

## Bài 2

# ĐẠO

ĐẠO thường được hiểu là tôn giáo như Đạo Thiên Chúa, Đạo Phật, Đạo Hồi, v.v... Ngoài cái nghĩa tôn giáo, danh từ ĐẠO ở đây còn hàm nghĩa giải thoát. Hành ĐẠO là hành pháp giải thoát và đạt ĐẠO là đạt đến trạng thái giải thoát hay nhập vào cảnh giới giải thoát.

**Đã là giải thoát thì lúc nào cũng tròn vẹn, tròn đầy.** Hoặc là giải thoát, hoặc là không, chứ không có giải thoát nửa vời, giải thoát có mức độ, có cấp bậc, tích tụ từ từ, theo thời gian từ nhỏ đến lớn, từ ít đến nhiều, từ thấp đến cao. Ngoài cái tính tròn đầy, giải thoát còn có tính **tức thì**. Vì thế giải thoát không thể là một cái đích, một mục tiêu để người hành ĐẠO theo đuổi, rượt bắt, cố gắng liên tục, mỗi ngày xích lại gần một chút, lâu rồi cũng tới. Trong Hán tự, ĐẠO ngoài cái nghĩa tôn giáo còn nghĩa là đường đi, nhưng ở đây ĐẠO không hàm nghĩa con đường, con đường dẫn tới giải thoát. Nếu quả thật có con đường dẫn tới giải thoát, thì con đường ấy hẳn phải có khởi điểm và chung

điểm, và cũng cần phải có một thời gian nào đó để đi trọn con đường này, nghĩa là nếu có con đường thì lại có vấn đề không gian và thời gian tâm lý. Và đã có không-gian tâm lý, thời gian tâm lý tất có tư tưởng, mà tư tưởng thì lại là mẹ đẻ của phiền não khổ đau và sợ hãi. Vì vậy, nếu ta quan niệm là có con đường dẫn đến giải thoát, hay có con đường để ta đi tìm giải thoát, thì ta lại vướng mắc vào con đường này và chẳng bao-giờ giải thoát cả.

Những danh từ như: con đường vào ĐẠO hay con đường giải thoát, v.v... dùng trong những bài viết của cuốn sách này thực ra chỉ là một lối nói, vì đường vào ĐẠO là một con đường-không-đường.

Muốn giải thoát, phải phi thời gian tâm lý, tức phi tư tưởng. Hễ phi tư tưởng là lập tức giải thoát và giải thoát trọn vẹn.

ĐẠO ở đây đồng nghĩa với THIỀN. Vì Thiền cũng lấy phi tư tưởng làm yếu chỉ hành ĐẠO. “Phi tư tưởng tức là tọa thiền chi yếu dã”, nghĩa là tọa thiền thì điều cốt yếu là phải ngưng dứt tư-tưởng.

Sau cùng ĐẠO là chân kiện (fact). Bản thân của ĐẠO là chân kiện tuyệt đối, đối tượng của người hành Đạo là chân kiện tương đối, tức là những sự kiện diễn biến trong cuộc sống hàng ngày, hay nói ngắn hơn, ĐẠO chính là cuộc sống. Và sống trọn vẹn với cuộc sống chính là hành ĐẠO và đồng thời là đạt ĐẠO vậy.

Chân kiện là những sự kiện đang hiện hữu, đang diễn biến trong nội tâm hay ngoại giới. Chỉ có những chân kiện này mới thật là "chân", mới mang tính giải thoát. Còn những cái vọng, cái huyền không giải thoát ta, nếu không muốn nói chính chúng trói buộc, giam hãm ta trong phiền não, khổ đau và sợ hãi.

**Đã là chân kiện thì không thể mô tả, luận bàn. Chân kiện là chân kiện. Ngôn ngữ, văn tự chẳng thể là chân kiện. Chân kiện chỉ có thể cảm nhận, thân chứng hay trực nghiệm, chứ không có phương cách nào, phương tiện nào để mà phu diễn, truyền đạt cho được.**

**Chân kiện không thuộc hôm qua, không thuộc ngày mai. Chân kiện là những gì ở ngay hiện tiền, là những gì đang hiện hữu, đang diễn biến mà các giác quan của ta đang thật sự cảm nhận được. Ta đang ăn một chiếc bánh. Ta đang nghe một bản nhạc. Ăn bánh, nghe nhạc là những chân kiện. Khi ta ăn xong, hay khi bản nhạc vừa dứt thì chân kiện không còn. Chân kiện vốn vô thường, nghĩa là chân kiện biến đổi liên tục và luôn luôn mới mẻ chứ không cũ kỹ như tư tưởng.**

Trong lãnh vực tâm lý, chân kiện có tính riêng tư, cá nhân. Cái là chân kiện đối với bạn không là chân kiện đối với tôi và ngược lại.

Bạn đang có nỗi buồn day dứt hay niềm vui phơi phới trong lòng. Nỗi buồn ấy, niềm vui ấy là chân kiện đối với bạn. Chỉ có bạn mới thực sự hiểu biết chúng và cảm nhận được chúng. Dù bạn có tìm đủ mọi ngôn từ thích hợp để phụ diễn thì cũng chẳng ai có tài gì mà hiểu biết và cảm nhận được chúng như chính bạn, bất quá thì người nghe cũng chỉ lấy kinh nghiệm buồn vui của họ trong quá khứ để hiểu biết cái buồn vui của bạn bây giờ mà thôi. Nhưng trên thực tế không có cái buồn vui nào lại giống cái buồn vui nào bao giờ. Ngay đối với chính bản thân bạn, cái buồn vui ở thời điểm T này, đâu có giống cái buồn vui ở thời điểm T' trước đó, hay thời điểm T'' sau này.

Sống với chân kiện là sống trọn vẹn với hiện tiền, và chỉ có những gì ở hiện tiền mới là chân kiện mà thôi. Sống trọn vẹn với hiện tiền là nhận biết đầy đủ những gì đang diễn biến trong nội tâm hay ngoại giới và nhận biết chúng y như chúng đang là, không phân tích, phê bình, lên án hay tán dương. **Sống trọn vẹn với hiện tiền tức với chân kiện là hành ĐẠO và đạt ĐẠO, là giải thoát vậy.**

Vì đối tượng của ĐẠO là chân kiện, và chân kiện thì ở ngay hiện tiền, nên ĐẠO không cần phải nghiên cứu và cũng không cần kiếm tìm. **Nghiên cứu, tìm kiếm thì không bao giờ thấy ĐẠO.**

Ta hãy nghe vài câu trong "Bạch-Ân tọa Thiền Ca"

*Đạo gần bên mình mà chẳng biết*

*Bao người tìm kiếm xa vời đáng thương!*

*Đó cũng như người nằm trong nước*

*Gào rít cổ xin cho đỡ khát*

*(Thiền Luận của ông Daisetz Teitaro Suzuki Tập thượng do ông Trúc Thiên dịch, trang 555)*

Vì bản thân của ĐẠO là chân kiện nên ĐẠO không thể luận bàn. Những điều luận bàn về ĐẠO không phải là ĐẠO.

ĐẠO cũng chẳng thể suy nghĩ được. Những điều suy nghĩ về ĐẠO chẳng phải là ĐẠO.

Người ta thường ví những người chưa đạt ĐẠO nay muốn bỏ công sức và thì giờ để nghiên cứu và tìm hiểu ĐẠO, như những người không may bị khiếm thị ngay từ lúc sơ sinh, nay muốn tìm biết ánh sáng và màu sắc. Họ họp nhau lại để suy nghĩ, luận bàn về ánh sáng và màu sắc. Ngoài ra họ còn mời các vị học giả, chuyên gia về ánh sáng và màu sắc đến giảng dạy để giúp họ đạt được sở cầu. Nhưng dù họ có bàn bạc đến hết hơi, suy nghĩ đến nát óc; dù các vị học giả, chuyên gia có nói gì thì nói, có nói hay, nói giỏi đến mấy đi nữa, thì những người khiếm thị cũng chẳng thể biết được ánh sáng và màu sắc như người sáng mắt.

Nay nếu nhờ một vị lương y xuất chúng, hay một phép lạ nào đó, mà những người khiếm thị ấy

lấy lại được thị giác, thì ngay khi mở mắt ra là lập tức họ biết được thế nào là ánh sáng và màu sắc. **Và cũng từ phút giây đó thì họ không còn suy nghĩ, luận bàn về ánh sáng và màu sắc, và cũng chẳng còn cầu cạnh ai giảng thuyết về ánh sáng và màu sắc nữa, vì họ đã nhận ra là bao nhiêu công sức, thời giờ mà họ đã dành ra trước đây để suy nghĩ, bàn bạc, học hỏi về ánh sáng và màu sắc đều vô ích và sai trật cả.**

Tôi còn nhớ vào năm 1977, những người sĩ quan và viên chức phục vụ trong chính quyền miền Nam tự do chúng tôi bị bắt và đưa ra cải tạo tại các trại tập trung trong các tỉnh cao nguyên miền bắc Việt Nam. Có một hôm, tôi và các bạn đồng tù trong trại tù Sơn La được một anh bộ đội Cộng Sản đưa ra một sườn đồi để dọn nương trồng khoai mì. Sau khi ấn định chỉ tiêu lao động trong ngày và phân phối công việc cho mỗi người tù, anh bộ đội tìm một gốc cây cao, ngời ngấm trời, ngấm đất. Một lúc sau, anh ta gọi anh đội trưởng tù lại chỗ đang ngồi và tâm sự như sau: "Trước đây khi còn chống Mỹ cứu nước, tôi có đi B (đi vào nam vĩ tuyến 17) để chiến đấu, nhưng tôi chưa bao giờ vào đến thành phố Hồ Chí Minh (Saigon). Tôi nghe nói trong ấy có phở Tàu Bay ngon lắm. Vậy anh tìm xem trong đội có anh nào trước đây cư ngụ tại thành phố Hồ Chí Minh thì nghỉ tay lên đây nói



cho tôi nghe xem phở Tàu Bay ngon như thế nào mà những người vào thành phố Hồ Chí Minh ăn phở Tàu Bay về, ai cũng ca tụng hết lời."

Anh đội trưởng liền tiến cử anh T, vì cả đội ai cũng biết anh T là dân nghiện phở Tàu Bay trước đây. Theo lời anh T kể lại thì mười sáng y như một chục, sáng nào anh cũng điếm tâm bằng phở Tàu Bay. Mỗi lần có công tác phải xa Saigon dăm bữa, nửa tháng gì đó, khi về đến, thì việc đầu tiên của anh là phải đi qua hàng phở Tàu Bay, nếu nhà hàng còn mở cửa là anh phải vào ăn một tô, trước khi về nhà. Saigon phở ngon đâu phải hiếm, nhưng anh không ăn được bất cứ loại phở nào, ngoài phở Tàu Bay.

Anh T khi được yêu cầu nghỉ lao động để đi nói về món ăn mà anh ưa thích nhất trước đây, thì anh vui vẻ nhận lời ngay. Anh tìm mọi lời lẽ thích hợp để mô tả phở Tàu Bay thật chính xác, thật đầy đủ. Nhưng sau khi nghe anh T nói cả giờ lâu, anh bộ đội kết luận:

"Thế mà ai cũng nói phở Tàu Bay ngon, tôi chẳng thấy ngon chút nào"

Đúng vậy, cũng như ánh sáng và màu sắc, phở Tàu Bay là chân kiện. Chân kiện là chân kiện. Ngôn từ là ngôn từ. Ngôn từ chẳng thể giúp ta đi vào chân như của chân kiện được.

ĐẠO là chân kiện nên ĐẠO chẳng thể luận bàn. Lão Tử cũng nói: "ĐẠO khả đạo phi thường ĐẠO". Nghĩa là cái ĐẠO mà mang ra đàm đạo được thì không còn là ĐẠO nữa.

Có lần tôi đến thăm thầy Minh Thiên, một thiên sư khả kính. Có thể thầy Minh Thiên nghĩ rằng bữa đó tôi đến để hỏi ĐẠO, trong lúc thầy không muốn dài lời giảng thuyết về ĐẠO, nên thầy nhắc lại câu chuyện ông Trí đi hỏi ĐẠO trong thiên "TRI BẮC DU" của NAM HOA KINH cho tôi nghe. Đại khái thầy nói:

Ông Trí đi về phương Bắc, tới Huyền Thủy lên núi An Phần gặp Vô-Vi-Vị để hỏi ĐẠO. Vô-Vi-Vị giữ im lặng, không nói lời nào.

Ông Trí chán nản bỏ đi. Lần này ông đi về phương Nam tới Bạch-Thủy, lên núi Hồ-Quyết, gặp Cuồng-Khuất để xin nói về ĐẠO. Cuồng-Khuất nói láp nháp vài lời rồi không nói nữa, lấy cớ đã quên hết.

Ông Trí trở lại Đế Cung để hỏi Hoàng Đế. Ông Trí đã được Hoàng Đế tiếp kiến và hai người chuyện trò tương đắc giờ lâu. Sau đó, ông Trí kết luận: "Trong thiên hạ, chỉ có Ngài và tôi là biết ĐẠO thôi". Hoàng Đế gạt đi và nói rằng:

**"Vô Vi Vị và Cuồng Khuất mới thật biết ĐẠO. Còn tôi và ông chẳng phải là người biết ĐẠO. Kẻ biết ĐẠO thì không nói. Kẻ nói thì**



không biết ĐẠO. Vì ĐẠO chẳng thể nói ra. Nói ra được chẳng phải là ĐẠO., nên Trang Tử mới nói rằng kẻ hỏi ĐẠO và người đáp lại đều là những kẻ không biết ĐẠO".

Trong sách TRUYỀN ĐĂNG LỤC của Trung Quốc có ghi chuyện Tổ Bồ Đề Đạt Ma khảo vấn các đệ tử về ĐẠO trước khi Tổ rời Trung Quốc trở về Ấn Độ. Câu chuyện đại khái như sau:

Tổ Bồ Đề Đạt Ma ở Trung Quốc đã chín năm. Ngài muốn trở về Ấn Độ. Trước khi hồi hương, Tổ gọi các đệ tử lại và nói:

"Ngày giờ ta đi sắp tới, vậy mỗi đệ tử hãy nói cho ta nghe sở đắc của mình".

- Đạo Phó bạch:

- Theo chỗ thấy của tôi, muốn thấy ĐẠO phải chẳng chấp văn tự mà cũng chẳng lìa văn tự.

Tổ đáp:

"Ông được lớp da của tôi rồi"

Tổng Trì Ni bạch:

- Cái sở đắc của tôi là cái mừng vui thấy nước Phật khi tâm bất động.

Tổ đáp:

"Bà được phần thịt của tôi rồi"

Đạo Dục, một đệ tử khác bạch:

- Bốn đại vốn không, ngũ uẩn chẳng phải thật có (1). Vậy thì chỗ thấy của tôi là không có một pháp nào để đắc cả.

Tổ đáp:

"Ông được bộ xương của tôi rồi"

Rốt hết, tới phiên Huệ Khả (2). Huệ Khả lễ bái Tổ rồi đứng một chỗ, im lặng, không bạch lời nào.

Tổ nói:

"Ông được phần tủy của tôi rồi".

Cũng như Vô Vi Vị, cũng như Cuồng Khuất, những người đã chứng ĐẠO, Huệ Khả không nói năng gì, vì ĐẠO chẳng thể dùng ngôn ngữ mà nói ra được. Về phần Bồ Đề Đạt Ma cũng vậy. Ngài là tổ thứ 28 của Ấn Độ và là sơ tổ của Trung Quốc. Nhớ lời dặn của tổ thứ 27 là Bát Nhã Đà La, Ngài đã cưỡi sóng qua Đông Độ (Trung Quốc) để truyền bá chánh pháp. Nhưng tại đây, quá trình truyền ĐẠO của Ngài cũng không phải là một quá trình ồn ào, nói năng, giảng thuyết. Tại chùa Thiếu Lâm trong dãy núi Tung Sơn, huyện Đãng Phong, tỉnh Hà Nam, Ngài ngồi ngó vách, trọn ngày làm thinh. Nên người đời mới gọi Ngài là "Bích quán Bà La Môn" nghĩa là ông Bà La Môn ngó vách và Tuệ Trung Bồ Tát\* khi viết về Tổ Bồ Đề Đạt Ma đã không ngần ngại hạ bút:

"Thiếu Thất cửu niên vô nhất ngữ" (3)

Và một vị Thiền sư khác cũng viết: "Cửu niên diện bích vô ngôn thuyết" (4)

Ngài ở Trung Quốc 9 năm mà hầu như suốt 9 năm ấy, Ngài chẳng nói năng gì bao nhiêu. Thì ra

tại trời Tây (Ấn Độ) hai mươi tám vị tổ đều lần lượt truyền tâm ấn cho nhau, cũng như tại Trung Hoa Ngài Bồ Đề Đạt Ma đã dĩ tâm truyền tâm cho Ngài Huệ Khả, vị tổ thứ 2 của Trung Quốc vậy.

Trong "LỤC MÔN THIẾU THẤT" thiên "HUYẾT MẠCH LUẬN", tổ Bồ Đề Đạt Ma cũng lại có dạy:

"Nói cho cùng lý: giáo là lời nói, thật chẳng phải ĐẠO. ĐẠO vốn không lời"

Lại nữa, trong kinh Duy-Ma-Cật, phẩm "Pháp Môn Bất Nhị" tức Pháp Môn Không Hai, Ngài Duy Ma Cật hỏi các vị Bồ Tát rằng thế nào là Pháp Môn Không Hai. Sau khi các vị Bồ Tát lần lượt trả lời rồi, thì Bồ Tát Văn Thù hỏi lại ông Duy Ma Cật.

Chúng tôi ai cũng nói rồi, giờ đến lượt ông cho biết thế nào là Pháp Môn Không Hai.

Ông Duy Ma Cật ngồi im lặng. Bồ Tát Văn thù khen: Hay thay! Hay thay! Cho đến không có ngôn ngữ, văn tự, đó mới thật là Pháp Môn Không Hai.

Muốn vào được Pháp Môn Không Hai thì tâm hành giả phải là Tâm Không Hai, thường gọi là Nhất Tướng Tâm.

Tâm một khi nhất tướng thì liền có cảnh nhất tướng. Cảnh giới nhất tướng là cảnh giới tuyệt đãi (không còn đối đãi, không có nhị nguyên), là cảnh giới giải thoát mà trong bài viết này gọi là ĐẠO.

Tâm Nhất Tướng là tâm thanh tịnh là tâm hiện tiền, là phi tư tưởng vậy. Đúng thế, chỉ có phi tư tưởng thì mới tuyệt được ngôn ngữ và văn tự, vì ngôn ngữ là tư tưởng có âm thanh và văn tự là những ký hiệu ghi chép tư tưởng. Tư tưởng ngưng dứt thì ngôn ngữ đương nhiên ngưng dứt và văn tự cũng không có nữa.

Đức Phật sau khi thành ĐẠO chỉ giữ im lặng, chẳng muốn nói ra, nên người đương thời mới gọi Ngài là Sakya Muni, phiên âm là Thích Ca Mâu Ni (Sakya là tên bộ tộc, Muni là thâm lặng), nghĩa là vị Đại Sa Môn thâm lặng thuộc bộ tộc Sakya. Ngài không nói ra, vì Ngài không thể nói ra. Ngôn ngữ dù phong phú đến đâu cũng không thể đưa con người vào chân như của chân kiến được. ĐẠO là chân kiến, nên không thể dùng ngôn ngữ mà phụ diễn truyền đạt. Nói về chân kiến thì nói nhiều trật nhiều, nói ít trật ít.

Lúc ấy có vị Phạm Thiên Sahampati tìm đến long trọng cung thỉnh Ngài nói pháp. Ngài từ chối. Vị Phạm Thiên cung thỉnh lần thứ hai. Ngài cũng từ chối.

Vị Phạm Thiên cung thỉnh lần thứ ba. Lần này, có lẽ vì quá xót thương chúng sinh trầm luân khổ hải, nên Ngài đã nhận lời và bắt đầu truyền bá giáo pháp, nghĩa là thuyết giảng về ĐẠO GIẢI THOÁT. **Đúng vậy, yếu chỉ của Phật Giáo chỉ là**

con người và sự giải thoát con người, trong tức thì, giải thoát khỏi phiền não, khổ đau, sợ hãi, và về lâu về dài, giải thoát khỏi vòng lẩn quẩn thống thiết của sinh tử luân hồi.

Nhưng sau khi giảng thuyết 45 năm(5), Ngài đã khẳng định là Ngài chẳng nói năng gì. Khẳng định như vậy vì Ngài e rằng người đời trụ vào giáo thuyết của Ngài mà làm lẩn chấp nhận rằng giáo thuyết này là ĐẠO, nhận phương tiện làm cứu cánh, để rồi giải thoát thì chẳng thấy đâu, mà chỉ thấy càng ngày càng lún sâu vào vướng mắc.

Ngài cũng nói là tất cả những điều Ngài thuyết giảng trong bấy nhiêu năm chỉ là cái ngón chỉ trăng. Trăng tượng trưng cho ĐẠO. Tất cả giáo thuyết của Ngài chỉ nhằm vạch ra một hướng đi, rồi ai nương vào đấy mà đi, thì người ấy đến, chứ cứ khư khư ôm lấy cái ngón kia thì muôn đời không thấy được trăng, tức không chứng được ĐẠO.

Đúng là tự thân của ĐẠO, chân như của ĐẠO thì chẳng thể dùng ngôn ngữ mà nói ra được. Nhưng đường đi vào ĐẠO, nẻo đến với ĐẠO thì cũng phải được trình bày, bộc lộ để giúp tha nhân có lòng tìm ĐẠO, biết đường, biết nẻo mà đi. Cái ngón chỉ nẻo đưa đường ấy trong Phật Giáo là cả một kho tàng giáo lý to lớn, uyên bác. Với những ai muốn trở thành học giả Phật Giáo hay những ai

muốn góp công lớn vào việc hoằng dương Phật Pháp thì dĩ nhiên phải bỏ công sức và thời gian để tìm hiểu, nghiên cứu sâu rộng kho tàng giáo lý vĩ đại ấy. Nhưng, nếu chỉ muốn có một chìa khóa để mở cửa vào ĐẠO hầu tìm giải thoát thì việc học hỏi nghiên cứu giáo lý của Phật đến sâu sắc, tường tận lại không cần thiết. Chỉ một câu nói của Phật cũng đủ đối với hành giả rồi.

Vì cũng như mọi giọt nước của đại dương đều có vị mặn, lời nói nào của Phật mà chẳng có vị giải thoát. Chẳng hạn như lời trao đổi của Phật với một vị giáo chủ ngoại đạo và một vị Tiên hay lời trời trần của Phật với các đệ tử lúc Ngài sắp nhập diệt dưới đây:

Lúc sinh thời của Phật có một vị giáo chủ ngoại đạo tìm đến tiếp xúc, trao đổi với Phật. Nội dung trao đổi thật ngắn ngủi nhưng vô cùng súc tích. Vị giáo chủ ngoại đạo hỏi Phật:

- Tôi nghe nói ĐẠO của Ngài là ĐẠO GIẢI THOÁT, vậy những người theo Ngài hành ĐẠO thì hàng ngày họ phải làm gì để được giải thoát?

Phật đáp:

-Họ đi, đứng, nằm, ngồi, tắm, giặt, ăn, uống.

Vị giáo chủ ngoại đạo tiếp:

-Chỉ có vậy thôi ư? ĐẠO nào mà người theo ĐẠO chẳng đi, đứng, nằm, ngồi, tắm, giặt, ăn, uống. Chỉ làm có thế mà giải thoát sao?



Phật nói thêm:

-Ai thì hàng ngày cũng đi, đứng, nằm, ngồi, tắm, giặt, ăn, uống, nhưng khi họ đi, đứng, nằm, ngồi, tắm, giặt, ăn, uống thì họ **không chú tâm** vào việc họ đang đi, đứng, nằm, ngồi, tắm, giặt, ăn, uống. Còn đạo hữu của tôi thì khi đi, đứng, nằm, ngồi, tắm, giặt, ăn, uống họ **chú tâm** vào các hoạt động đi, đứng, nằm, ngồi, tắm, giặt, ăn, uống ấy.

**Chú tâm** vào mọi hoạt động của thân, tâm là thực hành Chánh Niệm. Chánh Niệm là chìa khóa giải thoát. Thực hành Chánh Niệm là hành ĐẠO và tức thì giải thoát. Xách nước, chẻ củi, quét nhà, thậm chí đến việc tiêu hóa, bài tiết **nếu được chú tâm** thì cũng đều là hành ĐẠO cả. Có một vị thiền sư đã nói là đối với các Thiền giả thì cầu tiêu, nhà tắm cũng là Thiên đường. Lời nói này âu cũng hàm chứa cái ý trên đây.

Chánh Niệm là chìa khóa mở cửa và lập tức đưa hành giả vào tòa nhà lộng lẫy của ĐẠO mặc dù trong cuộc sống hành giả có là ai đi nữa, có ở trình độ, địa vị nào đi nữa.

Lại nữa, ngày nọ có một vị Tiên đến hầu Phật và hỏi:

"Những người thường lai vãng chốn rừng sâu, những bậc thánh nhân có đời sống đạo hạnh mỗi ngày ăn chỉ một lần, tại sao các vị ấy có vẻ tự tại, xin Ngài dạy cho."

Đức Phật đáp:

"Những vị ấy không than vãn, sầu muộn những chuyện đã qua, không nóng nảy, khát khao những gì chưa đến mà chỉ tập trung tâm trí vào hiện tại, do đó các vị ấy được tự tại"

*(Trích từ "Đức Phật và Phật Pháp" của Đại Đức NARADA THERA do ông Phạm Kim Khánh dịch)*

Sau cùng, trước khi nhập diệt tại rừng Sa-La-Song Thọ, đức Phật có trời trần các đệ tử một điều vô cùng quan trọng. Ngài khuyên các đệ tử phải tinh tấn hành TỨ NIỆM XÚ. Ngài nói bất cứ ai tinh tấn hành TỨ NIỆM XÚ thì người đó là đệ tử chân chính của Ngài.

TỨ NIỆM XÚ là:

1. Quán thân như thân
2. Quán thọ như thọ
3. Quán tâm như tâm
4. Quán pháp như pháp

Thế nào là hành TỨ NIỆM XÚ?

1. Thân ta làm gì (đi, đứng, nằm, ngồi, tắm, giặt, ăn, uống...)

2. Những cảm giác ta thọ nhận như phiền não, khổ đau, sợ hãi hay hỷ lạc, và quá trình: sinh, trụ, dị, diệt của chúng

3. Tâm ta thế nào (tham, sân, si, đố kỵ, ghét, yêu,...)

Tất cả mọi hoạt động của thân, mọi cảm giác và mọi hiện tượng trong tâm giới đều được thấy biết đầy đủ, tức thì và chú tâm theo dõi không sao lãng, không lơ lửng.

4. Còn khi đối pháp ta hãy nhìn vạn pháp như vạn pháp đang là, không gán ghép cho chúng bất cứ một tướng nào khác, nghĩa là chúng làm sao thì ta thấy chúng làm vậy, thế thôi.

TỨ NIỆM XỨ cũng như Chánh Niệm, cũng như Hồi Quang Phản Chiếu, hay Phản Quang Tự Kỳ, đều là những pháp tu cao tột, rốt ráo. Hành TỨ NIỆM XỨ cũng là sống phi tư tưởng, là sống trọn vẹn với hiện tiền, với cuộc sống, là hành ĐẠO vậy, vì:

"Sống là ĐẠO, ngoài ra không có ĐẠO nào khác. ĐẠO nào khác đều tìm thánh mà bỏ phàm, đều ham ngộ mà bỏ mê, đều bỏ đời mà cầu ĐẠO, đều tự trói buộc mình"(\*). "Cho nên bất cứ phương diện nào của cuộc sống cũng là ĐẠO"(\*).

Ngài Lục Tổ Huệ Năng cũng khẳng định như thế trong bài kệ dưới đây:

Phật pháp tại thế gian  
Bất ly thế gian giác  
Ly thế mịch Bồ Đề  
Kháp như tầm thổ giác

Dịch:

Phật pháp ở thế gian

Chẳng lìa thế gian giác  
Lìa cuộc sống kiếm Bồ Đề  
Giống như tìm sừng thỏ (6)

Phật pháp chẳng ở không gian, thời gian nào khác mà ở ngay tại thế gian này, trong cuộc sống hàng ngày. Bỏ thế gian này, lìa xa cuộc sống này mà đi tìm Bồ Đề, tức tìm ĐẠO thì không khác gì đi tìm sừng thỏ, nghĩa là đi tìm một cái mà muôn đời, vạn kiếp không bao giờ tìm được.

Lại như thầy Thích-Thanh-từ, một vị cao tăng đạo hạnh, một Thiền Sư nổi tiếng của Việt Nam cũng nói:

"Người tu thiền tu trong mọi hành động, nhất là lúc làm việc. Nếu là thợ may người tu thiền chăm chú vào đường may, không cho tâm chạy nơi nào khác. Nếu là người tài xế, người tu thiền chỉ nhìn thẳng trên đường, không để tâm chạy đông, chạy tây. Nếu là nông phu, người tu thiền cuốc đất, chăm chú vào từng lát cuốc, không để tâm nghĩ sớm, nghĩ chiều".

(Trích Yếu Chỉ Thiền Tông, trang 137)

**Đúng vậy, ĐẠO là cuộc sống. Ngoài cuộc sống không có ĐẠO. Sống trọn vẹn với cuộc sống chính là hành ĐẠO, là tự mình mở cửa và tức thì bước vào cõi giải thoát hoàn toàn. Vì thế mà Ngài J. Krishnamurti mới nói:**

“Cái mà Phật gọi là Niết Bàn, Jesus gọi là Thiên Quốc, tôi gọi là cuộc sống”.



### **Cước chú:**

(\*) Trích bài Bạt của ông Trúc Thiên trong “ Sáu cửa Vào Động Thiểu Thất ”

(1) Bốn đại: đất, nước, gió, lửa. Trong con người thì đất chỉ các chất rắn như xương, răng, tóc, móng tay, da thịt, gân, v.v... Nước chỉ các chất lỏng như mô hôi, nước tiểu, nước mắt, v.v... Gió chỉ hơi thở. Lửa chỉ thân nhiệt. Ngũ uẩn: sắc, thọ, tưởng, hành, thức là năm nhóm tích tụ, hòa hiệp, làm thành thân tâm của người ta, của chúng sinh. Sắc là phần vật chất (body, substance, matter), và thọ, tưởng, hành, thức là phần hồn hay phần tinh thần (soul, spirit).

(2) HUỆ KHẢ: Đệ nhị tổ thiên tông Trung Hoa. HUỆ KHẢ là đệ tử của Sơ Tổ Bồ-Đề-Đạt-Ma

(3) Chín năm tại chùa Thiểu Lâm không nói một lời.

(4) Chín năm ngó vách không nói năng gì

(5) Có tài liệu nói là 49 năm

(6) Lời dịch của thầy Thích Thanh Từ.

\* Theo sách “ Danh Nhân Lịch Sử Việt Nam “ của hai soạn giả: Trương Hữu Quýnh và Phan Đại Doãn thì Tuệ Trung Thượng Sỹ (1230-1291) tên thật là Trần Tung, con của Trần Liễu, anh của Trần Quốc Tuấn và hoàng hậu Thiên Cảm (vợ Trần Thánh Tông) nuôi làm con. Lớn lên Ngài được cử trông coi Lộ Hồng Châu, tham gia chống giặc Nguyên Mông. Sau chiến tranh, Ngài xuất gia đầu Phật và đắc quả Bồ Tát. Nhưng có tài liệu lại nói Ngài Tuệ Trung, tên thật là Trần Quốc Tảng.

### **Lưu ý:**

**Chân kiện nói trong bài viết này có hai loại: tuyệt đối và tương đối. Đạo là chân kiện tuyệt đối (absolute or ultimate truth) hay Chân Đế, còn những gì hiện tiền là chân kiện tương đối (relative truth) hay Tục Đế. Tục đế là phương tiện đưa dẫn chúng sinh vào Chân đế.**

**Chân kiện tương đối thì có hình tướng, có sanh diệt, có đổi dời và có thời gian. Còn chân kiện tuyệt đối thì không hình tướng, không sanh diệt, không đổi dời và không thời gian.**

