

Đỗ Hồng Ngọc

NGHĨ TỪ TRÁI TIM

(Viết về Tâm Kinh Bát Nhã)

2003

Lời ngỏ

Trái tim không phải để suy nghĩ. Trái tim là để yêu thương. Khi trái tim nghĩ thì chắc cũng không nghĩ như khối óc. Trái tim có cách nghĩ riêng của mình mà nhiều khi khối óc không sao hiểu được. Thời đại của chúng ta, con người dùng khối óc nhiều quá, nhiều đến nỗi người ta luôn ở trong tình trạng muốn “điên cái đầu”. Và thực vậy. Bệnh tâm thần ngày càng phát triển, tự tử, ma túy, stress... ngày càng gia tăng trong một xã hội mà người ta luôn bị quay cuồng, luôn phải chạy đua với tốc độ, tuổi trẻ, nhan sắc, thành đạt... Có lẽ đã đến lúc thử nghe tiếng nói của trái tim. Một hôm, có chàng thi sĩ đi ngang qua vườn rào kia, giật mình thấy một bông búp đỏ ở bờ giậu, cái bông búp rất tâm thường như hàng ngày chàng vẫn thấy khi qua lại chốn này, bỗng nhiên như nở một nụ cười màu nhiệm, rồi không chỉ cười, nó hát, và chàng thi sĩ chỉ còn biết sụp lạy, cúi đầu (). Vâng, chàng đã nghe. Nghe không phải từ bông hoa kia mà từ trong trái tim mình. Và chàng sửng sốt. Mọi thứ như khác hẳn. Đã thoát ra, đã vượt ra, vượt qua... Người ta có thể nghĩ chàng thi sĩ chắc điên, có điều chàng biết rất rõ chàng đã nghe, đã thấy một điều kỳ lạ. Một thứ mật ngữ. Như anh chàng chèo đò của Herman Hesse, ngày ngày vẫn chèo đò đưa người qua sông, cho đến một hôm bỗng nghe được tiếng nói của dòng sông và từ đó chàng đã tự đưa mình qua sông, và đã vượt ra, vượt qua. Chúng ta bây giờ hình như có quá ít thì giờ để nghe tiếng nói của trái tim mình, dù chỉ cần nhấp con chuột trên vi tính thì đã nói trọn vòng trái đất, vậy mà người ta có vẻ ngày càng xa nhau hơn, xa với người và xa cả với mình. Một thi sĩ đã phải kêu lên: “... Không có thì giờ! Chim lầy đâu mà về tổ. Tôi lầy đâu mà làm thơ. Em lầy đâu mà đọc những bài thơ tôi sắp viết?...” (**). Tôi cũng vậy. Tôi cũng không có thì giờ. Quần quật. Tối tăm mặt mũi vì “trăm công ngàn việc”. Cho đến một hôm, hình như, có lẽ, một lần kia có một lúc hình như tôi cũng chột nghe. Hình như thôi, không chắc, không dám. Ngẫm nghĩ rồi nghe ngóng. Nghiền ngẫm rồi ngáp ngừng. Rồi bức xúc, phải viết ra cho khỏi quên, để lâu lâu còn coi lại một mình. Ba năm nghiền ngẫm, sáu tháng viết và hơn hai năm ngại ngằn, thỉnh thoảng đọc và sửa, nhờ vài bạn thân giao chỉ thêm cho, rồi tìm tòi, tham khảo, loay hoay... Tôi không phải là thi sĩ, không phải là tu sĩ, tôi chỉ là một bác sĩ, một người thầy thuốc, nên đôi khi phải hành nghề, phải giúp đỡ bạn bè, hàng xóm, kẻ nhưc đầu người đau lưng... và trước hết là phải chữa bệnh cho chính mình. Có những lúc thuốc men chỉ chữa được cái đau mà không chữa được cái khổ, chữa được “triệu chứng” bên ngoài mà không chữa được “căn nguyên” sâu*

xa, từng từng lớp lớp bên trong. Tôi đành chia sẻ những điều tôi nghĩ, tôi cảm, tôi nghe. Có thể đúng. Có thể sai. Có thể không đúng không sai. Có khi hiệu quả, có khi không. Có người hạp mà có người dị ứng. Vậy nên nếu tình cờ mà đọc được những dòng này thì xin hiểu cho mà đừng trách. Nếu muốn, có thể tìm tìm cười một mình. Cũng chẳng khoái ru?

Đỗ Hồng Ngọc

Saigon 2003

(*) Thơ Quách Thoại

(**) Thơ Nguyễn Sa

DẪN NHẬP

Tôi không còn nhớ ai là người đã mang tặng tôi cuốn “Trái tim hiểu biết” của Nhất Hạnh (NH), hình như không phải tặng mà cho mượn đọc lúc tôi đang nằm dưỡng bệnh ở bệnh viện An Bình, cuối năm 1997 sau khi mổ sọ não ở BV. 115 vì tai biến mạch máu não. Bản tôi đọc lúc đó là bản photocopy. Sau này, không rõ do “duyên” gì tôi tìm thấy bản chính ở một tịnh xá nhỏ, đối diện nơi tôi làm việc. Bản của NH in sai nhiều, trình bày không rõ, càng gây khó hiểu nên tôi phải tìm kiếm thêm những bản khác để so sánh, đối chiếu, nhờ đó tìm ra bản tiếng Phạn, tiếng Hán, tiếng Anh, tiếng Pháp, tiếng Việt, bản dịch, bản photo, bản chính... Có cuốn mỏng chừng vài chục trang, có cuốn trên 300 trang về Bát nhã Balamậtđa Tâm Kinh mà NH gọi là “Trái tim hiểu biết”. Tôi thích cách viết đơn giản của ông. Nó đời hơn. Gần chúng ta hơn. Hoặc chỉ cần viết Tâm Kinh (Heart Sutra) như Osho cũng đủ. Tôi muốn so sánh, đối chiếu cho rõ nghĩa một số từ, với tôi, người không biết tiếng Phạn, tiếng Hán thì lem nhem, tiếng Anh, Pháp thì ở các bản dịch không toát được hết ý, còn tiếng Việt thì dễ gây hiểu lầm, ngay với chữ “Không” là chữ cốt lõi của Tâm Kinh. Tôi không biết có cái gì đó hút tôi vào với việc tìm hiểu Tâm Kinh, lực hút mạnh đến nỗi tôi gần như say mê... Tôi thấy nó phóng khoáng, nó “lật đổ” tất cả những quan niệm hẹp hòi, đổ kỵ; nó có khả năng hòa đồng, khả năng giúp mọi người có trách nhiệm hơn với chính mình, biết thương mình, thương người, thương cuộc sống, biết thưởng thức... cuộc sống với một chất lượng cao hơn – không phải giàu hơn, có danh tiếng hơn, thành công hơn – mà là có hạnh phúc hơn; biết tha thứ, biết buông xả; hiểu được xã hội không làm nên bởi một cá nhân mà có sự liên đới trách nhiệm, nó có thể giúp cho những người đang mang mặc cảm tội lỗi thoát ra khỏi chính mình; giúp cho những người đang làm thầy thuốc, thầy giáo, nhân viên công tác xã hội, phát triển cộng đồng, nhà tham vấn... hiểu thêm về mình và người khác, biết tôn trọng, biết thương yêu, thấu cảm, chân thành. Dĩ nhiên cũng như nhiều người khác, tôi hiểu Tâm Kinh theo góc độ của tôi. Của một người thầy thuốc. Hơn thế, của một người thầy thuốc “kiêm” bệnh nhân, đã từng bị gây mê, bị đục sọ não, đã từng được mổ mắt, đã từng được truyền máu do loét bao tử, và bao nhiêu thứ đã từng khác. Tôi không theo đạo nào, không mê tín dị đoan, lúc nhỏ sống trong chùa vài năm, học văn hoá trong nhà thờ vài năm, rồi hành nghề y trên 30 năm, làm thơ, viết báo lai rai... với đôi ba cuốn sách nhỏ được xuất bản. Trên 30 năm hành nghề y thì hơn mười năm làm cấp cứu nhi khoa, ngày ngày có dịp thấy những nỗi khổ đau của người bệnh và gia đình, rồi gần hai mươi năm làm giáo dục sức khỏe chỉ

mong làm voi ít nhiều nổi khổ đau đó – nhưng có làm được chút gì không lại là chuyện khác – nên đã chịu khó viết sách này sách nọ... từ “Những tật bệnh thông thường trong lứa tuổi học trò”(1972), “Viết cho các bà mẹ sanh con đầu lòng”(1975), “Viết cho tuổi mới lớn” lúc hãy còn trẻ...đến “Gió heo may đã về”, “Già ơi chào bạn!...” những năm gần đây khi đã có tuổi, chủ yếu là để tự chữa bệnh cho mình – và cũng để giúp cho những bạn bè thân quen, những bạn đọc cùng thời, cùng lứa. Viết với tôi là một bức xúc, là một cách “xả”! Tôi thấy nhẹ nhàng sáng khoái hơn khi được viết ra. Đó cũng là một cách tự chữa bệnh cho mình. Nhưng nếu khi viết mà tôi biết tôi đang viết, và tôi biết thở đúng cách thì đã tốt, trong khi tôi có vẻ như quên thở, nín thở... Cái đó rõ ràng là không tốt cho sức khỏe, mãi sau này tôi mới hiểu ra điều đó, khi tôi được gặp bác sĩ Nguyễn Khắc Viện, được ông chỉ dẫn thêm về cách thở cơ hoành và gần đây được đọc thêm những tài liệu về yoga, về “thiền”, những ứng dụng trong Y học của bác sĩ Dean Ornish và đặc biệt là phương pháp “thở chánh niệm” – mà Phật đã dạy từ những bài học đầu tiên sau khi giác ngộ - tôi thấy có thể có hiệu quả trong phòng ngừa và điều trị một số bệnh thời đại, những bệnh dịch không lây, nhưng rất nguy hiểm, gây khổ đau, tàn phế cho nhiều người mà Tổ chức sức khỏe thế giới (WHO) đã luôn cảnh báo trong những năm gần đây, làm giảm chất lượng cuộc sống của con người, chủ yếu do lối sống và môi trường sống đầy căng thẳng, bất an...

Y học ngày càng phát triển, càng phân nhánh, phân tầng, càng đi vào chi li, vào từng tế bào, vào từng phân tử... Mỗi thầy thuốc chỉ giỏi, chỉ chuyên sâu trong chuyên khoa lẻ của mình mà quên con người như là một thực thể toàn diện. Trong khám và chữa bệnh ngày nay, con người bị cắt chia manh mún, trị được bệnh này thì “xi” ra bệnh khác, dùng thuốc này thì phải cảnh giác vì có thể gây ra bệnh kia. Thế nhưng y học giúp ta hiểu “lục phủ ngũ tạng” luôn gắn bó với nhau, ảnh hưởng qua lại lẫn nhau, không tách rời nhau. Không có cái nào đứng riêng lẻ một mình mà tồn tại. Y học còn giúp ta hiểu lẽ sinh diệt trong mỗi con người. Hàng tỷ tế bào tự hủy diệt trong từng giây để tạo ra hàng tỷ tế bào mới. Chỉ riêng về máu, mỗi giây đã có hằng trăm triệu hồng cầu bị hủy diệt và các “thành tố” đã được chọn lọc, sử dụng lại để tạo ra những hồng cầu mới. Cứ chừng ba tháng, một hệ thống máu mới đã xuất hiện, nói cách khác, một con người “mới” đã ra đời trong mỗi chúng ta. Y học phân tử giúp phân tích các hoạt động của từng tế bào và đã không ngớt gây cho ta hết ngạc nhiên này đến ngạc nhiên khác. Bản đồ gene người đã được phát hiện. đầy đủ. Người ta ngạc nhiên thấy ruồi giấm có khoảng 60% gene người. Con người với con người thì có đến 99,99% gene giống nhau! Khi một nhà báo hỏi một nhà sinh học trong ngày công bố bản đồ gene người, ông đã nói “Này, cô hãy trông cái cây ngoài kia. Nó có 70% số gene giống y như gene của cô và tôi!”. Học y, người thầy thuốc còn có dịp mở

xẻ xác ướp, thuộc từng làn gân, số thịt, biết những chất liệu gì đã cấu tạo nên; được học về cốt học để thấy rõ sự tạo xương và hủy xương trong quá trình phát triển, học về tế bào học, mô học, sự tập hợp và phân tán, cơ chế tạo ra năng lượng; về di truyền học...truyền đi những hạt giống và về sinh lý học, với tất cả những quán quít chằng chịt của các kích thích tố (hormones), tác động qua lại của các chất sinh hóa, tương tác của hệ thần kinh giao cảm và đối giao cảm... Biết cả protéine, chất liệu của sự sống đã cấu trúc từ các nguyên tố C, H, O, N mà nói cách nào đó là từ lửa (Carbone) nước (Hydrogène), gió (Oxygène) và đất (Nitrogène). Có phải đó là cái mà người xưa đã dùng từ “tứ đại”, đất nước gió lửa, hay “cát bụi” để nói về “một cõi đi về”?

Thầy thuốc cũng biết giới hạn của các giác quan. Mắt chỉ nhìn trong khoảng bước sóng nào đó, vượt ra ngoài bước sóng đó thì chịu, hết thấy. Tai cũng vậy. Mũi cũng vậy. Có cái thua loài dơi, có cái kém loài chó...

Thế nhưng thầy thuốc thường cũng dễ tưởng mình là người biết nhiều, học rộng (bác sĩ), dễ tự cao, tự đại... thấy mình không thể chấp nhận, không thể nghe điều gì khác ngoài cái gọi là “khoa học”, do đó, không dễ tiếp thu điều gì mới lạ hơn. Thầy thuốc có lợi mà cũng bất lợi là vậy.

Từ khi hiểu biết thêm về Tâm Kinh Bát Nhã Balamậtđã, tôi thấy thương mình hơn, thương người hơn, tôi bớt... tự mãn, tôi biết buông xả hơn, biết cười, biết thờ. Dĩ nhiên tôi vẫn thường hay quên. Phải ráng tập. Kiên nhẫn tập. Cái cốt lõi của Tâm Kinh là thực hành, không phải là kiến thức. Biết cũng có lợi, nhưng chỉ thỏa mãn tri thức. Biết thì thành một trí thức, một học giả, thêm gánh nặng. Hành mới là làm cho cái biết rõ hơn, soi sáng cái biết và giúp trở thành một “hành giả”. Bởi vì có lẽ cuối cùng cái “vô tri”, hồn nhiên - chớ không phải ngây ngô – như một em bé thì mới tới được chỗ an vui, nói cách khác “chỉ có trẻ con mới vào được nước thiên đàng”. Cái nước thiên đàng đó, có khi gọi là niết bàn, thực ra ở ngay đây thôi, ngay lúc này thôi, và ở ngay trong ta thôi, không phải tìm kiếm đâu bên ngoài, vô ích: “Gia trung hữu bảo hưu tầm mịch”. Trần Nhân Tông nói vậy.

Người bạn – cũng là một thầy thuốc - quy y từ thuở nhỏ, khuyên tôi không nên bước vào Tâm Kinh ngay. Phải học từ từ. Đúng vậy, nhưng cái số lượng kinh Phật nói ra, có lẽ học đến mười kiếp chưa hết. Mà Phật nói rằng cái nói của Phật mới chỉ là một nhúm lá trong một rừng cây. Tôi còn ngờ rằng các học trò của Phật đã biên soạn, biên tập lời Phật rất khác nhau. Cái đồng kinh sách vô tận kia thiết ra... chỉ để cho người ham học, muốn trở thành học giả, nhà nghiên cứu..., bởi vì trong nhiều kinh, Phật

nói chỉ cần học một chút cũng tốt lắm rồi. Một câu, một chữ cũng đã quá đủ. Sự giác ngộ có thể như một ánh chớp, tốc độ còn hơn tốc độ ánh sáng. Mà cái “hành” mới thật là lý thú. Bởi vì người ta không thể chỉ biết về thờ, người ta phải thờ. Cũng như người ta không thể chỉ biết về thiền, người ta phải thiền. Phải trải nghiệm. Mỗi hơi thở vào thở ra, trung bình 8 – 10 giây, đã có bao nhiêu triệu hồng cầu được sinh ra và bao nhiêu triệu đã mất đi? Và có phải mất đi là để được sinh ra? Và cái mới nhờ đó cứ liên tục. Liên tục vô thường. Liên tục chằng chịt. Liên tục quần quít. Cái này cái nọ cái kia cái khác. Mà cũng chỉ vậy. Rã rồi hợp lại. Sóng vỗ bờ. Thủy triều lên xuống. Trăng tròn khuyết. Vật chất thành năng lượng – và ngược lại. Nhưng chẳng có cái gì mất đi, chẳng có cái gì sinh ra. Những Einstein, Lavoisier đó cũng đã “chứng ngộ” qua con đường khoa học của họ. Khi trái táo rơi thì Newton “giác ngộ”. Ông cứ để cho trái táo rơi. Và thấy cái điều chưa ai thấy. Phật giảng dạy cả 49 năm trời, để rồi nói chả giảng dạy cái gì cả! Cái gì cũng sẵn có đó rồi! Mà làm sao giảng dạy cho người khác được? Mỗi người phải là thầy và là học trò của chính mình thôi!

Tôi tự nhiên mà khoái Tâm Kinh. Có thể là có cái “duyên” nào đó. Sau cơn mê, mở xong tôi tỉnh dậy. Cười một mình. Ngu ơ là ngu. Đáng đời ơ là đáng đời. Rồi tôi lạ lẫm nhìn ánh nắng chiếu qua khung cửa, lạ lẫm nghe tiếng chim hót. Lạ lẫm thấy lá thông lác lác trong gió. Lạ lẫm nghe người này người kia nói. Nhiều người đồn đãi là tôi đã chết. Nhưng có thể tôi đã sống qua một kiếp khác. Một cơn mơ. Rồi ai đó tặng tôi Tâm Kinh. Tôi có vẻ hiểu được. Có thể không tròn trịa. Méo mó có cái hay của méo mó. Tâm Kinh là một chiếc lá nhỏ trong nhúm lá mà Phật trao truyền, cầm trong tay, đưa cho ta. Một cái lá cây? Không có tứ đại, ngũ uẩn sao? Không có trăng sao nhật nguyệt sao? Không có khủng long và ruồi giấm sao? Cái dải ngân hà kia không phải là có cấu trúc nguyên tử giống y như hạt cát sao? Phật nói Tâm Kinh khi đã ngoài 60 tuổi, khi đã có gần ba mươi năm giác ngộ, giảng dạy cho người ta tìm đường giải thoát. Lúc đã già, đã lớn tuổi, hình như Phật ít nói hơn. Có lúc không thềm nói gì hết, chỉ tùm tùm cười. Cười một mình. Rồi ngài nói cho Sariputra một bài giảng “có vẻ quái lạ, bác hết, quét sạch hết những ảo tưởng của con người, của mọi người” (NH, Trái tim hiểu biết). Phật mỉm cười giữa chôn trang nghiêm, giữa lúc mọi người đang há hốc chờ đón từng lời vàng ý ngọc. Ngài nhìn quang cảnh ngơ ngác đó và mỉm cười. Có một kẻ cũng cười theo, vì hiểu ý ngài, có lẽ cũng vì thấy được cái ngơ ngác đó của mình, của mọi người... Phật bèn trao ngay y bát, “truyền ngôi” tức khắc cho cái lão biết cười, biết chế giễu chính mình đó. Đó là ông Ca-diếp. Cái cười đó là cái “giáo ngoại biệt truyền”, “bất lập văn tự”...

Vậy sao còn bảo phải học từ từ, học cho hết những bước căn bản, rồi lên cấp 2, cấp 3, đại học ... để phì cười được như Phật?

Còn cái ông Sariputra đó, thực ra cũng là chính ta thôi. Tại sao không? Nếu bây giờ bất cứ chuyện gì xảy ra làm ta buồn, ta khổ, ta giận, ta lo ... làm cho mặt mày ta xanh lè lại hay đỏ bừng lên, làm cho tim ta đập loạn xạ, làm cho tay chân ta bủn rủn, run rẩy hay co cứng, làm cho huyết áp tăng vọt lên, làm cho miệng ta đắng chát lại hay toát mồ hôi lạnh, mắt tiêu liên tục... thì ta có thể nói. “Chẳng phải đã qua rồi, qua rồi, qua hết rồi, qua bờ bên kia rồi ư?”. Vậy thì, việc gì mà không tìm hiểu Tâm Kinh? Việc gì mà không thực hành Tâm Kinh? Việc gì mà không tùm tùm một mình?

MỘT CHÚT LỊCH SỬ

Tâm Kinh - gọi tắt của Bát Nhã Ba-la-mật-đa Tâm Kinh (Prajnaparamitā Hṛdaya Sūtra) do Phật thuyết giảng lúc đã ngoài 60 tuổi (Osho, The Heart Sūtra) cho Sariputra (Xá lợi tử) mà theo Osho, cũng như nhiều nhà nghiên cứu khác vốn là một nhân vật nổi tiếng, có đến 5000 đệ tử, đến gặp Phật mục đích là để tranh luận. Phật đề nghị ông chờ cho một năm. Đúng ngày hẹn, Phật mời đến để tranh luận thì ông đã quỳ xuống xin được thu nhận làm đệ tử. Sariputra đã tới độ “muội” cần thiết, và Phật đã giảng Tâm Kinh cho ông. Điều Osho nói có thể là một huyền thoại, nhưng điều chắc chắn là bản dịch Hán văn đầu tiên là của Huyền Trang (Trần Vĩ, thường được biết với tên Đường Tam Tạng) gồm 260 chữ, xuất hiện vào năm 649 đời nhà Đường (Suzuki, Tâm Kinh Bát Nhã trong Thiên tông, Thiên Luận, quyển hạ, Tuệ Sỹ dịch, NXB tp. HCM 1998). Bản lá bồi cổ còn lưu tại Nhật (thủ bản) ở chùa Hōryōji (Pháp Long tự), Yamato, mẫu tự Sanskrit, tương truyền do Bồ Đề Đạt Ma mang vào Trung Hoa, rồi sau đó đến Nhật. Hiện có rất nhiều bản dịch sang tiếng Anh, Pháp, Đức, Nhật, Việt... và có thể coi Tâm Kinh là phần tinh yếu nhất, cốt lõi nhất của Bộ Đại Bát Nhã gồm 600 quyển với hàng trăm ngàn bài tụng và các kinh khác trong hệ Bát Nhã, Tâm Kinh chỉ vỏn vẹn với 260 chữ mà các nhà nghiên cứu cho là đang làm “rúng động” cả Đông lẫn Tây phương mà có người như thiền sư NH bảo đã hành trì trên 40 năm, ngày càng thấy những vi diệu thâm hậu của nó..

Bản dịch của Huyền Trang có thêm 5 chữ “*độ nhất thiết khổ ách*” (giúp giải thoát tất cả mọi khổ đau, ách nạn) vào ngay trong câu đầu của Tâm Kinh, câu như một định đề, nhằm nói lên “*diệu dụng*” của Tâm Kinh., như một xác quyết của Huyền Trang, người đã vượt bao gian nguy hiểm trở trong chuyến đi thỉnh kinh – dài 17 năm trời- với một nghị lực phi thường – (Nguyễn Hiến Lê, Ý chí sắt đá) là nhờ ở tinh thần “*vô úy*” của Tâm Kinh. Suzuki nói bản Tạng ngữ có thêm câu mở đầu (cả Phạn ngữ cũng vậy) như sau:

“Một thời, đức Thế tôn ngự tại thành Rājagriha trên đỉnh Linh khūru, cùng với chúng tỳ khưu và Bồ tát. Bấy giờ Thế tôn nhập vào tam muội chánh giác thậm thâm. Lúc đó Đại Bồ tát Quán Tự tại (Avalokiteśhvara) đang thực hành Bát Nhã Ba-la-mật sáu xa”.

“Này Xá lợi tử, như thế Bồ tát phải tự mình thực hành trong Bát Nhã Ba-la-mật sáu xa”. Bấy giờ Thế Tôn rời khỏi Tam muội và tán dương Quán Tự tại Bồ Tát: “Hay thay, hay thay, thiện nam tử ! Quả vậy, phải nên tiếp tục thực hành Bát Nhã Ba-la-mật sáu xa” (Suzuki, sđd).

Chúng ta để ý những từ “thực hành”, “phải tự mình thực hành”, “phải nên tiếp tục thực hành” v.v...được lặp đi lặp lại nhiều lần, tưởng như “lắm cảm” nhưng thực ra là để thấy rằng không thể chỉ đọc, chỉ hiểu Tâm Kinh mà không được thực hành tới nơi tới chốn, không sống “tâm kinh” tới nơi tới chốn. Tâm Kinh ở đây chính là một loại “chân kinh” cần phải được rèn luyện, thực tập, thực hành, thực chứng... chứ không lý thuyết suông, không để học hỏi, tụng niệm thuộc lòng...

Nhiều tài liệu nghiên cứu Tâm Kinh chưa nhấn mạnh đủ ý này, chỉ dừng lại ở ý nghĩa và nặng về tranh luận ngữ nghĩa, trên bình diện triết học, triết lý... Dĩ nhiên ý nghĩa, ngữ nghĩa từng câu từng chữ trong văn bản cũng rất quan trọng, do vậy mà Tâm Kinh đòi hỏi vừa được hiểu thấu đáo mà cũng vừa được hành nghiêm chỉnh.

Chắc chắn không phải vô cớ một bản kinh cô đọng chỉ với 260 chữ như Tâm Kinh được truyền tụng hơn hai ngàn năm và được cả thế giới học Phật cũng như trí thức Đông và Tây phương ngưỡng mộ không mang một ý nghĩa và một hiệu quả nào đó cho cuộc sống.

Tôi nghĩ điều quan trọng không chỉ nằm trong ngữ nghĩa – mặc dù nội dung “vi diệu” chắc phải có – nhưng ngay trong câu “linh ngữ” (thần chú) kết thúc Tâm Kinh chắc cũng phải có một ý nghĩa thực tiễn nào đó trong đời sống, dù lúc đầu tôi rất dị ứng với kiểu tán dương quá lố nào *đại thần, đại minh, vô thượng, vô đẳng đẳng* gì gì đó thật là đáng ngại!

Tôi nhớ lại hồi mới lên mười, trọ trong chùa, đêm đêm cũng nghe cô tôi tụng “Yết đế, yết đế, bala yết đế, bala tăng yết đế, bồ đề, tát bà ha!” tôi chỉ thấy êm tai, ngủ ngon lành mà thôi.

Rõ ràng, điều quan trọng là phải hành. Phải tự mình thực hành, tự chứng nghiệm. Và còn phải thực hành sâu xa, liên tục.

Nhưng bằng cách nào?

Câu trả lời là Thiền. Nhưng thiền có lẽ cũng mới chỉ là bước đầu để với tới Tâm Kinh và khi đã qua giai đoạn một này thì Tâm Kinh là một môi trường mà ta phải cố gắng “liên tục” sống trong nó. Hành, bây giờ là thiền quán và sống “tâm kinh”, sống với cái nhìn mới, cái nhìn trí tuệ Bát Nhã. Thiền là điều kiện cần nhưng chưa đủ. Bởi vì còn cần có Từ bi.

Thiền là để cho mình lắng đọng lại. Không bị lôi cuốn vào trăm ngàn thứ chuyện lăng xăng, vọng động, không để cho cái tâm nhảy nhót như khi như ngựa (tâm viên ý mã) làm cho ta mất rất nhiều năng lượng, vất vả, lao đao. Coi bộ không dễ. Nên phải liên tục, tiếp tục cầm cương hoài hoài. Tôi ngờ các vị Bồ Tát cũng không dám sơ hở, không dám bỏ

bê. Rồi trong Thiên mới có quán, kể cả quán sự “tự tại, an nhiên”. Dùng hơi thở để điều hòa, tức dùng thân để chặn tâm như hình ảnh tượng trưng của một vùng nông nghiệp: chặn trâu. Gặp trâu điên thì cũng mệt, nhưng còn đỡ hơn bây giờ! Thời hiện đại có lẽ còn khó hơn ngày xưa nhiều vì thế giới bị xáo động, bị toàn cầu hóa với đủ thứ truyền thông, “internet” bát nháo, con người bị hút vào đủ thứ chuyện trên đời. Con người bây giờ không chỉ phải chặn trâu mà còn có thể phải ... chặn nhiều con khác! Con người bây giờ khổ hơn, thần kinh hơn, tâm thần hơn, tự tử nhiều hơn và vô số cạm bẫy làm cho tham sân si nẩy sinh, khó mà sống tĩnh lặng, thế nhưng chính trong cõi bát nháo đó có thể lại là điều kiện để “ngộ” nhanh hơn chăng?

Thay đổi thái độ (cái tâm) thật không dễ. Thay đổi hiểu biết (kiến thức) dễ hơn. Kiến thức tích lũy đầy ắp càng làm khó thay đổi thái độ. Mất cái dao, nhìn ai cũng nghĩ sao nó giống kẻ ăn cắp dao. Nghi thì về với tướng tượng đủ thứ. Giận thì phùng phùng lửa đốt. Tìm đủ mọi lý lẽ để chứng minh mình đúng, người sai. Sợ thì tay chân bủn rủn, rụng rời ... Cũng tại tâm ta thôi. Từ cái coi trọng tri thức chuyển qua tâm thức, con đường không giản đơn cho con người hôm nay. Cho nên mới có chuyện kể thiên sư tiếp một giáo sư mà cứ rót tràn ly nước trà mời khách để nói rằng kiến thức của ngài nhiều quá như ly nước đầy không chứa thêm gì được !

Một ông bộ trưởng đi công cán về miền quê, đêm chó sủa quá không ngủ được, trần trọc bút rút mãi. Người chủ nhà nói: Chó nó không biết ngài là bộ trưởng đâu. Nó chỉ sủa vì thấy có người lạ. Ngài cứ coi như nó hát để ru mình. Thế là bộ trưởng ngủ thẳng đến sáng! Chỉ cần thay đổi cái nhìn!

Tâm Kinh làm đảo lộn tất cả mọi suy nghĩ, quyết liệt phủ định, quét sạch mọi thành kiến kể cả thành kiến về Phật, về Bồ tát, về Tứ diệu đế, về Thập nhị nhân duyên... (Suzuki, Sđđ) Phủ định hết. Còn gì? Còn cái Tâm cá nhân ta. Tâm đó cũng cần được quét sạch, lau sạch, gỡ sạch. Tâm gương phản chiếu chân thật trở lại với sự hồn nhiên, trong sáng, lành mạnh, an vui. Nhìn đời với một thái độ mới, với tình thương mới. Không phải xuất hiện một cái Tâm mới. Tâm vẫn có sẵn đó, không phải sinh thêm, không phải tạo ra. Chỉ cần gỡ bỏ đi những cái vướng mắc ràng buộc, che đậy cái Tâm vốn luôn sáng trong kia. Trăng vẫn vắng vặc trên hồ, chỉ cần sóng không dao động. Thế nhưng phải có cái nhìn mới với chính bản thân mình trước hết, vì trước hết phải “từ bi” với mình cái đã. Phải cảm ơn thân xác, phải biết quý trọng nó. Sống vui từng phút giây hiện tại. Với cái nhìn mới, hoa đẹp hơn, nắng tươi hơn, mưa mát hơn ... Tình yêu tuyệt vời hơn. Bữa ăn ngon hơn. Giấc ngủ yên hơn. Vì không còn ganh đua, không còn chen chúc, không còn tham lam, sân hận, thù

địch ... thì mọi sự nhẹ nhàng ra, thanh thản ra, thanh thơi ra. Ngay cả nỗi sợ lớn nhất của kiếp người là sợ chết – bên cạnh vô số những cái sợ khác như sợ nghèo, sợ xấu xí, sợ ... thì với thái độ coi thân xác là ân huệ nhưng vô thường, chỉ do duyên sinh, tương tác mà có thì cũng bớt đi nỗi sợ hãi sinh diệt. Người thầy thuốc nhìn con người một cách toàn diện, coi lục phủ ngũ tạng là tương sinh tương khắc thì điều trị không rời cái thân với cái tâm. Ngày càng nhiều ma túy, nhiều an thần, nhiều thuốc giải lo, nhiều thuốc ngủ ... bởi con người quá bất an thì Tâm Kinh có thể cũng là một thứ thuốc thần diệu chăng? Vấn đề là phải “thực hành” như thế nào, sống như thế nào, vì rất dễ lãng quên ...

BÁT NHÃ BA-LA-MẬT-ĐA TÂM KINH

(Prajnàpàramità Hrdaya Sùtra)

Prajnàpàramità, Huyền Trang không dịch mà chỉ phiên âm từ tiếng Phạn thành Bát Nhã Ba-la-mật-đa, còn Hrdaya Sùtra được dịch là Tâm Kinh.

Tâm ở đây là cái tinh túy, cốt tủy, cốt lõi. Kinh: lời giảng của Phật, được ghi lại. Bát Nhã Balamậtđa Tâm Kinh là “nước cốt”, sắc keo lại của toàn bộ Đại Bát Nhã 600 cuốn và các bộ kinh khác có tinh thần “Bát Nhã”, nhưng theo Suzuki không phải chỉ là bản “tóm tắt ý chính”, “đại ý” hoặc “toát yếu” mà có phần mở rộng thêm, mang nhiều ý nghĩa mới. (Suzuki, Sđd).

Có người dịch Bát Nhã là Trí tuệ cao nhất - Tuệ giác vô thượng – Minh triết siêu việt ... nhưng hình như không từ nào chính xác, đầy đủ ý nghĩa của chữ Prajnà, do vậy mà Huyền Trang chỉ dịch âm.

Osho gọi Prajnà là “Minh triết siêu việt”, là “cái đi vào bên trong, nở từ bên trong, không qua người khác, không nhờ kinh nghiệm từ bên ngoài, mà trong sự im lặng hoàn toàn, để cái ẩn kín (Phật tính, Tâm bản như, Chân Như...) bùng nổ”.

Vậy thì Bát Nhã không phải là cái tri thức, sự hiểu biết, cái học, cái suy luận, cái nghiên cứu, tìm kiếm, thụ đắc được từ bên ngoài; cũng không phải là cái minh triết tích lũy từ kinh nghiệm, từng trải, mà là cái ta chỉ có thể chiêm nghiệm, mài dũa, ấp ủ, tưới bón ... từ bên trong mỗi người chúng ta cho đến lúc nào đó nó tự nở nhụy, đơm hoa, kết trái ...

Dù sao chữ Prajnà phiên âm “Bát Nhã” nghe cũng có cái gì đó hay hay, bao la, bát ngát, đẹp đẽ, dịu dàng.

Ba-la-mật-đa thì chữ “đa” chỉ là một tiếng đệm. “Balamật” dịch âm từ Pàramità, nghe cũng có vẻ huyền bí. Ba-la-mật, Hán dịch nghĩa là “đáo bờ ngạn”, có nghĩa là “tới bờ bên kia”, bờ của sự giải thoát. Người ta còn hình tượng Bát Nhã là một con thuyền, gọi là Thuyền Bát Nhã giúp đưa người qua bờ “giải thoát”.

Tâm Kinh làm cách nào giúp được người ta từ bờ mê sang bên giác, từ bờ khổ đau đến bến an lạc? Có thể làm được chăng? Và cách nào? Vì sao nó là “mẹ” của các vị Phật, Phật của quá khứ hiện tại và vị lai như trong kinh văn khẳng định?

Bản văn Tâm Kinh

(Bản dịch của Huyền Trang, năm 649, đời nhà Đường)

Quán Tự Tại Bồ Tát hành thâm Bát Nhã Balamậtđa thời chiếu kiến ngũ uẩn giai không, độ nhất thiết khổ ách.

Xá lợi tử! Sắc bất dị Không. Không bất dị sắc. Sắc tức thị Không. Không tức thị sắc. Thọ tướng hành thức diệc phục như thị.

Xá lợi tử! Thị chư pháp Không tướng: bất sanh bất diệt, bất cấu bất tịnh, bất tăng bất giảm.

Thị cố Không trung: vô sắc, vô thọ tướng hành thức; vô nhãn nhĩ tĩ thiệt thân ý; vô sắc thanh hương vị xúc pháp; vô nhãn giới nãi chí vô ý thức giới; vô vô minh diệc vô vô minh tận nãi chí vô lão tử diệc vô lão tử tận; vô khổ tập diệt đạo; vô trí diệc vô đắc.

Dĩ vô sở đắc cố, Bồ đề Tát đỏa y Bát Nhã Balamậtđa cố tâm vô quái ngại, vô quái ngại cố vô hữu khủng bố, viễn ly điên đảo mộng tưởng, cứu cánh Niết bàn.

Tam thế chư Phật y Bát Nhã Balamậtđa cố đắc A nậu Đa la Tam miệu Tam Bồ đề.

Cố tri Bát Nhã Balamậtđa thị đại thân chú, thị đại minh chú, thị vô thượng chú, thị vô đẳng đẳng chú, năng trừ nhất thiết khổ, chân thật bất hư!

Cố thuyết Bát Nhã Balamậtđa chú, tức thuyết chú viết:

Yết đế, Yết đế, Bala yết đế, Bala tăng yết đế, Bồ đề, Tát bà ha!

QUÁN TỰ TẠI BỒ TÁT

Quán Tự Tại cũng chính là Quan Thế Âm hay **Quán Thế Âm**, phạn ngữ là Avalokitesvara, còn chữ Bồ tát là dịch từ Bodhisattava, có nghĩa là người đã giác ngộ, đã tỉnh thức và đang giúp cho người khác cũng được giác ngộ, tỉnh thức như mình.

Đoàn Trung Còn giải thích rõ hơn: Quán Tự Tại Bồ Tát tức là Quan Thế Âm. Bodhisattava phiên Hán là Bồ đề tát đỏa (Bồ đề: giác ngộ trọn vẹn, Tát đỏa: chúng sanh), nghĩa là người đã giác ngộ trọn vẹn rồi nhưng vẫn còn làm “chúng sanh”, chưa “lên” địa vị Phật, hoặc đã lên địa vị Phật, nhưng vì lòng thệ nguyện mà vẫn còn ở hàng chúng sanh để cứu độ chúng sanh (Đoàn Trung Còn, Tâm Kinh Bồ Khuyết, Kim Cang Kinh).

Osho nói: Thiên là đủ giải quyết các vấn đề của bạn nhưng còn thiếu lòng từ bi. “Từ bi giữ một vị Phật còn là Bồ tát ngay trên đường biên” (Osho, Sđd).

Vậy đó, Bồ tát mới dễ thương làm sao! Bồ tát mới “người” làm sao, mới “trần gian” làm sao (Ta là ai mà còn trần gian thế? Ta là ai là ai mà thương quá đời này! - Trịnh Công Sơn). Có tài liệu gọi Bồ tát là “Phật hữu tình”, có lẽ đúng. Chứ Phật mà vô tình thì chán chết! Phật vô tình thì thành tượng, thành robot rồi. Lòng từ bi giữ một vị Bồ tát mãi là Bồ tát, tuy đã tự thân là Phật, đã tự do, tự tại, nhưng chính lòng thương “cõi người ta” làm cho họ nán ná lại, giúp người, giúp đời. Vậy chẳng thú vị, chẳng dễ thương sao?

Thú vị và dễ thương hơn nữa là tên gọi các vị Bồ tát! Khi thì Quan Thế Âm, khi thì Quán Tự Tại, mà Quan Thế Âm hay Quán Tự Tại cũng chỉ là một. Khi cần “lắng nghe tiếng kêu của trần thế” thì gọi là Quan Thế Âm, khi cần lắng sâu vào sự an nhiên, tự tại bên trong chính mình thì gọi là Quán Tự Tại. Đã là Bồ tát thì “thị hiện” cách nào cũng được. Có vị Bồ tát tên là “Thường Bất Khinh” nghĩa là không bao giờ coi nhẹ người khác, lúc nào cũng luôn tôn trọng người khác. Gặp ai ông cũng cung kính chấp tay chào và nói: “Xin chào ngài, ngài là một vị Phật sẽ thành”, để khơi dậy niềm tin nơi họ, bất kể là ai. Bồ tát Dược vương thì hết sức chân thành, ai thấy ông cũng vui (nhất thiết chúng sanh hỷ kiến), bởi vì gặp ông thì người ta không cần phải đề phòng, “thủ thế”, ông lại có khả năng thị hiện ra đủ hạng người để dễ tiếp xúc, gần gũi với họ (thấu cảm, đặt mình vào vị trí người khác). Bồ tát Diệu Âm thì có khả năng hiểu biết

mọi thứ ngôn ngữ của chúng sanh, nhờ đó mà giao tiếp dễ dàng với họ, bằng những âm thanh vi diệu, những lời ái ngữ ...

Quan Thế Âm, do vậy là người biết “lắng nghe tiếng kêu của trần thế”. Chỉ cần biết lắng nghe không thôi cũng đã đủ làm giảm nhẹ biết bao nỗi khổ đau, đắng cay, tủi nhục, mặc cảm của kiếp người! Người ta cầu nguyện Quan Thế Âm mỗi lúc gặp hiểm nguy, mỗi lúc gặp khổ đau, bế tắc, không lối thoát, vì tin rằng “Bồ Tát” có thể nghe được nỗi lòng của mình và sẵn sàng giúp đỡ mình. Khi người ta giải bày được hết nỗi lòng, khi người ta tin rằng có ai đó sẵn sàng nghe mình, giúp mình, không xua đuổi, hắt hủi mình thì người ta đã tự giải quyết phần lớn vấn đề, bởi vì lúc đó người ta đã tự tin trở lại, đã sáng suốt trở lại để có những quyết định đúng đắn, như tấm kiếng bị mưa che mờ được lau sạch.

Người thầy thuốc mà biết lắng nghe bệnh nhân, dành thì giờ chịu khó nghe họ giải bày cũng đã thực hành được một hạnh của Quan Thế Âm, giúp bệnh nhân giảm bệnh đi một nửa! Nhà tham vấn luyện tập kỹ năng lắng nghe, lắng nghe một cách chủ động, sâu sắc, với tất cả tấm lòng chân thành và thấu cảm cũng đã thực hành được một hạnh của Bồ tát.

Thật là thú vị khi trong dân gian, hình tượng “Quan Thế Âm Bồ tát” là một vị Phật bà, một phụ nữ, rất hiền từ, rất dịu dàng, rất xinh đẹp, luôn luôn có bình tịnh thủy chứa đầy nước “cam lồ” trên tay để đi “cứu khổ cứu nạn” bất cứ lúc nào, bất cứ ở đâu khi có người cần đến. Thật vậy, nam giới hình như thường nóng nảy, bộp chộp, dễ gây gỗ, hiếu chiến ... trong khi nữ giới thì thường dịu dàng, khoan dung, chấp nhận, tha thứ ... Nhưng có âm thì phải có dương. Trong dương có âm và trong âm có dương. Quan Thế Âm do vậy cũng có lúc phải nổi trận lôi đình, biến ra “ông Ác” để quát nạt, hù dọa mới xong!

Quán Tự Tại Bồ Tát – một cách gọi – có thể cũng chính là mỗi chúng ta chẳng, kẻ vẫn đi tìm sự an nhiên, “tự tại”, nghĩa là muốn được ung dung, tùy nghi, tự do theo tánh bản nhiên của mình, không bị vo tròn bóp méo, không bị bơi ngược dòng sông mà như hạt sương hòa vào biển cả ... Thế nhưng ngay cả sự tìm kiếm cũng còn gắng sức, còn mong cầu, thì khó có thể tự tại được vì vẫn còn lo âu, còn canh cánh, còn đợi chờ. Cho nên “Bồ Tát” mà còn “Quán” về “Tự Tại” thì chắc còn phải tu luyện dài dài! Chính vì thế mà khi Quán Tự Tại “hành thâm” Bát Nhã Ba-la-mật-đa, phát hiện ra một điều gì đó, sung sướng hét lên: “Eureka! Eureka!” thì Phật vội cảnh giác: Phải nên tiếp tục thực hành Bát Nhã Ba-la-mật sâu xa, đừng tự mãn dù trong giây phút!

HÀNH THÂM BÁT NHÃ

Có cái lạ là trong rất nhiều bản chú giải Tâm Kinh không nói gì nhiều về hai chữ “hành thâm” trong cụm “Hành thâm Bát nhã balamật đa thời” này. Có người cho “hành thâm” có nghĩa là “tiến sâu vào” (Thích Tâm Thiện, Kinh Trái Tim Tuệ Giác Vô Thượng, Nxb Tp.HCM 2000), còn Suzuki nói hành thâm là “thực hành sâu xa” nhưng thực hành gì, thực hành cách nào thì không cho biết. (Suzuki, Sđd). Giác Khai thì cho rằng “hành” là thực hành, còn “thâm” đi liền với chữ Bát Nhã, có nghĩa là Thâm Bát Nhã (cũng như Đại Bát Nhã). Ông nói “Bây giờ chúng ta tham thiền, đề câu thoại đầu, khởi lên nghi tình, tức là hành thâm Bát Nhã rồi” và “Chỉ cần dùng mãnh tham cứu mãi, tương lai nhất định sẽ đến được bờ bên kia. Tham tới lúc ngộ, tức là chiếu kiến ngũ uẩn giai không” (Giác Khai, Bát Nhã ba-la-mật-đa Tâm Kinh lược giải, Chánh Ngọc dịch, 1974). Đoàn Trung Còn dịch là “thi hành” Bát nhã nhưng cũng hoàn toàn không nói thi hành cách nào? Osho thì nói rõ hơn một chút: “Bạn hãy thiền về những lời kinh này, thiền bằng tình yêu, bằng sự thông cảm, không bằng logic, lập luận” thế thôi. Đến NH trong “Trái tim hiểu biết” cũng chỉ nhấn mạnh phải: “Tiếp nhận và hành trì”, vì ông ngờ rằng nhiều người đọc tụng Tâm Kinh mười năm, hai mươi năm, ba mươi năm nhưng không chắc đã thực sự tiếp nhận và hành trì. Ở đây “tiếp nhận” là hiểu, là chấp nhận còn “hành trì” là làm theo. NH dịch hành thâm là “quán chiếu thâm sâu”, “thực tập một cách thâm sâu”, và phải “thực chứng”, tức thấy trực tiếp chớ không phải chỉ học giỏi và suy luận.

Với tôi, cụm từ “hành thâm Bát nhã” này mới thực sự là quan trọng, quyết định, bởi lẽ thiên kinh vạn quyển mà làm gì nếu không biết cách làm thế nào để “thực chứng”, để ném trái, để sống Tâm Kinh. Tâm Kinh có thể mang lại điều gì cho ta, nhất là trong bối cảnh cuộc sống hiện tại, đây rầy những bất trắc, lo toan, căng thẳng, đây rầy những nguy cơ tật bệnh đến từ mọi phía khiến cho con người không có được cái sức khoẻ - được hiểu như là sự sáng khoái (bien-être; well-being) về thể chất, tâm thần và xã hội, nói cách khác, là hạnh phúc, là an lạc, là chất lượng cuộc sống ... và hơn thế nữa, Tâm Kinh còn có thể giúp cho con người vượt qua mọi nỗi sợ hãi, kể cả nỗi sợ hãi sớm nhất là sinh tử, “vượt thoát sinh tử” như người ta thường nói. Những người viết về Tâm Kinh phần lớn là những thiền sư, tu sĩ đã ngồi thiền chán ngán rồi, coi chuyện hành thiền là chuyện đương nhiên không cần phải nói tới hoặc là những triết gia, học giả đi vào khảo luận, tranh cãi về lý thuyết. “Hành thâm” theo tôi là làm cách nào thực hiện Tâm Kinh trong đời sống hằng ngày của một người bình thường, giúp họ thay đổi thái độ, có cái nhìn mới mẻ, về cuộc sống, về cõi người, về vũ trụ và nhờ đó thấy cuộc sống đẹp hơn, quý giá hơn,

sống có trách nhiệm hơn với thiên nhiên, với đời, với người, với bản thân...; làm việc hiệu quả và năng suất cao hơn, góp phần xây dựng một xã hội tốt đẹp hơn, nâng cao chất lượng cuộc sống của mỗi thành viên ... Một nhà thơ “tu sĩ” nói với tôi: Tu không phải là tự tử từ từ!

Tim kiếm trong những tài liệu hướng dẫn về Thiền, có lẽ chỉ thấy những lời ... hù dọa và những bài vẽ đầy khó khăn, phức tạp. Những công án mù tịt, những chuyện kể quái dị và những tình huống ly kỳ. Nào hét, nào đánh, nào chặt tay, nào lật thuyền ... Càng đọc càng rối. Hay là có một bí quyết nào đó mà người ta cố giấu? Có thật những người tu thiền đều tu đúng cách và đều ngộ? Không chắc. Có phải là ép xác, giam mình trong hầm tối, để tâm trí chìm lìm trong hôn mê - một dạng nào đó - để tìm đến tâm bất động? Không thể tin là người ta phải hủy diệt tri thức đi thì mới ngộ được bởi chính Bát nhã cũng là một thứ tri thức. Hủy diệt tri thức, đẩy mình vào thế trì độn, chắc chắn không thể là thiền. Có một khoảnh khắc nào đó ta chợt hồn nhiên, không lý trí, không lo âu, không suy nghĩ, không toan tính, buông trôi, buông xả, trống rỗng, như ở chỗ không thời gian, không không gian. Cái đó là Thiền? Làm sao đạt tới? Làm sao duy trì? Sau cơn bệnh thập tử nhất sinh nọ, có một vài khoảnh khắc hình như tôi nhận ra một cái tôi khác trong tôi. Tôi như buông trôi và nhẹ hẫng. Tôi bất ngờ và dễ chịu. Tôi nghiệm ra rằng khi trong ta tràn ngập một nỗi “lo” lớn hơn thì mọi thứ lăng xăng vọng động trở thành vô nghĩa. Chỉ cần chú ý vào hơi thở của mình thôi thì hình như thân ta cũng nhẹ nhàng vì cái duy nhất còn là cái hơi thở vào thở ra rất quan trọng mà ta vốn hay quên. Thở ở trong ta mà cũng như ở ngoài ta; không có ta không cần ta vận. Nếu tập trung vào cái hơi thở đó thôi, ta có vừa thở tốt hơn, hiệu quả hơn về mặt sinh lý mà còn làm quên đi những nỗi phiền muộn lo âu làm ta khổ đau, tức là được an vui cả về mặt tâm thần.

Cái may mắn của ta là động tác thở vừa tự động lại vừa kiểm soát được. Thở ra hết thì tự động thở vào. Thở vào hết lại tự động thở ra. Nhưng ta có thể kiểm soát làm cho thở nhanh, thở chậm, thở cạn, thở sâu được. Cái may mắn thứ hai là khi đầu óc ta phải bận suy nghĩ về điều này thì không thể cùng lúc nghĩ về điều khác. Vì vậy mà ta kết hợp lại: vừa thở và quan sát sự thở, để ý đến hơi thở vào, ra, dài, ngắn ra sao ... ta sẽ quên suy nghĩ đến chuyện khác, nhờ đó mà đầu óc ta tĩnh lặng lại, thư giãn ra. Khi giận, ta “mất khôn”: hơi thở ta trở nên dồn dập, không kiểm soát được. Nếu ta nhớ lại, và theo dõi hơi thở, ta sẽ quên giận vì trí óc ta bận tập trung vào nhịp thở, vào cách thở, không có thì giờ nhớ chuyện giận nữa. Một lúc thì giận đã nguôi. Đây là một hiện tượng sinh lý. Người nào kiểm soát được hơi thở thì kiểm soát được tâm. Cho nên Thiền phải bắt đầu bằng kiểm soát hơi thở. Phật đã dạy điều này từ hai ngàn năm trăm năm trước trong kinh “Quán niệm hơi thở”. Phật đã giảng dạy không

chỉ “lý thuyết” như chánh kiến, chánh tư duy mà còn dạy cả kỹ năng, cả phương pháp như chánh niệm, chánh định. Một khi tâm đã nhờ thiền mà yên tĩnh, lúc đó mới có thể đi vào từng ý, từng lời trong Tâm Kinh được, để thấy được cái duyên sinh duyên khởi, cái vô ngã, vô thường nhờ đó mà không còn sợ hãi, vô úy, giải thoát. Osho bảo thiền là một “cái mẹo”, khi nắm bắt được nó rồi có thể định tâm tùy ý. Nếu thiền là một cái “mẹo” hẳn phải có một kỹ thuật nào đó có hiệu quả. Nhưng “kỹ thuật” đó là gì? Osho nói chỉ cần một người quan sát, không truy cứu, không phê phán, không định kiến là đủ để tâm nhảy nhót dừng lại. Như bầu trời trong, mây đến xây thành, tạo bao hình tượng, không thấy bầu trời nói gì bèn tự tan biến đi. Rồi lại đến, rồi lại đi. Bầu trời cứ quan sát, không phê phán. Sóng âm ầm ầm đủ kiểu, đại dương chỉ mở rộng lòng, không phê phán. Cũng vậy, ý tưởng cứ đến và đi. Nhưng quan sát vẫn còn là một cố gắng. Không cần thế, chỉ chứng kiến thôi là đủ. Tóm lại, quan sát, chứng kiến các ý tưởng một cách bàng quan, không phê phán. Thực ra hoàn toàn không dễ. Phải thực tập dài dài.

Thở trong thiền phải là thở cơ hoành, còn gọi là thở bụng. Đây là cách thở của trẻ sơ sinh, một cách thở êm nhẹ, nhưng rất có hiệu quả. Chưa ai thấy người ngồi thiền nào thở phì phò âm ỉ, thở nhô vai lên xuống như lúc ta tập thể dục, vì lúc đó ta thở bằng cơ gian sườn, cơ cổ, là những cơ hô hấp phụ, không hiệu quả nhiều! Người xưa luyện “khí công”, đưa hơi xuống huyết “đan điền”, phía dưới rốn một tấc (khoảng 3 lòng tay), thực chất chính là thở cơ hoành. Cơ hoành là cơ hô hấp quan trọng nhất, quyết định 80% chất lượng hô hấp, nằm vắt ngang giữa bụng và ngực, di chuyển lên xuống như một pittông đẩy và hút khí vào ra. Thở chậm, thở sâu thì lợi gấp đôi thở nhanh mà cạn. Tế bào thần kinh hô hấp có ảnh hưởng toàn bộ hệ thần kinh thực vật, tác động lên các tạng phủ khác nên thở đúng cách có lợi cho toàn thân, cho cả tim mạch, tiêu hóa, bài tiết. Trung tâm hô hấp nằm ở hành tủy và cầu não, có tính tự động, nhưng cũng chịu ảnh hưởng của luồng thần kinh phát xuất từ vỏ não, khiến ta có thể chủ động thở nhanh, chậm, cạn, sâu theo ý muốn như đã nói trên. Khi có một vùng vỏ não hoạt động mạnh thì sẽ phát xung ức chế các vùng chung quanh, cả trung tâm hô hấp làm giảm hô hấp vì thế mà nhà khoa học lúc suy nghĩ lung quên cả thở, người họa sĩ say mê vẽ tranh quên thở, tu sĩ khi “quán chiếu” quá thâm sâu cũng làm giảm hô hấp. Cũng do ảnh hưởng vỏ não, các cảm xúc giận dữ, đau đớn, sợ hãi sẽ có luồng thần kinh tác động vùng dưới đồi làm thay đổi hô hấp, ta gần như ngộp thở, thở hỗn hển ... Ngược lại, điều khiển được nhịp thở sẽ ảnh hưởng ngược làm giảm các cảm xúc. Thở bụng, chú ý thở vào thở ra, bỏ mặc cảm xúc thì cảm xúc sẽ biến mất. Khi giận, khi sợ, khi cảm xúc mạnh thì lập tức tập trung nào hơi thở thì sẽ có lợi. Khi toàn thân ổn định, cảm giác an toàn cũng ảnh hưởng tốt đến thở. Thở đúng bằng cơ hoành -

thở bụng - đều, chậm, sâu, êm có tác dụng tốt cho cả thân và tâm. Những nghiên cứu về sinh lý học trong thiền còn nhiều thứ như đo các sóng phát ra từ não bộ, đo biên dưỡng căn bản, năng lượng tiêu hao ... cung cấp nhiều phát hiện lý thú. Nhiều nghiên cứu khẳng định Thiền giúp làm giảm huyết áp, giải quyết được một số vấn đề bệnh tim mạch, tăng sức đề kháng của cơ thể, hoạt động ít mệt mỏi, giải quyết công việc hiệu quả, sáng suốt hơn, kể cả trong học tập và nghiên cứu. Nhiều trung tâm Y khoa, Đại học Y trên thế giới hiện nay đang tiếp tục nghiên cứu về Thiền để mong đóng góp một cách chữa bệnh hiệu quả, toàn diện, ít tốn kém và đặc biệt chữa một số bệnh không cần dùng thuốc, bệnh do stress, do dinh dưỡng, do nếp sống gây ra. Rõ ràng Thiền còn rất nhiều bí ẩn, cần được thử nghiệm, thực hành, nghiên cứu dài lâu.

Tuy vậy, việc thở bụng và tập trung theo dõi hơi thở đã là một biện pháp tốt để làm giảm stress và có lợi cả về mặt sinh lý hô hấp, nâng cao chất lượng hô hấp, hỗ trợ điều trị một số bệnh tật, đặc biệt các bệnh mạn tính.

Phật đã dạy phương pháp thở này ngay từ những bài giảng đầu tiên. Trong kinh “Quán niệm hơi thở” và kinh “Tứ Niệm Xứ”, Phật khẳng định: “Đây là con đường duy nhất để giúp chúng sanh thực hiện thanh tịnh, vượt thắng phiền não, tiêu diệt ưu khổ, đạt tới chánh đạo và chứng nhập Niết Bàn“: ... thở vào thì biết là mình đang thở vào; thở ra thì biết là mình đang thở ra; thở vào một hơi dài thì biết mình đang thở vào một hơi dài ... thở ra một hơi ngắn thì biết mình đang thở ra một hơi ngắn ...” Chỉ có vậy. Mới đọc, tưởng như có gì “lắm cảm” ở đây, nghiền ngẫm kỹ và thực hành thì mới giạt mình. Rõ ràng là đã ứng dụng quy trình ức chế vỏ não để tạo một điểm hưng phấn ở một nơi nhằm gây ức chế những điểm chung quanh. Như trên đã nói, khi lo âu, sợ hãi, giận dữ ... hơi thở bị ức chế gây rối loạn, gần như ngộp thở, hỗn hển, mệt nhoài, căng thẳng, nhưng nếu tập trung được ngay vào hơi thở, theo dõi hơi thở, “thở vào thì biết thở vào...” thì hưng phấn mới này sẽ gây ức chế các cảm xúc lo sợ, giận dữ kia đi! Tưởng dễ mà thật ra không dễ dàng gì vì khi nổi giận thì ta có khuynh hướng bị cuốn hút vào cơn giận, quên thở, hơn là tập trung vào thở ... để quên giận. Làm ngược lại được thì ta đã tu ... gần thành chánh quả! Cho nên “tu” là phải “luyện” dài dài (tu luyện), phải thực hành dài dài (tu hành)! là vậy.

Có thể nói Thiền là Thở. Không cần bày vẽ nhiều kiểu thở này nọ quá, dễ gây hoang mang, khó thực hiện. Chỉ cần nhớ cái chủ yếu là “thở bụng” và luôn “nghĩ về hơi thở” của mình trong lúc thở là được. Đừng gắng sức. Cũng đừng nóng vội. Đừng mong có kết quả ngay. Thế ngồi, tư nó cũng có ý nghĩa trong chuyện thiền này, mặc dù không cứ ngồi mới là thiền, vì tư thế nào cũng thiền được (nghĩa là ở đâu, lúc nào cũng phải ...

thở kia mà!). Nhưng có lẽ ngồi kiết già, bán già, có lợi thế hơn. Trước hết, nó vững vàng, nó lại giúp cho ... cái bụng hoạt động tốt, thoải mái trong động tác “phình ra, thót vào” hơn, dễ đưa hơi xuống “huyết đan điền” hơn. Huyết đan điền cũng gọi là huyết “khí hải”, biển chứa khí ngay dưới rún. Khi còn nằm trong bụng mẹ người ta không thở qua phổi mà “thở” qua rún, tức là qua nhau thai. Khi ta lớn lên, ta quên ngay cái rún, thật là đáng tiếc! Thế ngồi làm cho cái rún được nhớ lại, mọi thứ tập trung vào ... rún, và giải phóng đầu óc, cho đầu óc được nghỉ ngơi. Kiết già là một tư thế yoga, padmasana, có từ nhiều ngàn năm trước khi Phật ra đời. Người xưa đã tìm cách ngồi sao cho khoẻ, phát hiện cách ngồi này mà bây giờ ta hiểu có khả năng giúp làm giãn cơ, chống lại sự mỏi cơ do hiện tượng co cơ thường trực (tonus) và do cơ phải vận động nhiều, sinh ra acid lactic, gây thiếu oxy cơ (vọp bẻ!). Phật thừa kế và kết hợp với “quán niệm hơi thở” thành một pháp môn thực hành quan trọng trong tu tập. Tư thế ngồi trong thiền cũng tạo thành một phản xạ có điều kiện tốt cho ta. Khi ngồi xuống như vậy, tự nhiên ta buộc phải tập trung vào hơi thở và ... quên mọi thứ chuyện trên đời. Đầu óc nhờ đó hết bị căng thẳng, và sau mấy hơi thở đúng cách, huyết áp cũng giảm xuống, tim bớt hồi hộp ... Các trung tâm Y khoa hướng dẫn thực hành thiền để chữa bệnh đã chứng minh điều này. Trong đời sống hằng ngày, thỉnh thoảng thư giãn, ngồi “thở bụng” như vậy một lúc đủ làm tăng năng suất lao động, lao động trí óc cũng như lao động tay chân. Các vận động viên trước khi thi đấu đều cần những phút hoàn toàn thư giãn như vậy, nhất là thư giãn cho cái tâm. Người lo lắng, sợ hãi, muốn đạt thành tích cao thường “cứng cơ” không thực hiện được như ý muốn. Học sinh trước những ngày thi, ngồi “thiền” một chút thì dễ đậu hơn là để đầu óc bị căng thẳng, dù rất thuộc bài mà rối trí, quên hết!

Thực ra thiền cần cả 3 yếu tố là tư thế, cách thở và quán tưởng. “Quán” có thể nói nôm na là “nghĩ”, là “tưởng” tới một điều gì đó trong lúc ngồi thiền. Việc này quan trọng hơn là chúng ta tưởng! Trong lúc thiền, nghĩ về điều lành, điều thiện thì rõ ràng hơi thở sẽ điều hòa, tâm hồn sẽ thư thái; nghĩ về điều xấu, điều ác thì lập tức hơi thở hằn học, hỗn hển, tim đập nhanh, mạch máu co thắt lại, huyết áp tăng lên ... Tâm lý ảnh hưởng sinh lý một cách rất rõ rệt. Chỉ cần nghĩ đến “me chua” thì lập tức chảy nước miếng! Chỉ cần nghĩ tới “kẻ thù” thì lập tức “nộ khí xung thiên”, còn nghĩ tới những hình ảnh yêu thương thì tâm hồn tự nhiên dịu xuống! Do vậy mà quán chiếu Bát Nhã sâu xa có thể “độ nhất thiết khổ ách” chăng?

CHIỀU KIẾN NGŨ UẨN GIAI KHÔNG

Không phải tự nhiên mà người ta “thấy”! Không phải tự nhiên mà Newton thấy trái táo rụng rồi tìm ra định luật về sức hút của trái đất. Cả tỷ người cũng thấy táo rụng. Không phải tự nhiên mà Archimède tắm trong bồn tắm rồi phát hiện ra định luật về sức đẩy của nước. Cả tỷ người vẫn tắm trong bồn tắm. Cho nên thấy (kiến) mà thấy một cách rõ ràng (chiếu) một điều kỳ diệu trong lúc hành thâm Bát Nhã là chuyện không hề đơn giản đối với Quán Tự Tại Bồ tát. Nó đã phải được nghiền ngẫm, thực hành nghiêm túc, sâu xa, liên tục, dài lâu ... để rồi đến một thời điểm nào đó, mới vỡ ra cái điều kỳ diệu, cái điều có thể giúp cho người ta vượt thoát mọi khổ đau ách nạn, đó chính là “Ngũ uẩn giai Không” đó vậy.

“**Ngũ uẩn giai không**” là phần cốt lõi của Tâm Kinh, là trái tim của trái tim. Toàn bộ Tâm Kinh có thể gút lại bằng bốn chữ này thôi cũng đủ. Có thể nói bộ Đại Bát Nhã Balamật trên 600 cuốn, đọc nhiều năm chưa chắc đã lãnh hội được hết, đã được cô đọng lại còn 260 chữ là Tâm Kinh, rồi người chép đầu tiên có thể đã dẫn nhập đôi câu, người dịch nêu bật lên vài ý, người dịch Anh, Pháp, Đức, Nhật, Việt ... đều dịch sao cho dễ hiểu nên cũng thêm bớt vẽ vờ đôi chút nhưng dù cách nào, kiểu nào, cái ý chính cốt lõi cũng nằm ở bốn chữ đó: “Ngũ uẩn giai Không”. Bởi vì vượt qua được cửa ải này thì sẽ đi vào được Tâm Kinh. Cửa ải này cũng “gạt găm”, “đánh bẫy” ta nhiều thứ, ngay cả từ ngữ, nhất là trong tiếng Việt, chữ “Không” rất dễ hiểu lầm, trong khi tiếng Hán có nhiều nghĩa với nhiều cách viết tiếng “không”: phi, bất, vô, không; tiếng Anh còn có prefix “a”, non, not, no, empty (emptiness), transparence... Tiếng Pháp cũng vậy. Tiếng Việt thì chỉ có một chữ “không”, viết giống nhau cho nhiều nghĩa: không có, không phải, không được, không là, và không theo nghĩa trống không, trống rỗng! Nhưng “rỗng” mà lại “đầy” không mà lại có, có mà lại không như trong “Ngũ uẩn giai không” thì rõ ràng rất khó diễn tả mà lại rất dễ gây hiểu lầm, hiểu sai dẫn đến “hành” sai.

Có thể nói Tâm Kinh có thể rút gọn còn bốn chữ “ngũ uẩn giai không” và còn có thể rút gọn thêm lần nữa, còn duy nhất một chữ **KHÔNG** cũng đủ. Điều quan trọng là phải làm rõ nghĩa ngay vì nếu không (lại không!) sẽ dễ bị “tẩu hỏa nhập ma”, dễ rơi vào hư vô chủ nghĩa, tung hê mọi thứ, đi ngược lại với tinh thần Tâm Kinh là giúp con người giải thoát, vô úy (không sợ hãi).

Chúng ta hiện nay vừa phá hủy môi trường vừa lo bảo vệ tầng ozone, vừa cho nhân giống vô tính vừa cho phá thai và cho tìm cái chết tự chọn ... - và cứ quay cuồng như thế - vừa tìm cách bay lên các hành tinh ở

các thiên hà cách xa hằng tỷ năm ánh sáng lại vừa không hiểu chính bản thân mình, loay hoay mãi với câu hỏi: ta là ai, tại sao có ta, ta từ đâu đến, ta đi về đâu? Rồi đi tìm kiếm ở khắp mọi nơi với những câu trả lời vô vọng. Tâm Kinh nói điều chi?

Trước hết hãy xem: NGŨ UẨN

UẨN là gì? NH không dịch, để nguyên “ngũ uẩn”, chỉ nói đó là Sắc, Thọ, Tưởng, Hành, Thức. Đoàn Trung Còn dịch ngũ uẩn là “năm uẩn”, cũng như không, nhưng có chú thích: đó là năm món kết tập làm thân người, thân chúng sanh đó là Sắc (Forme), Thọ (Sensation), Tưởng (Perception), Hành (Impressions, Concepts), Thức (Conscience) (ĐTC, Sdd).

Suzuki viết “Khái niệm về uẩn (skandha) có vẻ mơ hồ và bất xác. Năm uẩn (các tổ chất, các thành tố) là sắc chất (rùpam), cảm thọ hay tri giác, giác năng (vedanà), suy tưởng (samjñà), tập thành hay sự tác thành (samskarà) và thức (vijñàna). Uẩn thứ nhất là thế giới vật chất hay chất thể của mọi vật, bốn uẩn còn lại thuộc về tâm giới. Riêng về samskarà (hành) ông nói là từ ngữ rất khúc mắc, không có từ tương đương trong tiếng Anh, chỉ cho ta cái tạo nên hình chất, là nguyên lý tạo hình. Còn thức (vijñàna) là ý thức hay hoạt động của tâm như thấy nghe ngửi nếm sờ mó, nghĩ tưởng (Suzuki, Sdd).

Thích Tâm Thiện dịch uẩn là hợp thể. Bản tiếng Anh dịch là aggregates, bản tiếng Pháp không dịch, để nguyên tiếng Phạn: skandhas.

Từ điển Đào Duy Anh ghi: “uẩn” trong “sợi gai kết thành bó”. Tóm lại, uẩn là cái gì đó, như các thành tố, được hợp lại, kết tập lại thành một bó, một cục, một nhóm ... một con người!

Phật không nhìn con người như là một cái “ngã” có tự tính riêng biệt, mà chỉ là sự tụ hợp, kết tập bởi nhiều thành tố do duyên sinh. Có kết tập thì có tan rã. Tan rã cũng không phải là mất đi mà lại trở về làm thành tố để tạo ra những tổ hợp khác, kết tập khác, cục khác, bó khác, nhóm khác ... Những cục, bó, kết tập, tổ hợp kia cũng không phải tự có mà do tương tác, tương sinh, tương khắc, phối hợp mà thành. Những “gặp gỡ” có vẻ như không rõ do đâu có thể gọi là “duyên” đó (Người đâu gặp gỡ làm chi! Trăm năm biết có duyên gì hay không? - Nguyễn Du), thực ra có thể là do những trường, những lực hút đẩy lẫn nhau. Thúy Kiều phải có cái “gène” gì đó mới “kết” với Đạm Tiên và Kim Trọng, với 15 năm đoạn trường lưu lạc.

Trong môi trường nào đó, sinh vật đó nảy sinh, kết tập từ những thành tố có khi vay mượn chỗ này một chút, chỗ kia một chút, như những

vi khuẩn, như siêu vi, phải gắn vào một tế bào nào đó để sinh sôi nảy nở. Môi trường không thuận lợi thì vi khuẩn không phát triển được. Nấm mốc mọc tùm lum đã triệt hạ vi khuẩn, nhờ đó mà Flemming tìm ra thuốc kháng sinh Pénicilline. Nhưng rồi lại có hiện tượng thích nghi, đề kháng, tác động qua lại, tổ hợp qua lại, tạo ra cái mới.

Vậy “uẩn” là những thành tố, bó lại, hợp lại mà thành cái này hay cái kia. Đã là thành tố thì không phải là toàn thể. Con người cũng vậy, cũng gồm những thành tố Sắc Thọ Tướng Hành Thức kết tập lại, mà chỉ riêng sắc, lại đã do những nguyên tử C, H, O, N ... cùng với những kim loại hợp thành, nên con người không thể có tự ngã, có tự tánh riêng biệt để “diệu võ dương oai”. Nỗi khổ của con người là do cái ngã của mỗi cá nhân lớn quá. Cái gì cũng của tôi, vì tôi, cho tôi ... nên bám víu; lại luôn nghĩ rằng cái của tôi, cho tôi, vì tôi ... đó là thường hằng, vĩnh viễn nên khi mất đi, tan biến đi thì khổ não, sầu bi. Ngay cả những người tu hành muốn thoát ngã có thể lại nặng ngã hơn như ôm lấy chùa của ta, cốc của ta, sau khi tưởng đã thoát khỏi nhà của ta! Bản ngã được thiết lập từ thuở sơ sinh, rồi khám phá dần cơ thể, rồi tích lũy dần dần tạo thành hình ảnh cái tôi “self-image”, rồi cá tính ngày càng củng cố vững chắc. Sấm cái vai lâu ngày quá mọc ra các “tính cách” không lay chuyển nổi, tưởng cái đó là mình, hành xử theo cái đó và cứ thế, bám víu lẫn quẩn, đã là nguồn gốc của khổ đau vì thay đổi, mất mát, tan rã. Chính Phật cũng trải qua nhiều cái “ngã” như vậy, cái ngã là thái tử, là con, là chồng, là cha, là vua tương lai, là người trí thức ... rồi bỏ hết, trốn chạy lên rừng, tu khổ hạnh, ép xác, mong thoát khổ, sau rồi thấy vô lý, không những không thoát khổ mà còn khổ đau hơn, triệt tiêu cả trí tuệ, mới bỏ đi nơi khác, tự mình tìm kiếm một con đường riêng cho mình, tự tìm ra phương thuốc chữa cho mình. Có tài liệu nói ngoài 60 tuổi, Phật mới thuyết Tâm Kinh. Hơn hai mươi năm trước đó Phật thuyết giảng những cách “chăn” tâm để giúp định tâm từ những nguyên tắc, phương pháp rất chặt chẽ. Đây là những bước cơ bản, cần thiết nhưng chưa đủ. Thế nhưng vẫn có người bám chặt lấy như bám mãi cái bè khi đã qua sông. Không chỉ chấp “ngã”, chấp “tướng”, người ta còn chấp “pháp”, ôm lấy và ngủ quên trên đó! Vậy là không thoát nổi! Bỏ cái này để vướng cái kia! Đã đến lúc phải ra tay “đập phá” một lần nữa, may ra ... Cái Chân Như nó sẵn có đó, nó vậy đó, không cần can thiệp, không cần khổ đau. Và ngài cười một mình. Thành ra cứ thấy Phật tủm tỉm cười một mình hoài. Rõ ràng thứ “thuốc” ông tìm ra đã chữa được bệnh sợ hãi (sợ chết, sợ khổ, sợ bệnh, sợ phân ly, sợ mất mát ...), bệnh tham lam, sân hận, si mê ... Nếu Phật không đi tu, có lẽ ông sẽ trở thành vua, cũng sẽ có tam cung lục viện, sanh ra vài chục hoàng tử công chúa tranh giành địa vị, sát hại lẫn nhau. Có lẽ ông cũng lo cho binh hùng tướng mạnh và đi ... đánh nam dẹp bắc, bành trướng thế lực, đất đai, dẫn đến giết người, cướp của các lân bang ... Tóm lại, ông là Phật nên

ông chẳng những được giải thoát những nỗi khổ đau đó mà còn ung dung tự tại, tùm tùm một mình. Không chỉ vậy ông còn muốn chia sẻ giúp đỡ cho người khác.

Tại sao “Ngũ uẩn”, chỉ có năm mà không phải là sáu, bảy?

Đông phương có đặc điểm lạ, gì cũng “ngũ”, “năm” mà thôi. Hình như con số này có một ý nghĩa tượng trưng nào đó. Ta có ngũ quan là tai, mắt, mũi, lưỡi, da, gắn bó hỗ trợ lẫn nhau. Lại có ngũ tạng: tâm, can, tì, phế, thận là năm cơ quan quan trọng của cơ thể, không thể tách rời được mà gắn bó với nhau rất mật thiết. Không thể bỏ cái này mà không hại đến cái kia. Rồi có ngũ hành. Kim, Mộc, Thủy, Hỏa, Thổ tương sinh tương khắc. Rồi ngũ sắc, ngũ âm, ngũ vị, ngũ quả ... và cửu ngũ !

Cửu ngũ là hào dương, đứng hàng thứ năm từ dưới lên, hào chính của các quẻ trong Dịch. “Lên ngôi cửu ngũ” là lên ngôi vua. Dịch lý ra đời trước Phật nhiều ngàn năm, có lẽ Phật cũng có chịu ảnh hưởng. “Ngũ” do vậy chỉ có nghĩa là cái cao nhất, quan trọng nhất, không cần nói gì thêm, bởi chỉ có ý nghĩa tượng trưng, không nhất thiết là “5”, đếm được, đo được.

Điều quan trọng là ý nghĩa “nhiều thành tố hợp lại” tạo ra cái “ngã” của ta, – không có một thành tố nào tự có, tự quyết định mà tương tác tương hợp – do “duyên” mà sinh, hết duyên thì rã – nhưng rã không có nghĩa là mất đi mà lại trở thành các thành tố cho một duyên khác hình thành. Lá cây rụng xuống để tan rã thành phân lại nuôi cây, lại thêm lá mới – và cứ thế, nó vậy, không cần can thiệp, không cần khổ đau. Các hồng cầu già tự hủy, các thành tố giữ lại trong lá lách để sản sinh các hồng cầu khác, thay dòng máu mới. Sắc, Thọ, Tướng, Hành, Thức là cách phân tích ở thời Phật, bao hàm hai phần chính là Thân (Sắc) và Tâm (Thọ, Tướng, Hành, Thức). Không phải vô lý mà đặt Sắc trước các uẩn khác. Không có Sắc thì không có các uẩn khác. Thật là phi lý khi coi thường Sắc uẩn, coi thường thân xác, coi nó là như bản, xấu xa, tội lỗi. Nhiều nhà tu dạy người ta khinh bỉ xác thân, coi xác thân như cái bị thịt, bọc da, coi cơ thể là như nhớp thối tha, đòi bỏ - Thực ra, mục đích cũng là nhằm để “triệt tiêu” cái Ngã quá bám víu vào thân xác đến nỗi như anh chàng Narcis, say mê cái vẻ đẹp của bản thân mình – say mê, tự hào về xác thân quá đáng thì sẽ khổ đau vì bất như ý, vì già nua, vì bệnh hoạn, vì các vòng 1, 2, 3, vì làn da, mái tóc của riêng mình – rồi suy bì, rồi ganh tị, rồi ghen ghét, giận hờn dẫn tới buồn phiền, đau khổ thêm: “Chiều hôm thức dậy, ngồi ôm tóc dài, chập chùng lau trắng trong tay” (TCS).

Coi thường thân xác là một sai lầm lớn. Phật đã sai lầm như vậy, trong một thời gian dài, lúc mới tu – khi theo con đường khổ hạnh, tự đầy

đọa xác thân, khinh bỉ xác thân! Không có Sắc uẩn thì cũng không thể có Thọ uẩn. Cảm xúc, là từ những giác quan - mắt nhìn, tai nghe – mũi ngửi, lưỡi nếm, và da xúc chạm – Tiêu diệt sắc để tiêu diệt thọ là tự hủy diệt. Phật chắc chắn không dạy như thế. Chắc chắn ngài tìm ra một niềm vui trên thân thể khỏe mạnh, minh mẫn, đẹp trai của mình - mà có kẻ cho là có 32 tướng tốt. Nhưng Phật chắc đã cười có 32 tướng tốt mà ngu si, mê muội, cũng như không!

Chắc chắn là Phật rất chăm chút thân xác mình, chẳng những chăm chút mà còn biết nghe ngóng từng bộ phận, từng cách hoạt động của cơ thể. Không chỉ nghe ngóng mà còn ân cần nhỏ to với nó, ngạc nhiên vì nó, cảm ơn nó. Hình như người có nói: hãy từ bi với bản thân mình rồi mới có thể từ bi với kẻ khác. Với bản thân mình mà cứ đòi tiêu diệt, hủy diệt thì còn mong cứu vớt ai? Sau một thời gian tu sai lầm, khổ hạnh, ngài chợt khám phá lại thân xác mình. Khi ngứa thì ngài gãi, và không như chúng ta vừa gãi vừa lo tính toán chuyện làm ăn, chuyện “tiêu diệt” địch thủ, thống nhất giang hồ, muôn năm trường trị ... thì ngài vừa gãi vừa chăm chú nghe cái sự đã ngứa của mình, vừa hít thở vừa tủm tỉm cười: cũng chẳng khoái ru? Cũng vậy, khi đói. Ngài sẽ nghe cái đói, ân cần với nó và sẽ ăn, có gì ăn nấy, không đòi cao lương mỹ vị – có điều khi ăn chậm rãi, nhai nghiền kỹ lưỡng từng miếng một và nhờ đó, các thức ăn – dù là thức gì – cũng rã tan ra thành glucid, protid, lipid, muối khoáng, và vitamin, rồi hấp thu, rồi thải bã. Ở đây cũng lại thấy các uẩn. Các nhóm thức ăn cũng là các Uẩn, cũng có thể gọi là ngũ “uẩn”: glucid, protid, lipid, muối khoáng, vitamin, kết tập lại, dưới dạng thịt, cá, trứng, sữa, đậu, mì, rau củ ... rồi rã tan ra, trong hệ tiêu hóa để cung cấp cho cơ thể những chất cần thiết và năng lượng cho sự sống. Đạm động vật cũng như đạm thực vật. Béo động vật cũng như béo thực vật. Có điều, đạm và béo thực vật tốt cho sức khỏe hơn, không làm tăng cholesterol, không gây bệnh xơ vữa động mạch, cao huyết áp, bệnh tim ... Phật biết chọn thức ăn tốt cho cơ thể mình, làm cho cơ thể khỏe mạnh, cường tráng, tâm hồn lại nhẹ nhàng thanh thản vì không phải đi ... săn thú, không phải nhậu nhẹt, trác táng, để sau một đêm vui là những ngày khổ đau. Nhờ ăn vừa phải, ăn nhiều thực vật, đi bộ, thở bụng nên chắc không bị tiểu đường, bị bón, bị trĩ, bị gút ... như phần đông chúng ta ngày nay.

Dĩ nhiên là Phật cũng tiêu hóa thức ăn cũng thải chất bã. Nhưng khi đi vệ sinh chắc ngài không vừa đọc báo vừa theo dõi tình hình thế giới qua tivi hay radio, vừa trả lời điện thoại, - vừa suy tính hoàn thành kế hoạch, vượt mức chỉ tiêu - mà ngài vừa hít thở, vừa theo dõi cơn đau bụng, cách vận hành của ruột già, cách mở cơ vòng và ngài mỉm cười thoải mái.

Chăm chút Sắc uẩn của mình thì trước hết phải chăm sóc chuyện thở! Sáu giờ ta mới phải ăn một lần nhưng mỗi phút thì phải thở mười lần, hai mươi lần, dù muốn hay không. Bài học đầu tiên ngài dạy chính là “Quán niệm hơi thở”, chìa khóa của mọi chìa khóa. Đâu có như ta bây giờ biết vậy mà cứ bị cuốn hút đến ... quên cả thở! Dĩ nhiên là ngài không quên vận động, tập thể dục với các tư thế giúp làm giãn cơ của Yoga. Ngài biết lắng nghe các khớp xương cử động. Ngài khen ngợi nó, vui với nó khi nó kêu rắc rắc, rộp rộp, vỗ về nó khi nó đau. Thỉnh thoảng mà có bị đau lưng, cảm gió, ngài lại thường thức nôi lá xông, thường thức tô cháo hành, giải cảm. Ngài cũng ngủ. Ngủ dễ hơn chúng ta. Ngủ say hơn chúng ta vì không có gì để lo nghĩ. Không sợ kẻ trộm vào ăn cắp vì không có gì để mất. Cũng ít bị chiêm bao. Ngài nằm nghiêng bên phải khi ngủ để gan không đè lên dạ dày, để dạ dày dễ làm việc. Tóm lại, đối với cái sắc uẩn, tức xác thân, Phật luôn quan tâm, chăm sóc, ân cần với thân xác mình, ngài luôn luôn “chánh niệm” trong từng hoạt động của xác thân.

Đây cũng chính là bí quyết. Nhờ phương pháp chánh niệm này mà ngài không bị chia trí, không khổ đau vì những buồn phiền, ân hận của ngày hôm qua, không ưu tư lo lắng cho ngày mai. Ngài luôn sống trong hiện tại. Sống trong hiện tại là sống không có thời gian, một đặc tính của Thiên đàng hay Niết bàn vậy!

Điều quan trọng hơn có lẽ là dù ân cần, thương yêu, quý trọng thân xác nhưng ngài biết nó chỉ là một uẩn (sắc uẩn). Nó do vô số duyên hợp lại mà thành và rồi nó sẽ tan biến đi khi hết duyên, khi duyên dứt. Nó tự không mà đến và sẽ trở lại không. Nó vẫn có mà là không, vẫn không mà là có. Khi hiểu thân xác mình, hiểu được cái tạm bợ của thân xác, các uẩn thay đổi, biến dịch, già, bệnh, chết ... Ngài hiểu đó là chuyện hiển nhiên, đương nhiên, là chuyện bình thường, cho tất cả mọi loài, mọi người. Có sao lại khổ đau?

Hiểu và thương thân xác mình thì biết ơn nó, tôn trọng nó, giữ cho nó xanh tươi dài lâu bằng cách tưới tắm những niềm vui, ăn những thức ăn lành, sạch. Hiểu và thương thân xác mình thì cũng hiểu và thương thân xác người. Hiểu cái sự đến và cái sự đi, cái duyên khởi và cái duyên tận, cái thiếu hụt khiếm khuyết (tàn tật), cái bệnh hoạn ốm đau, thấy mọi người cũng là ta và ta cũng là mọi người. Hiểu và thương thân xác vì nó được cấu tạo từ tứ đại, lấy từ đâu đó, từ cha mẹ, từ ông bà, từ ngàn năm, nhiều triệu năm trước, tổ hợp trong các gene và truyền đi. Khi đọc các lời giảng giải kinh sách, có lẽ ta phải hiểu cụm từ “thoát vòng sinh tử” không có nghĩa là tu thành chánh quả thì không chết nữa, không già nữa, không bệnh nữa, mà chỉ có nghĩa là sáng suốt ra, ý thức được cái duyên sinh, cái biến dịch, cái đổi thay, tức vô thường, vô ngã. Hiểu như vậy rồi thì vui

với nó, thân nhiên với nó không chạy trốn. Không nguyên rủa, không sợ hãi, nghĩa là “thoát”, là vượt qua!

Có Sắc uẩn mới có Thọ uẩn. Có Thọ uẩn mới có “**Tưởng uẩn**”. Tưởng có từ cảm xúc, nhận thức của giác quan, tác động lên tâm. Một lần thấy con rắn, biết rắn độc, lần khác thấy sợi dây có dáng giống rắn thì tức khắc cơ thể phản ứng tự vệ: xanh mặt (co thắt mạch máu ngoại biên), toát mồ hôi lạnh, cortisol và adrénaline tiết ra, làm tim đập loạn xạ, huyết áp tăng cao, khô miệng, co cứng cơ ... vụt chạy hoặc nặng quá thì ngất, té cả phân, nước tiểu trong quần do tác động co thắt cơ trơn. “Tưởng” dẫn đến tưởng tượng, vẽ vời, tạo ra thành kiến, tạo ra nghi kỵ, ghen tuông. Những nỗi sợ hãi, lo âu, giận dữ thường là do “tưởng uẩn”. Nếu ta chịu khó chép ra trên giấy những nỗi giận dữ, lo âu, sợ hãi của mình, đợi một thời gian xem lại sẽ thấy hoàn toàn ngớ ngẩn, tức cười! Vậy mà lúc đó năng lượng ủa tới khiến ta có thể phóng chạy rất nhanh hoặc đập nát một cái gì đó không hay biết, không ngờ mình mạnh đến vậy, khỏe đến vậy. Tưởng uẩn còn ở giai đoạn “thái độ”, chưa chuyển sang hành động, nhưng đây đã là yếu tố rất quan trọng, nó “dẫn dắt” cho hành động, tô điểm và xuyên tạc, hư cấu và đẩy tưởng tượng đến mức không lường được. Con người có khả năng này (tưởng) rất mạnh: chưa có cơ sở khoa học gì mà Jules Vernes chỉ tưởng tượng thôi cũng đã viết được những chuyện giả tưởng 20 ngàn dặm dưới đáy biển, thám hiểm cung trăng ... Leonardo da Vinci nghĩ ra máy bay và cách nhảy dù nhiều trăm năm trước khi có những chiếc máy bay đầu tiên. Truyện Phong Thần chỉ là tưởng tượng mà ngày nay khoa học dần dần thực hiện được hết. Thiên lý nhãn, thuận phong nhĩ, đằng vân giá võ ... Tóm lại “tưởng uẩn” rất tốt, miễn là đừng thiên kiến, đừng thổi phồng để từ đó sinh ra khổ đau khi không được như ý.

Người nghệ sĩ, nhạy cảm với mọi “pháp” sẽ là người khó khăn với cái tưởng uẩn này! Người trí thức cũng vậy. Thu thập tri thức, biện biệt, so sánh, tưởng tượng! Chính vì thế các Thiền sư không ưa trí thức. “Cãi chày cãi cối” thì giỏi mà “hành” thì dở. Nhưng khi họ vượt thoát được cái bản ngã nặng nề của họ thì họ cũng có thể “ngộ” mau chóng hơn.

Hành uẩn có lẽ là cái uẩn khó hiểu nhất. Mỗi nhà nghiên cứu giải thích mỗi khác. Bản tiếng Anh có khi dịch đơn giản “hành” là hành động Actions(!) bản Pháp dịch hành là formation. Đoàn Trung Còn dịch là impression. Thích Thiện Siêu phân tích hành uẩn cho rằng vừa có tính trôi chảy, vô thường, biến dịch (thiên lưu) vừa có tính tạo tác, nghĩa là nói, làm, suy nghĩ (khẩu, thân, ý) đã bắt đầu không dừng lại ở tưởng nữa mà chuyển sang ý chí, quyết định, hành động (Ngũ uẩn vô ngã, Nxb Tôn giáo, 1999). Từ “Tưởng” qua “Tu” (ý chí), tức là đã bắt đầu xuất hiện hành vi rồi!

“Hành” tạo ra sự tốt, sự xấu. Còn ý tưởng mới chỉ là nghĩ suy, nhưng như đã nói, ý tưởng rất quan trọng, cần “kiểm soát” chặt chẽ trước hết. Vì “hành” mà “vô tâm” thì không tạo “nghiệp”! Hành mà có “tư tâm” thì tạo nghiệp! Một đứa trẻ mới học được câu chửi thề tình cờ buộc miệng chửi ta thì ta sẽ không giận mà thấy tức cười, thấy ngộ nghĩnh, dễ thương! Một người điên chửi ta ta cũng cười, không giận, nhưng một người nào khác đùng tới ta thì phải biết tay!

Hành uẩn có cả Tâm lẫn Sắc, nó là giai đoạn chuyển biến phức tạp từ ý tưởng qua hành vi. Từ *nghĩ sang làm*. Nghĩ là quan trọng. Không đợi làm. Mới có suy nghĩ mà chưa biến thành hành vi thì chưa chịu trách nhiệm về phía xã hội, nhưng với bản thân ta, suy nghĩ xấu đã tạo ra khổ ải, trách nhiệm dài lâu, có hại rồi, suy nghĩ tốt đã có ngay an lạc hạnh phúc rồi!

Có lẽ phần quan trọng nhất là **Thức uẩn**, nên được đặt sau cùng. Và lại cũng theo một logic: có Sắc mới có Thọ, có Thọ mới có Tưởng, có Tưởng mới có Hành và có Hành mới có Thức. Nói tóm lại, có Thân mới có Tâm. Gắn liền nhau, không tách rời. Cái tệ hại lớn nhất của người trí thức là coi trọng cái trí, coi trọng cái thức hơn cái “tâm”. Kẻ đồ tể chỉ cần buông dao ... là thành Phật. Người trí thức còn lâu! Tâm bản nhiên vẫn có đó, còn đó như của em bé sơ sanh nhưng đã bị che mờ đi qua thời gian. Kẻ “ngu phu” ít bị che mờ, chỉ cần chùi lau một lớp bụi thì đủ trở lại với tâm bản nhiên. Còn người càng “trí thức” càng bị lớp lớp dày đặc của bụi bám, không chỉ bụi, bùn đất mà còn dầu, còn sơn ... các loại. Chùi rất khó sạch, rất lâu sạch. Lại còn cái yếu đuối của Sắc, cái nhạy cảm của Thọ, cái phong phú của Tưởng, cái lẩn thẩn của Hành thì càng khó mà tìm tới tâm bản nhiên. Nói khác đi, cái Ngã của người trí thức là một cái ngã quá nặng, quá dày, quá nhiều lớp lang. Tuy vậy, một khi trải qua thử thách họ sẽ thoát “mau” hơn, vì không còn cái kiến thức khô cứng nữa mà đã là tuệ giác. Phật cũng là một trí thức. Một thái tử. Một người Bà la môn.

Trong ngũ uẩn, Thức là kẻ chủ mưu, là bộ phận chỉ huy, là kẻ phân tích và tổng hợp, đánh giá, đưa ra quyết định cho hành động. Kẻ chủ mưu, kẻ chỉ đạo này lại bị hành xử bởi những kinh nghiệm, thói quen, khởi động ra bên ngoài (ý thức), liền bị chụp cho cái mặt nạ là cái Ngã, cái Ta phải như vậy, như khác, mà thật ra không phải là cái Ta thật, ta chân như. Vì vậy mà ta sống, ta hành xử như sắm một vai kịch mà không tự biết. Nếu có “chánh niệm” ta sẽ cười chính ta như một người xem tuồng, xem phim do mình đóng. Ở Châu Âu có những vũ hội hóa trang, ở đó người ta chụp cái mặt nạ khác, ăn mặc khác để không ai nhận ra mình, nhờ đó mà tạm thoát cái Ta cũ kỹ để trở lại cái ta hồn nhiên, cũng là một cách “giải thoát”. Có hai vợ chồng sống chung nhiều năm không hạnh phúc, cãi đặng nhau hoài, tính chuyện ly dị. Khi vào dự vũ hội hóa trang

họ tìm được người tâm đầu ý hợp, quyết định tiến tới hôn nhân, lúc bỏ mặt nạ ra thì hóa ra là ... hai vợ chồng cũ. Thì ra ... Sắc (thân xác) quan trọng nhưng là kẻ “hữu dũng vô mưu”, bị sai khiến bởi thức. Thức xấu: tham, sân, si, làm khổ thân. Thức tốt: từ bi hỷ xả làm sướng thân. Thay đổi một hành vi rất khó vì đã thành thói quen, rất khó bỏ, phải thay đổi thái độ trước - có cái nhìn mới, khác – và phải có kiến thức đúng đắn góp phần giúp đỡ, thêm môi trường chung quanh hỗ trợ mới có thể thành công.

Người mới tu phải lên núi, “thoát trần”, trốn các kích thích đập vào tai, mắt, mũi, lưỡi ... là vậy. Tu vững vàng rồi có thể “thống tay vào chợ”. Ăn chay cũng thành Phật, mà ăn mặn cũng thành Phật. Nhưng ăn mặn khó thành hơn vì dễ bệnh, dễ dẫn đến nhậu nhẹt, bia ôm, massage ... Nhưng tu mà ngon lành rồi thì không còn sợ, như Phật cũng đã từng “bị dụ” nhiều phen mà vẫn không nao núng, sa ngã.

Tóm lại, “Ngũ uẩn” là 5 thành tố tạo ra cái Ta, Thân ta, cảm xúc ta, suy nghĩ ta, hành động ta, ý thức ta. Cái Ta đậm nét theo thời gian làm thành cái kén nhốt cái Ta thực vào trong đó, không thoát ra nổi. Thoát được đã thành bướm, bay lượn thảnh thơi, an nhiên, tự tại. Bị bó rọ, bị thành kiến che khuất, lấp chịt, dần dần ta bị lệ thuộc, bị níu kéo, ta giữ lẽ, cho “xứng với ta”, với vai ta đóng và bản ngã ta sẽ ngày càng to, càng dày ra, chính là nguồn gốc của khổ đau. Cái gì có “ta” trong đó thì tạo ra khổ đau. Nhà ta, cửa ta, con ta, người yêu ta và thân ta ... Mà cái ta đó, theo cái nhìn Bát nhã Tâm Kinh chỉ là sự kết hợp của những thành tố do duyên mà tụ lại, tương tác, tương sinh, tương hợp, cái này có là do cái kia có, quán quít chằng chịt lẫn nhau – như những thành tố tạo nên cái đồng hồ gồm kim, bánh xe, con lắc ... và sinh ra tiếng “tích tắc”. “Tích tắc” vốn không có, thực không có, do kết hợp các thành tố riêng lẻ mà có. Gỡ bỏ các thành tố ra để tìm lấy tiếng tích tắc (cái ngã) sẽ không thấy đâu nữa! Ráp lại thì có. Cái tiếng tích tắc, không mà có, có mà không, trống rỗng mà tràn đầy là sự vận hành tuyệt diệu của cái đồng hồ. “Chân không” cũng chính là “diệu hữu”. Dừng lại ở “không” đơn thuần, như một xóa bỏ, từ chối, hư vô chủ nghĩa là một sai lầm tai hại.

Sắc uẩn tuy chỉ là cát bụi nhưng là một “cát bụi tuyệt vời” thân xác tuyệt vời, từ mái tóc, làn da, mùi hương, ánh mắt, nụ cười, nhưng bám sắc rõ ràng là một sai lầm mang đến khổ đau. Nó vô thường, nó thay đổi. Nó phai màu, nó nhăn nhúm. Phai màu, nhăn nhúm mà là đẹp, vẫn cứ đẹp. Nó có lão, có tử nhưng vẫn đẹp. Không có buồn vui, sướng khổ ở đây. Nó vậy. Nó là. Còn Thọ, Tưởng, Hành, Thức tạo thành Tâm, phức tạp, ly kỳ, nhưng không có Thân thì không có Tâm. Tâm an thì Thân an. Tâm tự rước khổ đau thì làm cho Thân khổ đau. Thức, là chủ tử của Tâm. Thức đúng thì Tưởng đúng, Tưởng đúng thì Hành đúng, Thọ đúng.

Tinh thần Bát Nhã giúp cho Thức trở thành đúng, thấy đúng, hiểu đúng, biết đúng. Hành thâm Bát nhã là sự rèn luyện kết hợp giữa thân và tâm. Huệ Năng, Tổ thứ VI, cho rằng tụng niệm Bát Nhã mà không hiểu gì về Bát Nhã, không “sống” Bát Nhã cũng vô ích. Sống Bát nhã là sống với tuệ giác, sống với thức “bất nhị”, vượt qua mọi chấp trước, không còn bị cảm ngại, cái thấy trở nên trong sáng hồn nhiên thì đạt sự yên bình, chứ không phải là sự u mê, hư vô chủ nghĩa, xóa bỏ, triệt tiêu. Phạm phu cũng là Phật sẽ thành. Khi còn mê là phạm phu, tỉnh thức là Phật. Dĩ nhiên, có lúc là phạm phu, lúc là Phật, trong cùng một người, trong cùng một thời điểm. Vì thế mà phải cần sửa, cần rèn, cần luyện để cái tỉnh thức ngày càng nhiều lên để cuộc sống đẹp hơn, ý nghĩa hơn và để không còn khổ đau. Niết bàn có ngay ở đây và bây giờ.

Tâm Kinh chỉ gồm 260 chữ, mỗi chữ đều là một nhát búa khắc trên vách núi đá cao. “Ngũ uẩn giai không” là cốt lõi của Tâm Kinh, trái tim của trái tim và trong bốn chữ đó thì chữ KHÔNG lại là cốt lõi của cốt lõi.

Có thể nói toàn bộ Tâm Kinh gút lại trong một chữ KHÔNG (, sunyata) đó. Tất cả các phương pháp tu tập cũng đều có mục đích đạt đến cái Không đó. Tới được cái “chân không” là để thấy cái “diệu hữu”, để đạt giác ngộ, giải thoát, “thoát vòng sinh tử”, “cứu cánh niết bàn”, hoặc có thể dùng bất cứ một từ gì để ca ngợi như “Vô thượng Chánh đẳng Chánh giác”, “A nậu Đala Tam miệu Tam Bồ đề”, “Supreme Enlightenment”, “La plus haute et parfaite illumination” ... Tóm lại là có thể “tán thán” đủ kiểu, đủ từ để ngợi ca cái thành tựu tu tập đạt đến chữ Không này! Các chùa chiền còn được gọi là “Không môn” là vậy.

Osho cũng nói vậy: Không là mấu chốt của Phật giáo. Tiếng Anh không có từ tương đương. Không là cái trống rỗng, nhưng không phải là cái trống rỗng tiêu cực mà tích cực. Nó tựa như bầu trời trống rỗng, không gian thuần khiết, nhưng nó có đó, mọi thứ tới trong nó và đi. Nó ở lại.

Bầu trời vô ngã. Con người tạo Ngã, sinh ra bản ngã. Bám víu lấy ngã và phát triển ngã ngày càng mạnh mẽ, to lớn hơn và do vậy bị bao vây càng chặt hơn, không thoát ra được.

Thế nhưng cũng không cần gắng sức loại bỏ bản ngã. Trái lại, cũng cần phải trải qua nhiều bản ngã để đạt tới cái không, cái vô ngã. “Câu chuyện của dòng sông” của Herman Hesse là một thí dụ: Một bản ngã trí thức Balamôn, một bản ngã sa môn khổ hạnh biết nhịn đói và đợi chờ, một bản ngã nhà buôn, người tình, người cha ... và người đưa đò bên dòng sông biết nghe tiếng nói của dòng sông. Con đò “Bát nhã” đó đã đưa bao nhiêu người “đáo bỉ ngạn”?. Còn kẻ chèo đò kia lòng có xốn

xang một hôm gặp lại người xưa cũng đang đi tìm đường giải thoát? Đứa con rồi cũng phải đi lại cho trọn con đường của nó. Nó phải vậy. That is it. C'est Ça.

Phật không dạy phải loại bỏ bản ngã. Thật là sai lầm khi nghĩ rằng Phật bi quan, yếm thế, chủ trương diệt ngã. Vấn đề là thấy được vô ngã. Thấy chân không. Nhìn cho kỹ vào ngã, sẽ không thấy ngã, nó tự biến mất, bởi vì nó vẫn có đó mà vốn là không. Không mà Có, Có đẹp hơn. Sự mê muội của bản ngã như thấy sợi dây mà tưởng là con rắn, sợ điếng hồn, lúc biết rõ thì cười ra nước mắt. Bất nhã Tâm Kinh không vòng vo mà như nhát búa vừa phá vỡ vừa khẳng định đó vậy.

ĐỘ NHẤT THIẾT KHỔ ÁCH

Như đã nói, bản dịch Tâm Kinh của Huyền Trang (Trần Văn, thường được biết với tên Đường Tam Tạng) từ thế kỷ thứ VII, vẫn là bản kinh chính được sử dụng hiện nay có câu đầu như sau: “*Quán Tự Tại Bồ tát hành thâm Bát nhã balamật đa thời chiếu kiến ngũ uẩn giai không, độ nhất thiết khổ ách*” mà các học giả cho rằng “*độ nhất thiết khổ ách*” là do Huyền Trang thêm vào chứ không có trong bản Phạn ngữ.

Vì sao một tu sĩ học giả uyên bác, một nhà nghiên cứu, dịch thuật uy tín như Huyền Trang có thể tự ý thêm như vậy? Chắc phải có một lý do chính đáng. Huyền Trang đi tu từ lúc mới 13 tuổi (năm 603) ở chùa Tịnh Độ với người anh là Hòa Thượng Trường Tiệp. Ông chu du cầu học khắp các tỉnh sau năm năm học với các cao tăng ở Thành Đô, Tứ Xuyên. Càng đi, càng học hỏi, càng hoang mang nên ông muốn đích thân tìm đến gốc gác của Phật Thích Ca ở Ấn Độ để khảo cứu. Năm 34 tuổi, ông ra đi, đến năm 50 tuổi mới trở về. Trải qua biết bao gian lao nguy hiểm, tưởng đã nhiều lần bỏ mạng, ông với “ý chí sắt đá” đã vượt qua và đến tận Ấn Độ tu học ở chùa Nalan đà, chùa lớn nhất Ấn Độ, đã có từ 700 năm trước với hàng chục ngàn sư tăng tu tập, dưới sự hướng dẫn của đại sư Giới Hiền, lúc đó đã 106 tuổi. Huyền Trang tu ở đây 5 năm. Ông là một nhà tu, một học giả nghiêm túc, uyên thâm, vì ngờ vực những lời giảng mâu thuẫn của giới tu hành ở Trung Hoa nên đã đích thân đi tìm tận nguyên ủy, không thể nào ông tự “bịa” ra một câu không có trong kinh gốc khi dịch mà thực ra ông chỉ chuyển ý từ câu “*năng trừ nhất thiết khổ, chân thật bất hư*” ở đoạn cuối của Tâm Kinh (có năng lực trừ tất cả mọi khổ đau, chắc chắn như vậy, không ngoa), từ phần dưới lên trên, để nói ngay cái diệu dụng của Tâm Kinh qua chính sự thể nghiệm của bản thân ông. Sau hai chục năm thuyết giảng Tứ diệu đế, Bát chánh đạo, Thập nhị nhân duyên, 18 giới (dhatu), 12 xứ (ayatana), nào Trí (lục độ), nào Đắc (prapti, labdhi) thì đến Tâm Kinh, Phật phủ định, quét sạch, phá vỡ tất cả, đến nỗi Suzuki kêu lên: “Không có gì hết ngoài một tràng phủ định” (Suzuki, Sdd). Điều này có thể làm choáng váng cả giới Phật học, các nhà tu hành, các nhà nghiên cứu, các triết gia Đông, Tây nên Huyền Trang, qua bản thân mình đã tu tập, thực chứng, trải nghiệm mới mạnh dạn ghi ngay vào câu đầu để đánh tan mọi sự ngờ vực. Ông thực hiện câu: “chân thật bất hư” để thuyết phục, để dẫn đạo, để hoằng pháp. Đây là công rất lớn của Huyền Trang đối với Tâm Kinh, cũng là cách tiếp cận hiện đại, giới thiệu “diệu dụng” ngay từ đầu để lay chuyển người nghe, để “xác tín” với người nghe và giúp họ yên tâm tu tập.

SẮC BẤT DỊ KHÔNG

KHÔNG BẤT DỊ SẮC

SẮC TỨC THỊ KHÔNG

KHÔNG TỨC THỊ SẮC

Sắc (rùpam) là hình thể, là thân xác, là cơ thể vật lý, sinh lý, cũng là núi, là sông, là cây, là lá ..., cũng là nước, là mây, là đá ...

Tóm lại, là mọi thứ có hình sắc, dù rắn, lỏng, hay khí và nếu nó là sinh vật, thì nó được tạo nên bởi “tứ đại” (đất, nước, gió, lửa...) mà tôi cho là người xưa đã nói đến C, H, O, N ... những nguyên tố mà do “duyên” gì đó đã kết hợp nhau lại để thành những cơ thể sống, từ các proteine, đến vô số sinh vật và con người, và những gì nữa không sao biết hết được. Khoa học hiện đại gần đây đã tìm thấy gene của một con vi trùng cũng giống gene cây cải, gene con người, chỉ khác về số lượng, về tỷ lệ và có thể một chút gì đó về chất lượng. Mọi con người đều có cấu trúc gene giống nhau đến 99,99%. Còn chút xíu khác nhau kia có thể làm cho người nọ thành ca sĩ, người kia thành thợ hồ, người này là nhà bác học, người kia là nhà thơ ...

Không (synyata) ở đây không phải là “không” trong tiếng Việt (hàm ý trái với có). Không của Tâm Kinh là sự trống rỗng – emptyness - như vũ trụ, như bầu trời không mây, khoảng trống của ngôi nhà, khoảng trống bên trong một lọ hoa... Không ở đây chỉ nghĩa là “không có tự tính riêng biệt” (self-existence, propre nature) mà là do duyên hợp của các yếu tố sắc – tâm, tác động qua lại trong “ngũ uẩn” mà tạo ra cái Ta (Ngã). Nói khác đi, cái Ta không có tự tính. Cái Ta do duyên sinh và biến đổi, thay đổi liên tục trong cả thời gian và không gian. Sắc sờ sờ ra đó nhưng sao lại bảo là không (trống rỗng)? Thật ra cái “sắc” tuyệt vời kia dù từ những duyên gì đi nữa không biết đã tạo ra cái hiện hữu, tạo ra cô hoa hậu, anh lực sĩ, tạo ra cái ta, thân xác ta, với biết bao nhiêu là điều kỳ thú, đã trải qua biết bao nhiêu là tiến hóa từ con siêu vi sống nhờ, ở đậu, lấy của người làm của mình đến con vi trùng bé xíu biết tự tại, đến loài bò sát, cá, ếch nhái, chim và ... con người – là không đơn giản và tuyệt vời biết bao! Cá có công chúa cá, ếch có hoàng tử ếch. Cái thân xác kỳ diệu kia không sao nói hết về sinh lý học, cơ thể học, từ một con ký sinh trùng có chung trên thân thể bộ phận sinh dục “đực – cái” đến loài có vú và con người, có nam có nữ, có tình yêu, có khổ đau, có sinh sản, có già, có chết, sao có thể bảo là không? Chính cái “sắc” đó đã tạo ra thợ, ra tướng, hành, và thức. Không có thân xác thì lấy đâu mà “tu”, mà “kiến tánh”, mà giác

ngộ? Thế nhưng nếu bám lấy cái “sắc”, coi nó là vĩnh cửu ... thì sẽ khổ đau khi thấy tâm thân hoa hậu kia, lực sĩ nọ mà tóc bạc da mồi, mà lưng còng, mắt kém ... Sự khổ đau xảy ra vì thấy cái Ta lớn quá, cái ta riêng biệt quá, vĩ đại quá! Và sợ. Sợ đủ thứ. Sợ đổi thay, sợ chuyên hóa, sợ mất mát. Cô hoa hậu mỗi ngày ngồi trước tấm gương soi và sợ. Một sợi tóc đã rụng đi. Sợ. Một cái mụn mới lồi lên. Sợ. Sợ đủ thứ. Anh lực sĩ cũng vậy. Mà ta cũng vậy. Chỉ có Phật là tùm tùm cười, có ông còn ha hả cười! Nhưng “Trời có nói gì đâu!” (Khổng Tử kêu lên như vậy). “Ta có dạy gì đâu!” (Phật cũng kêu lên như vậy). Nó vậy. Nó phải vậy. Nó là vậy. Nó dĩ nhiên vậy. Người ta gọi nó là cái Đó, là Như thị. Cái “vậy vậy” mà cũng làm cho ta khổ đau, làm cho ta sợ hãi, lo lắng mất ăn, mất ngủ ư? Mây vẫn xây thành trên bầu trời xanh kia và biến đi rồi xây lại, thương hải biển vì tang điền, nơi này hạn hán thì nơi kia bão lụt ... Cái khổ đau của kiếp người thật vô duyên, không cần thiết và chẳng đi tìm phương thuốc ở đâu cho mệt, vì đau khổ là do ta tự tạo ra, lo sợ là do ta tự tạo ra thì cũng phải do chính ta tạo ra an lạc, hạnh phúc, niềm vui. Có người cho rằng Tâm Kinh là một loạt phủ định. Phải nói nó khẳng định mới đúng. Nó tích cực. Nói ra sự thật không dối trá, “chân thật bất hư”. Tâm Kinh còn khẳng định “Ba đời Phật – quá khứ, hiện tại, vị lai – gì gì cũng phải hiểu và hành Bát Nhã, như vậy mới thành Phật được, nghĩa là giác ngộ, là hết sợ hãi, là “vượt thoát sinh tử”. Cho nên ông Phật nào thấy cũng tươi vui, hạnh phúc, có ông còn vỗ cái bụng to cười khà khà ! Còn bà Phật thì xinh đẹp, dịu dàng, tay cầm lọ nước “cam lồ” sẵn sàng đi cứu khổ cứu nạn khắp nơi! Chỉ có mấy ông La Hán là còn vật vã, nhăn nhó, tuy ở gần Phật mà chưa đủ giác ngộ, nên còn đần vật, trợn mắt, nắm tay ... ngồi đứng không yên!

“**Sắc bất dị Không**” Tâm Kinh nói vậy. Nhưng không chỉ vậy. Nói vậy nguy hiểm. Có kẻ hiểu lầm, bỏ đời đi tu hết trơn, hoặc tự tử hoặc rơi vào hư vô chủ nghĩa, sống liêu lĩnh, hoặc rơi vào thái độ coi thường thân xác, hành hạ thân xác, đày đọa thân xác coi nó là đồ ăn hại, cái bị thịt, như bản, xấu xa, cần tẩy trừ, cần tiêu diệt thì thật là tai hại!

Không dừng lại ở “Sắc bất dị Không”. Tâm Kinh nói ngay về thứ hai “**Không bất dị Sắc**”. Nói như vậy để người ta không rơi vào hư vô chủ nghĩa, không coi khinh, coi thường cái “sắc”. Bởi vì thật ra không có sắc thì cũng không có gì cả! Không có tâm không có phật. Cái “chân không” kia, cũng không khác cái có, cái hình thể, cái thân xác. Bảo cái núi kia là không, nhưng nó có đó. Nó có đó nhưng mà nó không vì nó biến chuyển, đổi thay và nó có đó chẳng qua là do một cơn địa chấn, làm vỏ trái đất bị nhấn nhúm lại một chút mà thành. Mà “thấy” được như vậy thì quả thật, núi đã đẹp hơn quý hơn. Có mà không. Không mà có. “Thấy vậy mà không phải vậy”.

Cho nên phải chăm sóc cái “Sắc” một chút. Nó là một cái “Không” rất tuyệt vời! Phật đã tìm ra một tư thế ngồi thoải mái làm dễ chịu khắp châu thân, thế ngồi dễ hít thở sâu nên không mệt. Lại còn chọn chỗ ngồi dưới gốc cây to vừa tránh nắng vừa có nhiều dưỡng khí. Mỗi thì nằm trên cỏ nghỉ ngơi. Đói thì ăn, khát thì uống. Dĩ nhiên là có vệ sinh, tắm rửa, giặt giũ. Có điều ngay trong lúc vệ sinh, tắm rửa, giặt giũ ... cũng biết đang làm việc đó, nghe nó, thưởng thức nó. Nhờ vậy mà cũng giải tất cả stress, lo âu, căng thẳng.

Người ta hỏi Phật : “Vậy chớ mỗi ngày ngài làm gì?” Phật mỉm cười: “Mỗi ngày tôi đi lại, ăn uống, tắm giặt ...” “Vậy thì có khác gì mọi người đâu?” Phật lại mỉm cười “Có khác chứ. Lúc đi lại, ăn uống, tắm giặt ... tôi biết mình đang đi lại, ăn uống, tắm giặt!” Tôi biết nghĩa là tôi ý thức, tôi sống trong nó, sống với nó, sống ở đây và bây giờ, chớ không phải suy nghĩ vẩn vơ để sống trong quá khứ hay trong tương lai mà quên hiện tại. “Sắc” quan trọng lắm. Coi nhẹ Sắc là một sai lầm lớn!

Tâm kinh không dừng ở đó, mà còn nói thêm: **“Sắc tức thị Không/ Không tức thị Sắc”**

Nghe có vẻ như “lâm cẩm”. Thực ra, đó lại là một sự khẳng định, xác tín. Không có chuyện phủ định ở đây. Thật vậy, “Sắc tức thị Không, Không tức thị Sắc” là một xác quyết. Không chỉ so sánh: *bất dị* (không khác) mà còn nói *“tức thị”* (chính là). Điều này thực sự có thể làm choáng váng, nhưng không làm khiếp đảm bởi nó có lý của nó.

Khi các nhà bác học nói: Vật chất “không khác” năng lượng, vật chất “chính là” năng lượng với công thức $E=mc^2$ thì ta không ngạc nhiên. Nhà sinh học bảo cái cây kia có 70% gene giống gene của chúng ta, con ruồi giấm kia có trên 80% gene giống gene chúng ta và nói cây kia không khác chúng ta, cây kia chính là chúng ta có vẻ cũng có lý phần nào. Bởi vì trái đất không còn cây xanh thì chúng ta cũng không còn tồn tại!

Với mắt trần, ta chỉ nhìn thấy màu trắng của ánh sáng, nhưng qua lăng kính đã tách ra thành 7 màu: đỏ, cam, vàng, xanh, lam, chàm, tím. Trộn chúng lại thì ra màu trắng. Thì ra trắng là “Không”. Cũng không khác cái gọi là “ngũ uẩn”, tách ra thì sắc, thọ, tưởng, hành, thức hợp lại thành Ta (cái Ngã). Ta Có mà Không. Không có cái màu trắng mà thực ra là có. Cái màu trắng hình như bao hàm trong nó tất cả màu sắc cũng như cái chân không bao hàm vạn hữu. Rồi đỏ với vàng thành cam; xanh với đỏ thành tím; vàng với xanh thành xanh lá cây, nên người họa sĩ có thể pha ra hàng trăm màu sắc khác nhau từ cái màu “trắng không hề có mà có” kia vậy!

THỌ, TƯỚNG, HÀNH, THỨC, DIỆC PHỤC NHƯ THỊ

Thọ, Tướng, Hành, Thức uẩn cũng lại như vậy, nghĩa là cũng như Sắc uẩn:

“Thọ bất dị không

Không bất dị thọ

Thọ tức thị không

Không tức thị thọ”

Và cứ như thế cho các uẩn khác, để cuối cùng là “ngũ uẩn giai Không”. Nó giúp xóa đi cái “chấp” lớn nhất, cái chấp làm khổ đau cho cả kiếp người là chấp “ngã”. Hết chấp ngã thì “tâm vô quái ngại” không còn bị cản trở gì nữa và nhờ vậy sẽ không còn sự sợ hãi nào nữa! Sợ hãi, chứa đựng trong nó một dạng năng lượng mạnh mẽ - cũng như giận dữ ghen tuông, ngờ vực vậy – và vì là năng lượng ta không thể hủy diệt nó mà chỉ có thể chuyển hóa nó thành một dạng năng lượng khác. Sợ hãi, giận dữ, âu sầu chứa một năng lượng làm ta suy kiệt, càng nén nó xuống thì ta càng bị trầm cảm thêm, bị tâm thần nặng thêm lên mà thôi. Nhưng chuyển hóa năng lượng đó cách nào? Các chuyên gia tâm lý khuyên chỉ cần “nhìn thẳng” nó, nhận ra nó, mà không cần phê phán. Bởi vì phê phán thì sẽ có cảm xúc, xúc động đi kèm. “Nhìn”, “nhận ra”, “hiểu”, “đối diện” ... nó thì nó sẽ tự biến đổi, chuyển hóa. Thật không dễ! Vậy nên mới phải cần thực tập, rèn luyện dài dài. “Thở” và biết mình đang thở vào ra (chánh niệm) là một kỹ thuật. Không phải vô lý mà người ta thỉnh một tiếng chuông, người ta lần tràng hạt ... với điều kiện là nhớ thở chánh niệm đi kèm!

Sắc bất dị không. Sắc tức thị không... Thọ tướng hành thức cũng là Không, Không cũng là thọ tướng hành thức là một cách nói triệt để, nhằm tiến tới cái Một, cái “Bất Nhị”, cái không hai. Người nghệ sĩ có thể trực giác ngay những điều đó mà không cần lý giải: “Tôi là em và em cũng là tôi” (Trịnh Công Sơn).

Tâm Kinh có thể được trực nhận qua trực giác, nhưng nó lại là chỗ “trí tuệ” rất ráo nhất. Sariputra, Xá lợi tử “là đại đệ tử của Phật, được Phật khen là Trí tuệ đệ nhất trong các đại đệ tử của Ngài”. Phật đã không giảng Tâm Kinh cho ai khác trong mười đại đệ tử của Ngài, mà chỉ nói cho Xá lợi tử, người trí tuệ bậc nhất là có lý do. Tâm Kinh còn gọi là “Diệu pháp trí độ”, một pháp tuyệt diệu dùng trí tuệ để “độ” người!.

Thật vậy, khi “chiếu kiến” được “ngũ uẩn giai không” rồi thì bản ngã đã tan biến (vô ngã). Không có ngã thì không còn gì vương víu được nữa rồi. Vô ngã rõ ràng là cái thấy tối hậu. Nhưng vô ngã mà vẫn cứ là ngã, cái ngã mới, cái ngã trong vô thường, trong thay đổi, cái ngã do gắn bó, do tương tác ra trăm cái ngã mà thực ra không có cái ngã nào cả, không có ngã nào cả mà thực ra có ngã, chân ngã, thật ngã.

Osho viết đại ý: “Cuộc sống đòi hỏi nhiều can đảm. Những kẻ nhút nhát chỉ có tồn tại, họ không sống, bởi toàn bộ cuộc đời họ quay quanh sự sợ hãi ... Sợ những điều hiện hữu và cả những điều không hiện hữu. Sợ địa ngục, sợ ma quỷ, sợ thần thánh: kết quả của sự tưởng tượng của họ...”.

Cuộc sống tự nó là nỗi hiểm nguy và sự bất an, sự chuyển động bất tuyệt, và tự nó cũng là nỗi hân hoan, là niềm cực lạc. Thật là tuyệt khi ý thức cuộc sống là vô thường, luôn thay đổi, chuyển động, nó cho phép ta tự do, khám phá, sáng tạo, ngạc nhiên. Người ta được hồn nhiên, trở thành trẻ con, hòa mình vào cuộc sống thực, không ảo tưởng, không đòi nó phải thế này, phải thế khác để rồi tuyệt vọng, thất vọng vì không được như ý, cũng chẳng khoái ru?.

THỊ CHƯ PHÁP KHÔNG TƯỞNG:

BÁT SANH BÁT DIỆT

BÁT CẦU BÁT TỊNH

BÁT TẮNG BÁT GIẢM

Pháp: (dharma) tiếng gọi chung tất cả sự vật nhỏ lớn, hữu hình, vô hình, hữu vi, vô vi, chân thật, hư vọng (Đoàn Trung Còn, Sdd). Nhìn một cách bình thường thì vạn hữu hình như có cái thể, cái tánh, cái bản chất riêng của nó, nhưng xét cho kỹ, theo tinh thần của Tâm Kinh Bát nhã thì

nó là **Không Tướng**, không có tự tánh riêng biệt. Nói khác đi, “không tướng” mới là thật tướng của vạn hữu.

“Ngũ uẩn giai không” một khi đã được hiểu thấu đáo, một khi đã được “hành” tới nơi tới chốn, thì tất cả những phần còn lại tự nhiên vỡ ra, như những hệ luận, nhất quán, xuyên suốt. Những câu chữ ở đây sắc gọn, thuyết phục, dẫn dắt từ ý này sang ý khác một cách – nói theo bây giờ - và logic dù không dễ hiểu, nếu chỉ đọc loáng thoáng, hoặc chỉ tụng thuộc lòng.

“Thị chư pháp không tướng”: tất cả các pháp - sự vật, hiện tượng, sinh vật... – trong cõi đời này tuy là có tướng nhưng thực chỉ là tướng không, mới nhìn có vẻ như có tướng mà nhìn kỹ, nhìn thấu đáo thì hóa ra “không” (rỗng) tướng vì nó không tự thân có, nó do duyên sinh, duyên hợp, tương tác mà thành như “ngũ uẩn” kia vẫn vốn là “không”, vậy mà vẫn có ta, có cơ thể này, có đi đứng, có nói năng, buồn vui, sướng khổ. Có tất cả, mà là “rỗng”, “rỗng” mà “lại có”.

Cái mặt trời kia tướng là nó quay mà nó không quay. Tướng là nó có mọc (sinh) và có lặn (diệt) vậy mà nó cứ ở y đó, chẳng mọc mà cũng chẳng lặn. Khi nó lặn ở chỗ này thì ở chỗ kia người ta gọi nó mọc. Nói khác đi, nó ý một chỗ. Tướng nó ý một chỗ mà nó lại quay trong thiên hà của nó. Tướng nó vĩ đại, không lồ mà thật ra như hạt cát trong dải thiên hà. Mà, ngày nay khoa học đã tìm thấy hàng trăm ngàn thiên hà, mỗi thiên hà có hàng tỷ ngôi sao như mặt trời “vĩ đại” của chúng ta. Mặt trăng kia cũng vậy. Chẳng có trăng non, trăng già, trăng đầy, trăng khuyết gì cả! Khi trái đất xoay – và trăng cũng xoay – thì trái đất che bớt một phần trăng đi, ta có bao nhiêu là hiện tượng: trăng lặn, trăng mọc, trăng đầy, trăng khuyết, nào sinh nào diệt, nào thêm nào bớt. Mà không có gì cả! Nó vậy đó. Ngay cả cái “trăng sáng vàng vạc” của nó cũng vậy. Cũng không tự nó. Rồi mây che, rồi mây bay đi. Mây cũng vậy, lang thang vô định, xây thành rồi tan biến rồi lại xây. Mây thành mưa. Mưa thành suối, sông hồ biển cả rồi lại bốc thành mây. Là những giọt nước. Giọt nước lại chỉ là H và O, những nguyên tử, xoắn xít, xoay trở thành đủ thứ. Thủy triều lên bên này là lúc thủy triều xuống bên kia. Ngọn sóng vuron lên, như có một số phận - rồi tan trong nước, lại vuron lên thành sóng, như không động, mà cũng không nghỉ, không có mà cũng không vắng. Một hòn sỏi, một hạt cát, vỡ tan đi thành bụi, rồi thành năng lượng mà năng lượng thì không có sinh ra và cũng chẳng mất đi. Ngàn năm trước, không phải là nhà vật lý, Phật cũng nói như vậy bằng trực giác. Một đóa hoa trên bàn viết đã được trồng từ mảnh đất đầy phân. Và đóa hoa thơm tho kia, chẳng mấy chốc cũng đã lại trở thành phân. Nhưng đừng nhìn hoa mà chỉ thấy phân! Cũng đừng nhìn phân mà không thấy hoa. Vẫn như có “sắc tướng” mà chỉ là “không tướng”, vẫn như có “thọ tướng”, “tướng tướng”, “hành

tướng”, “thức tướng”, mà thật ra chỉ là “không tướng”. Nhưng vì sao Tâm Kinh chỉ nói đến 3 đặc tính **“sinh diệt, như sạch, thêm bớt”** của vạn hữu?

Với đôi mắt, đôi tai của ta, ta được nhìn được nghe chỉ trong một giới hạn nào đó – thí dụ, mắt không nhìn được tia tử ngoại và hồng ngoại, tai không nghe được cao hơn hay thấp hơn một số decibel nào đó – thì rõ ràng thấy nghe các pháp (sinh vật, hiện tượng, sự vật...) như có một cái “tướng thực” mà không phải vậy như có lúc người ta “thấy” trái đất là vuông, đứng yên một chỗ, thấy mặt trời quay quanh trái đất, có mọc có lặn, thấy mặt trăng có khuyết có tròn, nói chung thấy các “tướng” của “chư pháp” có sinh có diệt, có thêm có bớt. Nhưng khi con người vượt ra được chính mình - bằng trí huệ - thấy được “ngũ uẩn giai không” – cũng như nhờ khoa học mà thấy được sóng âm thanh, lượng tử của ánh sáng, thấy được trái đất tròn quay quanh mặt trời, hiểu được nhật thực và nguyệt thực, biết dùng truyền hình, radio, điện thoại di động thì cái “tướng” của vạn pháp tướng là thật kia hóa ra không phải như ta nghĩ tưởng. Khoa học chứng minh và mọi việc sáng tỏ dần, nhờ đó con người cũng đã bớt sợ hãi một số hiện tượng như nhật thực, nguyệt thực, sóng thần, gió mưa sấm sét ... bớt đi vai trò của các thần linh và từ đó bớt mê tín dị đoan. Vậy người thật sự có “trí tuệ” Bát Nhã thấy được “ngũ uẩn” là “Không” thì “độ nhất thiết khổ ách” không lạ. Họ hết còn lo lắng sợ hãi nữa, họ hiểu rõ sự vô thường, thoát các chướng ngại cản trở và “thoát khỏi vòng sanh tử”. Không phải là không còn sanh tử nữa nhưng họ thoát khỏi sự sợ hãi về cái sống, cái chết, nhờ vậy họ ung dung tự tại, an nhiên vui sống và an nhiên vui chết. Họ biết sống hạnh phúc, an lạc trong hiện tại. Hiện tại thì không có thời gian. “Sinh và diệt” có thể là một trong những nỗi sợ lớn nhất của kiếp người. Ta từ đâu tới? Ta là ai? Tại sao có ta? Nếu ông ngoại mà không gặp bà ngoại, nếu ông nội mà không gặp bà nội, ba mẹ không gặp nhau thì ta là ai? Nếu cái trứng rụng tình cờ kia của gần nửa triệu cái trứng, không gặp phải một tinh trùng trong hai tỷ tinh trùng ào ào chạy ngược dòng kia thì có ta không? Nếu và nếu, hàng triệu cái nếu như vậy đặt ra, và ta là ai? Ta mang cả một gia sản di truyền với hơn 3 tỷ mật mã truyền từ đời này sang đời kia của một dòng chảy mà ta là một “hạt” trung gian nối kết hai tiền trình? Hay ta là một giọt nước trong đại dương, có lúc dính vào đợt sóng, có lúc gắn vào cơn mưa, có lúc lại róc rách trong ghènh suối ... Sinh diệt là nỗi lo lớn nhất của kiếp người mà các hệ thống triết học không sao giải đáp được, chỉ có thể dùng “tuệ giác” để khẳng định “bất sinh bất diệt” – sinh và diệt là một - chỉ là một sự chuyển hóa năng lượng mà năng lượng thì luôn được bảo toàn – Nó vậy đó. Để làm gì ư? Phật biểu đừng hỏi. Người bị thương cần cứu sống cái đã, cần giảm đau cái đã. Cho nên nỗi sợ hãi lớn nhất, nỗi khổ lớn nhất phải được phá vỡ trước nhất.

“Nhờ” và “sạch” cũng là nỗi khổ của kiếp người, nỗi lo, nỗi sợ của kiếp người. Nó cũng quán quít trong ngũ uẩn, từ “tướng”, từ “thức” dẫn đến “hành”, đến “thọ” chằng chịt, quán quít nhau và sau cùng tác hại lên “sắc”. Thoát được “nhờ và sạch” thì giải thoát được những mặc cảm, những dồn nén làm cho con người co rúm lại, thấp bé đi, sợ hãi buồn phiền triền miên. Sợ bị chê, khoái được khen. Rồi mang đủ thứ nhãn hiệu, tên tuổi, bằng cấp, tước vị, còn tự tạo ra bao nhiêu là hình bóng ảo tưởng, giả tạo để phân biệt, cách ly, kỳ thị. “Bất cầu bất tịnh” (không nhờ cũng không sạch) nhằm triệt tiêu cái đối lập nhị nguyên thứ hai làm khổ kiếp người. “Không nhờ cũng không sạch” còn giúp nâng cao ý thức trách nhiệm giữa ta và người, giữa hoàn cảnh và cá nhân, giúp ta có thái độ hòa đồng, cởi mở, tôn trọng, không úp chụp người khác, không biến người khác thành kẻ thù hay ngục tù của mình – vì phải sống giả hình theo cái nhìn để rồi bị gò bó, bị ràng buộc, bị vướng mắc vào cái “tướng” của tha nhân! . Khi biết “cầu” và “tịnh” chỉ là hai mặt của một sự việc, một con người, của Ma vương và Phật thì con người được giải thoát, không còn bị thành kiến che khuất, không còn mong cầu tìm kiếm và nhất là không tự mãn, tự ti hay tự tôn.

“Bất tăng bất giảm” (không thêm cũng không bớt) để “đánh” vào nỗi đau, nỗi lo, nỗi khổ khác, quan trọng không kém của con người là lòng tham! Thủy triều lên bên này thì thủy triều xuống ở bên kia: khối lượng nước của biển đã không tăng, chẳng giảm. Nhà tỷ phú kia tích cóp thì con cháu lại phung phí, nhất là đối với những đồng tiền, của cải phi nghĩa. Tăng thêm đất đai, mở rộng biên cương như Alexandre Đại đế, như Thành Cát Tư Hãn, như Napoléon, như Hitler ... để muôn năm trường trị, nhất thống giang hồ rồi sẽ về đâu? Hết tung đến hoành, hết Xuân Thu lại Chiến Quốc! Lòng tham của con người thật là vô đáy.

Dĩ nhiên là còn nhiều những khái niệm nhị nguyên như đẹp xấu, cao lùn, mập ốm, ghét thương, giàu nghèo ... làm cho con người luôn ray rứt, khôn khổ. Nhưng chỉ cần nêu 3 cặp “sinh diệt”, “cầu tịnh” “tăng giảm” là ba cặp gây sóng gió khổ đau nhất cho kiếp người, để giúp giải thoát sợ hãi, âu lo thoát vòng sanh tử, thoát nẻo thị phi, thoát miền tham đắm cũng đã là đủ.

Tâm Kinh viết *“Xá lợi tử! Thị chư pháp không tướng ...”* cũng như ta gọi, này tôi ơi, các pháp (dharma) đều có tướng không, mới nhìn tưởng là có tướng, tướng như có tăng có giảm, có nhờ có sạch, có sanh có diệt ... mà thực ra không phải vậy. Nhìn bằng tuệ giác thì thấy rõ rằng các pháp đều là Không (tuy có tướng đó nhưng mà là giả tướng, thật tướng là không). Bởi vì “ngũ uẩn” đã là “Không” thì sao còn các cặp nhị nguyên đối đãi đó, sao còn có thị phi, còn tranh chấp, còn tham đắm, say mê, sầu hận, khổ não ... Và nếu “vượt thoát” được hết những khái niệm

đôi lập giả tạo đó, phải chăng sẽ đạt tới sự an lạc, thoát khỏi “mọi khổ đau ách nạn”?

THỊ CỎ KHÔNG TRUNG

“VÔ SẮC, VÔ THỌ, TƯỚNG, HÀNH THỨC”

VÔ NHÃN NHĨ TỶ THIỆT THÂN Ý

VÔ SẮC THANH HƯƠNG VỊ XÚC PHÁP...”

Vậy thì, trong cái tánh Không (, sunyata), chẳng có Sắc, có Thọ, chẳng có Tướng, có Hành, có Thức gì cả!

Có một sự lý luận chặt chẽ của Tâm Kinh, dẫn từ “uẩn”, một tập hợp, mà bản chất thực của nó chỉ là duyên sinh, là tương tác, tương hợp, tương tức, nên không uẩn nào có tự tánh riêng biệt, có uẩn này là do có uẩn khác, và ngay Sắc uẩn là hình hài vật chất của ta cũng do tứ đại “đất nước gió lửa” tương tác mà thành... thì các Thọ uẩn, Tướng uẩn... cũng đều vậy cả, đều là tánh KHÔNG. Và từ tánh Không trống rỗng này dẫn đến “không có” là một logique không xa, như Huệ Năng đã bảo “cổ lai vô nhất vật” là vậy! Trong cái tánh Không đó thì làm gì còn có cái gọi là Sắc, là Thọ, là Tướng, là Hành, là Thức. Ở đây, Không – Vô đã khác với Không - Rỗng nói trên. Vô là “không có”. Có thể thấy Tâm Kinh đã đi từ cái Không đến cái Vô. Để làm gì? Để dẫn thêm chút nữa, đẩy mạnh thêm chút nữa, phá hủy cho tận cùng những “chấp trước” kể từ *chấp tướng*, *chấp ngã* đến *chấp pháp*, và cả chấp Bồ tát, chấp Phật, cùng vô số những “chấp” khác đã ràng buộc con người, đã làm “quái ngại” con đường giác ngộ của con người, vây chặt lấy con người.

Một khi đã “chiếu kiến ngũ uẩn giai không” rồi thì với cái nhìn “trong suốt” đó, cái Không đó, các thứ khác sẽ là không có nữa, không còn nữa, không cần nữa, như là một hệ luận tất yếu từ một định đề, do tuệ giác mà thấy, không cần chứng minh hoặc khi khoa học phát triển đến mức nào đó, có thể dần dần sẽ được chứng minh. Như trước đây không ai nghĩ trong một chén nước có vô số vi sinh vật cho mãi đến khi khoa học tìm ra kính hiển vi! Sinh sản vô tính chẳng hạn rồi sẽ tạo nên những sinh vật như thế nào trong tương lai? Với internet thì trái đất trở nên nhỏ bé lạ lùng, đang quay tít mù khơi trong cõi ta bà! Người ta đã có thể làm dừng ánh sáng và đã tìm thấy có thứ vận tốc còn nhanh hơn ánh sáng. Vật lý hiện đại cho thấy vạn vật có tính nhất thể. Vật chất không phải là một đơn

vị độc lập mà nằm trong mối liên hệ, phụ thuộc chằng chịt lẫn nhau. Những hạt hạ nguyên tử không ổn định, tự phân hủy thành những hạt khác, không thể biết sẽ mang hình dáng phối hợp nào, thời gian tồn tại bao lâu. Hạt vừa là sóng vừa là hạt, một cấu trúc của xác suất, giữa hiện hữu – phi hiện hữu, giữa có và không. Tại một điểm nó vừa không có mặt vừa không vắng mặt, không di động cũng không yên nghỉ.. Thật là thú vị khi liên hệ đến tứ đại, ngũ uẩn, duyên sinh ... mà Phật đã nói. (The Tao of Physics, Fritjof Caprey bản dịch Nguyễn Tường Bách, Nxb Trẻ, 2001)

Từ “ngũ uẩn giai không”, Tâm Kinh dẫn đến những bước xa hơn, nhằm giúp ta “phá chấp”. Mà cái chấp lớn nhất, dai dẳng đeo bám nhất, đó chính là *chấp ngã*. Chấp vào cái tôi, bám vào cái tôi, khổ đau triền miên vì cái tôi. Phật hỏi một đệ tử: “Thấy một người chết có buồn không?”. Vị đệ tử trả lời: “Còn tùy! Kẻ thiện chết, người thân chết thì buồn. Kẻ ác chết, người lạ chết thì không!”. Vậy thì bản thân sự chết không gây buồn khổ mà chỉ vì cái chết đó có liên quan đến ta, ta mới buồn khổ thôi. Nếu không có cái ta đó – cái ngã đó – thì mọi sự sẽ trở nên vắng bật. Vô ngã chính là Niết bàn! Nhưng làm sao vô ngã? Tâm Kinh “độ” cho ta vậy. “Độ” bằng cách nào? Bằng cách “lột bỏ” từ từ những lớp vỏ đã bám víu chặt vào ta, tạo thành cái Ngã lớp lang của ta. Lột như lột bẹ chuối. Người càng trí thức, bản ngã càng to, dày, nhiều lớp, “lột” khó hơn. Có lẽ Tâm Kinh dành cho các đệ tử đã dày công tu luyện, đã học quá nhiều, đã tu quá kỹ mà không ngộ nổi, trái lại còn bám víu nhiều hơn, cho nên Phật tìm cách giúp họ.

Chắc Phật có lúc cũng đã phải nổi giận: “Này các ông, các ông tìm cái gì đó vậy? Tìm ở đâu vậy? Phật nằm ngay trong bản thân các ông đó thôi. Các ông đều là Phật sẽ thành cả đó thôi, miễn là thấy được Phật tánh trong chính mình. Ta có dạy gì cho các ông đâu? Nó có sẵn đó rồi mà! Lời dạy của ta, nếu có, chỉ là ngón tay chỉ trăng chứ đâu phải trăng, chỉ là cái bè giúp các ông qua sông, qua sông rồi phải vứt bè đi chớ, sao còn vác hoài vậy? Ta biết vậy thì hỏi đó ở nhà làm vua cho nó sướng, tu làm gì, rồi khi đắc đạo thì “nhập Niết bàn” luôn cho rồi, ở lại giúp các ông làm gì?” Có lẽ Phật đã nổi giận, rồi bỗng nhiên ngài mỉm cười, ngài thấy mình giận vô lý, vì họ cũng phải trải qua nhiều cái ngã ... khổ đau kia mới đạt tới vô ngã được! Ngài cười, nụ cười thấm đẫm từ bi, thấu cảm, trước một đám đông đang đợi ngài giảng dạy những phép màu, những thần thông. Giải thoát là giải thoát những khổ đau, sợ hãi, làm năng kiếp sống và an lạc là an lạc trong hiện tại, ở đây và bây giờ. Như vậy cũng đủ tạo nên bao ý nghĩa tích cực cho cuộc sống, biết thương yêu, biết tha thứ, làm giảm đi bao nỗi căng thẳng lo toan giữa con người với con người, giữa con người với thiên nhiên và cả với chính bản thân mình!

Vì muốn giúp người - trước hết là giúp họ dọn dẹp, quét sạch, lột sạch những gì bám víu họ, cho họ có cái nhìn thoáng hơn, giúp họ xóa tan lớp băng, lớp sương mù đóng chặt trên cửa kiếng tâm hồn thì họ phải biết tự xóa lấy, chùi lấy tấm kiếng của họ chứ không thể nhờ ai khác. Sẽ có người cãi lại: Phật đã giảng dạy trước đây, nào lục căn, nào lục trần, nào thập nhị nhân duyên, nào tứ diệu đế, nào bát chánh đạo...? Đúng là có giảng, nhưng giảng tùy căn cơ, tùy “trình độ” người nghe. Có người phải giảng kiểu này, có người phải giảng kiểu khác. Có tám vạn bốn ngàn pháp môn mà! Cho nên sau khi giảng dạy mấy chục năm Phật bảo: “Ta có giảng dạy gì đâu!”. Mà thực vậy, cái gì cũng sẵn có đó rồi, nó đã là như thế, không cần bày vẽ chi nữa. Chỉ cần làm sáng nó ra, làm rõ nó ra. Mỗi người đều đã có viên ngọc trong túi áo rồi, chỉ cần lau chùi sạch sẽ. Như Lai chẳng phải là “cái như thế, cái như vậy – cái chân như”, cái “không từ đâu đến mà cũng chẳng đi về đâu” đó ư? Phật ngộ ra điều đó và cười một mình.

Trong cái tánh “Không” đó, tất cả là Vô, hay nói khác đi tất cả là không có! Không có hình thể, sắc tướng; không có cảm thọ – không có tưởng, hành, thức gì cả. Tóm lại, là vô ngã. Không có cái ta thực mà chỉ có cái ta giả tạm, bọt bèo, cái ta đang ăn uống, nói năng, huênh hoang, tự mãn, tự ti, tham lam, sân si, mê đắm ... đủ thứ, đủ kiểu. Cái ta giả này làm khổ cái ta thật. Cái ta giả làm Tôn Ngộ Không bị kim cô siết đau muốn chết, còn cái ta thật thì Tôn Ngộ Không đã bay bổng biến ra vô số những Tôn Ngộ Không khác rồi! Mà đã vô sắc (cái thân xác) thì đương nhiên sẽ vô nhân (mắt), vô nhĩ (tai), vô mũi, thiệt (lưỡi), thân (xúc giác), ý (suy tưởng). Toàn thân đã không có lẽ nào có từng thành phần? Nhưng sao không liệt kê thêm vô số những bộ phận khác nữa mà chỉ nói đến 6 “mục” trên, trong đó, 5 cho thân và 1 cho tâm (ý)? Bởi vì 5 cho thân đó là 5 yếu tố quan trọng, chính là 5 giác quan giúp cho con người tiếp xúc với ngoại giới. Không có 5 giác quan đó con người có thể là gỗ đá, cho nên chỉ cần nói đến 5 giác quan đó: mắt, tai, mũi, lưỡi, da là đủ. Nó là cửa ngõ của tâm hồn. Chính nó làm ta sướng, ta khổ, ta vui, ta buồn, ta đau, ta khoái. Cộng thêm với “ý”, là phần còn lại gồm thọ, tưởng, hành, thức trong ngũ uẩn tuy chỉ là 1 trong 5 nhưng là chủ soái, kẻ chỉ huy, đầu não, bộ óc. Bộ óc mới biết thu thập thông tin, phân tích, phản ứng. Có cả 5 giác quan mà không có bộ óc cũng là không. Sáu thứ đó vốn gọi là “lục căn”, 6 cái căn bản, nguồn gốc của bao nhiêu thứ tuyệt diệu và phiền toái, sung sướng và đau khổ của kiếp người. Muốn giải thoát, phải hiểu nó. Bảo nó không có nhưng nó vẫn có đó, nhưng nó bị giới hạn và nó không vận hành riêng lẻ mà gắn bó tác động chằng chịt lẫn nhau. Mắt chỉ nhìn thấy trong chùng ấy bức sóng ánh sáng, tai trong chùng ấy decibel, mũi trong chùng ấy, lưỡi trong chùng ấy và da cũng trong chùng ấy, trong cái hạn chế, cái cho phép. Có cái ta thua con này, có cái thua con khác. Thua

mắt cú, mắt mèo, thua tai dơi, da ếch ... Và điều quan trọng cả 5 giác quan tương tác với nhau, không có giác quan nào có tự tánh riêng biệt: thấy sắp bị thọc lét đã cười, nghe nói me chua đã chảy nước miếng... Nói nó không có (vô nhân, vô nhĩ) vì nó không tự có, nó tương tác mà có, nó tập hợp mà có và nó bị hạn chế mà có, nên không thể “tin” nó được. Lóa mắt hết nhìn rõ, ù tai hết nghe rõ, nóng quá hết đau, cay quá hết ngọt. Nó làm lẫn tứ tung. Còn “ý” thì ghê gớm hơn nữa, nó mặc sức mà tưởng tượng vẽ vời. Thấy sợi dây thừng tưởng con rắn, sợ toát mồ hôi, ngất xỉu! Năm giác quan cũng như 5 phủ tạng: tâm can tỳ phế thận, không có “thứ” nào có thể “sống” riêng rẽ, tự hoạt động một mình mà không liên quan đến thứ khác. Không có thứ nào “tắt ngấm” mà không làm thứ khác tắt theo. Tim phải có mạch, mạch phải có máu, máu phải có oxygène, phải thải độc qua phổi, phổi phải có máu nuôi, phải có thận thải bã ... Tóm lại, chúng quấn quít chằng chịt lấy nhau. Chúng thực không có. Chúng nương nhờ, chúng tương tác mà có, mà hoạt động. Trước thấy nó có, sau thấy nó không có, rồi lại thấy nó có, nhưng đã khác trước. Có mà không. Không mà có là vậy.

Dần thêm chút nữa: **Vô sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp!** Không có hình thể (màu sắc), không có tiếng (thanh âm), không có mùi, chẳng có vị, chả có “pháp” gì cả! “Sắc thanh, hương, vị, xúc, pháp” là 6 đối tượng (lục trần) cho 6 căn, như mắt đi với sắc, tai đi với tiếng, lưỡi đi với vị, mũi đi với mùi hương... Mắt thấy có xanh, có đỏ, đen, có xấu, có đẹp, nhưng không phải là thực tướng, đã vậy còn biện biệt, so sánh, phán đoán, làm cho khổ đau thêm! Sầu riêng người khen thơm, kẻ cho khó ngửi; nước mắm người kêu ngon, kẻ chê hôi! Các cặp nhị nguyên cần được xóa bỏ, và như vậy ta được giải thoát.

“Xóa bỏ” không phải là triệt tiêu! Với cái nhìn mới về căn, về trần, về thức như thế, ta thấy cái thực trong cái giả, cái thường trong vô thường, và đời sẽ đẹp hơn, tốt hơn lên.

VÔ NHÂN GIỚI

NĂI CHÍ VÔ Ý THỨC GIỚI

Thấy một bông hồng đẹp làm ta xao xuyến, suýt xoa, khen ngợi rồi thấy bông hồng đó héo tàn ta buồn bã, khổ đau. Thấy là do “nhãn căn” (mắt), gặp phải bông hồng là “trần”, tạo ra cái ý thức biện biệt đẹp xấu trong ta, rồi ta vui sướng, rồi ta buồn bã vì sự vô thường của bông hồng (thức) còn bông hồng thì vẫn thế, vẫn hồn nhiên thế. Tóm lại “căn” đưng

“trần” thì sinh ra “thức”. Thức đó sẽ “quấy ta” tung bưng, chớ không phải chỉ “*ba cái lãng nhãng nó quấy ta*” như Tú Xương nói. Sự vô thường của đóa hồng là dĩ nhiên, là tất yếu, mà ta không biết, nên đã tự đánh lừa mình, tự làm khổ đau mình. Hoa hồng rồi thành phân, phân rồi thành hoa hồng. Hoa có nở thì có tàn. Hạt có chôn vùi thì mới nứt ra và nảy mầm. Nó vậy! Thấy ra cái điều bình thường đó mà khó vô vàn! Phá “lục căn”, dễ! Phá “lục trần”, cũng dễ. Phá lục thức mới khó. Nó dày đặc, chằng chịt, tích lũy từ kiến thức, từ kinh nghiệm. Che mắt bịt tai, dễ. Trốn lên núi, lên rừng, dễ. Trốn cái thức mới là khó vì nó ăn sâu vào tận xương tủy, tận bản ngã ta!

“*Đôi cảnh vô tâm mạc vẫn thiên*” - Trần Nhân Tông nói như thế. Bởi vì “căn” mà “đụng” trần thì nảy sinh “thức”: niệm đã dấy lên, tâm dấy lên! Tách căn ra khỏi trần, tách căn - trần ra khỏi thức, phải “tu luyện” dày công! Vô niệm, vô tâm, đã thành “chánh quả! Bởi vì “*Rồi bị thương người ta giữ gươm đao, không muốn chữa, không chịu lành thú độc*” (Xuân Diệu). Hay như Trịnh Công Sơn viết: *Con tình yêu thương vô tình chợt gọi!...*

Từ “nhãn giới” đến “ý thức giới” là đi từ cái thô đến cái tinh tế, từ cái dễ đến cái khó, từ cái thân đến cái tâm. Tất cả gồm 12 xứ và 18 giới. Phân tích để rồi tổng hợp. Dạy để rồi xóa. Khi quên hết thì lúc đó coi như đã thuộc lòng. Phật dạy cho ta “kiếm ý” chớ không chỉ dạy “kiếm chiêu”.

“Ý” rõ ràng còn thấp hơn “Thức” một bậc. Ý mới chỉ là cái tư tưởng, cái suy nghĩ ở trong tâm, còn thức thì sâu hơn, là cái kiến giải, biện biệt, được thua, hơn kém, tốt xấu, còn mắt. Có “ý” chưa hẳn có “thức”. Kẻ “thức” giả thường rất khó mà... thành Phật. Ngay cả cái ý muốn thành Phật cũng đã giữ lại, không để cho ta được giác ngộ! Vì thế mà phải “phá”, phá tận gốc, phá từ căn đến trần đến thức. Hết chấp thì mới không còn bị ràng buộc, quái ngại. Tuy nhiên, căn vẫn có đó, trần vẫn có đó và thức vẫn có đó. Vấn đề là cái thức nào, cái thức khổ đau hay cái thức an lạc, thánh thiện. Bông hồng sẽ đẹp hơn chứ không phải không có bông hồng, hay xóa bỏ bông hồng. Tùy cái “tâm thức” của ta vậy.

VÔ VÔ MINH

DIỆC

VÔ VÔ MINH TẬN

Vô minh là yếu tố đầu tiên của Thập nhị nhân duyên (12 nhân duyên) làm cho con người ta khổ, không giải thoát được, bị “luân quần” trong những lo âu, phiền muộn, sợ hãi. Vô minh, Hành, Thức, Danh sắc, Lục nhập, Xúc, Thọ, Ái, Thủ, Hữu, Sanh, Lão tử. Đó là 12 nhân duyên, gây khổ đau lòng vòng, luân quần. Thương yêu (ái) thì muốn chiếm giữ (thủ), giành cho được về mình làm của riêng (hữu)... rồi ngu dốt (vô minh) không thấy nó là vô thường (tưởng còn trẻ trung xinh đẹp hoài, tưởng của riêng ta hoài không bao giờ thay đổi, nhạt phai!...) đến chừng thấy thay đổi (vô thường) thì sợ hãi, hốt hoảng. Vô minh là nguồn gốc tất cả những khổ đau đó của kiếp người. Diệt được vô minh là giải thoát (sướng chưa?). Đẹp hết được “thập nhị nhân duyên” là giác ngộ (gọi là duyên giác)! Phật dạy như vậy trong nhiều chục năm trời cho đến khi Phật bắt đầu giảng Tâm Kinh cho Sariputra: “Vô vô minh diệt vô vô minh tận!”. **Không có ngu dốt mà cũng không bao giờ hết ngu dốt!** Nói khác đi, ngu dốt còn dài dài, chả có gì làm cho hết ngu dốt được, mà thực ra – thú vị chưa? - cũng chả có gì gọi là ngu dốt cả! Ngã còn không có hưởng chi là vô minh!

Vả lại, làm sao biết được ai ngu dốt? Người trí có chắc không ngu? Có chắc hôm nay khôn mà ngày mai cũng còn khôn? Có chắc cái ta tưởng là khôn mà thực sự là khôn? Khôn với ai và ngu với ai? “*Biết ai rằng dại biết ai khôn*” Nguyễn Bình Khiêm đã nói vậy.

Ngu là ngu với ai, ngu cái gì, ngu lúc nào, ngu ở đâu? Và khôn cũng vậy. Như đồng tiền có hai mặt, ngu là vì có khôn, khôn là vì có ngu. Ngu không khác gì khôn. Ngu chính là khôn. Sắc bất dị không. Sắc tức thị không. Và ngược lại.

Trong đời sống có những người tưởng ngu mà hóa khôn, tưởng khôn mà hóa ngu. Phật bỏ ngôi thái tử, bỏ vinh hoa phú quý ... ra đi, ai dám bảo không khôn? Tàn Thủy Hoàng tìm thuốc trường sanh ai dám bảo không ngu? Bát Nhã là “bất nhị”. Dại khôn là một khái niệm của trí, của tưởng, của sự phê phán, đánh giá, dẫn tới kiêu căng, kỳ thị. Xóa bỏ bức tường ngăn cách, ta có nhất nguyên, lúc đó chính là Bát nhã. Vô vô minh diệt vô vô minh tận!

NĂI CHÍ

VÔ LÃO TỬ

DIỆC VÔ LÃO TỬ TẬN

Tâm Kinh bảo **“Không có cái già, cái chết mà cũng không bao giờ hết già hết chết!”**

Lão tử nằm trong “thập nhị nhân duyên” nên có chữ “nãi chí” (cho đến) để nói đủ cả thập nhị nhân duyên từ vô minh đến lão tử. Đã không có vô minh thì làm gì có chuyện hết vô minh. Nên cứ còn vô minh dài dài. Không cần sợ vô minh. Đừng mong tiêu diệt vô minh! Đừng đi “tu” để mong thành chánh quả vì còn mong là còn muốn, còn muốn là còn sợ, sợ mất, sợ thất, muốn đắc, muốn được, và từ đó cứ còn khổ! Lão tử (già, chết) cũng vậy. Cũng là nỗi lo, nỗi sợ, nỗi khổ của kiếp người. Nhưng có ai mà không già không chết? Phật cũng già, cũng chết. Khổng tử cũng chết. Socrate cũng chết. Có điều Phật chết mà vui. Ngài vẫn luôn an lạc từ lúc giác ngộ cho đến lúc già, lúc chết, vì không hề có chút lo âu, sợ hãi cái già, cái chết của mình, vì đã sống tràn đầy trong mỗi phút giây.

Mà vì biết sống từng phút giây như vậy nên mỗi phút giây của Phật như dài vô tận. Mỗi phút giây đều có ý nghĩa, đều hạnh phúc. Phật ném trải hạnh phúc quả là nhiều! Còn ta? Ta mất biết bao thời gian để lo sợ, để mong chờ. Ta hối tiếc cho ngày hôm qua, ta mong đợi những ngày tới tốt đẹp hơn, mà nếu không đạt được ta lại tiếp tục đau khổ. Cho đến khi *“nhìn lại mình đời đã xanh rêu”* (Trịnh Công Sơn), mới thảng thốt kêu lên *“Ta đã làm chi đời ta?”* (Vũ Hoàng Chương). Thì ra ta đã chưa từng sống. Ta chỉ lo buồn cho quá khứ, ta chỉ mong cầu ở tương lai. Hiện tại trôi qua lúc nào không hay. Nếu biết sống trong hiện tại thì hiện tại sẽ tuyệt vời, sẽ dài đằng dặc. Biết được “lão tử” là lý đương nhiên thì ta sẽ trôi trên dòng nước mà không cần lội ngược dòng, không cần vội tới đích. Trôi và thưởng thức. Năng lượng dành cho lo sợ đã tiêu tốn nhiều quá, khiến ta lúc nào cũng nơm nớp, lúc nào cũng căng thẳng, hồi hã. Hết thành công này tới thành công khác, hết mục tiêu này tới mục tiêu kia. Nó tiêu hủy thời gian sống của ta mà ta không hay! Thực ra ta không sống, ta đợi sống. Và sống thì khác với đợi sống.

Như đã nói trong mỗi giây, hằng tỷ tế bào trong cơ thể ta chết đi và hằng tỷ tế bào khác được sinh ra. Chừng ba tháng thì toàn bộ khối lượng máu trong cơ thể ta đã hoàn toàn đổi mới. Nói khác đi ta chết và ta sinh ra, ta “phục sinh” trong mỗi phút giây. Bản thân ta có thể là một “tế bào” của một cái gì đó khác, và cả hành tinh ta có thể lại chỉ là một “tế bào” của một cái gì đó khác vĩ đại hơn chăng?

“Ngũ uẩn” đã là “không” thì sao còn có lão, có tử? Vậy mà vẫn cứ lão, vẫn cứ tử, vì sắc tức thị không mà không tức thị sắc! Không có cái già cái chết, mà cũng không bao giờ hết già hết chết! Vì trong không, đã không có cái sinh ra nên cũng không có cái mất đi. Có thể chỉ là sự chuyển hóa năng lượng. Mà năng lượng thì luôn được bảo toàn. Không

phải không còn chết, không còn già nữa, mà là không còn sợ hãi cái chết, cái già, không còn tìm cách che giấu, chống lại nó. Trái lại vui hưởng nó. Đùa với nó, cười với nó. Các vị thiền sư ngộ được rồi thì “thoát vòng sanh tử” thanh thản, an nhiên, tự tại. Không còn lo lắng, bứt rứt như Tần Thủy Hoàng đi tìm thuốc trường sanh. Chắc chưa có bữa ăn nào mà vua Tần ăn được ngon, chưa có bữa ngủ nào mà vua Tần ngủ được yên.

Các “nhân duyên” khác cũng vậy. Nào hành, thức, danh sắc, ái, thủ, hữu ... đều vậy. Điều không mà điều có. Cho nên một thiền sư Việt Nam viết:

Có thì có tự mảy may

Không thì cả thế gian này cũng không.

VÔ “KHỔ, TẬP, DIỆT, ĐẠO”

Không có Khổ, Tập, Diệt, Đạo! Chỉ có Phật mới dám ... phủ nhận Tứ diệu đế như vậy. Bao nhiêu năm Phật giảng dạy Tứ diệu đế, để rồi giờ đây trong Tâm Kinh lại bảo: Chả có cái gì là khổ, là tập, là diệt, là đạo cả.

Thật vậy, đã đạt tới cái Không, cái Vô ngã rồi thì còn chỗ nào cho “khổ” nữa vì khổ cũng là không, khổ - sanh lệnh bảo tử - cũng là vui, khổ cũng không khác gì an lạc, khổ có khi còn là nguồn gốc của an lạc! Bởi vì phiền não cũng là Bồ đề, Niết bàn chỉ có ở cõi ta bà đó thôi! Nhưng Tứ diệu đế vẫn là Tứ diệu đế là những chiếc cầu, là những bậc thang. “Phá chấp”, ở đây là phá chấp pháp vẫn là điều cốt lõi. Có lẽ sau nhiều chục năm trời Phật đã dạy bao nhiêu điều để giúp người ta buông bỏ, để tìm đến an lạc, mà người ta lại cứ bám chặt vào những từ ngữ, những ý niệm, những định nghĩa, càng lúc càng chặt, càng cứng ngắt như những khuôn vàng thước ngọc nên đã đến lúc cần phá cho thật rớt ráo những ý niệm đã làm trở ngại con đường giải thoát. Đã không có khổ, sao còn có tập? Có diệt? Có đạo? Có chiến lược, chiến thuật để diệt khổ?

Bảo rằng BK (Bacille de Kock) là nguyên nhân của bệnh lao không đúng hẳn. Người ta vẫn sống với BK đó chứ, từ bao nhiêu đời rồi. Tại sao nó gây bệnh (khổ) cho người này mà không gây cho người kia? Tại sao các thầy thuốc ở bệnh viện lao ngày đêm gôn gủi BK mà không mắc bệnh? Đổ thừa cho BK tội nghiệp nó chứ! Tiêu diệt BK? Đồng ý, nhưng

tiêu diệt nó thì phải đúng cách, nếu không nó biến thể, tạo ra dòng BK kháng thuốc còn nguy hiểm hơn. Còn sống chung với BK? Dĩ nhiên có thể được, miễn là có sức đề kháng tốt. Đề kháng tự nhiên hoặc đề kháng do chủng ngừa BCG. Người có tu tập cũng giống người được chủng ngừa! “Đôi cánh” mà “vô tâm” được còn lo gì nữa!

Tứ diệu đế, Bát chánh đạo vẫn là những phương tiện, những biện pháp cần thiết để làm cái bè qua sông. Trong Bát chánh đạo, cái nào cũng quan trọng nhưng “chánh niệm” có lẽ là kỹ thuật hàng đầu và thiết yếu – ít ra là ở giai đoạn đầu, khi ta còn quá vọng động - đặc biệt cho con người thời đại, mê tốc độ, thích thành công, bị nhiều áp lực, nhiều stress trong đời sống, những kẻ “*ở không yên ổn, ngồi không vững vàng*” (Kiều, Nguyễn Du). Cho nên không phải vô lý khi Phật ca ngợi người “**Biết sống một mình**”, biết quay về với chính mình. Biết sống hôm nay, ở đây và bây giờ.

VÔ TRÍ DIỆC VÔ ĐẮC

Tâm Kinh “phá chấp” từng bước một, từ thấp đến cao, có vẻ như là phá một cái tháp nhiều tầng từ chấp ngã đến chấp pháp: nào 12 xứ, 18 giới, nào 12 nhân duyên, nào 4 thánh đế ... Và cuối cùng là “phá” cả 2 cái còn lại: Trí và Đắc. “Trí” là phần quan trọng nhất của “Lục Độ”, sáu pháp để ... thành Bồ tát! Thế nhưng “Trí” lại có vẻ như là một cái vỏ bọc nguy hiểm, càng lúc càng dày, làm cho con sâu trong kén không bung ra được để hóa bướm. Trí còn lồi theo nó tính tự cao, tự đại, tự mãn. Osho viết: “Có những câu hỏi Phật không trả lời bởi vì chỉ có thể được kinh nghiệm. Tâm trí bao giờ cũng cố gắng đưa ra câu trả lời lừa phỉnh, giảng giải, dẫn chứng trong kinh sách. Tâm trí luôn vay mượn và tích lũy, tích trữ tri thức! Nếu có thể đi ra ngoài tâm trí, xuyên qua tâm trí và một khoảnh khắc “**Vô Trí**” nảy sinh thì có được câu trả lời”.

Đúng là tri thức làm mờ mắt, làm mù mọi nhận thức trực quan đưa đến chân lý. Thiền là vô trí. Phải trải nghiệm về nó mà không thể lý luận.

Nhưng Phật không hề coi thường Trí - miễn là Trí tuệ phải đi với Từ Bi! Vấn đề chính là hiểu biết “cách nào” và mang lại lợi lạc gì cho chúng sanh, chớ không phải hiểu biết “cái gì” để tích lũy cho nhiều kiến thức! “Cái gì” thì vô số, càng hiểu biết càng thấy dốt. Tích lũy tri thức, “đầu cơ” tri thức, “buôn bán” tri thức là chuyện thường ngày của nếp sống hiện tại. Kể càng có tri thức càng dễ vênh váo, kiêu ngạo, có thể thành đạt, nhưng không hẳn là người có hạnh phúc, có an lạc. Trí mà có

Tuệ thì không dừng ở trí, mà vượt qua trí – vô trí – không dừng ở biện biệt, so sánh, tính toán, phân biệt các khái niệm, các phạm trù ... nhờ đó mà thấy được tướng Không của vạn pháp. Nhờ tâm thức đó mà nhìn sự vật, hiện tượng, với con mắt khác: con mắt “Bất Nhị”, không phê phán, không kỳ thị mà vượt qua, vượt lên. Lão Tử tự coi mình là người “ngu muội, đần độn” (ngã ngu nhân ... độn độn hề). Đó là người “vô trí”, bậc thánh nhân, người giác ngộ vậy.

Nhưng “**Vô Đắc**” có lẽ mới là “mục tiêu” tối thượng của một dòng “hành thâm”, mặc dù hành thâm Bát nhã chẳng có một mục tiêu nào cả.

Không phải vô cơ mà Tâm Kinh đặt Vô Đắc ở cuối đoạn văn chính yếu. Nó là điểm cốt lõi, cũng giống chữ Không ở câu đề, Đắc là nút gút, để giải quyết rất ráo, được đặt trên đỉnh tháp. Thái tử Tất Đạt Đa, hơn ai hết, bỏ nhà, bỏ vợ con, bỏ vương triều đi tu ... lúc đầu cũng là để mong tìm kiếm được cái gì đó hơn hẳn cái đang có, chẳng hạn tìm sự trường sinh bất tử hay Niết bàn, ở đó có sự sung sướng hơn, hạnh phúc hơn; hoặc ít ra đi tu cũng để tìm kiếm con đường triệt tiêu nguyên nhân gây ra sự đau khổ của kiếp người. Trong nhiều năm trời, trải qua bao nhiêu sai lầm, ngài mới phát hiện ra một điều thú vị: chẳng có cái chi để đạt tới cả. Bờ bên này cũng là bờ bên kia. Và có lẽ Phật đã luôn tủm tỉm cười từ lúc đó. Cái hồi bỏ nhà đi tìm đạo, cái hồi tu khổ hạnh, chắc không có cái nụ cười đó bao giờ ! Ngài chỉ cười khi đã “đắc đạo”, nghĩa là phát hiện ra một điều lý thú: Chẳng có cái chi để đắc cả! Vô đắc! Dĩ nhiên tùy căn cơ từng người, Phật chỉ dẫn bằng những con đường khác nhau, trên mỗi chặng đường tu tập đó đều có chút phần thưởng, nghĩa là có thêm niềm hạnh phúc, an lạc, bớt phiền não, bớt lo âu, bớt sợ hãi. Cuối cùng Phật bảo: Không có cái gì để đắc bởi không có chỗ nào để đắc cả. Nó sẵn có đó rồi. Khi Phật đã giác ngộ, người ta hỏi: “Thầy đã đạt tới cái gì?”. Và ngài cười nói: “Ta chẳng đạt tới cái gì cả - Có cái gì để đạt đâu! Ta chỉ phát hiện ra cái vẫn sẵn có đó. Ta chỉ đơn giản đi về nhà. Không có thành đạt nào cả. Ta chỉ đơn giản nhận ra nó. Đó không phải là phát minh, đó chỉ là phát hiện lại” (Osho, sdd).

Nhưng vì sao “Vô Đắc” được đặt ở điểm cuối cùng, của một loạt “phá chấp”, nó quan trọng đến thế, vì sao? Câu trả lời có thể là vì chính sự sợ hãi là nguồn gốc của nỗi khổ đau lớn nhất của kiếp người. Giải thoát khỏi sợ hãi cũng chính là giải phóng năng lượng tiêu hao cho những chuyện vô ích, để chuyển hóa năng lượng đó qua cho sự an lạc, hạnh phúc, yêu thương. Vì sao người ta lại sợ hãi? Bởi vì người ta muốn. Muốn gì? Muốn không sanh, không bệnh, không lão, không tử. Muốn luôn sung sướng. Muốn luôn trẻ đẹp, không bao giờ già, không bao giờ chết, không bao giờ bệnh. Muốn thành người giàu có nhất nước, nhất thế giới, muốn thành người nổi tiếng, lừng danh, thành đạt, thành công nhất

thế giới! Vì muốn Đắc cho nên sợ Thất. Muốn được thì sợ mất. Sợ sinh tử nên ham muốn. Niết bàn, thiên đàng hay địa ngục thì cũng chính ta tạo ra cho ta, nó sẵn đó trong ta. Lúc tham lam, sân giận ... đã là địa ngục. Lúc an nhiên tự tại đã là thiên đàng. Kim Dung có vẽ thâm “vô đắc” nên những nhân vật của ông mang tư tưởng đó: Đoàn Dự không muốn học võ, lại đạt võ công tối thượng, không muốn làm vua thì lại làm vua. Lệnh Hồ Xung không coi sinh tử là quan trọng, không cần thị phi, dấn thân vào chốn giang hồ với cái tâm hồn nhiên trong sáng, vô tâm và vô đắc nên cuối cùng lại “đắc”. Đắc mà không đắc: gác kiếm, từ bỏ, để tiểu ngạo giang hồ, rong chơi ngày tháng. Trong khi đó, Mộ Dung Phục đêm ngày đau đầu mộng phục quốc, tìm đủ mọi thủ đoạn âm mưu để cuối cùng thành một người điên ...

Tóm lại, trong cái Chân Không, không có trí, không có đắc. Không có mong cầu, không có vương bận, không có muốn thì không có sợ, và không có sợ thì đã được giải thoát.

Nói cho cùng, Ngũ uẩn đã giai không, tức Ngã còn không thì sao lại còn có đắc? Đắc cái gì? Đắc cho ai? Đắc để làm gì? Còn chấp Đắc là còn mong cầu, còn chờ đợi, để rồi hồi hộp, hí hửng, hoặc lo âu, sợ hãi ... tóm lại là luẩn quẩn loanh quanh. Cho nên Tâm Kinh nói đơn giản: Vô đắc!

DĨ VÔ SỞ ĐẮC CỐ

BỒ ĐỀ TÁT ĐOÀ

Y BÁT NHÃ BA LA MẬT ĐA CỐ

TÂM VÔ QUÁI NGẠI

VÔ QUÁI NGẠI CỐ

VÔ HỮU KHỦNG BỐ

VIỄN LY ĐIÊN ĐẢO MỘNG TƯỞNG

CỨU CẢNH NIẾT BÀN

“Vô Đắc” là một nhát búa cuối cùng, chặt đứt luôn những ảo vọng chẳng những gây bao chướng ngại mà còn làm sợ hãi. Khi còn sợ hãi thì không thể vượt thoát. Đắc được đặt ở đỉnh tháp, chỗ cao nhất phải chăng

là vì ngay cả người đi tu cũng muốn “đắc”: đắc đạo! Phải vượt qua cả cái đắc thì mới tới cái Không. Người hành thâm Bát nhã phá được cả chấp “Đắc” thì không còn trở ngại gì nữa, nhờ đó mà cũng không còn sợ hãi (**vô hữu khủng bố**) gì nữa, rời bỏ được những mộng tưởng, ảo tưởng đảo điên mà đến bờ giác ngộ. Thực ra thì bờ giác cũng ở đó thôi, sẵn đó thôi, chỉ là cái trở bàn tay: quay đầu là bờ. Vậy mà khó thay!

Đắc là đỉnh tháp. Lòng mơ ước của cả kiếp người để tìm kiếm hạnh phúc với hết thành công này đến thành công khác, rồi khổ đau, rồi tuyệt vọng rồi hy vọng ... và cứ xây đắp mãi, cao lên mãi, để rồi càng bám víu, càng lo âu, càng sợ hãi. Không phải vô cớ mà ông vua nào cũng muốn “vạn tuế, vạn vạn tuế!”. Không phải vô cớ mà ông vua nào cũng muốn tìm thuốc trường sinh bất tử. Có được một thái tử như Tất Đạt Đa không dễ. Có được một vị vua như Trần Nhân Tông không dễ. Họ không lấy “đắc” làm cứu cánh mà chọn lấy sự an vui, an lạc, an nhàn ngay trong cuộc đời này, cho mình và cho người. Vậy nếu không mong cầu không chờ đợi, ước muốn “đắc” cái này cái nọ nữa thì con người sẽ đạt tới tự do, bay nhảy như chim trên trời cao, như mây qua đỉnh núi. Những nhà minh triết không hề xa lạ nhau. Dù là Thích Ca, Socrate, hay Lão tử, Trang tử ... họ đều giống nhau. Họ thoát khỏi những ràng buộc, vướng mắc, những “quái ngại” đầy dẫy trong cuộc sống. Một khi họ không còn bị quái ngại ràng buộc nữa thì còn có điều chỉ có thể làm cho họ sợ hãi nữa chứ. Ai “khủng bố” họ được nữa, một khi chính họ đã không tự khủng bố họ nữa rồi, họ không muốn “đắc” bất cứ cái gì nữa rồi! Và họ sẽ rời xa (viễn ly) những điều mơ mộng hão huyền, ngược xuôi điên đảo, nào vương nào tướng, nào trường sanh bất tử. Họ ăn biết ngon, họ ngủ biết yên ... Họ ngao du ngày tháng hòa mình với mọi người, với cỏ cây hoa lá. Cái gì đến với họ cũng đẹp tuyệt vời, một hạt cát, một giọt sương, ngôi sao, đỉnh thụ, dòng sông, con người, vạn vật ... Họ biết họ ở trong tất cả và tất cả ở trong họ. Họ sống một mình nhưng là tất cả. Tất cả nhưng lại là một mình. Cuộc sống an vui đó chính là thiên đàng, là niết bàn, không cần tìm kiếm đâu xa. Niết bàn là sự an lạc trong giây phút “vô đắc”. Vậy vô đắc mà đắc - Sắc bất dị không và không bất dị sắc!

TAM THỂ CHƯ PHẬT

Y BÁT NHÃ BA LA MẬT ĐA CỒ

ĐẮC A NẬU ĐALA

TAM MIỆU TAM BỒ ĐỀ

Các vị Phật, vô số các vị Phật - những kẻ giác ngộ - ở quá khứ, hiện tại và vị lai (tam thế) hiểu được sự thật của kiếp người, xa lánh các mộng tưởng đảo điên, vượt qua mọi chướng ngại, thoát khỏi mọi sợ hãi, an nhiên tự tại, sống vui trong lẽ vô thường, đồng thời cõi bỏ, buông xả mọi thứ, đạt đến cái Không là nhờ y theo Bát Nhã Balamật mà “hành”, sẽ đạt tới “*Vô thượng chánh đẳng chánh giác*” - sự giác ngộ tối cao không gì hơn nữa - tức là thành Phật. “*A nậu Đala Tam miếu Tam bồ đề*” là phiên âm tiếng Phạn, dịch ra Hán ngữ sẽ là “Vô thượng Chánh đẳng Chánh giác” nghĩa là sự “sáng suốt cao nhất”, “minh triết siêu việt”, “giác ngộ trọn vẹn nhất”, hoàn hảo nhất (the most supreme enlightenment, la plus haute et parfaite illumination). Mọi người đều có khả năng “giác ngộ”, hiểu rõ sự tình, thấy rõ sự thật: Nó vậy đó. Nó vốn phải vô thường. Nó vốn phải sanh, lão, bệnh, tử. Nó vốn phải ngu dốt và sẽ còn ngu dốt. Và khi hiểu được “ngũ uẩn giai không”, thì nó không còn lo sợ chuyện sinh tử nữa, “vượt thoát sinh tử”, nói cách khác. Ở các chùa thấy tượng Phật quá khứ trông trang nghiêm quá, Phật hiện tại – Phật Thích Ca – thì mỉm cười thoải mái, tự tại, ung dung, còn Phật tương lai, Di Lặc thì cười ha hả, cười hét ga, cười toe toét. Vậy có thể nói, trong tương lai, người ta sẽ “ngộ” nhanh hơn chăng, “ngộ” dễ dàng hơn chăng? Thật ra, người ta có thể ngộ từng giờ, từng phút: Phật rồi ma, ma rồi Phật. Lúc ngộ thì là Phật, lúc mê thì là ma, thế thôi. Không sao, cứ tinh tấn. Tu lâu dài và có kinh nghiệm lọc bỏ những phiền não thì Phật nhiều lên, Phật lâu hơn. Phật thì ngộ trăm phần trăm, các vị tu sĩ thì năm bảy chục phần trăm còn người thường như ta thì lâu lâu giật mình ngộ một chút cũng tốt. Vì thế mà Phật dạy phải ráng tinh tấn, ráng nhẫn nhục. Thiên đình và quán “Bát nhã” có lẽ là một phương pháp kết hợp tốt cho cả Tâm và Thân.

Điều thú vị ở đây là nói *đắc* “A nậu Đala Tam miếu Tam bồ đề” gì gì đó. Trên đã nói “*vô đắc*” sao bây giờ còn *đắc*? Thật ra *đắc* ở đây là *đắc* cái “Không”, *đắc* cái có sẵn đó, *đắc* cái không có gì để *đắc* cả, không có chỗ nào để *đắc* cả! Tấm kiếng mờ dính đầy bụi, khi chùi cho sáng ra thì không phải là tìm kiếm được, đạt được, giành được, thủ *đắc* được tấm kiếng. Cho nên nói *đắc* mà thật ra không *đắc*. Toàn bộ Tâm Kinh viết chặt chẽ và không hề mâu thuẫn. Trong kinh Kim Cang, Phật nói rõ điều này

với Tu bồ đề: “Đừng nói Vô thượng Chánh đẳng Chánh giác, ngay với một chút pháp nào đi nữa, ta cũng không có chi gọi là đặc!” (Đoàn Trung Còn, Sdd).

Tâm Kinh rõ ràng rất “tự tin”, rất dứt khoát và quả quyết: Các vị Phật dĩ vãng hiện tại tương lai đều phải nhờ Bát Nhã Balamật mà thành Phật, nghĩa là nhờ thấy “ngũ uẩn giai không”, kiến tánh, mà thành Phật.. Dĩ nhiên là vẫn còn đó Tứ diệu đế, Bát Chánh đạo, Thập nhị nhân duyên ... là những bậc thang, con đường cần thiết cho mỗi giai đoạn nào đó, nhưng Tâm Kinh thì vượt qua, vượt ra, vượt lên, vì tất cả những con đường vòng đó cũng chỉ để cuối cùng đạt tới vô ngã, chân như, tịch lạc: Không, chân không cũng là diệu hữu. Các vị Phật cứ theo Tâm Kinh Bát Nhã mà “hành” thì sẽ đắc cái “không có gì để đắc cả” đó, mà tâm sẽ hoàn toàn vắng lặng, vượt qua mọi chướng ngại, tức những “sai lầm khởi lên từ tác dụng trí năng” và vượt luôn những chướng ngại bắt rễ từ “ý thức truy nhận và cảm quan như sợ hãi và bàng hoàng, vui vẻ và buồn phiền, thất vọng và giải đãi (Suzuki, Sdd) nghĩa là đạt đến sự tịch diệt, tự tại tuyệt đối. Suzuki viết: “Bát nhã Ba la mật là mẹ của Phật đạo và Bồ tát đạo”. Me tức là từ đó sanh ra.

CÓ TRI

BÁT NHÃ BA LA MẬT ĐA

THỊ ĐẠI THẦN CHÚ

THỊ ĐẠI MINH CHÚ

THỊ VÔ THƯỢNG CHÚ

THỊ VÔ ĐẲNG ĐẲNG CHÚ

NĂNG TRỪ NHẤT THIẾT KHỔ

CHÂN THẬT BÁT HU

Tâm Kinh Bát Nhã Balamật là một “linh chú”. Chú, tiếng phạn là dharani, “một câu nói thoát ra trong một trạng thái hết sức đặc biệt; thân, tâm và ngôn ngữ hòa hợp lại trong một định lực thật lớn. Một câu nói có thể thay đổi được hoàn cảnh, thì gọi là linh chú” (NH, Sdd). Cũng theo ông, với nhiều người, câu linh chú sẽ chẳng linh ứng chút nào, như “đàn khảy tai trâu”, vì chưa được chuẩn bị để nghe, để tiếp nhận.

Như vậy, “chú” hay thần chú là một thứ linh ngữ, mật ngữ, chi “thiên” trong một trạng thái nào đó của con người. Với người này thì “thiên” mà với người khác thì không. Vấn đề ở đây là tại sao Tâm Kinh kết thúc bằng một linh chú và tại sao được ca tụng đến mức 4 lần nói là “đại thân”, “đại minh” “vô thượng” “vô đẳng đẳng” nghĩa là rất thần diệu, rất sáng suốt, cao nhất, không có gì sánh bằng! Bốn lần ca tụng và rất “đại ngôn”. Đại ngôn đến nỗi làm cho ta e ngại! Những người được gọi là “trí thức” được dạy phải luôn khiêm tốn – và cả Phật cũng rất khiêm tốn.

Thế nhưng cái “cổ tri” Bát Nhã Balamật này thực chất không phải là cái “tri” thường thấy ở người trí thức mà là cái “hành” của người hành giả, nó không từ kiến thức, từ lý trí mà từ trực giác, nói cách nào đó, từ cái vượt qua ngoài lý trí, cái vô trí. Mặt khác, nó cũng không có ý nghĩa như tích lũy tri thức, để nhằm đạt một cái gì đó, như qua một kỳ thi để có bằng cấp, học vị, để được lên chức, làm quan, mà ở đây, cái đạt được lại là cái “không”, cái khoảng trống, cái vắng lặng, tịch diệt, từ bỏ, buông xả. Do vậy khi sự ca tụng hồ hởi của trí thức đáng được “cảnh giác” – đao to búa lớn, đại ngôn hoặc ngược lại giả vờ khiêm tốn – bao nhiêu thì ở đây là cái “cổ tri” của trực giác với những lời reo vui, hoan hỉ, kinh ngạc, tán tụng đáng cho ta trân trọng, nghiền ngẫm bấy nhiêu!

Tại sao phải reo lên đến bốn lần? Đại thân, đại minh, vô thượng, vô đẳng? Chắc chắn phải là có một sự bộc phát bất ngờ, sâu sắc, một sự tràn ngập hân hoan, một phát hiện vĩ đại nào đó như là tiếng kêu “Eureka! Eureka!” của nhà khoa học. Nhà khoa học kia reo lên và tràn trề chạy tung ra khỏi phòng tắm, lúc đó hẳn là rất buồn cười, nhưng không ai trách ông cả, cũng như làm sao mà bộ Đại Bát Nhã 600 quyển, tinh gọn còn vài ba trăm chữ (Tâm Kinh) rồi rút chỉ còn cô đọng trong 6 từ, biến thành một lời “chú” có tính chất đặc biệt linh ứng đến nỗi Tâm Kinh nói: “*năng trừ nhất thiết khổ, chân thật bất hư*” mà không mang một ý nghĩa nào? Và ta hãy tưởng tượng vị Bồ tát cũng đang tung cửa chạy ra, reo lên ...

Suzuki là một học giả có uy tín về Thiên. Ông nghiên cứu rất sâu và trong tài liệu của ông phát hiện những điều lý thú về Tâm kinh. Ông nói bài chú kết thúc Tâm Kinh này luôn luôn được đọc theo lối không dịch nghĩa, làm như âm hưởng đích thực của lối dịch âm Phạn có một tác động nhiệm mầu. Nếu câu đó không sao hiểu nổi, và chúng cứ để cho không hiểu, chúng càng khó hiểu thì uy lực mầu nhiệm càng sau lại càng có hiệu nghiệm! Rồi Suzuki kết: “Sự thực, hình như toàn thể bản kinh được viết ra vì câu thần chú đó, và không có gì khác hơn” (Suzuki, Sđd).

Ngược lại, Osho giải thích ở góc độ khác, theo ông, mật chú này không phải để tụng niệm. Nó cần được hiểu. Toàn bộ thông điệp Bát Nhã chỉ cần cô đọng trong một câu thôi: như một công thức. Một công thức thần thông, Osho cho đây là một cái “mẹo”, để giúp loại bỏ các bóng ma (đau khổ) do mình gây ra (vọng tưởng!). Ma là giả, mật chú cũng giả, nhưng có ích. Mật chú cần để loại bỏ ảo tưởng, loại bỏ ảo tưởng rồi thì cái còn lại là chân lý. Trực quan bắt đầu vận hành. Một người tưởng mình nuốt một con rắn vào bụng, sợ khiếp và suy sụp nặng. Đi bao nhiêu bệnh viện, bác sĩ vẫn không tìm ra, không chữa khỏi. Sau nhờ một ông “thầy” ra tay: thầy đợi bệnh nhân ngủ, lén bỏ con rắn (rắn không độc) vào mền. Khi bệnh nhân thức dậy, “thầy” liền đọc một câu thần chú bala bala gì đó, rắn bò ra, bệnh nhân khỏe ngay tức khắc! Rắn là giả, sợ là tưởng, bệnh cũng không thật. Bùa chú cũng không thật, nhưng có ích, ở đây, trong tình huống này.

Công thức bí mật - mật chú - chỉ linh ứng dành cho một người đã được chuẩn bị. Khi nhìn thấy công thức $E = mc^2$ thì một người chưa đi học chỉ phì cười, người học rồi thì áp dụng, hiểu nó, còn nhà vật lý học thì toát mồ hôi, ngã nón chào! Không tự dung mà Einstein viết ra được công thức đó. Và viết cho ai?

Tâm Kinh Bát Nhã Balamật gom lại trong một câu, mật chú, linh chú và được ca ngợi là: rất sáng suốt, cao nhất, vô song ... hẳn có ý nghĩa và dành cho ai đó. Phật không triết lý suông. Phật không phải là triết gia mà là một y vương, không chỉ chữa cái đau mà còn chữa cái khổ của kiếp người, giúp người ta hết bệnh - bệnh thiệt và bệnh ảo – thoát khỏi sợ hãi, tham đắm, si mê, sân hận, ngờ vực ... để được hạnh phúc, được an nhiên, tự tại. Và lại, trong đời sống có biết bao người đang giúp đời, đang xây dựng hạnh phúc cho đời, cho nhân loại, bảo vệ môi trường, tạo yêu thương giữa người với người, người với vật, với muôn loài, với thiên nhiên? Họ cũng là Bồ tát một cách nào đó. Có điều bản thân họ đã thoát sợ hãi chưa? Họ cần một câu chú để nhắc nhở. Để đừng quên. Và khi họ đọc câu chú đó, họ hiểu, hiểu rõ cả một tiến trình hành thâm “Ngũ uẩn giai không”, Vô thường, Vô ngã, Vô trí, Vô đắc. Họ không đọc tụng ngây ngô. Mật chú do vậy là cần thiết như một công thức thần thông, một linh ngữ để nhắc nhở kẻ đã hành thâm.

CÓ THUYẾT

BÁT NHÃ BA LA MẬT ĐA CHÚ

TỨC THUYẾT CHÚ VIẾT:

YẾT ĐẾ. YẾT ĐẾ

BALA YẾT ĐẾ. BALA TĂNG YẾT ĐẾ BỒ ĐỀ TÁT BÀ HA!

Chú, mật chú, linh chú, thực ra chỉ “thiên” với người này mà không thiên với người kia. Hai người yêu nhau thì một câu một chữ của họ nói với nhau cũng “thiên” một cách kỳ diệu mà người ngoài nghe cho là vô nghĩa, ngớ ngẩn, buồn cười. Với người này thì “yết đế, yết đế” sẽ linh, với người khác thì “gate, gate ...” sẽ linh hơn.

Chỉ cần cái âm ngữ, âm hưởng là đủ có tác động nhiệm màu, chẳng cần hiểu nghĩa nữa! Cái âm “OM” chẳng hạn mà Herman Hesse viết trong “Câu chuyện của dòng sông” đâu có cần phải được dịch. Eureka cũng vậy! Dịch ra, có khi lại ngậy ngô, gây hiểu lầm, lệch ý. Như cái công thức $E = mc^2$, chỉ vắn tắt vậy nhưng đã là kết quả trọn đời nghiên cứu, tìm tòi của Einstein, có thể chế tạo bom nguyên tử giết người hàng loạt, mà cũng có thể tạo ra năng lượng hạt nhân phục vụ con người! Câu chú của Tâm Kinh cũng là một công thức. Nó nói nhiều điều mà không cần nói gì cả. Với người đã biết và người chưa biết, với người tu và hành ở mức độ này hay mức độ khác, ý nghĩa sẽ rất khác nhau. Suzuki cho rằng “Đó là sự phóng xuất vọt ra từ nội tâm của ngài (Quán Tự Tại) khi đã sang ngang dòng phủ định ... Một khi ngài đi đến đích, kiệt sức và vô vọng ... trí năng và xúc cảm hoàn toàn cùng tận, ngài thực hiện bước nhảy tối hậu ... Với sự phóng xuất đó, mọi vật bùng sáng và Quán Tự Tại đã tu tập Bát Nhã đến chỗ cuối cùng” (Suzuki, Sđđ). Và Quán Tự Tại đã reo lên như Archimède đã reo! Rõ ràng “chú” không là “chú”. Chú là kết quả của một hành trình tu tập dài lâu. Giác Khai nói: “Phải tham thiền chớ không tụng đọc. Kiến tánh thành Phật, làm chủ mình, tự do, tự tại, tức là đặt đên bờ bên kia”. Bờ giải thoát. Bởi vì bên này là bờ mê, bên kia là bến giác. Bên này là buộc ràng, là đối đãi, là khổ đau, là sinh bệnh lão tử ... vượt qua bên kia là tĩnh lặng, là vô ưu, vô úy, là giải thoát. Mà bờ mê bến giác, thực ra cũng chỉ ở một nơi chốn đó thôi. Còn tìm đâu nữa!

Câu “linh chú” mà Quán Tự Tại bốn lần tán thưởng: **“Uy lực to lớn, sáng suốt vô cùng, cao nhất, không gì sánh được”**, rồi đọc lên 6 âm tiếng Phạn:

“Gate, gate, paragate, parasamgate, bodhi, svaha!” đó,

có nhiều cách dịch khác nhau:

Hán dịch âm tiếng Phạn: Yết đế, yết đế, Bala yết đế, Balatăng yết đế. Bồ đề, Tát bà ha!...

Đoàn Trung Còn dịch nghĩa tiếng Việt: Độ đi, độ đi, độ rớt ráo đi...

Tuệ Sỹ dịch: Đi qua, đi qua, qua bờ bên kia, qua đến bờ bên kia,

NH dịch: Qua rồi, qua rồi, qua bên kia rồi, tất cả vượt qua bên kia rồi...

Còn Osho thì: Vượt ra, vượt ra, vượt ra ngoài, vượt ra ngoài tất cả!

Dù dịch cách nào thì ý nghĩa vẫn là một: Qua bờ bên kia! Qua bờ bên kia rồi! Reo vui! Cái bè “Bát nhã” là Không (): chữ Hán viết trông giống như hình ảnh một người đang ngồi thuyền đi qua dòng. Không không phải là Vô. Nhưng mà rồi cũng là vô. Vô ngã, Vô trí, Vô đắc ... Ngộ được Không thì kiến tánh. Thấy chân không cũng là thấy diệu hữu. Vì không cũng là sắc, mà sắc cũng là không. Lênh một bên nào thì thuyền cũng đắm.

Ngã không xấu, Ngã cần thiết. Trải qua vô vàn Ngã mới đạt tới Vô Ngã được. Trong “Câu chuyện của dòng sông”, Herman Hesse cho Tất Đạt từ người con Bà la môn đến một sa môn, tu sĩ, rồi con buôn, dân chơi, để rồi trở thành kẻ chèo đò, kẻ giác ngộ. Đi từ Có tới Không rồi từ Không tới Có, rồi lại từ Có tới Không nhiều lần như vậy mới làm người độ kẻ khác “đáo bỉ ngạn” được. Herman Hesse rõ ràng là đã rất hiểu Tâm Kinh. Có ý thức, có cái tôi, có suy nghĩ, có mơ ước, có muốn, có đắc thì có sợ hãi đi kèm. Càng sống cho tương lai càng lo âu, căng thẳng. Dĩ nhiên là vẫn phải có kế hoạch cho tương lai, nhưng không sống trong tương lai. Vượt qua được Ngã, thì đã vượt ra ngoài, vượt lên trên. Hạnh phúc sẽ minh mông. Tôn Ngộ Không trong Tây Du Ký cũng phải đày Đường Tăng rơi xuống dòng nước mới giải quyết được vấn đề. Trước đó, có lẽ ông còn vương nào giới, nào nhân duyên, nào thánh đế ... và cả cái chức quốc sư Đại Đường của chính ông.

Trong khi các triết gia Đông Tây kim cổ loay hoay với câu hỏi ngàn đời ta là ai, từ đâu đến, để làm gì, đi về đâu... Descartes băn khoăn: Je pense, donc je suis (tôi suy nghĩ, vậy có tôi), Sartre than thở: “Tha nhân là tù ngục của tôi”, Lão Tử trầm ngâm “Đạo khả đạo phi thường đạo”, Trang Tử ngâm ngùi “Tôi hóa bướm hay bướm hóa tôi?”. Khổng Tử cũng kêu: “Thiên hà ngôn tai!” thì Phật Thích Ca, sau những năm tháng vất vả kiếm tìm bỗng tùm tùm cười: Thì ra nó vậy đó, không khác được! Nó không sinh không diệt, nó không như không sạch, nó không thêm không bớt. Nó là Không. Nó kết tập lại rồi tan rã, rồi kết tập lại. Nước rồi bốc hơi, hơi rồi thành mây, mây rồi thành mưa, mưa rồi thành nước, lại bốc hơi; sóng âm ào vỗ, tan biến đi, rồi hình thành lại, vẫn cứ là đại dương ... Lavoisier khẳng định: năng lượng không mất đi, không sinh

ra, nó chỉ chuyển hóa! Einstein thêm vào: vật chất là năng lượng, năng lượng là vật chất. Sắc tức thị không mà không tức thị sắc. Bám cái Sắc đã sai mà bám cái Không còn sai hơn. Bát Nhã là bất nhị (Tôi thích nói như vậy cho dễ nhớ: Bát nhã là Bất nhị. Thiên là Thở). Nỗi sợ lớn nhất của kiếp người mà các triết gia nhiều khi không trả lời được, không thể trả lời được là sự sống chết, “sinh tử” thì Phật đã trả lời: Vô lão tử diệt vô lão tử tận! Nó vậy đó. Như lai. “Vô sở tùng lai, diệt vô sở khứ”, chẳng từ đâu tới mà cũng chẳng đi về đâu. Và thoát ra ngoài sự sinh tử, không còn sinh tử để mà sợ hãi. Một khi tâm đã không còn “quái ngại”, không gì cản trở được nữa rồi thì “vô hữu khủng bố”. Tâm trở nên trong sáng, tự nhiên như trăng soi trên mặt hồ tĩnh lặng khi không còn làn sóng lớn sóng nhỏ, sóng lăn tăn nào nữa. Khi không sợ hãi nữa (vô úy) thì năng lượng của nỗi sợ hãi - rất lớn - được chuyển hóa thành năng lượng của yêu thương, của an lạc.

Trong đời sống thường ngày, ta thấy khi không còn nghi kỵ, không còn ngờ vực, ghen tuông, tham lam, sân giận thì niềm vui tràn đến, ta thấy rộng lòng hơn, biết yêu thương hơn, biết tha thứ hơn. Và ta cũng được đáp lại như vậy. Nhìn mọi loài với con mắt thương yêu (Từ nhân thị chúng sanh) không dễ nếu bên trong ta chưa chuyển hóa hết năng lượng tham lam, sân giận, nghi kỵ ... thành năng lượng trung tính, rồi từ bi. Từ chưa đủ mà còn phải Bi. Yêu thương chưa đủ mà còn phải giúp đỡ, hỗ trợ. Sự thương yêu giúp đỡ này không phải là bố thí, vì bố thí là từ bên ngoài đưa cho, còn ở đây phải thấp sáng ngọn đèn của chính mình. Cái phát hiện lớn nhất của Phật có lẽ là ở chỗ đó, chỗ quay về chính mình, thay đổi chính mình. Tìm được sự thật rồi, sắc thái của Phật bỗng nhiên ung dung, tự tại, tùm tùm cười hoài. Trần Nhân Tông vị vua anh hùng thời nhà Trần của nước ta, hơn 700 năm trước, vừa là một thiền sư tu ở chùa Yên Tử cũng tùm tùm cười bảo: ***Gia trung hữu bảo hưu tầm mịch: Trong nhà có của báu rồi, thôi đừng tìm kiếm đâu nữa cho mệt!*** Phật không có ở chùa, cũng như sức khỏe không tìm thấy ở bệnh viện - ở đó chỉ có những người bệnh - một vị sư cũng đã nói với tôi như thế. Phật cũng không có ở trên núi. Phật ở trong mỗi chúng ta. Khi thấy Phật trong ta rồi thì ở đâu cũng thấy Phật. Để đạt sự giác ngộ đó, thật không dễ. Không chắc có ai “ngộ” luôn một lèo suốt cả đời, trừ Phật Thích Ca. Nhưng chắc là ngài cũng có lúc mệt mỏi vì phải hướng dẫn, dạy dỗ chúng sanh, đệ tử, phải lập ra bao nhiêu điều lệ này, nội quy nọ, cơ chế kia; phải trừng trị kẻ lợi dụng đạo pháp làm bậy, phải khen thưởng kẻ làm tốt, có công ... Rồi còn bao nhiêu kẻ ganh ghét chực phá rối, bao nhiêu kẻ thù nghịch, bao nhiêu kẻ đến đòi tranh luận. Chắc ngài có lúc cũng khổ, cũng bực mình, nổi giận, đổ quạu, nhăn nhó. Có lúc chắc ngài muốn “nhập niết bàn” cho rồi, cho khỏe, mà nghĩ lại, thương chúng sanh, lại chịu khó ra đi giúp đời, giúp người. Do vậy mà chính ngài cũng phải tu hoài, không lơ

đềnh, và khuyên Quán Tự Tại Bồ Tát cũng phải tiếp tục tinh tấn! Không ai có thể là kẻ giác ngộ mà không tu – không tự sửa mình . Niết bàn chỉ có trong cõi Ta bà. Bồ Tát phải dấn thân vào đời, phải giúp đời với sự giác ngộ và lòng từ bi. Cõi cách sống của Phật thì rõ đó là một nếp sống lành mạnh: Mỗi ngày đi bộ vài ba giờ (đi khát thực), ăn nhẹ (có gì ăn nấy), nhai kỹ (ăn chánh niệm), nhiều rau trái, nhiều chất xơ nên chắc không bị tăng cholesterol, không bị cao huyết áp, bón, trĩ, tiểu đường, gan nhiễm mỡ Nằm nghỉ thì nằm nghiêng bên phải, để gan không đè lên dạ dày. Thở sâu và chậm - thở cơ hoành, thở bụng. Tập trung vào hơi thở - thở chánh niệm – dùng thở chánh niệm. Cứ chỉ lúc nào cũng khoan thai, hòa nhã, không hấp tấp, vụt chạc. Luôn chánh niệm từ cách mặc áo đến cài khuy. Nói năng chậm rãi, từ tốn. Và luôn dùng lời từ ái. Luôn mỉm cười với cái vui tự bên trong, cái an lạc tự bên trong. Như vậy các kích thích tố cũng không tiết ra nhiều được, cơ thể tự điều tiết, điều hòa, điều chỉnh. Mùa đông giữ ấm, mùa hè giữ mát. Đói thì ăn. Khát thì uống. Mệt thì ngủ, nghỉ. Không lo lắng cho tương lai, không nhớ tiếc chuyện quá khứ. Thế nhưng không phải là từ bỏ mọi nghĩa vụ mà với lòng đại bi vẫn bưng chãi trên 40 năm trời để đi đó đi đây giúp đời, mong cho mọi người cũng được thoát bao nỗi khổ đau, sợ hãi của kiếp người. Bát Nhã không chỉ là tri thức, mà đòi hỏi phải thực hành, thay đổi điều kiện sống, môi trường sống mà trước hết là cách sống ở bản thân mỗi người. Với cái nhìn Bát Nhã, mọi sự tranh chấp sẽ triệt tiêu. Tranh chấp với người cũng như tranh chấp với chính mình, bởi đã vô ngã, vô trí, vô đặc. Một cách giải stress tuyệt vời! Khi sắp tranh luận, sắp đấu khẩu - bị khiêu khích, bị chọc giận – thì ngài thở và tập trung theo dõi hơi thở của mình, rồi bình tĩnh, mỉm cười, chậm rãi từ tốn trả lời. Khi quá căng thẳng như khi Sariputra đến đòi tranh luận ngài chỉ đề nghị Sariputra ở lại chơi với ngài một năm, không có gì phải hấp tấp, phải vội vã. Một năm đó có lẽ là thời gian Phật dạy Sariputra “hành thâm Bát nhã”. Dạy mà không cần dạy. Với sẵn vốn tri thức bức bách, tìm kiếm, tri thức vô vọng lâu nay, Sariputra đã chín muồi đến một mức độ nào đó để sau khi gặp Phật thì bùng nổ, Phật đã truyền đạt Tâm Kinh cho ông. Đối với những đệ tử khác, có thể ngài không truyền dạy Tâm Kinh vì chưa phải lúc. Vậy có thể hành thâm Bát nhã hay “sống” Tâm Kinh với hai điều kiện: có cái bức xúc về tri thức, có cái từng trải khổ đau trong cuộc sống và có một quãng thời gian nung nấu thực hành, thể nghiệm. Người trí thức trong thời hiện đại có thể “dị ứng” với Tâm Kinh ngay khi tiếp xúc. Hãy chờ đợi. Đừng nóng vội. Chờ có duyên may. Có bè đó, nhưng cần có người chống, hoặc có buồm rồi cũng cần đợi cơn gió mới qua sông được, mới “đáo bỉ ngạn” được. Cả thế giới Tây phương và cả Đông phương hiện nay đang bị căng thẳng bởi những stress của thời đại, ngập trong kỹ thuật, trong môi trường sống đầy dẫy bất trắc, hận thù, luôn đòi hỏi tốc độ, thành công, tri thức, tuổi trẻ, sắc đẹp, ngày càng trở nên bế tắc đến nỗi tình trạng tử tự gia

tăng, bệnh tâm thần phát triển, các cuộc chiến tranh vẫn còn tiếp diễn ... mãi đem khổ đau lại cho kiếp người. Tâm Kinh có thể cứu vãn, có thể “độ” chăng?

TẠM KẾT

Có lẽ “tự tại” là niềm mơ ước lớn nhất của kiếp người: thoát khỏi mọi ràng buộc, khổ đau, dằn vặt, lo âu, sợ hãi ... Vì sao có ta? Vì sao không ta? Vì sao ta thương yêu, vì sao ta tuyệt vọng, vì sao ta mong cầu? Biết bao câu hỏi không lời đáp. Cho nên mơ ước, nghĩ tưởng (Quán) thoát được mọi “khổ đau ách nạn” (Tự Tại) là mơ ước của mỗi con người mà Tâm Kinh hy vọng giải đáp.

Avalokitésvara, Quán Tự tại Bồ tát, lúc thì được gọi là Quán Thế Âm, lúc thì được gọi là Quán Tự Tại. Có lẽ khi cần nói đến “Từ Bi” thì nói đến “Thế âm”, người nghe được tiếng kêu thống khổ của trần thế, người có thể rưới những giọt nước cam lồ để dập tắt những khổ đau ách nạn cho con người; còn khi cần nói đến sự vượt thoát khổ đau ách nạn của chính mình thì nói đến “Tự tại”, người có khả năng buông xả, viễn ly những “điên đảo mộng tưởng” để đến được bờ an vui, hạnh phúc! Người *tự tại* đôi khi chưa chắc đã *thế âm* và *thế âm* đôi khi chưa chắc đã *tự tại*. Thế nhưng phải *tự tại* thì mới có thể *thế âm* và ngược lại! Trí tuệ phải đi với Từ bi. Một cái vì người, cho người, một cái vì mình, cho mình. Vì thế mà Quán Thế Âm cũng chính là Quán Tự Tại đó vậy! Còn Bồ tát là kẻ đã giác ngộ rồi nhưng còn nấn ná ở lại “cõi người ta” để giúp đời, giúp người mà cũng chính là để giúp mình. Ở đâu và lúc nào ta cũng thấy các vị Bồ tát - hằng hà sa số chư vị Bồ tát - vì lời thệ nguyện, dẫn thân vào đời. Nơi nào càng khốn đốn khó khăn càng dễ thấy Bồ Tát xuất hiện. Họ có thể là những người đã xuất gia nhưng cũng có thể là những kẻ trần tục, “cư trần lạc đạo”, sống trong đời sống bình thường mà vui lẽ đạo, tích cực hoạt động cho sự tiến bộ của xã hội với cái tâm vô ngại, không tính toán, cái tâm “vô tâm”, hồn nhiên, trong sáng. Trần Nhân Tông, vị vua anh hùng đời nhà Trần của nước ta, trên 700 năm trước, người hai lần đại phá quân Nguyên, đã từ bỏ ngai vàng khi hãy còn trẻ, về tu ở núi Yên Tử, trở thành Tổ của thiền phái Trúc Lâm, người đã dạy con rất nghiêm và khi cần vẫn xuống núi đánh nam dẹp bắc giữ yên bờ cõi, đã viết:

Cư trần lạc đạo thả tùy duyên

Cơ tắc xan hề khốn tắc miên

Gia trung hữu bảo lưu tâm mich

Đối cảnh vô tâm mạc vấn thiên.

(TNT)

(Sống trong đời sống mà vui lẽ đạo, cứ để tùy duyên; Đói thì ăn, mệt thì ngủ; Trong nhà có của báu rồi, thôi đừng tìm kiếm đâu nữa; Gặp cảnh mà giữ được vô tâm thì không cần phải hỏi chi đến Thiên!).

Tâm Kinh Bát Nhã không phải để học, để hiểu, mà là để hành, để giúp người ta có thể “cư trần” mà “lạc đạo”. Có nhiều thứ Bát Nhã: Bát Nhã văn tự dành cho nhà nghiên cứu, cho các học giả ; Bát Nhã thiền quán dành cho hành giả và cho người bình thường, biết cư trần lạc đạo trong đời sống xã hội thường ngày và Bát Nhã “thực tướng” là Bát Nhã thâm sâu, siêu việt, một lãnh vực không thể nghĩ bàn!

Thực hành Tâm Kinh không dễ, nhất là trong đời sống hiện đại của chúng ta. Chỉ cần bấm cái nút, rê con chuột, thì bao thứ thông tin tốt xấu đã tràn ngập. Các giác quan luôn bị khuấy động, luôn bị kích thích, với bao nhiêu là hình ảnh bát nháo, âm thanh ì xèo, xu hào rùng rinh, rồi nước tăng lực, rồi thuốc hỗ trợ ... làm cho cái *sắc* lòng lên, cái *thọ* cái *tướng* bản xúc xích, cái *hành* cái *thức* không lúc nào được yên! Con “trâu” bây giờ “chăn” thật không dễ!

Thế nhưng khi Tôn Hành Giả trở thành “Tôn Ngộ Không” rồi thì trợn con mắt chính giữa lên nhìn lập tức yêu quái hiện nguyên hình. Cái nhìn Bát Nhã. Cái nhìn bất nhị. Cái nhìn thấy được chân tướng bên trong. Vượt ra, vượt qua, vượt lên ...

Niết bàn hay địa ngục là do ta tự tạo ra cho mình, nó ở ngay trong ta thôi: Giận dữ, ngờ vực, sợ hãi, lo âu ... tiêu hao của ta rất nhiều năng lượng, đốt cháy ta từ tầng này đến lớp khác chẳng phải là hình ảnh của địa ngục ư? Còn niềm vui, an lạc, hạnh phúc, vô úy ... làm ta như chấp cánh bay lên, quên cả thời gian, không gian, chẳng phải là hình ảnh của thiên đàng, niết bàn ư? Một câu linh chú “Gate, gate ... Qua rồi! Qua rồi ...” có thể nhắc nhở ta nhiều điều chẳng?

Cái Không của ngũ uẩn, của 12 xứ, 18 giới có lẽ là dành cho kẻ “nhân gian” để vượt qua *chấp ngã*, còn cái Không của thập nhị nhân duyên, tứ đế, lục độ là dành cho kẻ đến bờ để vượt qua *chấp pháp*. Đâu thể tùy nghi! Người có bệnh thì cần thuốc; người không bệnh chẳng cần thuốc, thậm chí cũng chẳng cần đến bác sĩ. Phật là một y vương chỉ muốn chúng sanh không bệnh, không khổ, để không phải dùng đến thuốc. Mỗi người tự chịu trách nhiệm về mình, về sức khỏe cũng như về an vui, hạnh

phúc của mình. Tâm Kinh Bát Nhã mà bị hiểu sai thì rất nguy hiểm, dễ đưa đến kiêu mạn, buông lung như dùng thuốc mà sai thì chữa không khỏi bệnh mà còn tạo ra những phản ứng phụ! Cho nên người bạn đồng nghiệp quy y từ thuở nhỏ của tôi không phải là không có lý khi khuyên phải đi từng bước, từ Giới, đến Định, đến Tuệ. Tuệ mà không Giới không Định thì như không có nền móng; Giới, Định, mà không có Tuệ cũng chẳng đến đâu.

Phật đã không nói Tâm Kinh với bất cứ ai mà chỉ nói với Sariputra bởi ông đã đến độ chín muồi cần thiết, không phải lơ lửng ở giữa dòng, không còn sợ ông bị đắm thuyền nữa!

Các nhà hiền triết Đông Tây đều nói đến cái tâm hồn nhiên trong sáng của trẻ thơ, cái “xích tử chi tâm” của Lão Tử chẳng hạn không khác câu “Chỉ có trẻ con mới vào được nước thiên đàng” của Chúa; cái “vô ngã” của Phật dẫn đến “vô hữu khủng bố” cũng gần với “vô thân hữu hà hoạn?” của Lão tử. Tiếng than “Thiên hà ngôn tai!” của Khổng tử cũng gần như sự im lặng sấm sét hay “bất lập văn tự” của các vị thiền sư!

Phật gần gũi với chúng ta có lẽ ở chỗ ngài không phải là một triết gia mà là một “hành giả”, một nhà sư phạm lỗi lạc, có những cách giảng dạy phù hợp cho từng đối tượng, sử dụng phương pháp giáo dục chủ động giúp người ta tự khám phá, tự phát hiện và thay đổi thái độ, điều chỉnh hành vi; đặc biệt ngài luôn khơi dậy ở con người lòng tự tin vào chính mình khi nói “mỗi người là một vị Phật sẽ thành” do nỗ lực tự thân. Không ai có thể giác ngộ giúp cho người khác được bởi chính ngài cũng là người tìm đường và tự thể nghiệm, tự thực chứng.

Cái thấy biết của Phật có vẻ cũng là cái thấy biết của chúng sanh, có điều ở Phật là sự “thấy biết” rất ráo, thường trực, còn ta, chỉ thỉnh thoảng giật mình “giác ngộ” một chút, rồi quên. Để rồi kêu lên “*Ta đã làm chi đời ta?*” (VHC), hoặc ngậm ngùi “*Nhìn lại mình đời đã xanh rêu...*” (TCS). Ta chỉ thỉnh thoảng giật mình chút thôi. Bởi vì “*Con tình yêu thương vô tình chợt gọi. Lại thấy trong ta hiện bóng con người*”(TCS)... Cái bóng con người đó làm nên cõi Ta bà. Mà thực ra Niết bàn cũng chỉ có ở cõi Ta bà cũng như Bồ đề chỉ có thể phát sanh từ phiền não. Cho nên mới nói “Bất tận hữu vi, bất trụ vô vi” (Kinh DMC). Nếu không vậy, các vị Bồ tát đâu có còn được gọi là “Phật hữu tình”?

Sắc bất dị Không. Không bất dị sắc. Nhưng cái sắc sau đã khác cái sắc trước. Sắc trước mới chân không mà sắc sau đã là diệu hữu. Từ chân không đến diệu hữu là cả một quãng đường dài, đầy chông gai, dù thực ra chỉ là một. Chân không cũng chính là diệu hữu. Khi ngộ thì cái bờ bên kia cũng chính là bờ bên này đó vậy.

Tôi viết những cảm nghĩ trong khi nghiền ngẫm Tâm Kinh cũng là để làm một phương thuốc chữa trị bệnh cho chính mình và chia sẻ cùng một vài bạn bè thân hữu, những người bạn cùng lứa, “đồng bệnh tương lân”.

Trong khi hành nghề bác sĩ của mình, khi tham vấn sức khoẻ cho người bệnh và cả người không bệnh, tôi hiểu rằng những đức tính cần thiết của một tham vấn viên mà tâm lý học ngày nay nêu thành những nguyên tắc như tôn trọng, chân thành, thấu cảm và những kỹ năng cần thiết như biết lắng nghe, biết tương tác, biết đối thoại ... thì hơn hai ngàn năm trăm năm trước, Phật đã hình tượng nên các vị Bồ tát Thường Bất Khinh, Quan Thế Âm, Diệu Âm, Dược Vương ... để giúp con người giải thoát khổ đau, ách nạn. Khi nhìn vào bệnh tật, tôi “ngộ” rằng “Huyết áp bất dị Không. Không bất dị huyết áp ...”. Huyết áp không chỉ là một con số đo. Nó là kết quả của những tương tác như sức co bóp của tim, khối lượng và chất lượng của máu, tình trạng của mạch, các chất hoá học gây co hay giãn mạch, hoạt động của hệ bài tiết, của bộ máy hô hấp, của những chất dinh dưỡng trong thức ăn thức uống hằng ngày, của những cảm xúc tâm lý, lo âu, sợ hãi, căng thẳng v.v...” Cho nên điều trị huyết áp không chỉ đơn giản dùng thuốc để hạ số đo mà phải chữa một cách toàn diện. Bệnh tâm thần cũng vậy, ngày càng nhiều do nếp sống căng thẳng, dồn nén, ảm ức ... mà phân tâm học ngày nay hình như mới chỉ giúp quây bùn trong ao lên hơn là để lắng đọng, chuyển hoá, để mọc thành những cánh sen ...

Cái tôi hiểu về Tâm Kinh hôm nay có thể rất khác với ngày mai, ngày kia, cũng khác với Tâm Kinh người khác hiểu. Tâm Kinh có lẽ như một tấm gương để ta tự soi rọi lấy mình, nhìn vào bên trong mình, tự nhắc nhở mình mà “viễn ly” những “điên đảo mộng tưởng” để từ đó mà được “độ nhất thiết khổ ách!” chẳng?

Nhưng không dừng ở đó, Tâm Kinh Bát Nhã còn mở ra vời vợi những khoảng *Không* bất khả tư nghì ./.

Đỗ Hồng Ngọc

(5/2003)