tên tờ Hướng Thiện thành Liên Hoa. Tờ tạp chí Liên Hoa được sự yểm trợ tài chính từ hội Phật giáo Thiện Hữu, bác Huỳnh Văn Trọng làm chủ nhiệm tờ báo và Thầy đứng tên chủ bút. Tạp chí Liên Hoa xuất bản số báo đầu tiên vào cuối năm 1951 đến 1954 thì ngừng hoạt động.

1956

Nguyệt san Phật Giáo Việt Nam (PGVN): Ngày 01.04.1956 Tổng hội Phật giáo Việt Nam họp đại hội kỳ II, cho ra đời cơ quan ngôn luận chính thức là tờ Nguyệt san Phật Giáo Việt Nam do Hòa thượng Huệ Quang làm chủ nhiệm và Thầy làm chủ bút. Nhưng nguyệt san chỉ xuất bản đến số thứ 3 thì Hòa thượng Huệ Quang viên tịch nên Thầy kiêm luôn chức vụ chủ nhiệm.

Thầy đã nắm lấy phương tiện này để thực hiện một cuộc vận động tư tưởng thống nhất nền Phật giáo Việt Nam, để gây ý thức về một nền Phật giáo nhân bản và dân tộc, thúc đẩy hòa giải và ngăn chặn cuộc tranh chấp ý thức hệ giữ miền Bắc và miền Nam. Thầy đào sâu và lịch sử Việt Nam để đưa ra một con đường đưa đất nước thoát ra hoàn cảnh hiện tại, đặc biệt là vai trò "dấn thân" của đạo Phật trong thời đại Lý – Trần vốn là nguồn cảm hứng khi Thầy còn là một chú điệu ở chùa Từ Hiếu.



Các bút hiệu của Thầy tập trung phần lớn ở đây như: Nhất Hạnh, Hoàng Hoa, P.G.V.N, Thạc Đức, Tuệ Uyển, Thiều Chi, Tâm Kiên, Tâm Quán, ...

Những bài viết của Thầy trong nguyệt san cất chứa nguồn tư tưởng rất sâu sắc và sự nghiên cứu rất hệ thống. Đấy còn chưa nói về thơ ca và truyện ngắn, mang theo tâm hồn thi sĩ của Thầy.

1960

Nội san Sen hái đầu mùa: Năm 1960, khi thầy Trí Không cùng một vài huynh đệ phát động phong trào viết báo tay chơi, lấy tên là Lên đường. Khi Thầy đọc được thì thấy các chú có khả năng nên đã bảo các chú lập ra một ban là Ban Liên lạc Văn hóa học tăng toàn quốc, để gửi báo tới nhiều anh em cùng chí hướng coi như khích lệ động viên nhau vì đời sống học tăng đi học ngoài đời rất cực. Cuối năm 1960 Ban Liên lạc Văn hóa học tăng âm thầm ra đời và tờ báo lấy tên là Sen hái đầu mùa. Số đầu tiên được ra đời tháng 02 năm 1960, không rõ là ngưng xuất bản khi nào nhưng có thể khi Thầy đi Mỹ thì dừng xuất bản.

1964 - 1966

Tuần báo Thiện Mỹ: ra mắt 27.10.1964. Ngay sau khi tuần san Hải Triều Âm bị đình bản thì ban biên tập cho ra đời tuần báo Thiện Mỹ với tư cách trình bày như Hải Triều Âm. Tuần báo do cư sĩ Lê Văn Hiến làm chủ nhiệm, Thầy làm chủ bút, cư sĩ Võ Đình Cường làm tổng thư ký.

Tuần báo đi theo 2 mục tiêu chính là hiện đại hóa Phật giáo và vận động xây dựng văn hóa dân tộc. Thiện Mỹ có đăng Đạo Phật đi vào cuộc đời và nhiều bài thơ chống chiến tranh của Thầy. Thiện Mỹ ra mắt số cuối vào 03.06.1966.

1964

Tuần san Hải Triều Âm ra mắt ngày 24.04.1964, tuần san Hải Triều Âm ra đời do thầy Hộ Giác làm chủ nhiệm, Thầy làm chủ bút và cư sĩ Võ Đình Cường làm tổng thư ký tòa soạn. Tuần báo Hải Triều Âm là cơ quan văn nghệ, thông tin, nghị luận do viện Hóa Đạo chủ trương.

Tờ báo công khai đăng các bài thơ và nhạc về hòa bình, cũng như các bài tham luận Phật giáo quan trọng. Nhưng vì thái độ cấp tiến của tờ báo khiến chính quyền đương thời không hài lòng nên chỉ được 21 số đã bị đình bản vào 10.09.1964.

1965

Tạp chí Giữ Thơm Quê Mẹ: Tháng 7 năm 1965, NXB Lá Bối do Thầy thành lập cho ra đời một tạp chí văn nghệ là Giữ Thơm Quê Mẹ. *"Giữ thơm quê Mẹ"* là chữ nhạc sĩ Phạm Duy dùng trong nhạc phẩm Trường ca Mẹ Việt Nam: *"Chúng con đã về khát khao hơi Mẹ, chúng con xin nguyện giữ thơm quê Mẹ"*. Nhà thơ Hoài Khanh đảm trách khoảng 10 số đầu của tạp chí, sau đó là nhà thơ Trụ Vũ. Tạp chí xuất bản đến số 12 tức ngày 06.12 thì ngừng xuất bản. Tác phẩm Nẻo về của ý đã được đăng từng bài ở đây trước khi in thành sách. Tác phẩm Nói với tuổi hai mươi cũng được in lại thành từng bài trong tạp chí.

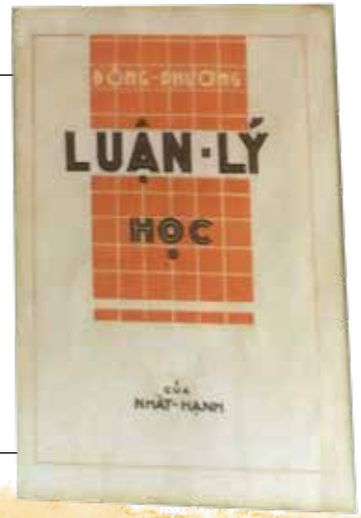
Các bút hiệu của Thầy

Năm 1949 sau 2 năm học tại Phật học đường Báo Quốc, Thầy cùng các sư chú trong nhóm Tiếng Sóng đã quyết định vào Sài Gòn để học tập tiếp. Trước khi đi, Thầy và các sư chú có chọn cho mình mỗi người một pháp hiệu. Thầy đã lựa chọn pháp hiệu Nhất Hạnh, được lấy cảm hứng từ Thiền Sư Vạn Hạnh. Cũng từ pháp hiệu này mà Nhất Hạnh đã trở thành bút hiệu đầu tiên và được sử dụng nhiều nhất cho các tác phẩm về sau của Thầy.

bút hiệu NHẤT HẠNH

1950

Đông phương luận lý học dưới bút hiệu Nhất Hạnh, do họa sĩ Lê Văn Vinh trình bày bìa, NXB Hương Quê ấn hành: Là cuốn sách Thầy viết về nhân minh luận khi còn là sư chú giảng dạy tại chùa Ấn Quang.



1952-1953

Trong ***tờ Liên Hoa tạp chí*** (Đà Lạt), xuất bản trong các năm 1952-1953, bút hiệu Nhất Hạnh cũng xuất hiện với nhiều bài thơ và truyện ngắn, tản văn, luận văn như:

- ***Thơ Mùa nhân loại mang áo mới*** – số tháng 7 năm 1952.
- ***Thơ Nắng*** – số tháng 2 năm 1953.
- ***Phiếm luận Chuyển biến và Biến chuyển*** – số tháng 8 năm 1953.
- ***Truyện ngắn Say vườn chè*** – số tháng 8 năm 1953.
- ***Phiếm luận Chợ đời*** – số tháng 10 năm 1951.
- ***Thơ Vết thương nhân loại*** – số tháng 10 năm 1951.
- ***Bài nghiên cứu Nguyên bản Đại Tạng Kinh*** – số tháng 1 năm 1952.
- ***Bài dịch Bốn chân lý*** – số tháng 1 năm 1952.
- ***Thơ Đây một chân trời*** – số tháng 1 năm 1952.

1949

Tiếng địch chiều thu dưới bút hiệu Nhất Hạnh, NXB Long Giang ấn hành. Đây là tác phẩm đầu tiên của Thầy được xuất bản dưới bút hiệu Nhất Hạnh.

1. Thầy được mời cho thuyết giảng trong đại lễ cung nghinh xá lợi Phật từ Tích Lan, Thầy đã giảng 2 tuần lễ về đề tài chỉ và quán. Bài giảng sau đó được in trên tạp chí Từ Quang.
2. ***Sách Là Phật tử*** dưới bút danh Nhất Hạnh, Thầy viết khi sống tại chùa Long Vĩnh của thầy Quảng Đức cùng thầy Thiện Tấn năm 1952. Cuốn sách nhằm thỏa mãn nhu yếu của người Phật tử trẻ, hiện đại, tri thức. Sách được NXB Hương Quê ấn hành.

1952

Tạp chí Hướng Thiện xuất bản năm 1950-1951 có đăng một số bài đề tên Nhất Hạnh:

- ***Thơ Lòng Mẹ*** - số thứ 2 năm 1950
- ***Bài sưu tầm Mộng*** – số tháng 6 năm 1951
- ***Bài dịch Chỉ một Phật Thừa*** – số tháng 6 năm 1951

1950-1951

bút hiệu NHẤT HẠNH

1953

Truyện Trái bưởi xuân tiên dưới bút hiệu Nhất Hạnh, được xuất bản năm 1953 trên ***tờ báo Phương Tiện***.

1956

Trong ***Nguyệt san Phật Giáo Việt Nam,*** Thầy chỉ dùng bút danh Nhất Hạnh dưới một vài bài thơ:

- ***Thơ Giao cảm*** đăng trong số 5 và 6 xuân Đinh Dậu 1957.
- ***Thơ Tôi sẽ xin rằng "tất cả"*** đăng trong số 13.
- ***Thơ Hãy cầu nguyện cho bóng tối thêm sâu*** đăng trong số 16.

1958

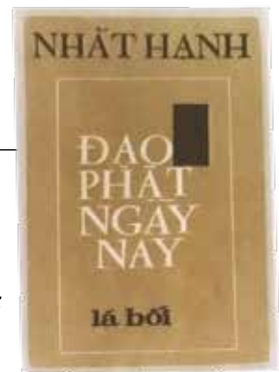
- ***Vở kịch Cậu Đồng*** dưới bút hiệu Nhất Hạnh, phóng tác kịch Le Tartuffe của Moliere, NXB Sen Vàng.
- ***Sách Đời của Phật,*** Phật học đường Nam Việt ấn hành.

1962

Sách Bông hồng cài áo NXB Lá Bối ấn hành.

1964

- ***Sách Đạo Phật đi vào cuộc đời***, NXB Lá Bối Sài Gòn ấn hành.
- ***Sách Đạo Phật ngày nay***, đăng lần đầu trong tạp chí Liên Hoa, Huế vào đầu năm 1961, đăng trên báo Tin Tưởng ở Paris cuối 1963, xuất bản thành sách ở Paris và NXB Lá Bối SG tái bản năm 1964.



bút hiệu NHẤT HẠN H

1964

Các bài đăng trong ***Tuần san Hải Triều Âm*** và ***tuần báo Thiện Mỹ.***

1965-1966

Từ tháng 7 năm 1965 đến tháng 5 năm 1966, Thầy đăng các bài trong ***tập san văn nghệ Giữ Thơm Quê Mẹ*** do NXB Lá Bối Sài Gòn phát hành:

Số 1:

Thơ Chỗ đứng và ***thơ Về với em bé thơ ngây.***

Truyện ngắn Sơ ý.

Số 2:

Tạp bút Bến Tre.

Truyện dài Nẻo về của ý.

Số 3:

Thơ Quán tưởng.

Truyện dài Nẻo về của ý.

Số 4:

Thơ Vòng tay nhận thức.

Nói với tuổi hai mươi.

Truyện dài Nẻo về của ý.

Số 5:

Thơ Duy thị bất tâm.

Nói với tuổi hai mươi.

Truyện dài Nẻo về của ý.

Số 6:

Thơ Thông điệp.

Thơ Dựng tượng tuổi thơ.

Nói với tuổi hai mươi.

Truyện dài Nẻo về của ý.

Số 7 và 8:

Thơ Đêm cầu nguyện.

Nói với tuổi hai mươi.

Truyện dài Nẻo về của ý.

Số 9:

Nói với tuổi hai mươi.

Truyện dài Nẻo về của ý.

Số 10:

Nói với tuổi 20.

Số 11:

Nói với tuổi 20.

Truyện dài Nẻo về của ý.

1965

- ***Tập thơ Chắp tay nguyện cầu cho bồ câu trắng hiện*** do họa sĩ Hiếu Đệ trình bày bìa, NXB Lá Bối.
- ***Sách Nói với tuổi 20.***
- ***Tập thơ Đừng quên xin đừng vội quên.***
- ***Sách Đạo Phật hiện đại hóa.***

1967

- ***Sách Nẻo về của ý.***
- ***Tập thơ Tiếng đập cánh loài chim lớn.***
- ***Sách Hoa sen trong biển lửa.***
- ***Sách Nhìn kĩ quê hương.***
- ***Tập thơ Thơ Việt Nam.***

1969

Vấn đề nhận thức trong duy thức học.

Nẻo về tiếp nối đường đi, một vở kịch sáng tác năm 1967.

1972

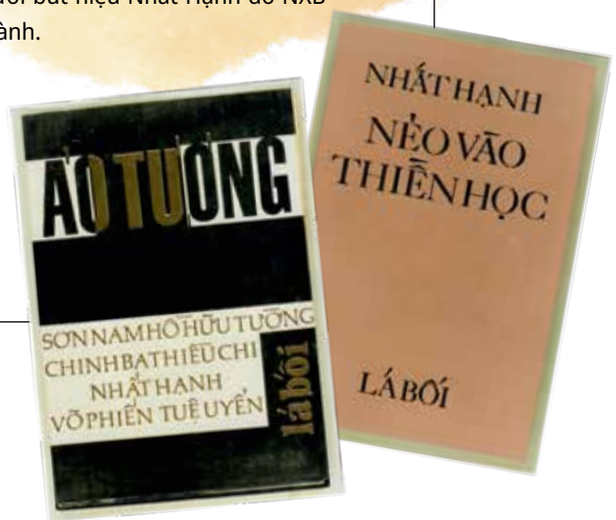
1973

Đạo Phật áp dụng vào đời sống hàng ngày, viết chung với thầy Huyền Quang, Viện Hóa Đạo ấn hành.

bút hiệu NHẤT HẠNH

1971

- ***Nẻo vào thiền học*** do NXB Lá Bối Sài Gòn ấn hành.
- ***Tập truyện ngắn Ảo tượng*** viết chung với nhiều tác giả khác. Có bài Cửa tùng đôi cánh gài dưới bút hiệu Nhất Hạnh do NXB Lá Bối ấn hành.



Kinh quán niệm hơi thở, Thầy dịch và chú giải, NXB Lá Bối San Jose ấn hành.

1975

1972

Giọt nước cánh chim, do NXB Lá Bối Paris ấn hành.

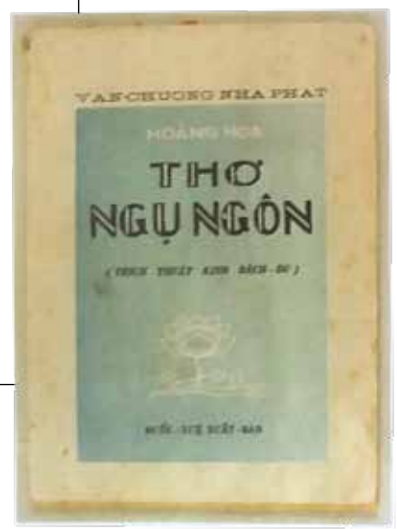
Từ đây trở đi ngoài tác phẩm Việt Nam Phật Giáo Sử Luận I, II, III thì Thầy dùng bút hiệu khác (Nguyễn Lang), còn lại tất cả các tác phẩm Thầy đều để bút hiệu Nhất Hạnh. Cụ thể từng đầu sách của Thầy có thể xem phần Phụ lục 2 sách Đi gặp mùa xuân.

bút hiệu HOÀNG HOA

Đây là bút hiệu được Thầy dùng chủ yếu cho các sáng tác về thơ và truyện ngắn:

1950

- ***Ánh xuân vàng*** dưới bút hiệu Hoàng Hoa, họa sĩ Lê Văn Vinh vẽ phụ bản ba bức, do NXB Long Giang ấn hành. Tập thơ lúc đầu có tên là Xuân vàng, nhưng trước khi gửi bản thảo thầy Thiện Minh có đọc và luôn ngâm nga bài Nhớ mùa xuân cũ nên đã đề nghị đổi tên tập thơ thành Ánh xuân vàng.
- ***Thơ ngụ ngôn*** dưới bút hiệu Hoàng Hoa, Thượng Tọa Thích Tố Liên đề tựa, NXB Đuốc Tuệ ấn hành. Thầy viết lại những câu chuyện trong Kinh Bách Dụ bằng thơ song thất lục bát. Nhiều bài thơ ngụ ngôn trong tập này như Ăn muối, Lầu ba tầng (từng), Khen cha, Quỷ la-sát... về sau được đăng lại trong tạp chí Hướng Thiện và Liên Hoa Đà Lạt (1950-1953).



1950 -1953

Trong ***Tạp chí Hướng Thiện*** và ***Liên Hoa*** (Đà Lạt) xuất bản năm 1950-1953, bút hiệu Hoàng Hoa được Thầy dùng cho các bài viết sau:

- ***Bài viết Hoằng pháp phải thế nào?*** – số tháng 6 năm 1951
- ***Thơ Bờ bên kia*** – số tháng 6 năm 1951 (về sau bài thơ này được Thầy đổi tên thành Sáu chiếc chèo tay, in trong tập thơ Chắp tay nguyện cầu cho bồ câu trắng hiện).
- ***Kinh Sijalovada*** (dịch từ bản tiếng Pháp) – số tháng 10 năm 1951.
- ***Truyện ngắn Nải chuối xanh*** – số tháng 1 năm 1952.
- ***Truyện ngắn Người "biết mình"*** – số tháng 8 năm 1953.
- ***Tự kỷ ám thị: một phương pháp đức dục và thể dục thần hiệu*** – số tháng 8 năm 1953.

1956 -1959

Trong ***Nguyệt san Phật Giáo Việt Nam,*** Thầy dùng bút hiệu Hoàng Hoa đề dưới các tác phẩm :

- ***Truyện ngắn Mất,*** số 1.
- ***Bài viết Nghệ thuật tuyệt vời*** đăng vào số 3. Thầy viết bài này tặng tới Tâm Đạo Nguyễn Hữu Ba. Bài viết giống với chương Đỉnh cao nghệ thuật trong Đường Xưa Mây Trắng.
- ***Truyện ngắn Tết thông cảm*** đăng vào số 5 và 6.

(Còn tiếp)

Duy Biểu học

Trong hệ thống giáo lý Làng Mai, bộ môn Duy Biểu học đóng một vai trò đặc biệt quan trọng. Nhờ những hiểu biết về đường lối vận hành của tâm thức mà sự thực tập căn bản về các pháp môn Quán niệm hơi thở và Bốn lĩnh vực quán niệm trở nên sâu sắc hơn rất nhiều. Những giáo lý về Hiện pháp lạc trú, Tứ diệu đế, Bát chánh đạo, Vô thường, Vô ngã, Tương tức, v.v. cũng được làm sáng tỏ hơn nhờ đặt dưới ánh sáng của môn tâm học Phật giáo này. Tầm ảnh hưởng của Duy Biểu Học trong pháp môn Làng Mai nói riêng và trong Phật giáo nói chung đã được Sư Ông Làng Mai nhiều lần khẳng định, dù là một cách gián tiếp qua việc nhắc đi nhắc lại câu nói của thiền sư Thường Chiếu: "*Khi ta hiểu rõ cách vận hành của tâm thì sự tu tập trở nên dễ dàng*"; hay nhắc nhở trực tiếp học trò: "*Nếu muốn hiểu được đường hướng của Thầy thì các con phải học cho giỏi Duy Biểu*"; hoặc là trong chí nguyện đem đạo Bụt đi vào xã hội Tây phương: "*Khi sang Tây phương, tôi nhận ra rằng giáo pháp quan trọng về tâm lý của đạo Bụt có thể mở được cánh cửa hiểu biết cho người Âu Mỹ*". Phật giáo ngày nay sở dĩ có thể đối thoại hay thậm chí là bổ sung được cho các ngành học hiện đại như Vật lý lượng tử, Khoa học não bộ, Thần kinh học, Tế bào học, Tâm lý học và Tâm lý trị liệu cũng là nhờ vào môn Duy Biểu rất nhiều.

Duy Biểu học quan trọng như vậy nhưng phần nhiều chúng ta vẫn còn chưa quan tâm và đầu tư học hỏi đúng mức. Đối với nhiều vị thì đây vẫn là một môn học "*khó nhằn*", vốn không hề dễ để hiểu được một cách thấu đáo, huống hồ là đem áp dụng vào đời sống tu tập. Mang nhiều tính chất trừu tượng, đòi hỏi phải tư duy phân tích và logic có thể là những nguyên do; nhưng một trong những rào cản lớn nhất khiến mọi người còn khó tiếp cận với môn học này đó chính là những thuật ngữ chuyên môn mà không phải ai cũng dễ dàng lĩnh hội được. Muốn đi sâu vào Duy Biểu mà không hiểu và không nắm được ý nghĩa của những danh từ như Tàng thức, chủng tử, chủ thể nhận thức, đối tượng nhận thức, biểu biệt, biến kế, tam tự tính, tam lượng, v.v. thì rất khó thành công.

Nói rằng môn Duy Biểu Học ở Làng Mai chưa được quan tâm học hỏi đúng mức thật ra cũng không chính xác lắm. Thực tế thì Sư Ông Làng Mai đã để dành nhiều năm nghiên cứu và giảng dạy rất kỹ cho đại chúng về Duy Biểu Học như trong các mùa an cư năm 1992-1993 (Duy biểu 50 bài tụng), mùa an cư năm 2000-2001 (Luận Nhiếp Đại Thừa) và gần đây nhất là an cư năm 2013-2014 dạy về Duy Biểu Học mới. Bên cạnh đó Duy Biểu còn được trình bày rải rác trong nhiều bài pháp thoại khác của Sư Ông, hay nằm trong chương trình giáo dục của các trung tâm. Vì vậy chúng ta đã rất giàu có về nguồn tài liệu Duy Biểu để học hỏi và nghiên tầm. Gom góp những kho tàng ấy lại, với mong muốn lấy đi những rào cản về thuật ngữ chuyên môn bằng cách đi tìm sự giải thích rõ ràng và đầy đủ nhất cả về mặt ngôn từ và nội dung, góp phần đưa bộ môn Duy Biểu đến gần hơn với đại chúng, chúng con đã cùng nhau lên ý tưởng xây dựng nên chuyên mục ***"Thuật Ngữ Duy Biểu Học Giải Nghĩa"*** này. Chúng con đã làm công việc chọn lọc những danh từ thông dụng nhất trong Duy Biểu Học, kết nối với những sự giải thích và trình bày của Sư Ông Làng Mai trong các khóa giảng và các tác phẩm về Duy Biểu Học; cùng với sự tham khảo từ những tác phẩm Duy Thức khác và thêm nữa là phân tích về mặt từ nguyên của thuật ngữ trong ngôn ngữ gốc của nó.

Chuyên mục ***"Thuật Ngữ Duy Biểu Học Giải Nghĩa"*** này sẽ được trình bày thành hai phần:

Phần Một: ***Bảng liệt kê danh sách thuật ngữ Duy Biểu Học thông dụng.***

Một bảng danh sách các thuật ngữ Duy Biểu Học thông dụng theo thứ tự chữ cái sẽ được giới thiệu trong phần này, với mục đích chính là để dùng cho công việc tham khảo và tra cứu nhanh các danh từ. Với mỗi thuật ngữ, người tra cứu sẽ tìm được những tên gọi khác nhau hoặc những danh từ đồng nghĩa với nó (bằng tiếng Việt và Hán), biết được tên chính xác nhất trong tiếng Sanskrit (cả về mặt ký tự), và những cách dịch khác nhau trong tiếng Anh. Chúng con đã liệt kê được tất cả khoảng hơn 370 thuật ngữ, dự định mỗi số của tập san sẽ đăng một bản danh sách với khoảng 60 danh từ.

Phần Hai: ***Giải nghĩa thuật ngữ Duy Biểu***

Một số thuật ngữ nhất định sẽ được giải nghĩa trong phần này. Nhằm mang đến một cái nhìn bao quát và đầy đủ nhất về nội dung, chúng con sẽ trình bày mỗi thuật ngữ dựa trên những phương diện sau:

1. Giải thích ngôn tự: thuật ngữ trong tiếng Sanskrit (hoặc Hán) sẽ được phân tích từ nguyên (tách cấu trúc ngữ pháp, truy gốc từ) để giúp hiểu được ý nghĩa tổng quan ban đầu (khi chưa qua diễn dịch, hoặc ảnh hưởng bởi tư tưởng tôn giáo).
2. Giải nghĩa: trong phần này nội dung cơ bản nhất của thuật ngữ sẽ được trình bày để giúp người đọc nắm được một cách ngắn gọn súc tích nhưng đầy đủ. Để tăng tính khách quan, công việc giải nghĩa mỗi thuật ngữ sẽ cố gắng để trình bày được cái thấy của cả hai truyền thống:
   - Làng Mai: dựa trên những bài giảng của Sư Ông Làng Mai và những tác phẩm về Duy Biểu của Làng Mai.
   - Truyền thống: sự trình bày và giải thích trong những tác phẩm cổ điển của Duy Thức Pháp Tướng Tông.
3. Tài liệu cần tham khảo: Vì bước giải nghĩa trên chỉ cung cấp được một cái nhìn phổ quát về nội dung của thuật ngữ, cho nên phần Tài liệu tham khảo này sẽ đóng vai trò hỗ trợ cho những vị có nhu cầu tìm hiểu sâu hơn nhằm mục đích nghiên cứu hoặc giảng dạy, bằng cách dẫn thêm những nguồn về sách, tài liệu và băng giảng có liên quan đến thuật ngữ.

Phần Hai này cũng được xây dựng dựa trên sự tương tác với độc giả. Dựa vào bảng danh sách thuật ngữ trong Phần Một, độc giả có thể gửi yêu cầu muốn được giải nghĩa một số danh từ trong đó về cho Ban biên tập chúng con. Chúng con sẽ chọn lọc và giải thích theo cách thức đã trình bày như trên. Vì giới hạn về độ dài của tập san nên chúng con xin phép mỗi số của chuyên mục chỉ giải thích được cho khoảng 5 thuật ngữ theo nguyện vọng của độc giả. Với những thuật ngữ còn lại chúng con vẫn sẽ cố gắng tiếp tục hoàn thiện công việc giải nghĩa và hy vọng sẽ có đủ duyên để được chia sẻ trong một ấn bản hoàn chỉnh khác.

Nhóm biên tập chúng con tuy có nhiều ý tưởng và nhiệt huyết để xây dựng chuyên mục, nhưng hầu hết trong chúng con đều còn non trẻ và cái thấy vẫn còn chưa đủ sâu sắc, đôi khi trong quá trình biên tập còn mắc nhiều sai sót và vụng về. Vì vậy rất mong nhận được sự chia sẻ, góp ý và cả phản biện từ phía đại chúng để chúng con được tiếp tục học hỏi, dần rút thêm kinh nghiệm và hoàn thiện về nội dung qua mỗi số của tập san.

Stt	Thuật ngữ	Từ tương đương	Tiếng Sanskrit	Tiếng Anh	Tiếng Hán
1	Tam tự tánh	Tam tánh, ba tánh, tam tính (三性), Tam tự tính, Tam tính tướng, Tam sự tính tướng Tam chủng tự tướng Tam tướng (三相)	*Trividhā svabhāvatā, Svabhā-va-traya*	The three natures of awareness Three natures Three forms of knowledge	三自性
2	Tam vô tánh	Tam chủng vô tự tính, Tam vô tự tính, Tam chủng vô tính	*Trividhā niḥsvabhāvatā, Niḥsvabhāvatā-traya*	The three non - natures	三無性
3	Tâm vương	Tám thức, Thức, Tâm	*Citta-rajā*	Mind king, Eight Consciousnesses	心王
4	Tân huân chủng tử	Hạt giống trao truyền, Chủng tử tân huân Chủng tử hậu thiên Tập sở thành chủng, Thủy khởi chủng sinh	*Samudānītaṃ-bījaṃ*	Newly sowned seeds Seeds that are newly sowned	新熏種子
5	Tàng thức	1. A-lại-da thức (阿賴耶識), A la da thức, A lê da thức (阿梨耶識), A lạt da thức, gọi tắt là: Lại da, Lê da 2. A Đà Na Thức (阿陀那識, Cũng gọi Đà-na thức, Chấp Trì Thức (執持識), Duy Trì Thức (維持識) 3. Căn Bản Thức (根本識), Căn Thức (根識), Bản Thức (本識): vì nó là gốc rễ của các pháp 4. Dị Thục Thức (異熟識), 5. Đệ Bát Thức, Thức thứ Tám 6. Đệ Nhất Thức (vì từ gốc đến ngọn, nó được kể là thứ nhất) 7. Hiện Thức (現識), Hiển Thức (顯識) 8. Hữu Tình Căn Bản Chi Tâm Thức 9. Chủng Tử Thức (種子識) 10. Nhất Thiết Chủng Thức (一切種子識, thức chứa đựng hết thảy chủng tử) 10. Sở Tri Y Thức 11. Tâm Thức 12. Trạch Thức 13. Vô Cấu Thức (Tịnh Thức, A Mạt La Thức) 14. Vô Một Thức (hàm ý là nắm giữ các pháp mà không mê mất tâm tính) 15. Như Lai Tạng (如來藏) 16. Thức Chủ (vì nó là tác dụng mạnh nhất trong các thức) 17. Sơ Sát Na Thức (Vì ở sát na đầu tiên khi muôn vật trong vũ trụ sinh thành, thì duy chỉ có thức thứ tám này mà thôi) 18. Sơ Năng Biến (thức này cũng là tâm thức hay biến hiện ra các cảnh) 19. Ngã Ái Chấp Tàng 20. Tạng Thức, Tiềm Thức, Nghiệp Thức 21. Thụ Thức (受識) 22. Hàm Tàng Thức	*Ālaya vijñāna*	Store consciousness	藏識

Stt	Thuật ngữ	Từ tương đương	Tiếng Sanskrit	Tiếng Anh	Tiếng Hán
6	Tăng thượng duyên		*Adhipati-pratyaya*	Supporting cause Causes beyond direct empowerment Dominant condition The support for seed Supporting conditions Condition for development	增上緣
7	Tánh cảnh	Chân như, Vật tự thân, Duy thức thực tánh	*Yathābhūta*	Thing-in-itself, Suchness The domain of things in themselves The realm of reality in itself	性境
8	Tánh cảnh hữu tướng	Tánh cảnh hữu chất, Hữu chất tánh cảnh, Hữu bản chất tánh cảnh			有質性境
9	Tánh cảnh vô tướng	Tánh cảnh vô chất, Vô chất tánh cảnh, Vô bản chất tánh cảnh			無質性境
10	Tánh quyết định	Quyết định tính	*Viniyata*		決定性
11	Tánh vô ký	Tánh hữu cơ	*Avyākṛtatā, Abyākatā*		
12	Tập khí	Tập, Phiền não tập, Dư tập, Tàn khí, Huân tập, Huân	*Vāsanā*	Habit energy	習氣
13	Thẩm	Tư lương, Tư lượng	*Manana*	Reflecting, Calculating, Thinking and measuring, Reasoning, Comparing	審
14	Thân	Căn thân, Thân căn (身根) Thân căn này, trong 12 xứ được gọi là Thân xứ (Phạm: Kàyàyatana), trong 18 giới, gọi là Thân giới (Phạm:Kàya-dhàtu) Theo Đại Thừa Pháp Uyển Nghĩa Lâm (大乘法苑義林章, Taishō Vol. 45, No. 1861) quyển 3 lấy Phạn ngữ kāya (âm dịch là Ca Da [迦耶]) với nghĩ là Tích Tập (積集, gom chứa, tập trung), Y Chỉ (依止, nương vào, dừng lại)	*Kāya*	Body, Assemblage	身
15	Thân nghiệp		*Kāya-karman*	Bodily action	身業
16	Thân thức		*Kāya-vijñāna*	Body-consciousness Tactile consciousness	身識
17	Thành sở tác trí	Tác sự trí, Thành sự trí (成事智)	*Kṛtyānuṣṭhāna-jñāna*	Wisdom of unrestricted activity	成所作智
18	Thành Duy Thức (Luận)	Duy thức luận (唯識論), Tịnh duy thức luận	*Vijñaptimātrasiddhi*	The Treatise on the Demonstration of Consciousness-only	成唯識論
19	Thánh giáo lượng	Chính giáo lượng, Phật ngôn lượng, Chí giáo lượng (Āptāgama, 至教量), Thanh lượng (Zabda, cũng gọi là Thánh ngôn lượng)	*Āgama*	The argument or evidence of authority in logic, i.e. that of the sacred books	聖教量
20	Thập địa	Thập trụ, Trú xứ, trụ trì, sinh thành	*Daśa-bhūmi*	Ten Bodhisattva-stages, Ten Stages of a Bodhisattva's Progress	十地
21	Thập nhị xứ	Thập nhị nhập, Thập nhị nhập xứ	*Āyatana, Dvādaśāyatana*	The 6 sense objects and 6 sense organs The twelve entrances, Twelve bases	十二處

Stt	Thuật ngữ	Từ tương đương
22	Thất niệm	Vọng niệm
23	Thế gian	Thế giới (世界), gọi tắt: Thế Hán âm: Lộ ca Hán dịch: Hủy hoại, Thế tục, Phàm tục
24	Thế Thân	Thiên Thân (天親), Thiên Thân Bồ tát Gọi theo Hán âm: Bàn tu bàn đầu, Phạt tô bàn độ, Bà tẩu thiên, Bà tẩu bàn đậu
25	Thiệt thức	Thức lưỡi
26	Thọ	Cảm thọ, Thụ
27	Thủ	Chấp thủ, chấp thọ
28	Thức (Tâm-Ý-Thức)	Hán âm: Ti xà na, Tì nhã nam
29	Thực tại	Chân như (真如), bản chất, Như Lai tạng (如來藏), Phật tính (佛性), Pháp thân (法身) Như như, Như thực, Pháp giới (法界), Pháp tính (法性), Thực tế, Thực tướng, Tự tính thanh tịnh thân, Bản nhiên thanh tịnh thân, Nhất tâm (一心), Bất tư nghị giới, Bản vô, Bản thể (本體), Vật tự thân
30	Thực tướng	Thật tướng, Chân như, Pháp tánh, Bản thể, Thực thể, Nhất thực, Nhất như, Nhất tướng, Vô tướng, Pháp chứng, Pháp vị, Niết bàn, Vô vi, Chân đế, Chân tánh, Chân không, Thực tánh, Thực đế, Thực tế, Chân tướng, Bản tánh, Vô tướng
31	Thức thứ bảy	Đệ thất thức, Mạt na thức, Thức chấp ngã, Ý, Ý căn, Nhiễm tịnh thức, Tư lương thức, Tư lương năng biến thức, Tình thức, Chuyển thức (轉識), Chấp trì thức, Phân biệt thức
32	Thức thứ tám	Đệ bát thức, Tàng thức,....
33	Thuyết hiện sinh	Chủ nghĩa hiện sinh
34	Tỉ (căn)	Mũi
35	Tỉ thức	Cái ngửi
36	Tích môn	Thế tục đế, Tục đế
37	Tiềm tàng	Tiềm thế, ẩn tàng

Tiếng Sanskrit	Tiếng Anh	Tiếng Hán
Muṣitasamṛiti	Forgetfulness	失念
Loka	The world The finite impermanent world Secular world, Mundane world	世間
Vasubandhu	Vasubandhu	世親
Jihvā-vijñāna	Taste consciousness, Tongue consciousness Tongue perception Gustatory consciousness	舌識
Vedanā	Feelings, Sensation, Feeling-tone	受
Upādana, Upādi	Grasping, Clinging, Attachment	取
Vijñāna	Consciousness, Mind, Perception	識
Tathatā	Thusness, Suchness, Real nature, Essence, The real truth of things, Reality	
Svalakṣaṇa	Reality, Absolute fundamental reality, The Ultimate, The Absolute	實相
Manas	The seventh consciousness, Manas Consciousness, mentation, cogitation, evolving consciousness	第七識
Ālaya vijñāna	The eighth consciousness	第八識
	Existentialism	
Ghrāṇa	The organ of smell, nose	鼻根
Ghrāṇa-vijñāna	Nose Consciousness	鼻識
	The world of phenomena	迹門
Avijñapti	Potential, Implicit	

Stt	Thuật ngữ	Từ tương đương
38	Tiểu tùy phiền não	Tiểu phiền não địa pháp
39	Tình thế gian	Hữu tình thế gian (有情世間), Chúng sanh thế gian (衆生世間), Giả danh thế gian, Chúng sinh thế
40	Tình thức	Mạt na thức
41	Tịnh sắc căn	Thắng nghĩa căn (勝義根), Chính căn
42	Tợ hiện lượng	Tự hiện lượng
43	Tợ tỷ lượng	Tự tỷ lượng
44	Trần	Cảnh (境, *s: artha, visaya, gocara*)
45	Trần Na	Đồng Thọ, (Đại) Vực Long
46	Trật tự ngoại nhiếp	Trật tự sáng rõ, Trật tự hiển lộ, Trật tự tường minh
47	Trật tự nội nhiếp	Trật tự mờ ẩn, Trật tự ẩn tàng, Trật tự ẩn
48	Tri giác	Tưởng (想), Nhận thức
49	Trí	Nhã na, Xà na, Kiến thức, Trí tuệ (trí huệ), Trí tuệ bát nhã
50	Trí phân biệt	Phân biệt trí
51	Triền sử	Nội kết, Kiết sử, Kết sử
52	Trời vô tưởng	Vô tưởng thiên
53	Trung đạo bát bất	Bát bất trung đạo, Bát bất trung quán, Bát bất chính quán, Bát bất duyên khởi, Vô đắc trung đạo, Vô đắc chính quán, Bất nhị chính quán, bát già
54	Trung tùy phiền não	Đại bất thiện địa pháp
55	Tư	
56	Tự biểu	Tự biến, Biểu hiện riêng
57	Tư lương	Tư lượng, Thẩm (審)

Tiếng Sanskrit	Tiếng Anh	Tiếng Hán
Parīttabhūmikā-upakleśa, Paritta Kleśa-bhūmi-ka-dharmāh	Lesser afflictions, Minor secondary unwholesome	小煩惱地法 小隨煩惱
Sattva-loka	The world of sentient beings	情世間
	The Lover Conscicousness	情識
Rūpaprasāda-Indriya	The Pure Sense Organs, The surpassing organ	淨色根
Pratyakṣa-ābhāsa, Pratyakṣābhāsa	Erroneous or pseudo-perception Perception directe et incorrect	似現量
Anumānābhāsa, Anumā-na-ābhāsa	Pseudo-inference, wrong inference	似比量
Viṣaya	Object, the perceived	塵
Dignāga	Dignāga	陳那
	The explicate order	
	The implicate order	
Samjñā	Cognition, Perception, Conceptualiza-tion, Distinguishing	想
Jñāna	Knowledge, Wisdom Wisdom Paramita	智
Kalpanā-jñāna	Analytical knowledge, Differentiating knowledge	分別智
Saṃyojana	Internal knots, internal formations Fetter, Chain, Bond	纏使
Āsaṃjñika	Realm of Thoughtless devas The heaven above thought Thoughtless Heaven	無想天
	The Eight Negations	八不中道
Akuśalamahābhūmikā-dhar-ma	Middling derivative affliction Middle secondary unwholesome	中隨煩惱
Cetanā	Volition, Intention, Directionality of mind, Attraction, Urge	思
Sva-vijñapti	individual manifestation	自表
Manana	Mentation, Cogitation, Reflecting, Calcu-lating, Thinking	思量

giải nghĩa thuật ngữ

Chú thích: Ký hiệu "√" theo sau bởi một từ *(ví dụ: √dā)* được gọi là gốc từ. Trong tiếng Phạn, mỗi từ đều có một dạng trừu tượng được liệt kê trong từ điển và được gọi là gốc từ (root word). Các dạng khác nhau của một từ đều được hình thành từ gốc từ này.

Ví dụ: từ **Bīja** có nghĩa là hạt giống, được hình thành từ gốc từ √bis, nghĩa là đi, di chuyển, phân chia, lớn lên, thúc đẩy, kích thích.

ĐÍNH CHÍNH

Trong số báo thứ tư, phần giải nghĩa thuật ngữ Duy Biểu, Ban Biên Tập chúng con có một sự nhầm lẫn trong phần **Sở tri y** xin được đính chính.

Nội dung cũ là **Sở tri y (thức thứ bảy, mạt na thức, tình thức)** đổi thành **Sở tri y (Alaya thức).** Kính mong quý độc giả hoan hỷ cho thiếu sót này của Ban Biên Tập chúng con.

TÁNH CẢNH
(Chân như, Vật tự thân, Duy thức thật tánh)

I. Giải thích ngôn tự

C: 性境

- 性境 (tánh cảnh):
  1. 性 (tánh): Bản chất, bản năng vốn có tự nhiên của người hoặc vật.
  2. 境 (cảnh): cõi, nơi, chỗ, chốn; biên giới, cương giới; tình huống, tình trạng.

S: **Yathābhūta (Yathā-bhūta):**

"As it really is" or "in accordance with reality." It refers to perceiving or understanding things in their true, unaltered form, a concept frequently used in Buddhist and philosophical contexts to signify seeing things without distortion or illusion.

- *Yathā (Indeclinable):* "As," "just as," or "in accordance with." It often indicates a manner, comparison, or correlation between two things or events.
- *Bhūta (√Bhū: to be, to become):* "Become," "being," "having been," or "what has happened." It can also mean "reality" or "true nature" when used adjectivally.

E: **suchness, [the domain of] thing-in-itself.**

II. Giải nghĩa

Tánh cảnh (性境) là một trong ba lĩnh vực của nhận thức (ba cảnh) theo Tông Duy Thức, bao gồm tánh cảnh, đới chất cảnh và độc ảnh cảnh. Tánh cảnh là cảnh giới thực tại. Tánh là bản chất. Tánh cảnh là thực tại được nhận thức trực tiếp không bị bóp méo bởi sự tạo tác của tâm ý, không có ảo giác, là thế giới của tự thân, của chân như, của niết bàn. Cảnh giới này xác định cho chúng ta thấy rằng mắt, tai, mũi, lưỡi, thân của chúng ta có khả năng tiếp xúc được với thực tại, cho dù trong đời sống hằng ngày hiếm khi chúng ta hoạt động trong cảnh giới này. Tánh cảnh là đối tượng của tàng, là tự thân của sự thật (la chose en soi). Nó là chủng tử và là những mầu nhiệm phát sinh ra từ chủng tử.

Tánh cảnh có thể được quan niệm bằng hai loại:

- Tự thân các chủng tử *(bījā)* được Tàng duy trì có thể được gọi là ***Tánh Cảnh vô chất***, hoặc ***Tánh Cảnh vô tướng*** 性境無相.
- Khi các chủng tử phát hiện ra thành hiện hành như các tâm hành, hình hài sinh lý, các sự vật như trăng sao, núi sông... thì gọi là ***Tánh Cảnh hữu chất***, hoặc ***Tánh cảnh hữu tướng*** 性境有相, mang theo tự tướng, cộng tướng, đồng tướng, dị tướng, thành tướng và hoại tướng.

III. Tài liệu cần tham khảo

- Duy biểu học; Thích Nhất Hạnh; NXB Lá Bối; Bài tụng 8, 24, 29.
- Vấn đề nhận thức trong Duy thức học; Thích Nhất Hạnh; Phần II: Hành tướng nhận thức.
- Cội nguồn Duy Biểu; Thích Nhất Hạnh; Phần 3: Bốn bài tụng mẫu mực về tám thức của thầy Huyền Trang.
- Duy Biểu Học mới; Các pháp thoại ngày 16.01.2014, 19.01.2014, 26.01.2014; An cư kiết đông năm 2013-2014 tại Làng Mai; langmai.org.
- Trăng sao là tâm thức - ta là trăng sao; langmai.org.

TÁNH VÔ KÝ
(Tánh hữu cơ)

I. Giải thích ngôn tự

C: 性 無 記

- 性 (tánh): Bản chất, bản năng vốn có tự nhiên của người hoặc vật.
- 無 記 (Vô ký): không xác định được, không quyết định được.
  1. 無 (Vô): không có, không phải.
  2. 記 (Ký): Nhớ; Ghi chép, biên chép; Dấu hiệu, dấu vết.

S: **Avyākṛtatā (A-vyākṛta-tā):**

- *A- (prefix):* In Sanskrit, the prefix "a-" is used to indicate negation or absence, similar to the use of "un-" or "non-" in English. When attached to a word, it gives the meaning of "not," "without," or the opposite of the original word.
- *vyākṛta (vy-ā-√kṛ):* Analyzed, expounded, explained; Predicted; Separated, divided, developed, unfolded; Transformed, disfigured, changed.
- *-tā (suffix):* The suffix "-tā" is often used to form abstract nouns, indicating a state, quality, or condition of being. It is akin to the English suffixes "-ness," "-hood," or "-ity." When added to a root word, it transforms it into an abstract concept or principle.

E: **Undetermined, unrecordable (either good or bad), Things that are innocent or cannot be classified under moral categories.**

II. Giải nghĩa

Vô ký là vô thưởng, vô phạt; không phải là thiện hay bất thiện. Mỗi hành động, lời nói hay tư tưởng đều thuộc một trong ba tánh: thiện (kuśala), bất thiện (akuśala) và vô ký. Những hành động làm lợi ích cho mình và cho người là thiện, hành động nào gây hại cho mình và cho người là bất thiện và những hành động nào vô thưởng vô phạt thì gọi là vô ký. Thành Duy Thức Luận của thầy Huyền Trang định nghĩa vô ký như sau: Chữ ký *(vyākṛta)* có nghĩa là tính chất được quyết định là thiện hay là ác. Thiện ác được nhận thức trên căn bản nó tạo ra cái khổ hay cái vui, cái dễ chịu hay cái khó chịu. Vì Tàng thức không mang tính chất thiện hay ác, cho nên nó được gọi là vô ký.

Tánh vô ký là một trong những thay đổi theo quan điểm của Làng Mai so với giáo lý Duy Thức truyền thống, khi nói về các tính chất của chủng tử. Trong truyền thống thì cho rằng đó là Tính quyết định. Tính ở đây là bản chất, đứng về phương diện đạo đức, tức là phương diện thiện ác. Quan điểm của Duy Thức truyền thống cho rằng chủng tử giữ được hoài bản chất thiện, bản chất ác hay bản chất không thiện không ác của nó, nên tính chất của nó là quyết định (không thay đổi). Nhưng Làng Mai đã khám phá ra sự thật là vì tàng là vô ký và những hạt giống trong tàng cũng có cùng tính chất của tàng, cho nên chủng tử trong A lại gia không thiện, không ác mà chỉ là vô ký. Thiện, ác là sự tạo tác của con người, là nhận thức của con người chứ không phải của thiên nhiên. Thấy một bông hoa có vẻ hiền ta có khuynh hướng cho bông hoa là thiện. Thấy cây lúa có ích lợi nuôi sống con người ta cho cây lúa là thiện. Nhưng trên trái đất ngoài bông hoa và cây lúa còn có những thứ cây khác như cây cỏ ngứa hay cây sồi độc (poison oak). Chúng ta cho những cây đó là xấu ác. Nhưng đó chỉ là đứng trên phương diện của con người mà xét. Con người đi tìm những hạt giống phù hợp với mình, những hạt giống có thể đem tới cho mình niềm vui, sự an lạc, sự sống còn, để gieo trồng, nuôi nấng và gọi những hạt giống đó là thiện. Con người tránh những hạt giống đem lại cho mình đau buồn, khổ não và gọi chúng là ác. Quan niệm thiện và ác là quan niệm của con người mà không phải là của thiên nhiên. Bản chất của cây sồi độc cũng như bản chất của bông hoa cũng không thiện không ác, bản chất của nó là vô ký. Tính chất của vạn vật là vô ký, không thiện cũng không ác. Vô ký cũng có nghĩa là hữu cơ (organic). Và vì chủng tử vô ký, hữu cơ nên ta có thể nhận thức chúng là thiện hay là ác và thực tập để chuyển hóa nó. Còn nếu chúng có tính quyết định thì dù chúng ta có thực tập bao nhiêu đi nữa cũng không thể thay đổi được.

III. Tài liệu cần tham khảo

- Duy Biểu Học mới; Các pháp thoại ngày 12.12.2013, 26.01.2014; An cư kiết đông năm 2013-2014 tại Làng Mai; langmai.org.
- Trăng sao là tâm thức - ta là trăng sao; langmai.org.
- Luận Thành Duy Thức; Tuệ Sĩ dịch và chú; NXB Hồng Đức; Chương II: A-lại-da thức – tiết V: Bản chất và tồn tục.
- Duy biểu học; Thích Nhất Hạnh; NXB Lá Bối; Bài tụng 10, 19.

TẬP KHÍ
(Huân tập, Chủng tử)

I. Giải thích ngôn tự

C: 習氣

- 果 (quả): Trái cây; Kết thúc, kết cục; Kết quả sau cùng.
- 習氣 (tập khí): điều có được do thói quen. Tính nết đã quen.
  - 習 (tập): học đi học lại, luyện tập; quen.
  - 氣 (khí): thể hơi, không khí; trạng thái tinh thần, năng lượng; thói, tính, phong cách.

S: Vāsanā

(√vās: to perfume, make fragrant, scent, fumigate, incense, steep): the impression of anything remaining unconsciously in the mind, the present consciousness of past perceptions, knowledge derived from memory; the act of perfuming or fumigating, infusing, steeping.

E: Habit energy.

II. Giải nghĩa

Tập khí là năng lượng của thói quen. Tập là xông ướp, làm thành thói quen. Khí là một loại năng lượng. Thói quen của những hành động tạo ra là những vùng năng lượng trong tâm, thúc đẩy ta lập lại hành động đó nhiều lần. Có những thói quen cũ từ lâu đời, và cũng có những thói quen mới. Tập khí ảnh hưởng trên cách nhìn, cách nghe, trên các cảm xúc và hành xử của chúng ta. Tâm của ta, ta không thấy được; nhưng tập khí của ta thì ta có thể nhận diện được. Ta nhận diện bằng chánh niệm của ta. Theo Duy Thức học, tập khí cũng là một tên gọi khác của chủng tử (hạt giống). Tập khí có ba loại:

Danh ngôn tập khí *(abhilāpavāsanā):* Danh có nghĩa là tên (danh từ). Ngôn có nghĩa là lời nói (ngôn ngữ). Mỗi sự vật hiện tượng đều có một cái tên. Và khi có tên đó rồi thì ta dùng lời nói của chúng ta để chúng ta gọi nó lên. Danh ngôn có liên hệ tới cái mà chúng ta gọi là đối tượng sở tri rất nhiều. Trong thức Alaya, có những hạt giống của danh và của ngôn. Những danh ngôn đó ta đã đưa vào từ hồi còn thơ ấu, hoặc đã tiếp nhận được từ thế hệ tổ tiên, cha mẹ. Và trong cuộc sống của chúng ta, trong khi tiếp xử học hỏi, ta tiếp tục đưa vào những hạt giống của danh ngôn. Và khi một âm thanh, hình ảnh chạm vào một hạt giống như vậy trong Alaya thì cái danh đó phát hiện. Danh phát hiện và gọi theo một hình ảnh, một âm thanh tới. Và mình sống thường trực trong thế giới của danh ngôn nhiều hơn là mình tiếp xúc với thực tại. Vì vậy đôi khi ta gọi tên một cái gì đó và ta tưởng ta biết nó là gì, ai dè nội dung cái biết của ta rất trống rỗng.

Ngã chấp tập khí *(ātmadṛṣṭivāsanā):* biểu hiện tự tha sai biệt, thói quen phân biệt giữa mình và người được gọi là tập khí ngã chấp. Ngã chấp tức là một sự phân biệt rằng đây là ta, rằng đây không phải ta, tức là người khác. Ngã chấp gồm có ngã si, ngã kiến, ngã mạn, ngã ái. Cái ngã chấp này có nhiều tầng lớp. Đứng về phương diện kiến thức thì ta có thể học hỏi rằng tất cả đều liên hệ với nhau, không có một cái hiện tượng nào đứng rời rã, riêng biệt ra được. Ta có thể chấp nhận được điều đó nhưng cái thấy đó vẫn chưa đủ để đánh động được tới chiều sâu của tâm thức tại vì trong chiều sâu của tâm thức, vẫn luôn có một thói quen phân biệt rằng đây là ta, và đây không phải là ta. Và cái ngã chấp đó đã có từ khi mình mới sinh ra, gọi là Câu sinh ngã chấp. Câu sinh ngã chấp tức là cái thói quen chấp ngã cùng sinh ra, cùng biểu hiện một lần với ta. Ta đã tiếp nhận nó từ nhiều đời tổ tiên trước. Cũng có một loại ngã chấp do giáo dục, thói quen trong đời sống hằng ngày huân vào mà có, gọi là Huân tập ngã chấp.

Hữu chi tập khí *(bhavāṅgavāsanā):* chủng tử lưu chuyển sinh tử trong các nẻo về thiện ác trong ba cõi. Hạt giống đó trong ta rất mạnh, và nó sẽ biểu hiện, đưa ta về những nẻo phù hợp với tâm thức ta. Ta có thể đi về nẻo súc sanh, nếu hạt giống súc sanh tiếp tục được tưới tẩm và nuôi dưỡng. Ta sẽ đi về nẻo địa ngục nếu hạt giống địa ngục tiếp tục được tưới tẩm và nuôi dưỡng mỗi ngày. Ta sẽ đi về hướng người nếu hạt giống nhân bản được tưới tẩm và nuôi dưỡng. Ta sẽ được đi về hướng trời nếu hạt giống trời được tưới tẩm và nuôi dưỡng trong ta. Tất cả đều do những hạt giống nuôi dưỡng và phát hiện cả.

III. Tài liệu cần tham khảo

- Duy biểu học; Thích Nhất Hạnh; NXB Lá Bối; Bài tụng 4, 7, 46, 47.
- Bát thức quy củ tụng; Thích Nhất Hạnh; bài tụng về thức thứ 8.
- Làng Mai nhìn núi Thứu; Thích Nhất Hạnh; NXB Phương Đông; Định đề 34, 37.
- Phật Quang đại từ điển; Sa môn Thích Quảng Độ dịch
- Nhiếp đại thừa luận; Pháp thoại ngày 16.12.1999, 19.12.1999, 09.01.2000, 03.02.2000, 10.02.2000, 17.12.2000; An Cư Kiết Đông 1999- 2000 tại Làng Mai; langmai.org.
- Luận Thành Duy Thức; Tuệ Sĩ dịch và chú; NXB Hồng Đức; Chương VI: Tiến trình sinh tử.
- Duy Biểu Học mới; Các pháp thoại ngày 21.11.2013, 01.12.2013, 12.12.2013, 15.12.2013, và 19.12.2013; An cư kiết đông năm 2013-2014 tại Làng Mai; langmai.org.
- Kết một tràng hoa; Thích Nhất Hạnh; NXB Phương Đông; Kinh Rong Chơi Trời Phương Ngoại (Nê Hoàn Phẩm Pháp Cú Kinh đệ tam thập lục).

THỦ
(Chấp thủ, Chấp thọ)

I. Giải thích ngôn tự

C:

- 取 (thủ): lấy, cầm, giữ.
- 執受 (Chấp thọ): nắm lấy, cầm lấy, nhận lấy

S: Upādāna / Upādi

(√ dā: to bind): the act of taking for oneself, appropriating to oneself; perceiving, noticing, learning, acquiring (knowledge); grasping at or clinging to existence.

E: Attachment, clinging to existence, grasping, holding on to, to be attached to, to be held by, keep, preserve, maintain, guard, protect.

II. Giải nghĩa

Chữ **upādi** có nghĩa là nắm bắt, tiếng Hán là thủ hay chấp thủ (thọ) tức nắm lấy, cầm lấy. Upādi cũng có nghĩa là vướng vào, kẹt vào. Nắm bắt ở đây là nắm bắt những đối tượng:

- Trước tiên là năm uẩn *(five skandhas)*. Khi kẹt vào năm uẩn thì ta cho năm uẩn này là ta, là một cái ngã. Ta đồng nhất ta với năm uẩn (sắc, thọ, tưởng, hành, thức), khi đó năm uẩn mất tự do và trở thành đối tượng của sự nắm bắt gọi là năm thủ uẩn *(upādānaskandhas)*.
- Đối tượng của sự thèm khát hay ái *(tanhā-tṛṣṇā)*.
- Những ý niệm như có và không, sinh và diệt, một và khác, tới và đi.

Sự nắm bắt là nguồn gốc của khổ đau, của sinh tử luân hồi, của sự trôi lăn. Vì vậy *upādi* cũng đồng nghĩa với phiền não và sở tri.

Thủ cũng là chi phần thứ chín trong giáo lý 12 nhân duyên *(dvādaśāṅgapratītya-samutpāda)*: Ái đưa đến Thủ, Thủ đưa đến Hữu.

Trong Duy Thức học có danh từ nhị thủ (double grasping), nghĩa là hai cái kẹt hoặc cái kẹt đôi (nhị là đôi). Nhị thủ, nhị kiến, hay nhị nguyên có nghĩa là bị kẹt vào cái thấy lưỡng nguyên về nhận thức, cho rằng tâm là một thực thể nằm ngoài cảnh và cảnh là một thực thể có ngoài tâm; tâm thức là một cái chủ quan (subjective) thuộc về bên trong, còn vũ trụ thiên nhiên là một cái khách quan (objective) nằm ngoài, và tâm thức bên trong tìm cách vươn ra để nắm lấy thế giới bên ngoài. Do vậy làm phát sinh khuynh hướng nhận thức cho rằng tâm thức của ta (chủ thể nhận thức) và thế giới khách quan bên ngoài (đối tượng nhận thức) là hai thực thể riêng biệt không có dính líu gì với nhau và có thế lấy cái này ra khỏi cái kia.

III. Tài liệu cần tham khảo

- Tri kỷ của Bụt; Thích Nhất Hạnh; NXB Phương Đông 2014; Chương 12: Thủ và Thủ Uẩn.
- Đập vỡ vỏ hồ đào; Thích Nhất Hạnh; NXB Tổng hợp Tp. Hồ Chí Minh 2012; Phẩm Quán đốt và bị đốt, bài kệ 15.
- Kinh Tạp a hàm Q.14; Thức thân túc luận Q.3; luận Đại tì bà sa Q.23; luận Câu xá Q.9; luận Du già sư địa Q.9; luận Thành duy thức Q.8.

THỨC
(Nhận thức)

I. Giải thích ngôn tự

C: 識 (thức): biết, phân biệt, thấy mà nhận biết được.

S: Vijñāna: The act of distinguishing or discerning, understanding, comprehending, recognizing, intelligence, knowledge.

- *Vi* (prefix): to distinguish.
- *Jñāna* (√*jñā* : to know, to perceive, to recorgnize): knowing, becoming acquainted with, knowledge; conscience.

E: Consciousness.

II. Giải nghĩa

Thức là một hình thái của sự nhận biết hay tri giác với nội dung bao gồm một chuỗi các trạng thái tâm lý liên quan (tâm hành hay tâm sở). Theo Phật giáo thời kỳ đầu (Phật giáo nguyên thủy), Thức là một trong năm thành tố cấu tạo nên con người – gọi là Năm uẩn: Sắc, Thọ, Tưởng, Hành và Thức. Trong Năm Uẩn, Thức uẩn chỉ cho sự nhận thức khởi lên từ các giác quan, do đó có sáu loại nhận thức tương ứng với sáu giác quan là mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý. Ngoài ra, Thức còn được biết đến như là một mắt xích trong chuỗi mười hai nhân duyên của giáo lý duyên khởi : Vô minh duyên Hành, Hành duyên Thức, Thức duyên Danh Sắc... Đây cũng là một tiền đề quan trọng để về sau các

hệ phái Phật giáo xây dựng nên những học thuyết riêng của mình nhằm giải thích về nghiệp báo, dòng tương tục của sinh mạng, sự tái sinh và sinh tử luân hồi.

Trước khi hệ thống tám thức của Duy Thức Tông được xác lập, các khái niệm Thức, Tâm và Ý được dùng với tầng nghĩa tương đương nhau trong các văn điển Phật giáo. Tuy nhiên, đến thời kỳ Duy Thức, ba khái niệm này được sử dụng với những ý nghĩa khác nhau: Tâm *(citta)* dùng để chỉ cho A-lại-da thức, Ý *(manas)* chỉ cho Mạt-na thức hoặc Ý căn, và Thức *(Vijñāna)* chỉ cho Ý thức và Năm thức cảm giác. Vì vậy cho nên Thức trước hết là khả năng nhận thức, khả năng phân biệt (sáu thức đầu), nhưng thức cũng có nhiều tác dụng khác. Càng nói đến những tác dụng của thức thì càng có nhiều thức. Cho nên trong một tầng nghĩa chung, thức còn được chỉ cho tám loại thức tương ưng với tám loại công năng.

Mỗi nhận thức đều có chủ thể và đối tượng. Trong dòng nhận thức của cái thấy đó, chủ thể và đối tượng luôn luôn đi liền nhau. Nhận thức luôn luôn là nhận thức về một cái gì. Không thể nào có nhận thức nếu không có đối tượng nhận thức. Cho nên khi nghĩ rằng có một cái thấy mà không có đối tượng thấy, có một cái nghe mà không có đối tượng nghe, có chánh niệm mà không có đối tượng chánh niệm... là sai lầm căn bản. Khuynh hướng thông thường và phổ quát là tin rằng có một cái biết, một cái thức nằm sẵn trong người của ta và nó có thể tồn tại độc lập. Khi cần tới, ta có thể rút cái thức đó ra dùng ngay được, giống như khi ta lấy dụng cụ làm vườn từ kho ra vậy. Ta thường nghĩ rằng khi tiếp xúc với núi thì thức biết đây là núi, khi tiếp xúc với mây thì biết đây là mây. Sau khi biết là núi, là mây rồi thì ta lại cất thức đi vào chỗ cũ. Đó là sai lầm căn bản.

Trong bộ kinh Tăng Nhất A Hàm *(ekottarāgama - anguttara-nikāya)*, Bụt có nói rằng "*nhận thức phần lớn là sự hồi tưởng để so sánh*". Chúng ta nhận thức về một điều gì tức là chúng ta lấy hạt giống cũ ra để so sánh. Nhiều lúc chúng ta không nhận thức chính sự vật trước mặt mà chỉ nhận thức hạt giống có sẵn trong lòng. Vì vậy nhận thức có thể không dính dáng gì tới đối tượng thật sự của nhận thức trong giây phút hiện tại. Khi nhận thức sai lạc, nó có thể gây ra nhiều khổ đau cho chính bản thân cũng như cho những người xung quanh. Khi nhận thức có thể tiếp xúc được với thực tại thì nhận thức đó có khả năng giải phóng con người, giúp họ thoát ra khỏi sự vô minh. Chỉ có cái nhìn sâu bằng chánh niệm mới cho phép ta tiếp xúc được với chân như và có được sự hiểu biết, từ đó mới có sự chuyển hóa.

Một nhận thức có thể tạm thời được phân chia thức ra làm ba phần, đó là: Kiến phần (chủ thể nhận thức), Tướng phần (đối tượng nhận thức) và Tự thể phần (nền tảng cho sự biểu hiện của Tướng phần và Kiến phần). Chủ thể nhận thức có thể rơi vào một trong ba hình thái sau đây, gọi là Ba lượng:

- Hiện lượng: nhận thức trực tiếp không thông qua trung gian suy luận.
- Tỷ lượng: nhận thức thông qua sự suy xét, đo lường, phân tích, thẩm định.
- Nhận thức Hiện lượng và Tỷ lượng có thể đúng (chân) hoặc sai (tợ), trong trường hợp sai, chúng được gọi chung là Phi lượng.

Tương ứng với ba hình thái nhận thức là ba loại đối tượng nhận thức, gọi là Ba cảnh:

- Tánh cảnh: thế giới của chân như, của thực tại, vật tự thân.
- Đới chất cảnh: Tâm thức nương theo tánh cảnh mà tạo ra một hình ảnh khác với thực chất sự vật và cho đó là thực tại, gọi là đới chất cảnh (representation). Đới chất cảnh là một cảnh giới mang theo một chút ít bản chất của tánh cảnh nhưng không phải là tánh cảnh.
- Độc ảnh cảnh: Là thế giới trong đó chỉ có những hình ảnh thuần túy trong đầu mà thôi. Ví dụ như thế giới trong giấc mơ hoặc trong trí tưởng tượng của chúng ta.

III. Tài liệu cần tham khảo

- Duy Biểu Học; Thích Nhất Hạnh; NXB Lá Bối; Bài tụng 24, 31, 32, 33.
- Vấn Đề Nhận Thức Trong Duy Thức Học; Thích Nhất Hạnh; NXB Lá Bối.
- Dẫn vào cửa Duy Thức; Thích Thanh Hòa; NXB Đà Nẵng; Chương 2: Thức và các thuộc tính của thức.

DANH SÁCH NHỮNG THUẬT NGỮ DUY BIỂU SẼ ĐƯỢC GIẢI NGHĨA TRONG SỐ TIẾP THEO: *Tự thể phần, Tưởng, Tưởng thức, Vô phân biệt trí, Xúc*

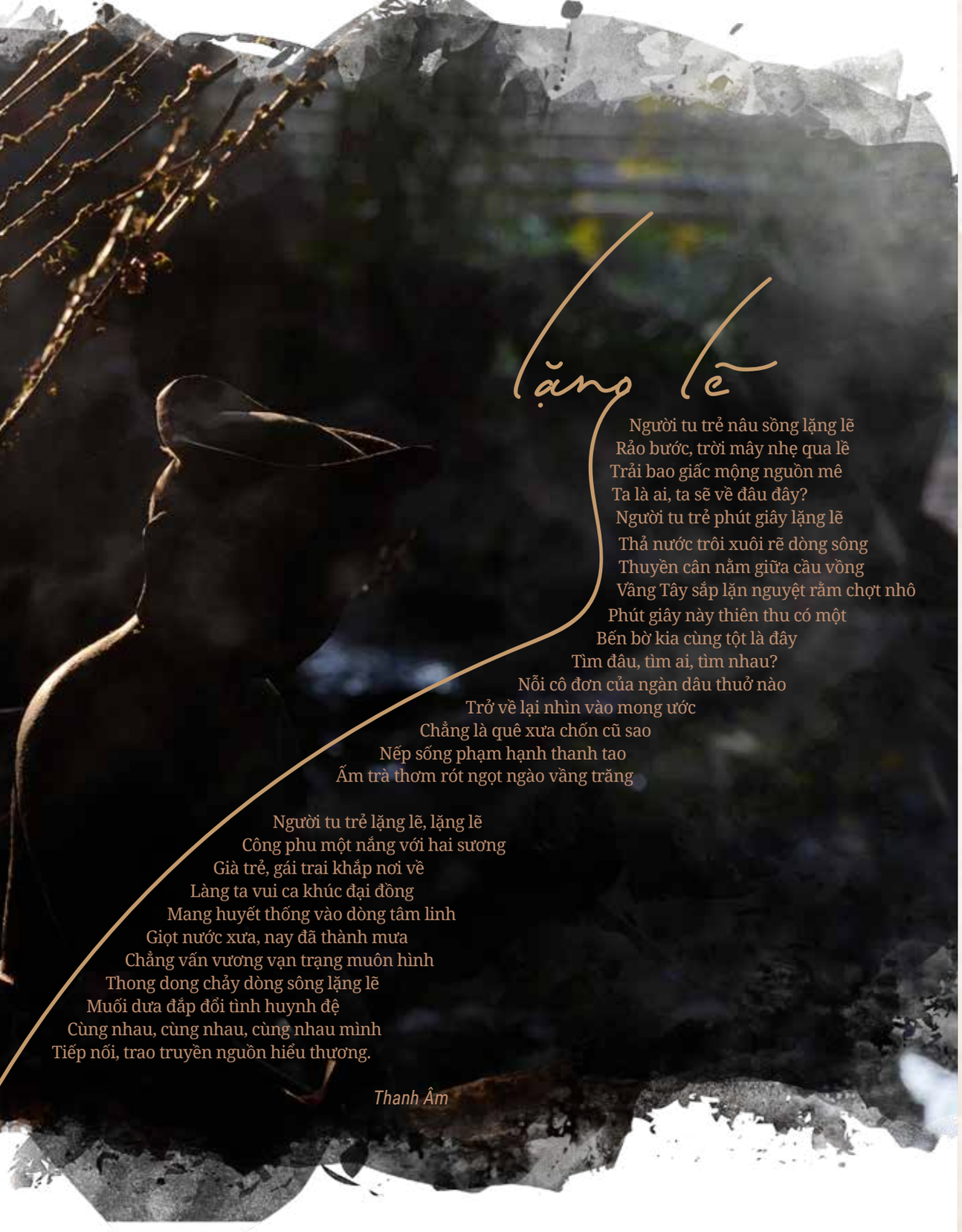
NHỮNG NGUỒN TÀI LIỆU GỢI Ý ĐỂ THAM CỨU

1. Sách Duy Biểu Học; Thích Nhất Hạnh; NXB Lá Bối
2. Bụt là hình hài, Bụt là tâm thức; Thích Nhất Hạnh; NXB Phương Đông
3. Duy Biểu Học mới; Pháp thoại An cư kiết đông 2013-2014 tại Làng Mai; langmai.org
4. Luận Nhiếp đại thừa; Pháp thoại An cư kết đông 1999-2000 tại Làng Mai; langmai.org
5. Sách Tri Kỷ Của Bụt; Thích Nhất Hạnh; NXB Phương Đông
6. Luận Thành Duy Thức; Tuệ Sĩ dịch và chú; NXB Hồng Đức
7. Từ Điển Phật Học Huệ Quang
8. Thư viện hoa sen; thuvienhoasen.org/tudien
9. Sanskrit Dictionary; sanskritdictionary.com
10. Từ điển Hán Việt Thiều Chửu

Kính xin mời gọi quý thầy quý su cô tiếp tục tham gia giải nghĩa cho những thuật ngữ này và gửi kết quả về cho chúng con qua địa chỉ email: tapsan.bbt@plumvillage.org.

Hạn cuối nhận bài gửi về là vào ngày **31.01.2025**

Những phần giải nghĩa nào đạt yêu cầu sẽ được chọn để đăng trong số tiếp theo, đồng thời tác giả cũng nhận được nhuận bút từ Ban biên tập.



Lặng lẽ

Người tu trẻ nâu sồng lặng lẽ
Rảo bước, trời mây nhẹ qua lề
Trải bao giấc mộng nguồn mê
Ta là ai, ta sẽ về đâu đây?
Người tu trẻ phút giây lặng lẽ
Thả nước trôi xuôi rẽ dòng sông
Thuyền cân nằm giữa cầu vồng
Vầng Tây sắp lặn nguyệt rằm chợt nhô
Phút giây này thiên thu có một
Bến bờ kia cùng tột là đây
Tìm đâu, tìm ai, tìm nhau?
Nỗi cô đơn của ngàn dâu thuở nào
Trở về lại nhìn vào mong ước
Chẳng là quê xưa chốn cũ sao
Nếp sống phạm hạnh thanh tao
Ấm trà thơm rót ngọt ngào vầng trăng

Người tu trẻ lặng lẽ, lặng lẽ
Công phu một nắng với hai sương
Già trẻ, gái trai khắp nơi về
Làng ta vui ca khúc đại đồng
Mang huyết thống vào dòng tâm linh
Giọt nước xưa, nay đã thành mưa
Chẳng vấn vương vạn trạng muôn hình
Thong dong chảy dòng sông lặng lẽ
Muối dưa đắp đổi tình huynh đệ
Cùng nhau, cùng nhau, cùng nhau mình
Tiếp nối, trao truyền nguồn hiểu thương.

Thanh Âm

Chuyên Mục V

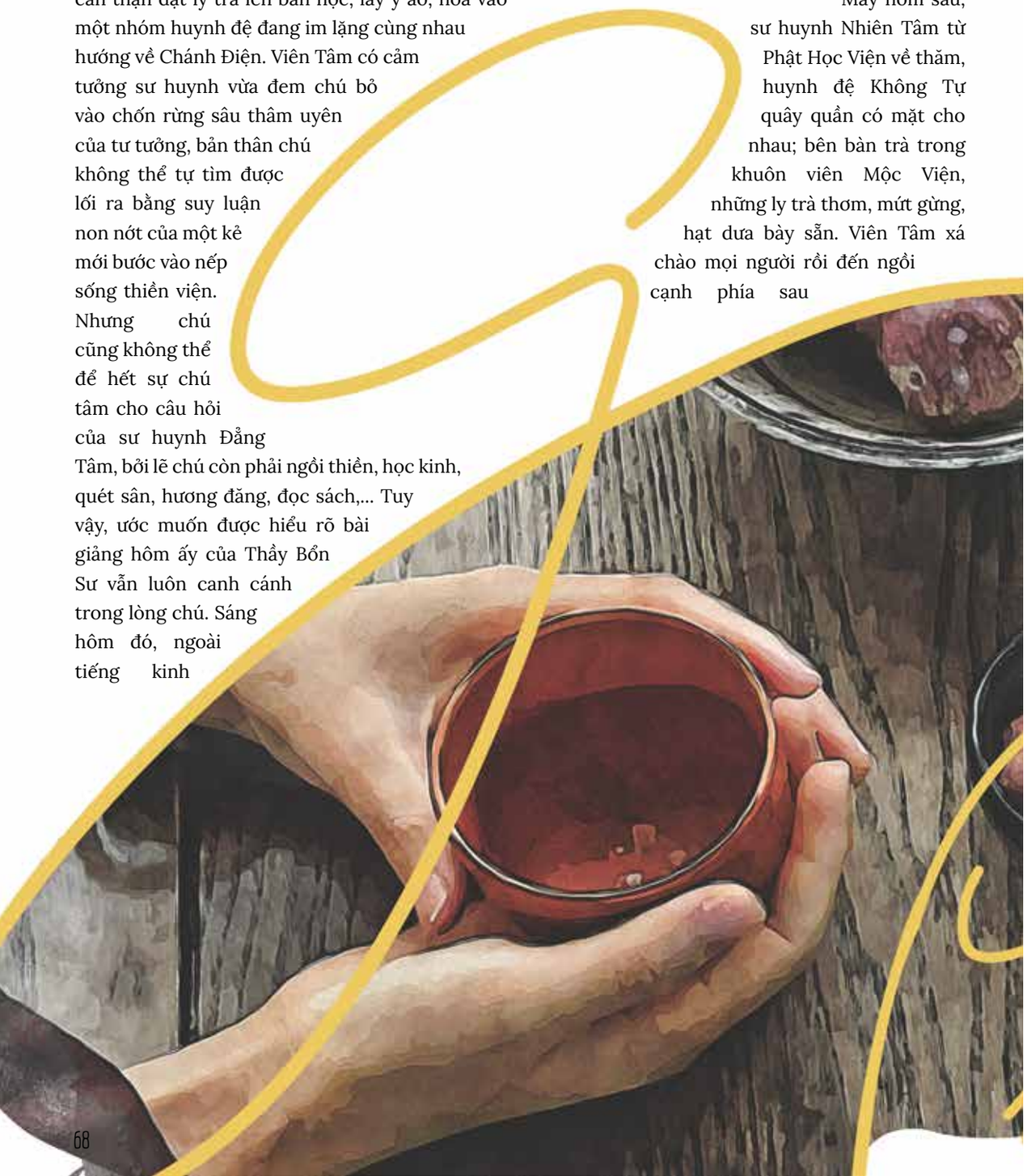
Văn nghệ

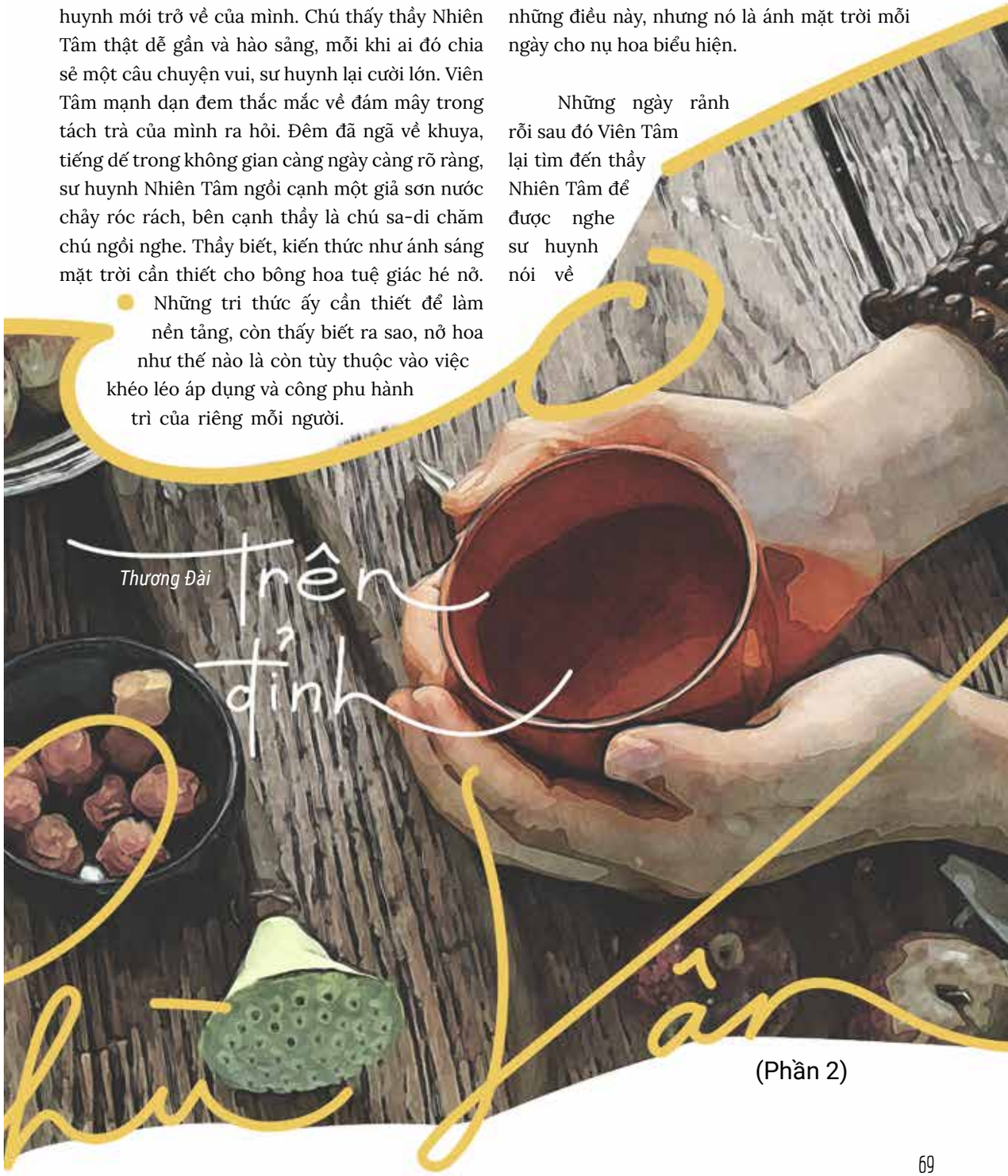
"Mục đích của văn nghệ là gây hứng thú mỹ cảm cho người thưởng thức và đồng thời trình bày thực tại theo tinh thần tứ diệu đế để làm phát sinh nơi người đọc nhận thức cần thiết về những vấn đề thiết thực nhất của sự sống, phát triển và nuôi dưỡng những tình cảm tốt đẹp trong lòng họ, và cuối cùng động viên họ tham dự vào công việc diệt trừ khổ đau và kiến tạo an lạc. Một nghệ phẩm mà đạt được từng đó mục đích thì là một nghệ phẩm lý tưởng. Một nghệ phẩm chỉ đạt tới một phần của mục đích trên thì cũng là một nghệ phẩm có ích." (Đạo Phật Hiện Đại Hóa)

Viên Tâm theo lối thiền hành bước từng bước chân chậm vững dọc hành lang của Mộc Viện, một vài huynh đệ đã chỉnh tề y áo tham dự thời công phu thiền tọa sáng. Họ gặp nhau trên đường, mỉm cười chắp tay cung kính xá chào người bạn đồng tu rồi lại thơi thả tiếp tục. Viên Tâm trở về phòng, cẩn thận đặt ly trà lên bàn học, lấy y áo; hòa vào một nhóm huynh đệ đang im lặng cùng nhau hướng về Chánh Điện. Viên Tâm có cảm tưởng sư huynh vừa đem chú bỏ vào chốn rừng sâu thâm uyên của tư tưởng, bản thân chú không thể tự tìm được lối ra bằng suy luận non nớt của một kẻ mới bước vào nếp sống thiền viện. Nhưng chú cũng không thể để hết sự chú tâm cho câu hỏi của sư huynh Đẳng Tâm, bởi lẽ chú còn phải ngồi thiền, học kinh, quét sân, hương đăng, đọc sách,... Tuy vậy, ước muốn được hiểu rõ bài giảng hôm ấy của Thầy Bổn Sư vẫn luôn canh cánh trong lòng chú. Sáng hôm đó, ngoài tiếng kinh khuya vọng lại giữa núi đồi tịch tĩnh, ngoài màu y vàng nối nhau kinh hành trong thanh tịnh uy nghiêm, người ta còn nghe trong không gian một tâm hồn mơ hồ đang loay hoay giữa "có-không" đám mây trong chén trà trống không không dấu vết.

Mấy hôm sau, sư huynh Nhiên Tâm từ Phật Học Viện về thăm, huynh đệ Không Tự quây quần có mặt cho nhau; bên bàn trà trong khuôn viên Mộc Viện, những ly trà thơm, mứt gừng, hạt dưa bày sẵn. Viên Tâm xá chào mọi người rồi đến ngồi cạnh phía sau thầy Nhiên Tâm, đây là lần đầu chú được gặp mặt vị sư huynh lớn này. Sư huynh Nhiên Tâm đưa tay xoa đầu chú rồi trao cho chú một ly trà ấm. Ngoài trời vẫn đang mưa, Mộc Viện trở nên ấm cúng và vui vẻ dưới bếp trà thơm và tiếng cười vang của tình huynh đệ. Viên Tâm âm thầm quan sát vị sư huynh mới trở về của mình. Chú thấy thầy Nhiên Tâm thật dễ gần và hào sảng, mỗi khi ai đó chia sẻ một câu chuyện vui, sư huynh lại cười lớn. Viên Tâm mạnh dạn đem thắc mắc về đám mây trong tách trà của mình ra hỏi. Đêm đã ngã về khuya, tiếng dế trong không gian càng ngày càng rõ ràng, sư huynh Nhiên Tâm ngồi cạnh một giả sơn nước chảy róc rách, bên cạnh thầy là chú sa-di chăm chú ngồi nghe. Thầy biết, kiến thức như ánh sáng mặt trời cần thiết cho bông hoa tuệ giác hé nở. Những tri thức ấy cần thiết để làm nền tảng, còn thấy biết ra sao, nở hoa như thế nào là còn tùy thuộc vào việc khéo léo áp dụng và công phu hành trì của riêng mỗi người. Kiến thức khái niệm vì vậy đóng vai trò là công cụ có công năng đưa người thực tập qua sông, nhưng nếu cho phương tiện ấy là cứu cánh cuối cùng thì người hành giả sẽ trôi nổi miên viễn trên mặt sông ý thức, không bao giờ chạm được tới bờ. Tâm trí của một chú sa-di có thể hiểu hoặc không hiểu những điều này, nhưng nó là ánh mặt trời mỗi ngày cho nụ hoa biểu hiện.

Những ngày rảnh rỗi sau đó Viên Tâm lại tìm đến thầy Nhiên Tâm để được nghe sư huynh nói về





Thương Đài

Trên đỉnh Phù Vân

(Phần 2)

nguồn gốc của trà, lịch sử trà đạo và giai thoại "*Khiết Trà Khứ*" của thiền sư Triệu Châu. Chú say sưa nghe kể những giai thoại về trà thánh Lục Vũ của vùng núi non Tứ Xuyên, trà tổ Châu Quang uống trà để trừ bệnh ngủ gục... Chú cảm thấy ly trà mà mỗi ngày chú uống không đơn thuần chỉ là một ly trà. Đám mây chỉ là một hình ảnh đại diện cho "mọi thứ" có mặt trong một tách trà. Nghĩ đến đó, chú thấy mình hiểu bài thi kệ uống trà sâu sắc hơn mọi khi:

> "
> Chén trà trong hai tay
> Chánh niệm nâng tròn đầy
> Thân và tâm an trú
> Bây giờ và ở đây.
> Khi uống chén nước trong
> Ta nhớ cội nhớ nguồn
> Khi nhấp chén trà thơm
> Hỏi nước đến từ đâu?
> Nước từ nguồn suối cao
> Nước từ lòng đất sâu
> Nước mầu nhiệm tuôn chảy
> Ơn nước luôn tràn đầy.

Đồng thời chú cũng hiểu hơn tại sao khi uống trà mình thấy được đám mây và vạn pháp trong đó. Chén trà là kết tinh của nắng sớm sương mai, có đất thơm và người hái trà. Chú thấy những người hái trà tìm đến cây trà cổ thụ sừng sững giữa đất trời qua mấy trăm năm tuổi để xin những lá trà thơm ngon. Trong một tách trà có một dòng suối trong từ thượng nguồn tinh khôi chảy ngang qua cánh rừng của Không Tự, được gánh vào nhà bếp để nấu sôi, tách trà chứa một bầu trời đầy mây và gió, tạo nên cơn mưa lành cho sư huynh Đẳng Tâm mỗi khi hứng lấy pha trà... Uống một tách trà, có mặt trọn vẹn cho tách trà ấy, chú bỗng dưng thấy mình rộng lớn, mình trở thành một với đất trời, với cây trà trên núi cao, với người hái trà... Chú cũng thấy biết ơn sự biểu hiện của người huynh đệ quanh mình, của người sinh ra mình và biết ơn chính sự có mặt của mình trong nếp sống tâm linh để tiếp nhận điều mầu nhiệm này. Một suối nguồn hạnh phúc trong giây phút ấy tuôn chảy trong chú. Nâng chén trà thơm trong tay, chú mỉm cười.

Nhưng đó là khi trong tách trà có chứa đựng nước trà! Vậy tách trà úp ngăn nắp nơi bàn học của Viên Tâm có liên quan gì đến những kiến thức mà sư huynh Nhiên Tâm đã dạy bảo cho chú. Khi đem điều thắc mắc đó ra hỏi, sư huynh chỉ bảo: "*chú phải tự mình tìm hiểu. Bởi công án không phải là khái niệm, nếu cho công án là khái niệm để đi tìm hiểu nghĩa lý bằng kiến thức thì sẽ không nghe được tiếng hét kinh thời bạt địa của Lâm Tế, sẽ trượt khỏi ngọn đá trơn của Thạch Đầu, và không uống được ly trà của Triệu Châu!*" Nhiên Tâm đưa ngón tay chỉ cho chú lối băng ra khỏi rừng sâu, nhưng chú sẽ đi bằng đôi chân của chú. Nếu người ta không thể tự mình thực nghiệm công án bằng đời sống mình, qua mỗi giây phút động thái cử chỉ và sự để tâm của tự thân người thực tập, thì công án rốt cùng cũng chỉ là ngôn từ vô nghĩa vô lý, cũng có thể chưa từng được thốt ra lần nào.

Rối ren trong những kiến thức đã được tiếp nhận, Viên Tâm mệt nhoài vì không tìm được lối thoát trong chính tư tưởng mình. Chú biết rằng khả năng của mình còn nhiều điều hạn chế không thể nào hiểu hết được ý nghĩa đằng sau câu nói của sư huynh Đẳng Tâm cũng như những lời dạy của thầy Nhiên Tâm. Hôm ấy, một ngày nắng nhẹ vắt ngang qua Không Tự, hoàn thành những công việc thường ngày được giao, Viên Tâm cầm chiếc ly trà băng qua con suối nhỏ dẫn lên đỉnh núi đằng sau Không Tự. Con đường đã lâu không có người ghé qua nên cỏ xanh phủ kín. Chú dùng tay gạt cỏ sang hai bên tìm đường, hoa cỏ lau vui mừng bám vào tà áo nâu sẫm màu chú đang mặc, theo đôi chân thoăn thoắt leo lên đỉnh núi. Ngọn núi này các huynh đệ gọi là đỉnh Phù Vân. Sở dĩ có cái tên ấy là bởi vì mây ở Phù Vân rất nhiều nhưng chỉ thấy được từ xa. Từ dưới chân núi người ta có thể thấy một màn mây phủ kín đỉnh núi, mờ ảo pha lẫn với màu xanh của cây cỏ. Phù Vân đẹp nét huyền bí hoang sơ. Nhưng khi ta leo lên đến đỉnh núi, ở đó không có lấy một gợn mây nào, chỉ hao hao chút sương mù không che nổi tán cây vàng khô dưới chân núi. Phù Vân trở nên hư ảo nhất là khi hoàng hôn xuống, Viên Tâm cảm giác như đó là giai đoạn chính muồi của một quả ngọt, Phù Vân pha chút man mác của xanh lục đậm với ánh chiều tím nhạt, hòa với thân cây gỗ nâu và màu xanh rêu cổ của đá núi. Những lúc ấy đường lên đỉnh Phù Vân sẽ mờ ảo, làm cho lòng người cũng bỗng nhiên mông lung không thể thấy rõ.

Viên Tâm leo lên đỉnh núi tìm đến cái am tranh quen thuộc, lâu rồi không ai ghé thăm nên am có chút hoang tàn, những cành củi khô trước kia được chú nhặt về đã mục. Chú gác lại cái bếp được xếp bằng ba viên gạch, lôi ấm đất ở trong góc tranh, đun củi pha trà. Không

khí ở Phù Vân trong lành đánh thức tâm trí chú, đi thẳng vào buồng phổi những làn hơi trong veo và sảng khoái. Trong lúc chờ nước sôi, chú tách từng miếng trà Phổ Nhĩ bỏ vào bình đất, loại trà này sẽ ngon hơn nếu như được nấu lên trên bếp củi. Chú hạnh phúc thưởng thức hương trà thoảng trong sương như thưởng thức một đám mây lành. Nhờ câu hỏi của sư huynh Đẳng Tâm và những bài học của thầy Nhiên Tâm mà chú biết thêm được cách pha trà từ Trà Kinh của Lục Vũ, và chú cũng biết thêm những hành động cử chỉ trong văn hóa trà đạo của nhiều đất nước: những nghi lễ cần thiết trong một buổi Thiền Trà. Mỗi một động tác trong khi uống trà có thể gọi là cung cách, nhưng trong thiền môn, cái cung cách ấy nói lên được sự có mặt của tâm trí mình cho giây phút hiện tại. Nghi lễ cũng là một loại phương tiện đưa con người ta trở về tận hưởng từng cái chấp tay, từng nụ cười, từng đợt khói trà bay thơm trong căn phòng buổi thiền trà. Sự thực tập thiền trà với những lế nghi cần thiết ban đầu được xem như phương tiện chuyên chở tâm người hành giả trở về có mặt cho thân, an trú trong giây phút hiện tại để nhận thức rõ hiện tại, không có sự đo lường, so sánh nào can thiệp. Một khi duy trì được sự thực tập ấy, người thực tập tiếp xúc được với tự tính của từng tách trà thiền, từng hơi thở, từng bước chân,... mỗi một giây phút đều trở thành thực tại, khi ấy phương tiện vốn dĩ đã là cứu cánh, không hề có một khoảng cách nào.

Nghĩ đến đó, Viên Tâm thấy mình đang chậm rãi bước chân vào thế giới thiền tập của các vị Tổ Sư mà trước đó chú cho là kì lạ khó hiểu. Công án "*Uống trà đi*" của thiền sư Triệu Châu, và câu hỏi "*Trong cái tách không này có đám mây nào không?*" của sư huynh Đẳng Tâm có lẽ không liên quan gì đến kiến thức chú đã học nhưng biết đâu chừng lại có thể rất liên quan? Nghĩ đến đó chú thở dài, nhấc lấy ấm trà đã sôi trên bếp xuống để pha tách trà đầu tiên. "*Uống trà đi*" là một công án thiền, gọi người hành giả đang lang thang tìm kiếm kiến thức về giải thoát giác ngộ qua trí óc trở về, có mặt trong từng hơi thở, có mặt trong giây phút hiện tại mà không bị bất cứ một ý niệm, định nghĩa nào ràng buộc. Uống một ly trà trong sự có mặt trọn vẹn, đó chính là giải thoát tự do. Đám mây trong tách trà là một cách nói, không có đám mây trong tách trà là một cách nói khác để đưa chú trở về với ly trà trên tay chú, với sư huynh Đẳng Tâm đang có mặt vào buổi sáng hôm ấy, về với sự sống thật sự nơi hơi thở chú, mà cũng là trở về với sự có mặt của hiện hữu vũ trụ. Nếu người hành giả không thể đặt xuống ý niệm về khổ đau – hạnh phúc, về mê – ngộ, về có – không... thì kẻ đó chắc hẳn sẽ quanh quẩn mãi trong ý niệm tìm kiếm, một khi người ta còn tìm kiếm thì khi ấy chẳng thể thật sự sống với đời sống mình. Với những hoạt động của thân hành, cảm thọ, tâm ý và những vận hành xung quanh. Anh không ý thức được hiện hữu thì hóa ra tách trà trên tay anh chẳng khác nào mây trên đỉnh núi kia, rất gần nhưng cũng xa vời.

Ngồi yên ở Phù Vân, không một gợn mây nào che tầm nhìn, chú thấy rõ cảnh vật xung quanh. Uống hết một tuần trà, mặt trời lên soi vào am tranh ở Phù Vân. Nước mang theo đã hết, trà nhạt, Viên Tâm ngồi yên nhìn mặt trời ánh vàng trải dài trên Phù Vân, gió đưa rừng cây xào xạc vọng vào không gian. Trên mặt đất một chiếc khay gỗ kê ấm đất, chiếc ly khắc hình hoa mai đã hết trà nằm gọn trong lòng bàn tay chú. Một giọt trà màu nâu sánh hồng còn đọng lại trong ly. Viên Tâm theo dõi hơi thở, thấy tâm mình đang reo vui trong gió như cây rừng Phù Vân, nhưng cũng bặt im như chiếc ly khắc hình hoa mai màu rêu cổ nằm gọn trong lòng bàn tay, như giọt trà đọng lại trong chiếc ly... Ngay từ khoảnh khắc tia nắng ghé vào lòng bàn tay chú, "*trong cái ly không này có đám mây nào không?*" bỗng dưng rơi vỡ. Đó là câu trả lời...

Gió trời Phù Vân theo gót Viên Tâm về Không Tự. Chú chưa muốn chia sẻ với ai, chú còn muốn tận hưởng cái thấy mới của mình, nên đã hẹn sẽ gặp sư huynh Đẳng Tâm vào một tuần sau đó...

Nơi chiếc bàn gỗ trong phòng Đẳng Tâm, không khí thanh tịnh khiến người ta muốn trở về. Viên Tâm cũng trở về, xin trả lại chiếc ly cổ màu rêu xanh có khắc hình hoa mai. Đẳng Tâm cười hỏi: "*Sao chú không cất giữ nó đi? Đỡ nhọc công mang trả!*" "*Dạ, để sư huynh còn lấy mây trời pha trà, đệ còn được sang thưởng thức chứ!*". Hai huynh đệ phá lên cười lớn. Đỉnh Phù Vân từ phòng Đẳng Tâm nhìn lên, cây reo trong gió, mây mù bao phủ...

(Hết)

Hải đảo trống

Trời Đạt Nguyện

Con đường thực tập mang lại cho ta nhiều niềm vui. Có những người bạn đồng hành đi cùng ta, ta có cảm giác được nâng đỡ, dìu dắt và tiếp thêm cho ta sức mạnh. Năng lượng thương yêu của ta vì vậy mà dâng lên tròn đầy, giúp ta có mặt với huynh đệ một cách trọn vẹn nhất. Tôi đã sống và thực tập như thế trong lòng tăng thân, những bài thiền tập đơn giản đã giúp tôi trở về với những gì đơn sơ, mộc mạc nhất, để trở thành một em bé rong chơi, không suy tính. Sự thực tập chánh niệm đã giúp tôi đi qua những cung bậc cảm xúc như thế nào, tôi xin chia sẻ cùng bạn những điều tôi đã học hỏi và thực hành.

Những khoảng lặng trong đời sống tu viện

Bạn biết không? Những khoảng lặng trong đời sống tu viện đã giúp tôi cân bằng được công việc, quân bình được năng lượng của mình. Ở trong tu viện, mỗi lần tiếng chuông đồng hồ vang lên là nhắc tôi trở về với giây phút hiện tại mầu nhiệm. Những bữa ăn cơm cùng đại chúng trong năng lượng hùng tráng của tăng thân, tôi nhìn huynh đệ đang ngồi ăn trong tĩnh lặng. Những giờ công phu mỗi sáng sớm, những bước chân thiền hành không nói chuyện và những ngày thực tập im lặng hùng tráng từ sáng sớm cho đến bốn giờ chiều. Năng lượng tĩnh lặng như thế đi vào trong tôi hằng ngày, hằng giờ mà tôi không hề cố gắng. Những năm qua, thực tập cùng tăng thân, sự dừng lại nhỏ nhặt từng giây phút đó đã tạo thành một thói quen bình thường trong đời sống của vị xuất sĩ. Mà không chỉ riêng tôi dừng lại, cả đại chúng đều thực tập như thế, năng lượng tập thể đó đã nâng đỡ cho mỗi thành phần trong tăng thân. Tôi cứ việc ngồi yên trên con thuyền của tăng thân, đi theo thời khoá hằng ngày thì thói quen dừng lại đã huân tập trong tôi lúc nào không hay biết. Tôi đã dừng lại nhiều hơn những suy nghĩ miên man, những cảm xúc trong công việc, những tri giác về huynh đệ để trở về giây phút hiện tại yên bình. Nơi đó, tôi đích thực là tôi, tự do trong mọi suy nghĩ.

Trong ngày im lặng hùng tráng, các huynh đệ đến phòng uống trà chung với nhau. Không ai nói một lời nào, mọi người có mặt với ly trà, nắng ấm, và những bông hoa tươi mát buổi sớm mai. Tôi cảm nhận được sự sống đích thực đang có mặt đó. Ngôn từ đôi lúc không cần thiết để diễn tả ý nghĩ của mình. Tôi có mặt một cách trọn vẹn. Ý thức được những gì đang trôi qua trong tâm thức của mình. Lâu lâu, có những suy nghĩ kéo tôi đi một lúc, nhưng nhanh nhất có thể tôi lại trở về bàn trà cùng với huynh đệ. Tôi biết rằng việc dụng công tu tập là ngay trong giây phút này, khi mắt tôi đang mở, huynh đệ đang có mặt và ý thức đang sáng tỏ, tôi không cần phải chờ đợi khi đi vào thiền đường, bắt chân lên ngồi kiết già. Hơi thở vào ra chợt đến một cách tự nhiên. Không hiểu tại sao tôi lại thích uống trà trong im lặng như vậy cùng huynh đệ, nó có một cái gì đó sống động, nhẹ nhàng mà sâu lắng. Dĩ nhiên có những lúc huynh đệ nói chuyện cười đùa tôi vẫn vui, năng lượng sống động của tăng thân luôn tràn đầy trong lúc động cũng như trong lúc tĩnh.

Chơi cho hết lòng

Những ngày tăng thân tổ chức Ngày Xuất Sĩ hai xóm, tôi cảm thấy mở lòng cùng huynh đệ hơn bao giờ hết. Ngày chơi của chúng xuất sĩ có một năng lượng cởi mở đặc biệt, bỗng dưng tôi cảm thấy gần gũi hơn với anh chị em xuất sĩ. Thường ngày, có những người chỉ nhìn xa, không có cơ hội tiếp xúc trong đời sống hằng ngày, đi đứng uy nghi, chững chạc nhưng khi tham gia vào cuộc chơi thì thực sự mở lòng. Năng lượng vui tươi, mở lòng đó làm cho mọi người cảm thấy hanh thông trong tâm trí, phá vỡ những "tảng băng" kiên cố nhất. Những nụ cười mà thường ngày ít khi xuất hiện thì lúc chơi lại cảm nhận trọn vẹn hơn bao giờ hết. Tôi phải vượt qua những gì là của riêng mình, tham dự vào tất cả những hoạt động của tăng thân, đủ các tư thế không phải đi, đứng, nằm, ngồi mà là... lăn, lê, bò, lết. Ban đầu, tôi nghĩ rằng chơi sẽ làm cho mình dễ đánh mất mình nhất, vì trong lúc chơi đùa không giữ được chánh niệm, nhưng không phải vậy, lúc mà tôi có cảm giác như không là chính mình thì lúc đó tôi được là chính mình hơn bao giờ hết. Chơi làm cho tôi trở về với tuổi thơ, nghịch ngợm, đùa giỡn, ngây thơ của mình. Đó là một phần không thể thiếu của đời sống, phần em bé hồn nhiên vô tư không suy tính. Em bé thơ lâu ngày bị bỏ rơi, để rồi chúng ta càng ngày càng cằn cỗi với những suy tư, lo lắng, muộn phiền. Trong lúc chơi, tôi để ý những tâm hành xuất hiện, những hơn thua, hay dở,... tôi chỉ mỉm cười với chúng và tự nhắn nhủ mình rằng "Chơi cho hết lòng, vậy là được rồi".

Kiên nhẫn với chính mình

Tôi biết trong mình còn nhiều yếu kém, vụng về và tôi chấp nhận những yếu kém đó của tôi. Tôi thả mình vào tăng thân để được tăng thân dạy dỗ, nâng đỡ trên con đường thực tập. Mặc dù là sư anh của nhiều sư em nhưng trong khi làm việc, tôi đã học hỏi nhiều từ các sư em của tôi. Tôi lắng nghe các sư em chia sẻ và chấp nhận những góp ý cho phần vụng về, sai sót của tôi trong khi làm việc. Tôi phải tập buông bỏ cái mặc cảm rằng: "Tôi là sư anh, tôi tu trước các em nên các em phải lắng nghe tôi". Cái mặc cảm đó, tự ái đó xuất hiện trong khi làm việc, phụng sự trong đại chúng. Dĩ nhiên, lúc ban đầu, trong tôi có một sự kháng cự lại, nhưng tôi tập lắng yên và để cho những tâm hành đó lắng xuống trong chiều sâu tâm thức. Tôi để ý đến cái ngã đang phản ứng lại với những gì mà trái ý với nó.

> "Kiên nhẫn với mình, tha thứ cho mình, chấp nhận huynh đệ là những bài học tôi phải học đi, học lại nhiều lần. Học cho đến khi nào nhuần nhuyễn để trở thành đời sống hằng ngày của tôi.

Kiên nhẫn với mình, tha thứ cho mình, chấp nhận huynh đệ là những bài học tôi phải học đi, học lại nhiều lần. Học cho đến khi nào nhuần nhuyễn để trở thành đời sống hằng ngày của tôi. Thật ra, nếu gọi là kiên nhẫn thì còn có cái gì đè nén, vì tu chưa giỏi nên tôi cần thời gian để buông xuống đến khi nó yên lắng hoàn toàn.

Chánh niệm có mặt trong mỗi bước chân của tôi, những bữa ăn,... thắp sáng ý thức chánh niệm không gì hơn là tỉnh táo ngay giữa lòng thực tại. Làm sao để có bình yên khi mình chưa hoàn thành xong công việc, học hành? Đây là câu hỏi của nhiều bạn trẻ. Họ cho rằng phải làm đêm, làm ngày, phải có kinh tế đầy đủ rồi mới có bình an. Và rồi họ cứ lao đầu vào công việc, đánh mất bình an trong giây phút hiện tại. Họ làm quên ăn, quên ngủ và rồi những chứng bệnh trầm cảm, căng thẳng, mệt mỏi, mất ngủ kéo đến. Yếu tố quan trọng là sự quân bình. Một chân hãy đứng ở "hải đảo không" của mình, nơi chốn của sự bình yên, tròn đầy, không thêm không bớt. Một chân mình vươn ra ngoài xây dựng, đóng góp, cống hiến,... Khi cần lui về, mình vẫn có một hải đảo bình yên luôn chờ đợi. Và đến lúc tuổi già, sức yếu, khi mà sức khoẻ không còn, mình không có mất gì cả. Sự hành động đã trở về đạo đức vô hành, mà không phải trở thành cô đơn, buồn chán, tủi nhục, không ai quan tâm nhắc đến. Đó là nơi chốn của những người con Bụt, là món quà lớn nhất mà cuộc đời đã ban tặng. Mình đâu cần chờ đợi một sự khen tặng, một sự công nhận nào từ ai.

Hải đảo trống

Thực tập bài kệ "Quay về nương tựa, hải đảo tự thân", tôi trở về với chính bản thân mình, trong hải đảo của tự thân, không có gì là riêng lẻ. Hải đảo tự thân của tôi không tên gọi, không có lịch sử. Đơn giản là đưa tâm trở về soi sáng lấy tâm tư. Cái ý thức đó nhận ra là tôi đang có mặt đây một cách rõ ràng. Tôi đi biết là tôi đang đi. Đôi lúc, có những dòng suy nghĩ khởi lên: "Anh đối xử tệ với tôi", thì tôi nhận ra và buông thả nó ra, không nắm giữ lại. Trong trạng thái không có ý thức, tôi bị nó chi phối. Khi nhận ra, tôi trở về với hải đảo thênh thang không có một tư duy nào khởi lên. Tôi gọi đó là hải đảo trống. Mặc dù gọi là hải đảo trống nhưng không vắng vì nó chứa đầy sự sống.

Có những cơn buồn giận lâu lâu lại ghé ngang hải đảo của tôi nhưng tôi không chạy theo nó. Không để nó dày xéo thân tâm của tôi ngày qua ngày, tháng qua tháng. Tôi thả cho nó bay tự do để tôi có cơ hội trở về hải đảo trống. Có thể tôi ngơ ngơ, vụng về, dại dột, thiếu kiến thức, thiếu kỹ năng nhưng điều đó cũng không làm ảnh hưởng đến cái hải đảo trống của tôi. Cho dù tôi có học thêm một chút kiến thức, hiểu biết cũng không làm giàu thêm cái hải đảo trống này. Tôi có niềm tin vào hải đảo tự thân tôi và đó cũng là hải đảo của chư Bụt, chư vị Bồ Tát. Con đường thực tập rõ ràng hơn với tôi qua từng năm tháng, những gì cốt lõi sẽ còn lại và những gì trên bề mặt thì cứ trôi đi. Cuộc sống hằng ngày dĩ nhiên có những điều thêm vào và bớt đi. Có đôi lúc những cái thêm vào làm cho mình vui lên và những cái mất đi làm cho mình hụt hẫng. Vậy đó, mình cứ vui lên rồi lại chùng xuống, nhưng cái hải đảo trống đó chẳng có gì thêm vào và bớt đi, nó chỉ là nó, là sự nhận diện đơn thuần.

Tập buông

Tôi có nhiều ước nguyện làm cho cuộc sống đẹp thêm, làm cho tu viện chỉnh chu hơn, nề nếp hơn và tôi cứ làm nhưng tôi biết nó vốn dĩ đã hoàn hảo. Những lúc cần buông thì tôi buông. Tôi làm thì chỉ làm thôi, làm hết khả năng của mình. Cái hết lòng làm cho tôi chú ý vào công việc, không để những suy nghĩ miên man kéo đi. Dĩ nhiên, chú ý ở đây không chỉ là tập trung hết mức vào công việc mà đôi lúc phải nhận diện những lo lắng, những mong chờ, cảm xúc, tâm tư trong lúc làm việc. Sự để tâm làm cho công việc trở nên nhẹ nhàng, không áp lực, không đòi hỏi và mang lại niềm vui. Vững vàng trong cái hải đảo không thì ta có được niềm vui và sự bình yên, bình yên của cái không nương tựa vào đâu cả. Cái không điểm tựa mà có được niềm vui là mình đã giàu có nhất rồi. Ở ngoài, người ta phải bỏ tiền ra để mua giải trí, mua niềm vui, cái họ mua được cũng chỉ kéo dài được vài phút, vài giờ hay nhiều lắm vài ngày. Ở đây, cái niềm vui mình tạo ra nó đến từ sự buông bỏ, buông đi tất cả để trở về với hải đảo trống, là sự sống có mặt một cách tròn đầy.

Chữ "buông" xem vậy chứ không phải dễ. Ai làm trái ý mình xem mình sẽ buông như thế nào? Nếu mình hiểu sự vận hành của tâm ý, mình thấy rằng mình đang nắm cái "hư không", thì tại sao mình lại gồng mình nắm mãi như thế. Trong kinh Bốn loại thức ăn, Bụt có kể câu chuyện một anh chàng không muốn đi về thôn xóm có đám cháy, anh không muốn lao vào chỗ chết nên chạy xa đám cháy, đi về nẻo an lành. Trong khi giận, con đường tư duy của ta lúc nào cũng đưa ta đi về phía "đám cháy", vậy mà mình vẫn lao tới. "Lần sau, tôi phải nói như vậy cho biết mặt". Nhìn cho kỹ, tôi tự hỏi mình rằng những hình ảnh, tư duy đó do ai tạo ra? "Do tôi tạo ra". Vậy muốn chấm dứt nó thì tôi đừng tạo ra nó nữa, buông thôi. Vậy mà nhiều lúc mình vẫn cứ giằng co: "Buông hay là không buông?"

Hạnh phúc không chờ đợi

Cái cảnh không đem lại cho mình niềm vui mà cái "tâm không" trước cái cảnh đó là vấn đề cốt lõi, cho nên mình cũng nhìn cho kỹ. Không phải con người đó, hoàn cảnh đó mới đem lại cho mình niềm vui, mà chính lúc đó tâm mình mở ra, không trách móc, không buồn phiền. Có những cái "đẹp, độc, lạ" làm cho tâm mình dừng lại, bình yên phút chốc cho nên mình cứ đi tìm cái "đẹp, độc, lạ" suốt đời như vậy, tại vì những cái xấu, cũ thì mình đã có quá nhiều ý niệm về nó, mình không muốn tiếp xúc với nó vì mình không muốn khởi lên ý niệm về nó nữa. Nhưng để giải quyết vấn đề đó thì cần giải quyết ngay trong cái gốc rễ. Vô tâm thì không cần điều kiện hoàn cảnh, nó như thế nào thì nhận diện nó như thế đó. Cho nên hạnh phúc không điều kiện là hạnh phúc của người biết tu tập, không vướng mắc bởi hoàn cảnh và con người. Con người, hoàn cảnh đó ban cho bạn hạnh phúc nên bạn bị lệ thuộc vào đó và bạn đánh mất tự do. Tự do là tự do trên cái suy nghĩ, vướng mắc, sở thích của mình. Những bài học đó mình đã học đi học lại nhiều lần nhưng vẫn quên, hoặc giả vờ quên, cố tình quên rồi khi đụng chuyện lại hành xử như tập khí cũ: trách móc, giận hờn, đổ lỗi.

Viết về sự thực tập cũng là viết về sự thương yêu, tại vì có thực tập mới có chấp nhận, thông cảm và trái tim của mình mới mở ra để có mặt hết lòng với huynh đệ. Con đường trải dài vạn dặm nhưng mỗi bước chân của mình đã mở ra khung trời tự do, thênh thang. Chúng ta không cần đến đích, đích chúng ta là ở đây, trong mỗi bước chân, trong giây phút này.

> "Có đôi lúc những cái thêm vào làm cho mình vui lên và những cái mất đi làm cho mình hụt hẫng. Vậy đó, mình cứ vui lên rồi lại chùng xuống, nhưng cái hải đảo trống đó chẳng có gì thêm vào và bớt đi, nó chỉ là nó, là sự nhận diện đơn thuần

Chuyên Mục • VI

Vòng tay Nhận thức

"Vòng tay nhận thức ôm năng sở". Lấy tên một bài thơ của Thầy Làng Mai, chuyên mục này có mong ước giới thiệu các bài viết và nghiên cứu ngoài Làng Mai cũng như ngoài đạo Bụt để có thể nối một nhịp cầu nhận thức giữa pháp môn của chúng ta và các chủ đề mà xã hội đương đại đang quan tâm. Từ thế đứng của Làng Mai nhìn ra ngoài hoặc từ bên ngoài nhận định giáo lý Làng Mai, trong tinh thần năng-sở, trong-ngoài bất nhị; hy vọng những bài viết đăng tải ở đây sẽ làm cho độc giả có cái nhìn rõ ràng và đầy đủ hơn về chính pháp môn Làng Mai trong bối cảnh chung của thế giới Phật giáo cũng như thế giới khoa học tự nhiên, khoa học xã hội.

Trong số báo này, chúng ta sẽ có cơ hội được tìm hiểu về phương pháp thực tập chánh niệm ở Làng Mai qua lăng kính của lý thuyết Điều kiện hóa cổ điển (Classical Conditioning Theory) thuộc ngành Tâm lý học hành vi (Behaviorism). Bài viết là một phần trong luận án tốt nghiệp ngành Tiến sĩ Phật Học của thầy Chân Pháp Tử tại trường IBSC (International Buddhist Studies Collage), trực thuộc trường Đại học Phật giáo Maha Chulalongkorn (MCU) – Thái Lan.

Phương pháp chánh niệm tại Làng Mai dưới góc nhìn của tâm lý học hành vi

Bài viết được Ban biên tập chuyển ngữ từ luận văn tiến sĩ *Associative Learning*[1] *: The Mindfulness Practice of Plum Village* của thầy Chân Pháp Tử

Một thời đại đầy biến động đã tạo ra biết bao nhiêu xáo trộn trong đời sống con người. Là những sinh vật thông minh, chúng ta luôn biết cách tìm kiếm những cách thức mới để có thể vượt qua được những vấn đề thách thức. Công nghệ hiện đại ngày càng giữ vị trí quan trọng trong cuộc sống hàng ngày, đặc biệt những sản phẩm tiện ích đã tràn ngập trên thị trường. Hiện tượng mới này đã đẩy con người vào một kỷ nguyên mới của sự tiêu thụ, sự cô đơn, và sự bế tắc trong các mối liên hệ với nhau. Con người trải qua quá trình sinh sống để hình thành nên những thói quen mới, có thể tốt hoặc xấu. Môi trường sống của chúng ta có ảnh hưởng lớn đến sự hình thành thói quen mới và làm mạnh thêm hoặc yếu đi những thói quen cũ. Chúng ta hãy nên dành thời gian để suy ngẫm về vấn đề này.

Có một phương pháp thiền tập từ xưa, được phát xuất từ chính tuệ giác của Bụt, đó là pháp môn thực tập chánh niệm. Vào thời đó, đây được coi là một phép thực tập điển hình của những vị du tăng hay tu sĩ khổ hạnh trong rừng. Mặc dù sự hành trì chánh niệm đã được phát triển từ 2600 năm trước, nó vẫn còn hiện diện cho đến ngày hôm nay. Thiền Sư Thích Nhất Hạnh đã nhấn mạnh rằng con người thực tập chánh niệm để đạt được sự tự do, bình an và hạnh phúc trong cuộc sống hàng ngày. Tự do và hạnh phúc có liên hệ chặt chẽ với nhau. Thực tập chánh niệm là nhìn sâu để thấy được bản chất của các hiện tượng, do đó chánh niệm có nghĩa là nhận biết và cũng là nhìn sâu.

Ngày nay, những người Tây phương đã đưa phương pháp thực tập chánh niệm vào cuộc sống hàng ngày theo một cách thực dụng hơn là dựa trên niềm tin tôn giáo. Cách mỗi người nhìn nhận về tôn giáo có thể khác nhau, nhưng để việc truyền dạy giáo pháp mang lại hoa trái, đôi khi vị thiền sư phải loại bỏ bớt yếu tố tôn giáo để mở ra cánh cửa lớn cho mọi người có thể tiếp cận với các phương pháp thực hành.

Khuynh hướng khám phá sự liên kết giữa ngành tâm lý học và Phật giáo đang phát triển nhanh chóng, sự giao thoa giữa trí tuệ phương Đông và phương Tây đã tạo ra một cái nhìn mới

1. Associative learning: Lý thuyết học tập kết hợp chính là nền tảng phát triển của phương pháp tiếp cận hành vi. Quan điểm kết hợp chú trọng vào bản chất chi tiết của thành tích và phân tích nhiệm vụ, xác định trình tự các thành phần thành kỹ năng tổng hợp.

cho thế giới, đặc biệt là việc thực hành chánh niệm liên quan đến sự định hình thói quen thông qua ***lý thuyết Điều kiện hóa cổ điển***[2]. Hành trình khám phá này luôn luôn thú vị khi thấy được rằng hai lĩnh vực quan trọng này liên kết với nhau như thế nào. Vấn đề thật sự là liệu việc thực tập chánh niệm hay sự ý thức về hơi thở có thể kết hợp với một kích thích có điều kiện khác hay không? Sự kết hợp giữa hơi thở ý thức với các hoạt động khác nhau có thể cho phép con người cải thiện hành vi và sự tác động tới môi trường xung quanh, đặc biệt để làm lớn lên năng lượng chánh niệm nhằm phát triển định và tuệ - một công thức được đề cập đến trong giáo lý Ngũ Lực?

Nhiều chuyên gia nghiên cứu đã chứng minh rằng chánh niệm có thể giúp nuôi dưỡng sự an lạc cho cả thân và tâm (Klussmanet al. 2019). Đã có nhiều nghiên cứu điển hình trong lĩnh vực y khoa ủng hộ cho ý tưởng về sự linh hoạt của bộ não con người trong khoa học thần kinh não bộ[3].

Thiền tông Phật giáo thường nhấn mạnh việc đưa pháp môn chánh niệm vào trong cuộc sống hàng ngày, đặc biệt là Thích Nhất Hạnh – một vị thiền sư Việt Nam. Trải qua thời gian dài chiến tranh Việt Nam, thiền sư đã mang những tinh yếu của pháp môn chánh niệm vào đời sống thường nhật, mà khi đó thiền sư gọi là Đạo Bụt Dấn Thân và sau này là Đạo Bụt Ứng Dụng. Thiền sư là một trong những nhà sư nổi tiếng trên thế giới, như tờ Irish Times đã gọi ngài là "*Cha đẻ của chánh niệm*"[4].

Trường phái thiền từ truyền thống của thiền sư Thích Nhất Hạnh được coi là một phiên bản đổi mới của phương pháp thực tập trong khi vẫn dựa trên các phép hành trì có nguồn gốc từ kinh tạng Pāli và kinh điển Hán Tạng (Đại Tạng Kinh). Thiền sư đã làm mới sự thực tập chánh niệm song song với lý thuyết ***Điều kiện hóa cổ điển*** – một phần của ***Chủ nghĩa hành vi*** (Behaviourism) trong tâm lý học.

Chủ nghĩa hành vi là một lý thuyết về học tập dựa trên hành vi có được thông qua điều kiện hóa, và nó còn được gọi là ***Tâm lý học hành vi***. Hành động của con người được định hình bởi các phản ứng lặp đi lặp lại của họ đối với những kích thích của môi trường thông qua nhiều loại tương tác khác nhau.

Lý thuyết Điều kiện hóa cổ điển được phát triển bởi Ivan Pavlov (1849-1936) – một nhà sinh lý học người Nga. Cách tiếp cận của phương pháp này dựa trên quá trình thích nghi hóa hoặc sự lặp đi lặp lại (của hành vi) liên hệ đến năm giác quan. Cách tiếp cận mới về chánh niệm do thiền sư Thích Nhất Hạnh phát triển cũng có nhiều điểm tương đồng với phương pháp điều kiện hóa cổ điển này.

Việc tạo một thói quen mới là điều quan trọng. Sẽ rất có lợi nếu chúng ta biết cách xây dựng những thói quen mới trong cuộc sống hàng ngày, bằng những công việc thường nhật, cùng với những sinh hoạt vốn đã là một phần của đời sống con người. Việc con người sống cùng nhau là điều hết sức tự nhiên; mỗi con người đều có ảnh hưởng lẫn nhau. Thói quen cá nhân vì vậy có thể tác động đến thói quen tập thể và ngược lại.

2. Classical conditioning
3. Neuroplasticity: Tính khả biến thần kinh là khả năng thay đổi của các mạng lưới thần kinh trong não thông qua sự tăng trưởng và tái tổ chức lại nơron, cả về mặt cấu trúc lẫn chức năng nhằm thích nghi với sự thay đổi của môi trường. Cơ chế khả biến thần kinh là cơ chế giúp thích nghi được với sự biến đổi của môi trường, là khả năng phục hồi và tái tạo, hay học một kỹ năng mới.
4. Sylvia Thompson, *The Irish Times: The Father of Mindfulness*, on online, https://www.irishtimes.com/news/health/the-father-of-mindfulness-1.498724 (accessed August 23, 2022).

Chủ nghĩa hành vi (Behaviourism)

Chủ nghĩa hành vi là một cách tiếp cận có hệ thống để giải thích và hiểu các hành vi của con người và động vật. Hành vi là duy nhất, nó có thể quan sát được, cả bằng ngôn ngữ và phi ngôn ngữ, có thể nhìn thấy và nghe thấy, ngoại trừ các quá trình tinh thần bởi chúng liên quan đến những suy nghĩ, cảm xúc và động cơ không thể quan sát được[5].

Chủ nghĩa hành vi xuất hiện vào đầu những năm 1900 như một phương pháp để các nhà tâm lý học dự đoán kết quả nghiên cứu bằng cách đo lường các hành vi và sự kiện có thể quan sát được. Nó khẳng định rằng bất kỳ người nào cũng có thể được đào tạo theo một cách cụ thể, với những phản ứng bị ảnh hưởng bởi hoàn cảnh môi trường.

Các nhà nghiên cứu hành vi đã chia quan điểm hành vi thành hai, đó là ***Điều kiện hóa cổ điển*** và ***Điều kiện hóa từ kết quả***[6] (Santrock, 2011); cả hai quan điểm đều nhấn mạnh đến việc học tập kết hợp, đó là một quá trình học tập do một cá thể đặt ra nhằm liên kết hai sự kiện có liên quan hoặc xảy ra cùng nhau.

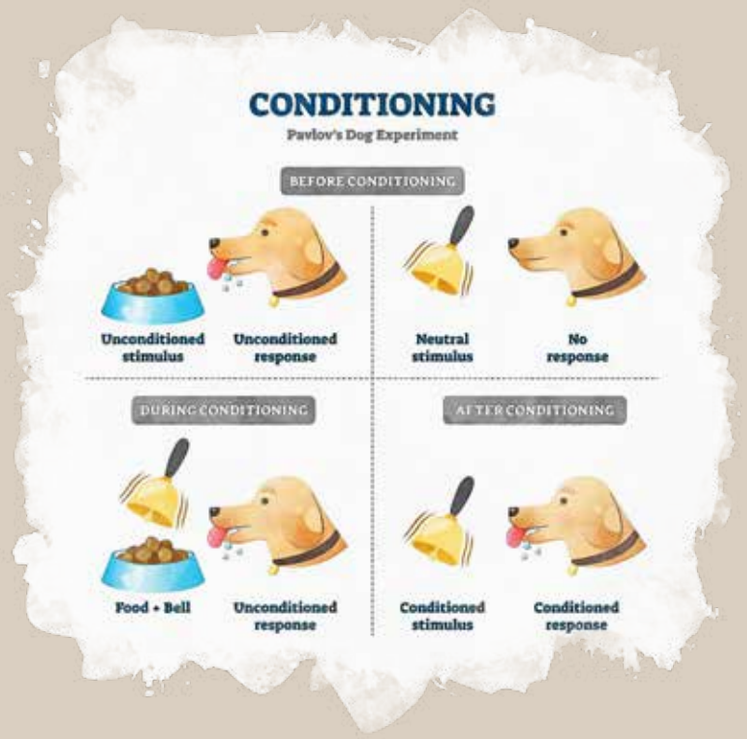
Điều kiện hóa cổ điển là nền tảng của chủ nghĩa hành vi, một trường phái tâm lý học nghiên cứu hành vi của động vật và liệu pháp tâm lý. ***Điều kiện hóa cổ điển*** đề cập đến quá trình học tập cơ bản, xuất phát từ sự kích thích mạnh mẽ về mặt sinh học để tạo ra phản ứng, đôi khi nó được gọi là ***học tập kết hợp*** (associative learning). ***Điều kiện hóa từ kết quả*** là quá trình học tập dựa trên kết quả của việc phản hồi, bao gồm sự củng cố, sự thưởng phạt hoặc không gì cả.[8]

5. John W. Santrock, Educational Psychology 5th ed., (New York: McGraw Hill, 2001), p.
6. The Operant Conditioning
7. Jeremie Jozefowiez, "The Many Faces of Pavlovian Conditioning", *International Journal of Comparative Psychology,* Vol. 27, No.4 (2014): 526-536.
8. Điều kiện hóa cổ điển và điều kiện hóa từ kết quả là hai khái niệm quan trọng trong tâm lý học hành vi. Mặc dù cả hai đều đưa đến kết quả là chủ thể học được một hành vi nào đó, tuy nhiên hai quá trình diễn ra của chúng là khác nhau.

Nghiên cứu của Ivan Pavlov

Ivan Petrovich Pavlov (1849-1936), còn được gọi là Ivan Pavlov, là một nhà sinh lý học người Nga, người nổi tiếng chủ yếu nhờ nghiên cứu hiện tượng về ***Điều kiện hóa cổ điển*** thuộc mô hình của ***Chủ nghĩa hành vi***. ***Điều kiện hóa cổ điển*** là một phản xạ có điều kiện trong đó ông huấn luyện một con chó đang đói tiết nước bọt khi nghe tiếng chuông, tiếng huýt sáo, âm thoa, máy đếm nhịp và những cú điện giật liên quan đến việc nhìn thấy thức ăn.[9]

Nghiên cứu do Ivan Pavlov đặt ra sau đó đã được phát triển như một khía cạnh quan trọng của các nghiên cứu liên quan đến hành vi của con người trong hệ thần kinh. Không chỉ động vật mà cả con người cũng có thể được dạy theo cách mà cá thể có thể phản ứng với các kích thích được chọn theo hướng mong muốn.



CON CHÓ CỦA PAVLOV VÀ PHẢN XẠ CÓ ĐIỀU KIỆN[11]

Phía trên bên trái: *Con chó tiết nước bọt khi được cho ăn.*
Phía trên bên phải: *Con chó không tiết nước bọt khi nghe rung chuông.*
Phía dưới bên trái: *Kết hợp vừa cho ăn vừa rung chuông, con chó bắt đầu tiết nước bọt.*
Phía dưới bên phải: *Chỉ cần rung chuông thôi cũng làm con chó tiết nước bọt.*

Nghiên cứu quan trọng của Ivan Pavlov là về các thử nghiệm trong phòng thí nghiệm với loài chó, kết quả được ông công bố vào năm 1897. Thế giới gọi nó là "những chú chó của Pavlov" hay "Sự điều kiện hóa của Pavlov", trong đó ông phát hiện ra rằng nếu có tiếng chuông trước khi đưa thức ăn cho một chú chó thì nó sẽ ngay lập tức liên kết âm thanh của chuông với thức ăn, và sẽ tiết nước bọt khi nghe thấy tiếng chuông. Đây là một khám phá mang tính cách mạng, được gọi là phản xạ có điều kiện.[10]

9. W. Horsley Gantt, Ivan Pavlov: Russian Physiologist, The Encyclopedia Britannica, on online, https://www.britannica.com/biography/Ivan-Pavlov (accessed August 14, 2020).
10. Richard Cavendish, "Death of Ivan Pavlov", *History Today*, Vol. 61, Issue 2 (February 2011), https://www.historytoday.com/archive/death-ivan-pavlov (accessed August 14, 2020).
11. The source of the illustration is from https://www.simplypsychology.org/ (accessed October 24, 2023)

Chánh Niệm (Mindfulness)

Chánh niệm là trái tim của thiền tập đạo Bụt, đã được xướng xuất từ hơn 2600 năm trước. Đây là một sự thực tập phổ biến đối với các hành giả xuất gia và tại gia, dù được giảng dạy trong bối cảnh Phật giáo, nhưng tinh yếu của sự thực tập này là dành cho tất cả mọi người. Đó là một phương pháp giúp làm lắng dịu và nhìn sâu với tinh thần tự quán chiếu, trị liệu và phát triển hiểu biết (Kabat-Zinn, 2005).

Thuật ngữ ***Chánh niệm*** là một trong những cách dịch từ chữ **Sati** trong tiếng Pali. Theo kinh Andhakavinda[12], đó là một phương pháp thực hành thiền căn bản trong truyền thống Phật giáo: "*Sống có ý thức khi các giác quan tiếp xúc với đối tượng và cẩn trọng, bảo hộ tâm bằng chánh niệm*"[13]. Các học giả về sau sử dụng nhiều cách dịch khác nhau cho cùng cùng một thuật ngữ này, chẳng hạn như ***nhận thức, ý thức, sự chú ý, sự nhận diện đơn thuần...*** để đưa sự thực hành đến gần gũi với tất cả mọi tầng lớp xã hội mà không phải là chỉ riêng cho những người thực tập theo Phật giáo.

Chánh niệm là một loại năng lượng mà con người chế tác ra, giúp chúng ta có khả năng sống tỉnh thức trong giờ phút hiện tại. Chánh niệm có thể giúp mọi người tiếp xúc sâu sắc với cuộc sống hàng ngày trong từng khoảnh khắc. Cách thực hành chánh niệm là có mặt trong giây phút hiện tại, bây giờ và ở đây, thông qua các hoạt động thường nhật (Thich, 2007).

Chánh niệm là quá trình tham dự một cách cởi mở với nhận thức về trải nghiệm đang xảy ra trong giờ phút hiện tại. Trải nghiệm cuộc sống hàng ngày có thể khác với quá trình nhận thức này. Có hai đặc điểm trong định nghĩa về chánh niệm. Đầu tiên là sự có mặt trọn vẹn với trải nghiệm ở thời điểm hiện tại và thứ hai là áp dụng thái độ cởi mở và chấp nhận với tinh thần khám phá, khách quan và không phản ứng đối với tất cả các loại trải nghiệm (J. D. Creswell 2017, 491–516).

12. A III 138.
13. _____, Andhakavindasutta (At Andhakavinda), tr. by Bhikkhu Sujato, https://suttacentral.net/an5.114/en/sujato (accessed August 14, 2020).

Hơi thở chánh niệm

Tranh vẽ: Ý thức về hơi thở vào và hơi thở ra[14]

Hơi thở là một cánh cửa lớn, nó là một phương tiện giúp duy trì sự có mặt để thấy được bản chất của mọi sự vật. Hơi thở là con đường dẫn đến giác ngộ và giải thoát. Bạn có thể đạt được bình an và hạnh phúc chỉ bằng cách thở vào và thở ra, đặc biệt là khi bạn vẫn có thể thở được bình thường (Thich 2008, 7).

Hơi thở là cửa ngõ đầu tiên để đưa đến sự giác ngộ và giải thoát, mang lại bình an và hạnh phúc thông qua việc thực hành thở vào và thở ra đều đặn, đảm bảo nhịp thở tự nhiên. Trái tim và buồng phổi là những cơ quan quan trọng giúp hỗ trợ quá trình hô hấp, đảm bảo hơi thở luôn có đó và cho phép chúng ta trở về được giây phút hiện tại. Có mặt với hơi thở là điều cốt lõi của việc thực hành chánh niệm, và chánh niệm có thể là suối nguồn của hạnh phúc.

Tập trung đến hơi thở vào và hơi thở ra là nền tảng của mọi thực hành chánh niệm: được gọi là chánh niệm về hơi thở. Hơi thở đóng vai trò như một chiếc neo để đưa thân và tâm trở về với nhau trong giây phút hiện tại. Hơi thở ở đây diễn ra một cách chủ động và tự nhiên mà không cần kiểm soát. Hơi thở giống như một người bạn thủy chung, luôn có mặt với chúng ta 24 giờ đồng hồ một ngày (Thich, 2008).

Chánh niệm luôn luôn cần một đối tượng, và hơi thở chính là một đối tượng quan trọng. Thuần thục trong việc thực hành hơi thở chánh niệm là điều thiết yếu để có thể nắm vững được các phương pháp thực hành khác, chẳng hạn như chánh niệm khi ngồi, đi, nằm, ăn, v.v., nhằm giữ cho tâm luôn an trú trong giờ phút hiện tại (Thich 2009, 11–12).

Hành vi của một người thường bị ảnh hưởng bởi thói quen – một hành động lặp đi lặp lại. Trong Phật giáo, nó được gọi là Vāsanā (熏習 – huân tập, hoặc 習氣 – tập khí); thuật ngữ này bao gồm các khía cạnh rộng hơn như suy nghĩ, lời nói và hành động. Trong Vatthugāthā[15], thuật ngữ này được dịch là thiên hướng hay tạo hình. Tập khí liên quan chặt chẽ đến dấu ấn của nghiệp, có thể là thiện (kusala) hoặc bất thiện (akusala). Việc thực hành chánh niệm trong đời sống hàng ngày, theo lý thuyết điều kiện hóa cổ điển, có thể giúp chúng ta hình thành những thói quen chánh niệm mới.

Tranh vẽ: Kết hợp giữa thực hành hơi thở chánh niệm và nghe chuông[16]

Lý thuyết về học tập kết hợp có thể được minh họa bằng sự phối hợp giữa việc ý thức về hơi thở với tiếng chuông đồng hồ, theo đó bất cứ khi nào một người chú ý đến hơi thở hoặc nghe tiếng chuông đồng hồ đều có thể chế tác được chánh niệm.

14. Hình minh họa: Sr. Trăng Mẫn Chiếu.
15. Sn 190-197.
16. Hình minh họa: Sr. Trăng Mẫn Chiếu.

Phương pháp nghiên cứu

Người nghiên cứu (tác giả bài viết) sử dụng phương pháp *Hiện tượng học* (Phenomenology) để tìm hiểu sâu hơn về trải nghiệm hàng ngày của các xuất sĩ thực tập chánh niệm theo truyền thống của thiền sư Thích Nhất Hạnh. Edmund Husserl, người sáng lập trường phái *Hiện tượng học*, đã đưa ra khái niệm "thế giới sống" (lifeworld), một thế giới mà tất cả chúng ta cùng liên quan và ảnh hưởng đến trải nghiệm của nhau.[17]

Nghiên cứu này sử dụng *Hiện tượng học* để hiểu các trải nghiệm sống bằng cách phỏng vấn các sư thầy, sư cô đang là giáo thọ tu tập chánh niệm tại Trung tâm Thiền tập Quốc tế Làng Mai Thái Lan. Nghiên cứu này cũng bao gồm đánh giá tài liệu nghiên cứu, một kỹ thuật lấy mẫu phi xác suất (non-probability sampling) trong đó người nghiên cứu chọn mẫu có chủ đích dựa trên đánh giá chủ quan kết hợp với kỹ thuật lấy mẫu quả cầu tuyết[18].

17. Svend Brinkmann, "The Interview", The SAGE Handbook of Qualitative Research, ed., Norman K. Denzin, Yvonna S. Lincoln (Thousand Oaks: SAGE Publications, Inc.): 1003.
18. Lấy mẫu quả cầu tuyết là một phương pháp nghiên cứu được sử dụng để nghiên cứu một quần thể khó tiếp cận. Hãy tưởng tượng bạn đang thu thập những bông tuyết. Nó bắt đầu với một, và bạn để nó lăn xuống dốc. Trên đường đi, bạn nhặt được nhiều tuyết hơn.

Kết quả nghiên cứu

Nghiên cứu này là một nghiên cứu phong phú mô tả cuộc sống của các xuất sĩ theo truyền thống Làng Mai. Phát hiện quan trọng là phương pháp thực tập chánh niệm bằng cách nào đó là một mô hình tương tự như lý thuyết ***Điều kiện hóa cổ điển*** của ***Chủ nghĩa hành vi***, cái có liên quan đến lý thuyết ***Học tập kết hợp*** (Associative learning). Ngay cả người nghiên cứu cũng không hoàn toàn chắc chắn, nhưng giữa chúng có mối quan hệ rất chặt chẽ với nhau, đặc biệt là trong cách hình thành một thói quen mới.

Những xuất sĩ theo truyền thống Làng Mai thực tập chánh niệm như thế nào? Việc thực tập tự nó nằm trong thời khóa hàng ngày và cả ngoài thời khóa. Một số hoạt động cố định đã được lên thời khóa, còn lại thì không. Tất cả các sự thực tập đều được kết nối với hơi thở chánh niệm để an trú trong giờ phút hiện tại bằng cách thực hiện các hoạt động hàng ngày. Các phương pháp để trở về với giây phút hiện tại bao gồm việc quan sát hơi thở chánh niệm, lắng nghe tiếng chuông, sử dụng thi kệ, ngồi thiền, đi thiền, thiền buông thư, thiền lạy và thiền ăn.

Làm thế nào mà việc thực hành chánh niệm có thể ảnh hưởng đến mỗi cá nhân nói riêng và xã hội nói chung? Bản thân thiền giả là những người đầu tiên thừa hưởng được hoa trái từ sự thực tập ấy. Thứ hai là những người ở gần họ, bắt đầu từ những người cùng thực tập chung với nhau và tiếp đến là những người trong gia đình huyết thống của họ.

Những hoa trái của sự thực tập được chia thành ba. Đầu tiên, hoa trái về mặt cảm xúc là họ trở nên bình an hơn, khả năng lắng dịu và làm chủ cảm xúc tốt hơn. Kế đến, họ ít phản ứng mạnh và không dễ rơi vào những cuộc tranh cãi vì vậy họ ứng xử với nhiều lòng từ bi và sự hiểu biết hơn.

Cuối cùng, lợi ích về mặt giao tiếp là họ có khả năng lắng nghe và hiểu nhau nhiều hơn, và họ cũng biết trân quý cuộc sống hơn.

Năng lượng tập thể của cộng đồng tu tập cũng có sức ảnh hưởng như một liều thuốc giải độc cho chủ nghĩa cá nhân và làm lớn mạnh thêm sự thực tập. Những khó khăn nội tâm dần giảm bớt như cô đơn, nỗi sợ mất mát người thân trong gia đình, v.v. Những phương pháp có vẻ hiệu quả nhất để giúp trong các tình huống này là sự thực hành thi kệ, hơi thở chánh niệm, nghe chuông chánh niệm, đi thiền và thiền buông thư.

Nghiên cứu xác định ba chủ đề chính: bản chất của chánh niệm, cách thực hành chánh niệm, tác dụng và tác động của sự thực tập. Phương pháp thực tập chánh niệm có liên quan đến ***điều kiện hóa cổ điển*** của ***chủ nghĩa hành vi,*** tập trung vào việc ***học tập kết hợp.*** Nghiên cứu tìm hiểu bản chất của chánh niệm trong truyền thống Làng Mai, sự thực tập chánh niệm bởi các xuất sĩ cũng như tác động của nó đối với cá nhân và xã hội. Phương pháp này mang lại lợi ích cho các giới tu sĩ và cư sĩ bằng cách ứng dụng chánh niệm vào cuộc sống và kết hợp chánh niệm với những công việc hàng ngày.

Tài liệu trích dẫn

- Kabat-Zinn, Jon. *Full Catastrophe Living: Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness.* New York City: Bantam Dell, 2005.
- Klussman, Kristine, Nicola Curtin, Julia Langer, and Austin Lee Nichols. "Examining the Effect of Mindfulness on Well-Being: Self-Connection as a Mediator." *Journal of Pacific Rim Psychology*. Vol. 14, no. 5 (2019). https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1017/prp.2019.29 (accessed July 15, 2023).
- Santrock, John W. *Educational Psychology*. Fifth. New York City: McGraw-Hill, 2011.
- Thich Nhat Hanh. *Breathe, You Are Alive! The Sutra on the Full Awareness of Breathing.* Berkeley, CA: Parallax Press, 2008.
- Thich Nhat Hanh. *Breathe, You Are Alive! The Sutra on the Full Awareness of Breathing.* Berkeley, CA: Parallax Press, 2009.
- Thich, Nhat Hanh. *Discourse on the Full Awareness of Breathing. Angguttara Nikaya 4.274: Satipatthana Sutta.* Translated by Thich Nhat Hanh. Berkeley, CA: Parallax Press, 2007.
- Creswell, J. David. "Mindfulness Interventions." Annual Review of Psychology 68 (2017): 491–516. https://doi.org/10.1146/annurev-psych-042716-051139 (accessed July 15, 2023)

Ban biên tập

SỐ THỨ TƯ

BAN CỐ VẤN

Thầy Chân Pháp Niệm

Thầy Chân Pháp Khâm

Thầy Chân Pháp Anh

Sư cô Chân Quy Nghiêm

BAN BIÊN TẬP

Thầy Trời Nguyện Ước, Thầy Trời Học Sơn
Sư cô Trăng Thiên Hà, Trăng Thông Chiếu, Trăng Ngàn Hoa.

BAN THIẾT KẾ

THIẾT KẾ: Thầy Trời Kỳ Ngộ.
ẢNH MINH HỌA: Thầy Thời Tiêu Dao, Trời Đạo Quy.
VẼ MINH HỌA: Sư cô Trăng Mẫn Chiếu.

THÔNG TIN LIÊN LẠC

Mọi chia sẻ và đóng góp xin gửi về email của ban biên tập
tapsan.bbt@plumvillage.org