

Bụt thương như vậy đó

Melvin McLeod interviews Thích Nhất Hạnh

Shambhala Sun | March 2006 (sư Cô Chân Quý Nghiêm chuyển ngữ)

Vị Thiền Sư lớn Thích Nhất Hạnh nói về vô-ngã, tương tức, và tình thương rộng mở đến vô cùng.



Là biên tập viên của nguyệt san Shambhala Sun, một trong những phần việc thú vị nhất của tôi là được vinh hạnh pháp đàm một cách nghiêm chỉnh, thậm chí thân mật, với các bậc thầy lớn. Là một người học Phật trước khi là một phóng viên, những câu hỏi tôi đưa ra thường có ý nghĩa sâu sắc với tôi với tư cách một con người và một hành giả. Kết quả của những cuộc tham vấn này là một bản đúc kết những lời dạy mà tôi đã tiếp nhận, hơn là một bài phỏng vấn theo tiêu chuẩn thông thường. Đây là một vinh dự và một đặc ân cho tôi, mong rằng bạn đọc cũng được lợi lạc từ đó.

Tôi gặp Thiền Sư Thích Nhất Hạnh tại Tu Viện Lộc Uyển gần San Diego, một nơi hoà lẫn các yếu tố Đông và Tây, hiện đại và tao nhã, chánh niệm và vui tươi. Tu viện nằm giữa một thung lũng nhỏ, khéo tách rời khỏi khu vực ngoại ô chỉ cách đó một dặm. Những dãy nhà trệt và thấp gợi lên cảm giác tạm thời, dã chiến của một trại binh (đây từng là khu trại của hội khoa thân và trung tâm huấn luyện cảnh sát,) nhưng ngôi thiền đường thanh lịch mới xây lên thì lại hết sức đồ sộ uy nghiêm. Bên ngoài, các sư chú trẻ người Mỹ gốc Việt chơi bóng rổ trong khi các sư cô lớn tuổi, đầu đội nón lá, đang quét sân, các thiền sinh thì đang chăm chỉ pháp đàm. Thức ăn sáng được bày ra gồm các món chay Việt Nam bên cạnh Corn Flakes (cơm bắp ăn với sữa) và bơ đậu phụng. Khi có tiếng chuông đồng hồ, mọi hoạt động đều dừng lại để mọi người thực tập quay về với chánh niệm.

Tôi được hầu chuyện với Thiền Sư Thích Nhất Hạnh độ hơn một giờ, sau đó Thiền Sư đưa cho tôi các thư pháp (in trong số này) mà thầy đã viết để làm quà cho tạp chí Shambhala Sun. Mặc dầu Thiền Sư thường được biết đến nhiều nhất qua các nhận định sâu sắc trong lĩnh vực chính trị và các công tác xây dựng cộng đồng, tôi đã khám phá nơi Thầy một vị Thầy bội phần hơn những gì mà người ta diễn tả về Thầy. Tôi đã gặp một vị thầy thấy biết thật nhiều trên mọi bình diện, thâm sâu và chứng đạt, chú trọng cả tu tập lẫn xây dựng tăng thân, thấm nhuần vừa giáo pháp truyền thống vừa biết rõ hướng đi thế giới ngày nay. Lời nói của Thiền Sư đi thẳng vào trái tim tôi. Nếu có cơ duyên để nghe Ngài giảng, xin bạn đừng bỏ lỡ. Chữ nghĩa in trong sách báo không sao sánh được, không diễn tả hết được con người thật của Ngài.

—Melvin McLeod

***Melvin McLeod:** Quanh tu viện này có nhiều câu cảnh tỉnh, nhắc mọi người chánh niệm, trở về với thân và hơi thở, và nhận ra nhân tánh của mình. Trong giờ ăn, mọi người đều dừng lại khi chuông đồng hồ trong phòng ăn điểm để thực tập hơi thở chánh niệm. Tại sao việc trở về với hơi thở, đưa tâm về với thân, và thực tập sự có mặt lại quan trọng như vậy?*

Thích Nhất Hạnh: Thiền tập nghĩa là quay về với chính mình. Nhờ vậy mà mình biết chăm sóc những gì đang xảy ra bên trong mình, cũng như những gì đang xảy ra chung quanh mình. Các bài thiền tập đều nhằm đưa mình trở về với tự thân, với quê hương đích thực của mình. Nếu không biết khôi phục sự bình an nơi tự thân, không giúp thế giới khôi phục sự bình an, mình sẽ không đi xa được trong sự tu tập.

Cái ngã chân thật của mình

***Melvin McLeod:** Cái ngã chân thật -- cái ta mà mình quay về, -- và cái mà chúng ta thường cho đó là **mình** khác nhau như thế nào?*

Thích Nhất Hạnh: Cái ngã chân thật của mình là vô ngã, nhận thức rằng cái mà mình gọi là **ta**, là **ngã** được làm bằng những yếu tố không-phải- ta, không phải ngã. Không có sự cách biệt giữa ta và người, mọi sự vật đều liên đới với nhau. Một khi nhận thức được điều đó mình sẽ không còn kẹt vào ý niệm mình là một thực thể riêng biệt.

***Melvin McLeod:** Chuyện gì xảy ra khi mình nhận ra rằng tự tánh của ta là vô-ngã, là không có cái ta riêng biệt?*

Thích Nhất Hạnh: Nhận thức này đưa tới tuệ giác, đưa tới một cái thấy thật thâm sâu. Mình biết rằng hạnh phúc, khổ đau của mình tùy thuộc vào hạnh phúc, khổ đau của kẻ kia. Tuệ giác này giúp mình không làm những việc đưa tới khổ đau cho mình và cho người. Nếu mình tìm cách giúp cho cha mình bớt khổ thì mình cũng được bớt khổ. Nếu mình có thể giúp cho con mình bớt khổ thì mình cũng sẽ bớt khổ. Nhờ nhận thức được rằng không có một cái ta riêng biệt, mình nhận ra rằng hạnh phúc và khổ đau không phải là vấn đề của cá nhân. Mình nhận ra tính tương liên tương đối (tương tức), và mình biết rằng muốn bảo vệ mình thì mình phải bảo vệ cả nhân loại.

Đó là mục đích của sự tu tập -- nhận ra được tính vô-ngã và tương tức. Đây không phải là một ý niệm hay một điều mình chỉ hiểu trên bề mặt ý thức. Mình phải áp dụng tuệ giác này trong đời sống hằng ngày. Vì vậy mình cần phải có **định** để duy trì **tuệ giác vô-ngã** để tuệ giác ấy có thể soi sáng cho mình từng giây từng phút trong đời sống hằng ngày. Bây giờ các nhà khoa học đã thấy được tính vô-ngã nơi não bộ, nơi thân thể, và nơi mọi sự vật. Nhưng khám phá ấy không giúp được gì cho họ, bởi vì họ không áp dụng được tuệ giác ấy vào đời sống hằng ngày của mình. Vì vậy họ vẫn khổ. Cũng vì lý do đó mà trong đạo Phật chúng ta nói đến Định. Nếu mình có tuệ giác về vô-ngã, nếu mình có tuệ giác về vô-thường, mình phải biến tuệ giác đó thành một cái Định mà mình thắp sáng suốt ngày. Những gì mình nói, mình nghĩ, mình làm sẽ được soi sáng bởi tuệ giác đó, và mình sẽ tránh gây ra lầm lỗi, khổ đau.

Melvin McLeod: *Như vậy thực tập chánh niệm là để duy trì tuệ giác vô-thương và tương-tửc trong tất cả mọi thời.*

Thích Nhất Hạnh: Đúng vậy.

Melvin McLeod: *Con người chúng ta nói rằng tình thương là trên hết. Chúng ta muốn thương; chúng ta muốn được thương. Chúng ta biết tình thương là thuốc chữa lành mọi căn bệnh. Nhưng làm sao để tìm thấy tình thương trong trái tim mình, bởi vì thường khi mình không thể thương?*

Thích Nhất Hạnh: Thương là khả năng chăm sóc, bảo vệ, nuôi dưỡng. Nếu mình không phát khởi được năng lượng đó cho chính mình -- nếu mình không chăm sóc được mình, không nuôi dưỡng được mình, không bảo hộ được mình -- thì khó mà chăm sóc cho kẻ khác. Trong giáo lý đạo Phật, thương mình chính là nền tảng để thương người. Thương yêu là một sự thực tập. Thương yêu thật sự là một sự thực tập.

Melvin McLeod: *Tại sao mình lại không thương được mình?*

Thích Nhất Hạnh: Chúng ta có thể có thói quen đi tìm hạnh phúc ở một nơi nào khác với cái bây giờ và ở đây. Chúng ta có thể thiếu khả năng để nhận ra rằng hạnh phúc là điều có thể có được ngay bây giờ và ở đây, rằng chúng ta đã có đủ các điều kiện để hạnh phúc ngay trong giờ phút này. Tin tưởng rằng hạnh phúc không thể có được ngay trong giờ phút này, rằng mình phải đi về tương lai để có thêm những điều kiện hạnh phúc là một tập khí. Tập khí này ngăn không cho chúng ta an trú được trong giờ phút hiện tại, tiếp xúc được với những mâu nhiệm của sự sống đang có mặt bây giờ và ở đây. Đó là lý do tại sao mình không hạnh phúc được.

Trở về với giây phút hiện tại, chăm sóc lấy tự thân, tiếp xúc với những mâu nhiệm của sự sống đang thật sự có mặt -- đó đã là thương rồi. Thương là tử tế với chính mình, có lòng xót thương với chính mình, làm phát khởi những hình ảnh của niềm vui, và nhìn mọi người bằng đôi mắt bình đẳng, không kỳ thị. Đó là điều mình phải trau dồi. Vô-ngã có thể đạt được. Thực tại này có thể được tiếp xúc từ từ. Chân lý có thể được trau dồi. Khi khám phá một điều gì, ban đầu ta có thể khám phá được một phần thôi. Nếu tiếp tục, ta có thể có cơ hội khám phá nhiều hơn. Và cuối cùng ta khám phá ra toàn bộ sự vật. Khi thương, nếu đó là tình thương chân thực, ta bắt đầu thấy người kia là một phần của mình và mình là một phần của người kia. Đạt tới nhận thức đó là đã bắt đầu có tuệ giác vô-ngã đã đạt tới vô ngã. Nếu mình nghĩ rằng hạnh phúc của mình là khác, hạnh phúc của người kia là khác, thì mình chưa thực chứng được chút gì về vô-ngã, và hạnh phúc không thể nào đạt tới được.

Khi mình đi trên con đường của tuệ giác tiến tới vô-ngã, hạnh phúc mang lại từ tâm thương yêu sẽ tăng trưởng. Khi hai người thương nhau, những ngăn cách, phân chia, giới hạn giữa họ bắt đầu tan biến, mình trở thành một với người mình thương. Không còn ganh tị, giận hờn nữa, tại vì giận người kia tức là mình tự giận mình rồi. Vì vậy vô-ngã không phải là một học thuyết, giáo điều, hay một hệ tư tưởng mà là một chứng đắc có thể mang lại rất nhiều hạnh phúc.

Melvin McLeod: *Và hoà bình.*

Thích Nhất Hạnh: Hẳn vậy. Hoà bình là sự vắng bóng của chia rẽ, kỳ thị.

Xây dựng tăng thân

Melvin McLeod: *Thầy nổi tiếng với các lời dạy về xây dựng sự hài hòa trong cộng đồng mà trong đạo Bụt gọi là xây dựng tăng thân. Qua những thực tập như Mười Bốn Giới Tiếp Hiện, Thầy định nghĩa chánh niệm trong chiều hướng có tính cách xã hội, thậm chí chính trị. Thầy dạy về các phương pháp truyền thông và sức mạnh của ái ngữ và lắng nghe. Tại sao Thầy lại nhấn mạnh khía cạnh cộng đồng, quan hệ giữa người với người?*

Thích Nhất Hạnh: Mình có những kinh nghiệm trong sự tu tập – an lạc, chuyển hoá, và trị liệu -- dựa trên nền tảng đó mà mình giúp cho người khác. Mình không chỉ tu với tư cách cá nhân, vì trên đường tu mình sẽ sớm nhận ra rằng mình cần phải tu với Chúng - nhiều người cùng tu- nếu muốn sớm có sự chuyển hoá và trị liệu. Đó là nương tựa tăng.

Thực tập chung với nhau, năng lượng của niệm, định, và niềm vui sẽ hùng mạnh hơn. Đó là điều Bụt thích làm. Ngài đi đâu cũng có nhiều đệ tử đi theo, nhờ vậy mà các vị xuất gia này học được từ Bụt cách đi, cách ngồi, và cách tiếp xử. Và Tăng Đoàn bắt đầu hoạt động như một cơ thể, ai cũng góp phần vào năng lượng chung của bình an, hỷ lạc, an tĩnh, và tinh huỳnh đệ.

Đồng thời, mọi người trong Tăng Đoàn đều nói thay cho Bụt, không phải chỉ bằng lời mà qua cách họ hành động và cư xử với mọi người. Đó là vì sao vua Ba Tư Nặc nói với Bụt: “Bạch đức Thế Tôn, mỗi khi nhìn thấy Tăng thân của Ngài con lại có thêm niềm tin nơi Ngài.” Vua muốn nói rằng Tăng thân có khả năng đại diện cho Bụt. Bụt với Tăng Thân của Ngài có thể thành tựu được nhiều điều. Tôi không nghĩ rằng một vị thầy có thể làm được nhiều nếu không có Chúng cùng tu; cũng như một nhạc sĩ không thể biểu diễn được nếu không có nhạc cụ. Tăng thân rất quan trọng -- tuệ giác và sự tu tập của vị thầy có thể được nhìn thấy qua tăng thân. Khi mình chia sẻ giáo pháp và sự thực tập với tư cách một tăng thân thì hiệu quả sẽ lớn hơn.

Melvin McLeod: *Như vậy để giáo pháp thật sự có sức mạnh, trên thực tế, chúng ta phải chuyển hoá không chỉ chính mình mà cả xã hội?*

Thích Nhất Hạnh: Đúng. Đó là Đại Thừa (Mahayana), là cùng đi với nhau trên một cỗ xe lớn. Đó là lý do vì sao đạo Bụt phải luôn luôn nhập thế. Không phải bằng sự tách mình ra khỏi xã hội mà mình có thể làm được điều đó. Đó là vì sao cỗ xe lớn - Đại Thừa- đã được hiện rõ ngay trong cái gọi là Tiểu Thừa (Hinayana.)

Melvin McLeod: *Thầy có nghĩ rằng một trong những lý do khiến Thầy nhấn mạnh đến xây dựng tăng thân và xã hội như một sự thực tập là cuộc chiến tranh khốc liệt mà Thầy đã chứng kiến ở Việt Nam? Phải chăng việc chứng kiến xã hội bị tàn phá bởi chiến tranh, những hy sinh mất mát, đã làm tăng thêm mối quan tâm của Thầy đối với đời sống cộng đồng?*

Thích Nhất Hạnh: Tôi nghĩ điều này có phần đúng. Đó là tuệ giác mình có được- cái thấy sâu sắc khi tiếp xúc với thực trạng. Nhưng điều đó cũng đã từng được chú trọng trong truyền thống. Người Phật tử nào cũng biết nói: ‘Con về nương tựa Tăng,’ nhưng Tăng được làm bằng những cá nhân có tu tập. Mình phải tự chăm sóc lấy mình. Nếu không thì mình không có gì nhiều để đóng góp cho tăng thân, vì mình không có đủ bình an, vững chãi, và tự do trong lòng. Đó là vì sao muốn xây dựng tăng thân mình cũng phải

đồng thời xây dựng bản thân. Tăng thân có trong mình và mình có trong tăng thân. Yếu tố này đi vào yếu tố kia. Đó là lý do tại sao tôi chú trọng đến việc xây dựng tăng thân. Điều đó không có nghĩa là mình không chú trọng đến việc tự tu. Mình thấy rõ ràng nhờ chăm sóc tốt hơi thở, thân tâm, cảm thọ của chính mình mà mình có thể xây dựng một tăng thân tốt.

Mở cánh cửa cho người Tây Phương

Melvin McLeod: *Thầy đã sống ở Tây phương nhiều năm. Thầy nghĩ nên trình bày đạo Bụt theo cách nào để đáp ứng được những nhu cầu, mong mỏi của người học Phật ở Tây phương?*

Thích Nhất Hạnh: Tôi nghĩ đạo Bụt nên mở ra cánh cửa của tâm lý và trị liệu để đi vào xã hội Tây phương dễ dàng hơn. Đúng về phương diện tôn giáo, phương Tây đã có nhiều niềm tin nơi một đấng thần linh rồi. Mình không nên đi vào địa hạt tâm linh của Tây phương theo nguyên tắc tín ngưỡng, bởi vì Tây phương đã có nhiều rồi.

Vậy thì tâm học là cánh cửa tốt. Nền văn học A Tì Đàm (Abhidharma) của đạo Bụt tiêu biểu cho sự hiểu biết rất phong phú về tâm, đã được phát triển qua nhiều thế hệ Phật tử. Nếu đến với người Tây phương bằng con đường tâm học, mình có thể thành công hơn trong việc giúp người ta hiểu được tâm họ, giúp người ta thực tập như thế nào để chữa lành được thân tâm.

Thân và tâm liên hệ mật thiết với nhau, và chúng ta có thể nói thiền tập đạo Bụt có khả năng trị liệu thân và tâm. Mình thấy điều này rất rõ khi học các kinh căn bản về thiền tập như Kinh Quán Niệm Hơi Thở (Anapannasati Sutra) và Kinh Bốn Lẽnh Vực Quán Niệm. Thiền tập giúp ta thư giãn những căng thẳng -- nơi thân thể, tâm hồn, cảm thọ -- để tiến tới sự chữa lành thân tâm. Cho dù mình uống nhiều thuốc đi nữa mà nếu thân, tâm còn quá nhiều căng thẳng thì thuốc cũng sẽ ít công hiệu. Vì vậy Bụt đã đưa ra những bài tập rất thực tế như: “Thở vào, tôi ý thức toàn thân; thở ra tôi an tịnh toàn thân. Thở vào tôi ý thức cảm thọ; thở ra tôi an tịnh cảm thọ. Tôi ôm lấy thân và cảm thọ của tôi bằng năng lượng chánh niệm.”

Sự thực tập buông thư những căng thẳng nơi thân tâm là nền tảng của sự trị liệu. Ban đầu sự thực tập này giúp mình vui nhẹ. Rồi với nhiều niệm và định hơn, mình thực tập nhìn sâu vào những đau nhức, căng thẳng đó và tìm ra những gốc rễ sâu xa, nguyên nhân của bệnh. Mình khám phá ra sự thật thứ hai của Tứ Thánh Đế. Mình có thể nhận ra nguồn gốc của sự căng thẳng, trầm cảm, và bệnh hoạn đó. Một khi đã nhìn ra nguyên nhân của khổ, tức sự thực thứ hai, mình bắt đầu nhìn thấy sự thực thứ tư của Tứ Thánh Đế, con đường dẫn đến sự chấm dứt bệnh hoạn, căng thẳng, khổ đau. Thấy được con đường là phần quan trọng nhất. Nếu mình đi theo con đường đó, chẳng bao lâu bệnh hoạn biến đi, nhường chỗ cho sự lành mạnh, sự thực thứ ba của Tứ Thánh Đế. Nguyên tắc của đạo Bụt chính là nguyên tắc của Y Liệu.

Một cánh cửa khác nên mở là cánh cửa sinh môi học, vì trong đạo Bụt có sự tôn trọng sâu sắc đến cảm thú, cỏ cây, và cả đất đá. Trong đạo Bụt Đại Thừa, chúng ta nói ai cũng có Phật tánh – không chỉ con người mà cả cảm thú, cỏ cây, và đất đá. Học Kinh Kim Cang mình sẽ thấy Kinh Kim Cang là văn kiện cổ nhất về bảo vệ sinh môi. Ý niệm về ngã, về

cái ta, được đánh đổ, vì cái ta được làm bằng những yếu tố không phải ta, và ý niệm về loài người được đánh đổ, vì loài người được làm bằng những yếu tố không phải người, chủ yếu là cảm thú, cỏ cây, và đất đá v.v... Nghĩa là muốn bảo vệ con người mình phải bảo vệ những yếu tố không phải người. Điều đó rất rõ ràng.

Vậy cánh cửa sinh môi học là cánh cửa rất tuyệt vời để mở. Và rồi cánh cửa hoà bình, vì đạo Bụt là đạo của hoà bình. Một Phật tử chân chính không thể từ chối làm việc cho hoà bình. Tôi nghĩ còn cánh cửa nam nữ bình quyền, sự không kỳ thị giới tính. Bụt đã mở cửa cho phụ nữ gia nhập Tăng đoàn, đó là một hành động rất cách mạng của Ngài.

Tôi nghĩ những cánh cửa phương tiện này cần được mở rộng để người Tây phương có thể tiếp nhận được giáo pháp đích thực của Bụt. Những pháp môn này đều nằm sẵn trong gốc rễ đạo Bụt, nhưng nhiều thế hệ Phật tử đã đánh mất các giá trị ấy. Phật tử nên thực tập như thế nào để khôi phục lại những giá trị ấy cho truyền thống để có thể cống hiến lại cho người sau.

Đạo Phật và khoa Học

Melvin McLeod: Ngược lại, Thầy có thấy điều gì trong tư tưởng và kiến thức Tây phương có thể đóng góp cho Phật giáo?

Thích Nhất Hạnh: Tôi nghĩ dân chủ và khoa học có thể giúp Phật giáo, nhưng không phải theo cách mà mọi người thường nghĩ. Mình biết rằng sự thực tập dân chủ vốn đã có sẵn trong truyền thống đạo Bụt. Nhưng nếu đem so với dân chủ Tây phương, mình thấy dân chủ đạo Bụt đặt căn cứ trên thật tế nhiều hơn, vì lá phiếu của một người thầy có nhiều tuệ giác và kinh nghiệm có nhiều trọng lượng hơn lá phiếu của một Sa Di ít tuệ giác và kinh nghiệm. Vì vậy, trong đạo Bụt việc biểu quyết cần phải phối hợp giữa hai nguyên tắc dân chủ và thâm niên. Đó là điều có thể làm được. Chúng tôi đã làm điều này, với rất nhiều thành công, trong cộng đồng của chúng tôi, bởi vì những người trẻ và ít kinh nghiệm hơn thường tin tưởng và kính trọng những vị lớn. Nhưng mình biết có nhiều cộng đồng Phật giáo không theo cách đó; vị thầy quyết định tất cả và họ đánh mất chế độ dân chủ. Bây giờ chúng ta phải khôi phục lại chế độ dân chủ, nhưng không phải theo cách người ta làm ở Tây phương. Chúng ta phải phối hợp chế độ dân chủ với tinh thần thâm niên.

Riêng tôi, việc học khoa học đã giúp tôi hiểu đạo Bụt sâu hơn. Tôi đồng ý với Einstein rằng nếu có một tôn giáo có thể đồng hành với khoa học thì đó là đạo Bụt. Bởi vì đạo Bụt có tinh thần không chấp chặt vào giáo điều. Mình có thể có một cái hiểu về khoa học mà mình cho đó là sự thật, nhưng nếu mình chấp vào cái thấy đó thì mình cũng thôi luôn việc khám phá thêm những cái thấy mới một cách vô tư. Mình nên biết rằng với sự thực tập nhìn sâu mình có thể thấy rõ sự việc hơn. Vì vậy mình không nên có thái độ giáo điều đối với những gì mình từng thấy biết; mình phải sẵn sàng buông bỏ cái thấy cái biết của mình về khoa học để có được tuệ giác cao hơn. Rất là thú vị.

Trong Kinh dạy cho những người trẻ của bộ tộc Kalama, kinh Kalama, Bụt nói: “Đừng vội tin vào một điều gì dù điều đó đã được lập đi lập lại bởi nhiều người. Đừng vội tin điều gì vì nó được các bậc thầy nổi tiếng thốt ra. Đừng vội tin vào một điều gì dù điều đó

đã được viết trong kinh điển.” Minh phải quán sát, thử nghiệm và thực hành, nếu như nó có hiệu quả, nếu như nó giúp mình chuyển hoá khổ đau và mang lại an lạc, giải thoát thì mình có thể tin tưởng vào nó một cách rất khoa học.

Tôi nghĩ Phật tử không cần sợ khoa học. Khoa học có thể giúp đạo Bụt hiểu sâu hơn lời dạy của Bụt. Chẳng hạn như Kinh Hoa Nghiêm (Avatamsaka Sutra) nói rằng cái một được làm bằng cái nhiều, và cái nhiều có thể tìm thấy trong cái một. Điều này có thể chứng minh được bởi khoa học. Từ một tế bào người ta có thể làm ra một bản giống y hệt như toàn bộ một cơ thể. Toàn bộ di sản di truyền có thể được tìm thấy trong một tế bào và từ một tế bào chúng ta có thể làm lại một bản giống y hệt bản chính của toàn bộ cơ thể. Trong cái một mình thấy có cái nhiều. Điều này giúp mình hiểu giáo lý của Bụt một cách sâu sắc hơn.

Vì vậy không có lý do gì để Phật tử phải sợ khoa học cả, nhất là khi họ có khả năng buông bỏ cái thấy hiện có của mình để đạt tới một cái thấy sâu hơn, cao hơn. Và trong đạo Bụt cái thấy cao nhất là **cái thấy vượt thoát khỏi mọi cái thấy**, vượt khỏi mọi ý niệm. Mình tưởng sự vật là thường còn, là không đổi thay thì mình bị kẹt vào một cái thấy sai lầm gọi là thường kiến. Và mình dùng vô thường để chỉnh lại cái **tưởng** là sự vật thường còn. Nhưng mình không để cho mình bị kẹt vào cái **ý niệm** vô thường. Khi mình nhận diện được **cái chân tánh của sự vật**, mình có tuệ giác, thì chẳng những mình buông bỏ cái tưởng là mọi vật luôn thường còn mà cũng buông bỏ được luôn cái ý niệm về vô thường. Cũng như khi mình quẹt que diêm, cái ngọn lửa biểu hiện từ que diêm sẽ đốt luôn que diêm. Khi mình quán chiếu thật sâu thì mình đạt đến **tuệ giác** về vô thường; cái **tuệ giác** về vô thường sẽ đốt cháy cái **ý niệm** về vô thường.

Đó là tại sao giáo lý không chấp vào Kiến, rất mầu nhiệm. Vô ngã có thể xem là một Kiến, một ý niệm; vô thường cũng là một ý niệm. Nếu mình bị kẹt vào một ý niệm nào đó như vô ngã, vô thường, niết bàn và cho nó là chân lý thì mình không thật sự tự do. Thế giới của bản môn không còn Kiến, ý niệm. Vì thế niết bàn là sự tắt ngấm những khái niệm, tắt ngấm những cái tưởng. – Dù là quan niệm về niết bàn, về vô thường và về vô ngã - những quan niệm trên có thể mang tới khổ đau nếu ta sử dụng chúng để chống đối nhau.

Tương đối và tuyệt đối

Melvin Mc Leod : Tôi thật sự thích thú khi nghe thầy giảng về những điều mà các truyền thống Phật giáo khác gọi là sự thật tương đối và sự thật tuyệt đối. Thầy thì gọi đó là bình diện tích môn và bình diện bản môn. Rất nhiều điều thầy dạy chú trọng đến sự thật tương đối hay bình diện tích môn, như là nguyên tắc tương quan tương duyên mà Thầy hay gọi là tương tức (interbeing). Đó có phải là cách thầy diễn tả thực tại toàn bộ hay không ? Hay là còn một thực tại nằm ngoài cái tuệ giác là không có sự vật nào có thể hiện hữu độc lập với nhau và mọi sự vật đều tương duyên.

Thích Nhất Hạnh : Trong đạo Bụt có hai cách diễn tả thực tại : bình diện **tướng** và bình diện **tánh**. Tông phái Trung Quán(Madhyamika) và thiền Tào Động, đều hướng dẫn thiền giả đi thẳng vào tánh chân thật của mình. Còn trường phái A Tỳ Đàm thì thiền giả được dạy *tùng tướng nhập tánh* nghĩa là tiếp xúc thật thâm sâu với tướng thì mình sẽ đồng thời đi vào tánh. Sống thật thâm sâu trong tích môn sẽ tiếp xúc được đồng thời với bản

môn. Cũng như một lượn sóng. Mình có thể thấy sự phát sinh và sự chấm dứt của một lượn sóng. Có những lượn sóng to, có những lượn sóng nhỏ, lượn sóng cao, lượn sóng thấp. Nhưng lượn sóng cũng đồng thời là nước. Dĩ nhiên là lượn sóng có thể chỉ sống được đời sống của một lượn sóng thôi. Nhưng một lượn sóng có thể thấy và đi sâu hơn. Thấy mình vừa là sóng vừa là nước. Sóng thì có sanh ra và có bị tan biến (chết đi) nhưng nếu lượn sóng nhìn sâu hơn và thấy rõ mình vừa là sóng mà cũng vừa là nước thì sóng sẽ mất hết sợ hãi. Sinh ra, tan biến, đến, đi không làm cho sóng sợ hãi vì sóng biết mình vừa là sóng mà cũng vừa là nước. Nước thì không sinh ra không chết đi, không đến không đi đâu hết. Khi nhân duyên đầy đủ sóng biểu hiện, khi nhân duyên không đầy đủ, sóng ẩn tàng.... Vì thế sóng cũng có hai bình diện: tích môn thì có sanh có diệt, có đến có đi có cao có thấp, mà bản môn thì không sanh không diệt, không cao, không thấp.... Hai bình diện mà là một, không chia chẻ. Khi mình tiếp xúc với bình diện này (tướng - tích môn) đủ thâm sâu thì đồng thời cũng tiếp xúc luôn bình diện kia (tánh - bản môn).

*Melvin McLeod: Tôi có nói chuyện với một số người mà hình như đã hiểu rằng khái niệm về tương tức là một lời tuyên bố rằng tất cả vốn là **một**. Đó cũng vẫn là một khái niệm (kiến) . Thế thì có lẽ ngay cả cái khái niệm - tất cả là một- cái kiến đó chúng ta cũng không nên nắm giữ phải không?*

Thích Nhất Hạnh: Đúng thế. **Một** là một khái niệm mà **nhiều** cũng là khái niệm. Cũng như **có** (hiện hữu) hay **không** (không hiện hữu) cũng là khái niệm. Anh nói rằng Thượng Đế là nền tảng của hữu thể (being) nhưng nếu thiên hạ hỏi : Thế thì ai là nền tảng của vô thể (non-being) ? (cười). Thành ra cái khái niệm về hiện hữu hay khái niệm về không hiện hữu cũng *chỉ là những khái niệm*, không phải là **thực tại** . Khái niệm khác (**dị**) và khái niệm một (**đồng**) , cũng là khái niệm. Là một hay là khác cũng là khái niệm. **Niết bàn là sự tắt ngấm mọi khái niệm**, kể cả khái niệm về một và khái niệm về khác. Vì thế tương tức không có nghĩa là mọi sự vật là một. Nó giúp ta lấy ra hết những cặp khái niệm: một-nhiều, có- không, dị - đồng. Mình buông bỏ hết những khái niệm, những cái thấy chia chẻ.

Melvin McLeod: Thầy nói Bụt là một con người. Nhưng Đại Thừa nói có vô lượng Bụt và Bồ Tát ở trong mọi cõi đang trải lòng từ đến mình. Làm sao những người Tây phương duy lý chúng tôi có thể hiểu những vị Bụt và Bồ Tát này? Làm sao chúng ta có thể mở lòng ra với họ khi chúng ta không thể nhận biết họ qua năm giác quan?

Thích Nhất Hạnh: Trong đạo Bụt, Bụt được xem như một vị thầy, một con người, chứ không phải một vị thần linh. Ta cần phải nói cho mọi người biết cái điều thật quan trọng đó. Chúng ta không cần Bụt là một đấng thần linh. Ngài là một vị đạo sư, như vậy là đủ lắm cho chúng ta rồi! Tôi nghĩ chúng ta cần phải nói cho các bạn ở Tây phương biết như vậy. Và chính vì Bụt là một con người, cho nên vô lượng người mới thành Bụt được.

Melvin McLeod: Bụt có chết không?

Thích Nhất Hạnh: Đương nhiên. Đã là một con người thì phải có sinh và có tử. Đó là bình diện tích môn. Nhưng rồi mình phải tiếp xúc với Bụt một cách sâu sắc để tiếp xúc cho được bình diện bản môn của Ngài. Anh nên tập tiếp xúc với một con người thường – không phải là Bụt - như anh hay tôi. Nếu mình nhìn sâu vào tự thân, mình thấy mình có tích môn – có sinh và có tử. Nhưng nếu mình nhìn sâu hơn nữa, mình sẽ thấy bản chất đích thực của mình là vô sinh, bất diệt. Mình cũng giống như Bụt: chưa bao giờ từng sinh và cũng sẽ không bao giờ chết. Vậy thì trong anh, tôi thấy một vị Bụt; trong mỗi người tôi đều thấy Bụt bản môn. Đó là lý do vì sao mình có thể nói đến vô lượng Bụt. Chính bởi Bụt là một con người nên mới có thể có vô lượng Bụt.

Chúng ta nên nhớ rằng trong tích môn có chứa đựng bản môn. Chúng ta không thật sự có sinh và diệt. Giống như một đám mây. Đám mây không thể nào chết được; đám mây chỉ có thể trở thành mưa, tuyết hay nước đá thôi chứ không thể nào trở thành hư vô. Đó là thực tánh của đám mây. Vô sinh bất diệt. Bụt cũng có cùng tự tánh vô sinh bất diệt ấy, và mình cũng có cùng một tự tánh vô sinh bất diệt ấy.

Chúng ta biết trên trái đất này có nhiều người đầy từ bi và trí tuệ. Họ là những vị Bụt. Đừng nghĩ rằng Bụt ở đâu xa trên trời. Mình tiếp xúc với Bụt ở trong mình; mình tiếp xúc với Bụt nơi những người chung quanh. Điều này có thể làm được ngay bây giờ và ở đây, mẫu nhiệm như vậy.

Bụt ở ngay đây. Nếu mình biết thực tập thiền hành thì mình có thể thường thức Tịnh Độ ngay bây giờ và ở đây. Đây không phải là **nói** về Tịnh Độ, đây là **thực sự nếm** Tịnh Độ. Trong truyền thống của chúng tôi, mình phải đi như thế nào để mỗi bước chân giúp mình tiếp xúc được với Tịnh Độ. Tịnh Độ có mặt cho mình bây giờ và ở đây. Vấn đề là mình có mặt cho Tịnh Độ hay không. Mình có bị vướng vào những ganh tị, giận hờn, lo sợ của mình hay không? Nếu thế thì Tịnh Độ không thể có. Với Niệm và Định, mình có thể tiếp xúc với thế giới cực lạc của chư Bụt và Bồ Tát ngay bây giờ và ở đây. Đó không phải là lý thuyết. Đó là cái mà chúng tôi sống mỗi ngày, thực tập mỗi ngày. Đó là điều ai cũng làm được.

Nhiều người trong chúng tôi có khả năng làm được việc đó. Khi nói chuyện với những bạn Cơ Đốc Giáo, tôi nói Nước Chúa phải là đây hay là sẽ không bao giờ có cả. Khi mình có tự do, Nước Chúa có đó cho mình. Nếu mình không có tự do, Nước Chúa sẽ không bao giờ có mặt, kể cả trong tương lai. Đồng một giáo lý và thực tập có thể được chia sẻ giữa nhiều truyền thống khác nhau.

***Melvin McLeod:** Thầy đã sống một cuộc sống dài qua một thế kỷ đau thương hơn bất cứ thế kỷ nào, trên một quê hương thống khổ hơn bất cứ quê hương nào. Tôi nghĩ nhiều người đang nhìn vào thế kỷ này, và một lần nữa, nhận ra những mầm mống thảm họa trên cả hai phương diện -- con người và thiên nhiên. Theo Thầy, thế giới đang đi về đâu?*

Thích Nhất Hạnh: Tôi nghĩ trong thế kỷ hai mươi điều nổi bật nhất là chủ nghĩa cá nhân, hơn một trăm triệu người đã chết vì chiến tranh. Có quá nhiều bạo động, có quá nhiều tàn phá sự sống và thiên nhiên. Nếu chúng ta muốn thế kỷ 21 khác hơn, nếu chúng ta muốn trị liệu và chuyển hoá, thì mọi người cần phải nhận thức rằng chúng ta là những phần khác nhau của cùng một cơ thể, rằng sự an nguy của những thành phần khác cũng là sự an nguy của chính mình. Nhận thức này rất thiết yếu. Sinh vật học hiện đại đã thấy rằng con người chính là một cộng đồng của hàng tỉ tế bào. Không có tế bào nào là chủ cả; mỗi tế bào trong cơ thể hợp tác với các tế bào khác để tạo ra năng lượng cần thiết giúp cho cơ thể được bảo vệ và phát triển. Chỉ có sự tỉnh thức đó, chỉ có tuệ giác đó -- rằng sự an nguy, hạnh phúc, khổ đau của chúng ta không phải là một cái gì riêng rẽ mà là một vấn đề chung -- mới có thể ngăn ngừa tác hại phát sinh từ chủ nghĩa cá nhân của thế kỷ hai mươi.

Tuệ giác vô-ngã, không có cái ta riêng biệt, tuệ giác cộng sinh này rất thiết yếu cho sự sống còn của chúng ta và của hành tinh này. Không nên để cho cái thấy này chỉ là những khái niệm sách vở; tuệ giác này phải được sống linh động trong đời sống hằng ngày của mọi người. Trong trường học, trong ngành doanh thương, trong Quốc Hội, trong hội đồng thành phố, trong gia đình chúng ta phải thực tập để nuôi dưỡng tuệ giác rằng chúng ta là các phần khác nhau của cùng một cơ thể, rằng bất cứ chuyện gì xảy ra cho các tế bào kia cũng đồng thời xảy ra cho mình. Tuệ giác này hoàn toàn đi đôi với khoa học cũng như đi đôi với tinh thần đạo Bụt. Chúng ta cần học để sống với nhau như một cơ thể.

Tôi đã dành nhiều thời gian để xây dựng các cộng đồng và tôi đã học được nhiều từ đó. Ở Làng Mai chúng tôi tập sống như một cơ thể. Không ai có xe riêng, sổ ngân hàng riêng, điện thoại riêng. Ấy vậy mà vẫn hạnh phúc. Thực tập căn bản của chúng tôi là xem mỗi người như một tế bào của cơ thể, và đó là vì sao tình huynh đệ trở nên hiện thực. Khi mình được nuôi dưỡng bởi tình huynh đệ thì hạnh phúc có mặt, và nhờ vậy mà mình có thể làm không biết bao nhiêu là việc để giúp cho người ta bớt khổ.

Điều này có thể thấy được, sờ mó được. Đây không phải là điều nói suông. Đây là sự hành trì, sự thực tập; mỗi hơi thở, mỗi bước chân đều nhắm đến thực hiện cái chung này. Sống trong một cộng đồng như vậy rất mầu nhiệm, vì sự an lạc của người kia cũng chính là sự an lạc của mình. Mang lại hạnh phúc cho một người, mình cũng đem lại hạnh phúc cho từng người trong Chúng. Đó là vì sao tôi nghĩ rằng xây dựng cộng đồng, xây dựng tăng là công việc quan trọng nhất, cao quý nhất mà chúng ta có thể làm.

Cũng giống như trong lớp học, nếu cô giáo biết cách tổ chức lớp học như một gia đình, học sinh sẽ khổ ít hơn và có nhiều niềm vui hơn. Trong hội đồng thành phố hay trong một thương nghiệp cũng vậy. Những người lãnh đạo thương nghiệp có thể tổ chức công ty như một gia đình trong đó mọi người xem nhau là những tế bào trong cùng cơ thể.

Chúng ta biết trong cơ thể mình có nhiều loại tế bào: tế bào gan, tế bào phổi, tế bào thần kinh. Tế bào nào cũng làm hết sức mình. Không có sự ganh tị về địa vị với các tế bào khác, vì không có sự phân biệt. Làm một tế bào gan cho tốt là mình đã nuôi dưỡng các tế bào khác rồi. Tế bào nào cũng đóng góp cái hay nhất của mình để mang lại sự hài hoà, khoẻ mạnh cho toàn cơ thể. Không có sự kỳ thị, không có chiến tranh giữa các tế bào, đó là điều mình học được từ ngành sinh học hiện đại. Chúng ta có thể tổ chức theo cách này trong gia đình, lớp học, hội đồng thành phố, Quốc Hội. Đó là điều có thể làm được, bởi vì nếu các tế bào của chúng ta có thể làm chuyện đó thì con người chúng ta cũng có thể làm được chuyện đó

Tình yêu thương

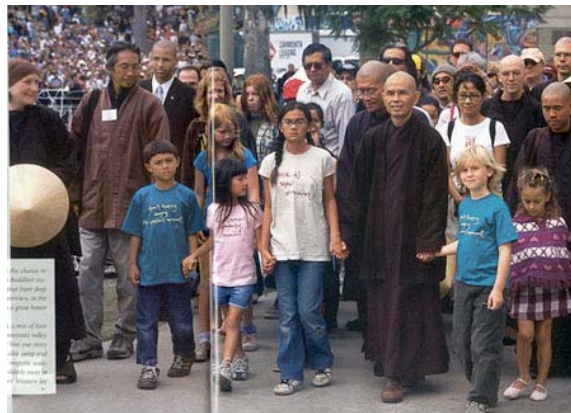
Melvin McLeod: *Hy vọng Thầy không phiền tôi hỏi câu này, Thầy cũng không cần phải trả lời nếu không tiện. Nhưng tôi rất cảm động khi đọc những gì Thầy viết về mối tình Thầy từng có với một người mà rõ ràng Thầy đã yêu thương rất nhiều và rồi đã từ bỏ người đó. Bây giờ thì Thầy thấy chuyện đó ra sao? Chuyện đó, ở thời điểm này của đời Thầy, có phải là điều đáng tiếc không?*

Thích Nhất Hạnh: Tình yêu đó chưa bao giờ mất. Nó tiếp tục phát triển. Đối tượng thương yêu của tôi được mở rộng ra mỗi ngày, mỗi ngày, mỗi ngày, cho đến khi tôi có thể ôm được tất cả mọi người. Thương một người là một cơ hội mầu nhiệm để mình thương mọi người. Nếu như đó là tình thương đích thực. Trong tuệ giác vô-ngã, mình thấy đối tượng của tình thương mình luôn có đó, và tình thương của mình tiếp tục phát triển. Không có gì mất đi cả, và mình không hối tiếc điều gì, bởi vì nếu mình có tình thương đích thực trong lòng thì mình và tình thương ấy cùng đi về một hướng, và mỗi ngày mình đều có thể thương thêm được nhiều hơn và nhiều hơn. Vì vậy, thương một người là cơ hội lớn để mình thương được nhiều người hơn.

Melvin McLeod: *Thế nhưng trong đời sống xuất gia, Thầy khuyến khích những người muốn trở thành tu sĩ từ bỏ tình yêu ấy. Tại sao lại nên từ bỏ cơ hội thương yêu này?*

Thích Nhất Hạnh: Trong đời sống xuất gia, mình nguyện phát triển hiểu biết và thương yêu. Mình phát triển khả năng ôm trọn tất cả mọi người trong tình thương của mình. Vì vậy, như tôi đã nói, thương một người là cơ hội để mình biết thương được thật nhiều

người. Nhất là khi người kia , những người kia có cùng lý tưởng với mình, thì càng thương càng giàu có và càng hạnh phúc, không có khổ đau gì hết. Là một người xuất gia, mình sống đời sống phạm hạnh và ở với Chúng cùng tu với mình. Nếu người mình thương biết vậy thì người đó sẽ không khổ mà mình cũng sẽ không khổ, bởi vì tình thương chân thật rộng lớn và thâm sâu hơn là việc quan hệ giới tính. Bởi vì trong một tình thương lớn mình có thể hy sinh khía cạnh đó của tình yêu, và tình thương của mình trở nên cao cả hơn, thâm sâu hơn. Tình thương đó nuôi dưỡng mình, nuôi dưỡng người kia, nuôi dưỡng mọi người chung quanh và cuối cùng tình thương đó không còn biên giới nữa. Đó là tình thương của Phật.



thiền hành tại MacArthur, Los Angeles, 2005