

Sống tùy duyên thuận pháp (Phần 2)

- Sống tùy duyên thuận pháp (Phần 2)
- *Tác giả:* Viên Minh
- *Ghi chép:* Pháp Thuận

SỐNG TÙY DUYÊN THUẬN PHÁP

PHẦN 2

(Buổi 4 – Khóa giảng thứ 12)

Thế nào là sống tùy duyên thuận pháp?

Cuộc sống luôn thay đổi. Môi trường tự nhiên mỗi lúc một khác: Sáng - trưa - chiều - tối, mặt trăng mọc - mặt trời lặn. Mỗi năm có bốn mùa biến dịch: Xuân - Hạ - Thu - Đông. Trong mỗi tình huống, mỗi trạng thái của cuộc sống lúc nào cũng có 2 mặt đối lập: thành - bại, được - mất, hơn - thua, vui - khổ, cao - thấp, sang - hèn, v.v... nghĩa là trong họa có phúc, trong âm có dương. Tất cả những hoàn cảnh ấy đều là điều kiện hỗ trợ cho sự sống gọi là DUYÊN. Có nhiều loại duyên nhưng chung quy có ba loại chính:

Thứ nhất là duyên tương giao tự nhiên: Duyên dễ thấy nhất là hoàn cảnh, môi trường thiên nhiên hoặc nhân tạo sẵn có xung quanh chúng ta. Từ thời tiết tự nhiên bốn mùa thay đổi, mặt trời, mặt trăng, mưa nắng... cho đến những gì đã có sẵn như ngôi nhà chúng ta đang ở, văn phòng chúng ta đang làm việc, con đường chúng ta đang đi v.v... đều là duyên ảnh hưởng từ bên ngoài.

Thứ hai là duyên do nghiệp quả: Những hậu quả do chính chúng ta tạo ra trong quá khứ đang trở nên những điều kiện tất nhiên trong đời sống hiện tại. Như tình trạng đau bụng là do buổi sáng ăn phải đồ bị hư hỏng. Cũng thế, máu đang chảy trong huyết quản với áp suất như vậy, tim đang đập với tốc độ như vậy, mắt thấy, tai nghe trong tình trạng như vậy, v.v... có vẻ như tự nhiên nhưng thực ra đều có liên quan đến quá trình gieo nhân gặt quả trong đời sống của mỗi người.

Thứ ba là duyên trong mối quan hệ: Khi sống trong cùng một tập thể hoặc cộng đồng xã hội, như gia đình, học đường, công ty, làng xóm v.v... chúng ta luôn có mối quan hệ thân hay sơ với những người khác.

Những cuộc gặp gỡ tương chừng như tình cờ, kiểu như, “*Người ơi gặp gỡ làm chi, trăm năm biết có duyên gì hay không*” thì trong ý đã muốn thiết lập mối quan hệ rồi. Tuy gặp người thế này, người thế khác, khi thuận, khi nghịch, không ai giống ai, nhưng đều có duyên có nợ với nhau. Người Ấn khẳng định rằng *bất kỳ người nào mình gặp trong đời đều là người đáng gặp*, thậm chí có người đột nhiên tiếp xúc được với những người trong cõi vô hình – cùng là cư dân trên trái đất – thì đều có duyên với nhau cả.

Chúng ta đang sống trong điều kiện môi trường tự nhiên nào, hoàn cảnh xã hội nào, đang gặp tình huống nào, thân - tâm đang ở trong trạng thái nào, dù tốt hay xấu, thuận hay nghịch, đó đều gọi là duyên. Vậy tùy duyên là gì?

Tùy duyên là tùy vào điều kiện hoàn cảnh đã có sẵn, thí dụ như khi chúng ta đang ở buổi sáng thì tùy duyên buổi sáng, khi ở trong mùa thu thì tùy duyên mùa thu, khi đang bệnh thì tùy duyên bệnh, khi đang khỏe thì tùy duyên khỏe, khi đang vui thì tùy duyên vui. Tức là gặp hoàn cảnh nào thì tùy hoàn cảnh đó mà ứng xử thích hợp, gặp môi trường nào thì tùy môi trường đó mà ứng biến thích nghi, ở trong trạng thái nào thì tùy vào trạng thái đó mà sống sao cho phù hợp và đúng tốt. Đó gọi là tùy duyên.

Còn thuận pháp là sao? Thuận pháp thuộc về nhân, khi một người chê mình, mình nổi sân thì đã khởi lên nhân sân, khi một người khen mình, mình thích tức là khởi lên nhân tham. Khi gặp duyên mình khởi lên một phản ứng chủ quan thì đó là nhân. Nhân có hai loại: thuận pháp và không thuận pháp.

Thuận pháp tức là nhận thức duyên một cách đúng đắn đồng thời có thái độ ứng xử (phản ứng) trong duyên đó một cách tốt đẹp. Nghĩa là khi gặp duyên gì đến thì tùy vào duyên đó mà có nhận thức đúng và hành vi tốt.

Có người không chịu sống tùy duyên mà luôn cố tạo ra điều kiện cho hợp ý mình. Đạo Phật không khuyến khích như vậy, mà dạy nên sống thích ứng với duyên đến tự nhiên hơn là thay đổi hoặc tạo tác thêm duyên tự tạo khác. Duyên chỉ là phụ thuộc bên ngoài, nhân mới là chính yếu bên trong, chỉ thay đổi tình trạng duyên mà không biết điều chỉnh thái độ nhân thì chỉ tạo rắc rối thêm thôi. Như hành thiền thì lấy duyên ngay nơi đời sống tại đây và bây giờ mà tu, mà điều chỉnh thái độ nội tâm, vì dù ở trong duyên nào mình cũng phải có thái độ nhận thức đúng mới biểu hiện được hành vi ứng xử tốt. Thay vì phải tìm cho ra trường thiền nào có điều kiện tốt nhất, phải chọn cho được thiền sư và pháp môn nào thích hợp nhất, tức là tìm duyên bên ngoài cho vừa ý mình, thì người thực sự biết tu cứ ngay nơi thực tại thân-tâm-cảnh mà thấy, dù là đang đi ngoài chợ hay đang ở trong chùa, duyên đâu thì cũng tu đúng pháp là được. Vì vậy, ở trong điều kiện nào không quan trọng mà có thái độ nào mới đáng quan tâm.

Nếu cứ muốn tìm duyên cho vừa ý mình thì sẽ mãi mãi lằng xằng không bao giờ tự an được, mà cho dù có tìm được cái an trong điều kiện thì cũng tự cô lập mình trong chính duyên đó, để rồi quên mất sự toàn

diện của pháp tự nhiên. Duyên pháp tự nhiên đến đi không theo ý mình, mà theo sự vận hành của nhân quả nghiệp báo. Đúng là: *“Đã mang chữ nghiệp vào thân, cũng đừng trách lẫn trời gần trời xa”*. Đã tạo nghiệp trong quá khứ thì bây giờ phải gánh chịu hậu quả để học ra bài học đáng giá đó chứ sao lại cứ cố tình lẫn tránh. Cuộc sống là vô thường, ai muốn duyên phải thường theo ý mình thì càng đau khổ hơn. Đã học dở thì phải nhận điểm thấp để ngay đó còn học ra cách điều chỉnh việc học hành chứ mong điểm cao thế nào được. Vì vậy, nên sống tùy duyên mà ứng xử chứ không nên mong chờ hay tạo tác thêm duyên để rồi rơi vào vòng lẩn quẩn của nghiệp.

Sống tùy duyên tức là pháp đến thế nào thì thấy nó là như vậy, không buông xuôi theo nó mà cũng không đối nghịch lại nó. Người sống được như thế là người có sức mạnh lớn nhất. Vì thành công không làm họ phẫn khích, thất bại không làm họ chán nản, hoàn cảnh khó khăn hay dễ dàng cũng không làm họ dao động, gặp khổ không lo sợ, gặp vui không chìm đắm. Cuộc đời dường như được trình hiện để mỗi người có thể nhận diện cả hai mặt của cuộc sống mà học ra bài học của mình. Người nào chỉ chọn lựa mặt này và loại bỏ mặt kia tức là đang trốn tránh học ra sự thật, đang tự cô lập hay tự đào thải mình khỏi cuộc đời.

Sống tùy duyên thuận pháp là đối với bất kỳ duyên nào cũng sống thuận pháp. Sống tùy duyên thuận pháp cần có hai yếu tố cơ bản: trật tự và nhẫn nại.

1. Trật tự

Sống vô trật tự gây ra bất an, bất an gây ra đau khổ. Một pháp đang hiện hữu trong sự vận hành được xác định bởi 3 yếu tố: thời (thời gian) - vị (không gian) - tính (tính chất của pháp ngay trong thời - vị đó). Vào thời điểm này (thời), mình đang ngồi ở giảng đường đây (vị) và đang thấy dễ chịu thoải mái (tính). Thời (thời gian) luôn luôn trôi chảy, vị (vị trí) cũng luôn luôn chuyển động vì mình đâu có ngồi hoàn toàn yên một chỗ, tính chất cũng luôn thay đổi, ngồi lúc đầu thì dễ chịu, nhưng sau một lúc lại thấy mỏi chân, v.v... Vậy cả 3 yếu tố này luôn thay đổi một cách trôi chảy, nhưng dù có biến đổi cách nào thì luôn luôn có thời - vị - tính trong từng sát-na. Đi trật cái thời - vị - tính đó gọi là mất trật tự. Mất trật tự cũng có 3 yếu tố:

Mất trật tự về thời

Đang sống trong hiện tại mà lại tiếc nuối về quá khứ tức là mất trật tự vì bị quá khứ chi phối, hoặc mơ ước đến tương lai tức là mất trật tự vì bị tương lai chi phối. Thiền là trở về trọn vẹn trong sáng với sát-na hiện tại nghĩa là sống đúng với chữ *thời* trong Dịch lý - dù chỉ là một sát-na nhưng vẫn có đầy đủ tính biến dịch sinh-trụ-diệt. Một ngày 24 giờ được tính bằng sáu ngàn bốn trăm tỷ, chín vạn, chín ngàn, chín trăm tám mươi sát-na. [1]

Nhưng khi không sống trọn vẹn với từng sát-na hiện tại thì chúng ta đã đánh mất rất nhiều thời gian thực sự sống, mà chỉ là sống trong mộng ảo của quá khứ và tương lai.

Mất trật tự về vị

Khi mất trật tự về thời thì cũng mất trật tự về vị. Khi bị quá khứ hay tương lai chi phối thì đồng thời cũng quên mất vị trí thân-tâm đang ở đây.

Mặt khác, khi chúng ta bị thu hút sự chú ý vào đối tượng bên ngoài thì cũng quên mất vị trí thực của mình, thí dụ quý vị đang nghe thầy nói mà quên cả mình luôn, đầu óc cứ suy nghĩ xem thầy nói có đúng không, sao chưa thấy sách nào nói như vậy v.v... Như vậy là nghe mà không nghe điều thầy muốn nói, vì thầy đang chỉ ra thực tại nơi mỗi người thì lẽ ra nghe thầy tức thấy ra chính mình mới đúng, mới không quên vị trí thực tại thân-tâm-cảnh đang là.

Một thí dụ khác là khi đang đi nhưng tâm không trọn vẹn với từng bước đi, mà lại chỉ nghĩ về đích tới, hoặc bị những việc xảy ra bên ngoài chi phối, chú mục xem một cách quán tính mà quên mất chính mình đang đi.

Trong thiền định (chỉ), khi gắn tâm vào một đối tượng (cảnh) thì cũng dễ dàng quên mất vị trí của thực tại thân tâm đang là. Đối tượng của định là do tướng sinh: *sắc tướng* và *vô sắc tướng*. Vì vậy cần phải hết sức cẩn thận với loại tứ thiền bát định này. Chánh định là tâm tĩnh tại ở khắp mọi nơi, tức là luôn luôn trọn vẹn với thực tại thời - vị - tính, thì đó mới là đại định của Phật giáo. Còn nếu thiền định chỉ là quên đi tất cả mọi chuyện và ép tâm an trú trong một trạng thái khả lạc hay bất động nào đó thì chỉ là định thế gian, vẫn còn là kiết sử - sắc ái, vô sắc ái – vẫn còn tự cô lập mình khỏi bản chất đời sống vốn vô cùng uyển chuyển và vi diệu này. Nhầm lẫn giữa tứ thiền bát định thế gian với chánh định quả là một sai lầm to lớn.

Đại định hay chánh định của Phật giáo là trong mọi trường hợp, tình huống hay hoàn cảnh (duyên) tâm đều tĩnh tại, tự tại tức là an, an là không mất trật tự, tức là không đánh mất vị trí của thực tại hiện tiền - như nó đang là. Định này mới đi đôi với trí tuệ, vì đối tượng của trí tuệ chính là thực tánh pháp, mà thực tánh pháp chỉ hiện diện duy nhất trong vị trí đang là của nó mà thôi. Thực tánh tức là “*pháp trụ pháp vị*” có nghĩa là pháp đúng với vị trí đích thực của nó, chứ không phải là hình ảnh ảo qua tướng do tướng sinh của thiền định.

Mất trật tự về tính

- Về phương diện trạng thái thì tính hay thực tính pháp là bản nguyên của sự vật như nó là, thực tính của một pháp chính là trạng thái nguyên vẹn, hay tình trạng hiện hữu của pháp đó, chứ không phải cái ngoài nó hay khái niệm về nó, vì đó chỉ là tưởng tượng: Thí dụ khi đang ở trong trạng thái bực bội (cảm thọ ưu),

thay vì cảm nhận trọn vẹn tính chất của cảm xúc đó, thì lại cho nó là không tốt, phải dẹp nó đi hoặc mong ước nó sẽ trở thành tốt đẹp hơn... Ngược lại nếu lúc đó là trạng thái thích thú (cảm thọ hỷ), thay vì cảm nhận trọn vẹn tính chất của cảm xúc này thì lại cho đó là tốt, phải giữ nó lại hoặc mong muốn nó tồn tại lâu dài. Vì vậy chúng ta không ngừng *cho là... phải là... sẽ là...* hơn thấy trung thực sự vật *như nó là*. Do đó chỉ thấy được vọng tưởng của mình chứ không thể nào thấy thực tính pháp. Khi ở trong trạng thái của một pháp mình không trọn vẹn thấy ra tính bản nguyên của nó mà luôn tự phân chia thành hai, một bên là trạng thái khổ thực đang có, một bên là trạng thái lạc ảo chưa có. Lẽ ra mình phải trở về trọn vẹn trong sáng với cái khổ thực đang có để thấy rõ nó trong từng sát-na sinh diệt thì lại mong cầu một trạng thái lạc ảo ở tương lai. Thế là mất trật tự về tính trong thời-vị-tính của thực tại đang là.

- Về *phương diện thái độ* thì tính biết nơi mỗi người vốn thanh tịnh, trong sáng và luôn có thể trọn vẹn với pháp tính tự nhiên trong từng sát-na. Tính biết có khả năng thấy biết tất cả pháp với đầy đủ thể tướng dụng, nhưng cái ngã không nhận ra khả năng sẵn có này mà khởi lên ảo tưởng cho là “*ta biết*” và đôi khi còn coi tính biết là “*tự ngã của ta*”. Chính cái “Ta” này mới có phản ứng, chọn lựa lấy hoặc bỏ cái này cái kia theo tư kiến, tư dục hay tà kiến, tham ái của mình.

Thực tính của pháp vốn vô ngã - thuộc chân đế - còn bản ngã chỉ là khái niệm ảo thuộc tục đế. Vì quen sống trong khái niệm tục đế nên quên đi thực tính chân đế của pháp. Khi không trọn vẹn với thực tính chân đế ngay đó của các pháp mà khởi lên khái niệm ảo về chúng, đồng thời khởi lên cái “Ta” giải quyết, xử lý pháp theo ý đồ của bản ngã. Vậy là vô tình đã quên mất tự tính (sabhāva) chân như (yathābhūta) mà rơi vào ảo tưởng (saññā vipallāsa).

Cho nên Đức Phật mới dạy tinh tấn - chính niệm - tỉnh giác, tức là trở về trọn vẹn trong sáng với thời-vị-tính đang là nơi thân-thọ-tâm-pháp. Thiền tức là trả lại trật tự tự nhiên của thời-vị-tính nơi tâm và pháp, theo Dịch lý thì gọi đó là “Thời vị trung chính”. Thời là ngay bây giờ (trung), vị là ngay tại đây (chính) thì lúc đó tính mới là thực (chân). Vậy đang đứng chỉ có đứng, đang nằm chỉ có nằm, đang nghe chỉ có nghe, đang thấy chỉ có thấy... Đó là lúc thực sự trở về trọn vẹn trong sáng với thực tại.

Trở về trọn vẹn trong sáng với thực tại đang là tức là sống tùy duyên thuận pháp. Nói theo Tứ Niệm Xứ thì khi đang đi trọn vẹn với đi là tùy duyên, trong sáng với đi là thuận pháp. Nói cụ thể dễ hiểu hơn là khi đang đi mà thận trọng - chú tâm - quan sát mọi diễn biến của động tác đi, chứ không bị phân tâm ở chỗ khác là tùy duyên thuận pháp. Hoặc khi đi tâm hoàn toàn sáng suốt - định tĩnh - trong lành là đang tùy duyên thuận pháp. Cũng có thể nói theo kinh điển thì đó chính là đang đi với đầy đủ Giới - Định - Tuệ hay trọn vẹn Bát Chính Đạo đều giống nhau. Thực ra nguyên lý vẫn là trở về trọn vẹn trong sáng với cái thời - vị - tính tại đây và bây giờ. Nếu duyên thuận đến thì sống thuận pháp là dễ, còn khi duyên nghịch đến thì sống thuận pháp có vẻ khó hơn, do đó muốn chấp nhận nghịch duyên thì phải nhẫn nại.

2. Nhẫn nại

Nhẫn nại ở đây là nhẫn nại với tất cả phiền não như tham, sân, dao động, thụ động, buồn lung, phóng dật, ngã mạn v.v... Có câu nói khó hiểu nhưng rất chí lý là "*Phiền não tức Bồ Đề*". Bồ Đề chính là tính giác rỗng lặng trong sáng sẵn có nơi mỗi người. Vậy sao lại nói phiền não tức Bồ Đề?

Đơn giản là vì phiền não khởi lên để xem tính giác có thấy ra được hay không. Có thể nói phiền não là phương tiện để đánh thức sự sáng suốt và nhạy bén vốn có của tính giác. Tính giác phát hiện được nhiều phiền não chừng nào thì trí tuệ càng thông sáng chừng đó. Nếu bất cứ phiền não nào khởi lên cũng đều được tính giác phát hiện thì đó chính là giác ngộ hoàn toàn. Và có thể nói nếu không có phiền não thì không thể biết được hoạt dụng của Bồ-đề thực chất ra sao. Cho nên không sợ phiền não khởi mà chỉ sợ không giác được đúng thời-vị-tính của nó. Người tu thường gặp phải sai lầm khi tự tạo ra cái mình *cho là* đúng, thật ra cái mình cho là đúng phần lớn chỉ là ảo tưởng. Người tu chỉ cần phát hiện cái sai, cái ảo tưởng để đừng bị nó sai sử thôi, còn cái đúng chính là pháp thực tánh chân để tự nhiên không ai tạo được. Khi không còn ảo tưởng thì tất cả pháp tự tánh đều trở về nguyên vị của nó. Chính tinh tấn - chánh niệm - tỉnh giác mới giúp mình kịp thời phát hiện được phiền não mà không bị bỏ sót.

Vậy gặp thuận duyên thì cứ thuận mà không tham đắm là được, gặp nghịch duyên không loại trừ mà nên nhẫn chịu thì tốt hơn. Nhiều người nghĩ rằng để mau giải thoát cần phải khổ hạnh chứ không nên ở trong điều kiện thuận lợi, vì sợ đắm chìm. Tuy nhiên bản chất cuộc sống luôn có hai mặt thuận và nghịch, bỏ mặt này lấy mặt kia là thái độ lệch lạc. Cái gì đến thì đến, cái gì đi thì đi là tốt nhất. Thực ra gặp thuận cảnh hay nghịch cảnh đều cần nhẫn nại. Gặp thuận cảnh thì nhẫn nại để không bị đắm chìm. Gặp nghịch cảnh cần nhẫn nại để không sinh đối kháng. Tính nhẫn nại không thể rèn luyện nhờ bất kỳ một phương pháp nào, mà phải ngay khi gặp nghịch cảnh hay thuận cảnh mà nhẫn nại điều chỉnh thái độ nhận thức và hành vi của mình cho thích hợp.

Lúc đầu khi gặp nghịch cảnh thì bản ngã đối kháng liền phản ứng – cương quyết dẹp bỏ nó đi theo thói quen quán tính - nên không tự biết mình. Nhưng khi thường tinh tấn - chánh niệm - tỉnh giác nghiêm túc hơn, tức là luôn trở về trọn vẹn trong sáng với thực tại mà quan sát những gì xảy ra nơi mình trong yên lặng thì mới dễ dàng phát hiện ra những phản ứng lăng xăng này. Rồi bắt đầu nhận diện sự sinh khởi của các phiền não ngày càng sớm hơn, và dễ dàng chấp nhận nghịch cảnh hơn. Thì ra chính nghịch cảnh khơi dậy tính nhẫn nại và những phẩm chất cao quý khác vốn đang tiềm ẩn nơi mình.

Nhờ nghịch cảnh giúp mình thấy ra được bản chất vô thường, khổ, vô ngã của vạn pháp mà giữ được cân bằng, không bị chìm đắm. Đến một lúc nào đó khi nhận thức đã chín chắn mình mới thật sự biết tri ân

ngịch cảnh. Đồng thời nhận ra sai lầm của mình trước đây đã quá vội vàng dẹp bỏ nó đi một cách chủ quan.

Rồi cuối cùng khi đã thông suốt mới giác ngộ được rằng thuận hay nghịch đều do cái ngã ảo tưởng dựng ra. Cho nó là thuận thì nó thuận, cho nó là nghịch thì nó nghịch, thực ra chỉ có pháp đến đi ngàn đời vẫn vậy, còn thuận hay nghịch là cái nhãn do mình dán lên. Khi thấy rõ điều này thì mới có thể hoàn toàn sống tùy duyên thuận pháp được.

Người sống hoàn toàn tùy duyên thuận pháp thì cũng sống vô ngã vị tha, vì chỉ còn tính giác hòa đồng trong pháp giới tính mà thôi. Vị Thánh đầu tiên là Tu-đà-hoàn còn gọi là Nhập Lưu tức là bắt đầu sống thuận theo dòng pháp tính tự nhiên. Vị Tu-đà-hoàn đã giác ngộ ra được thế nào là sống tùy duyên thuận pháp và bắt đầu sống đúng theo cái thấy ấy. Thực ra khi đã hòa vào dòng pháp tính tự nhiên thì đâu còn ai đắc mà có quả vị này, quả vị kia hiểu theo ngôn ngữ tục đế. Tất cả các quả vị chỉ là tên gọi quy ước, Phật nói ra để mọi người có thể thấy trình độ tùy duyên thuận pháp của mình tới đâu thôi.

Có người nói rằng Phật cứu độ chúng sinh, nhưng Phật đã nhập Niết-bàn rồi, không còn ai cứu độ nên chúng sinh vẫn khổ. Thật ra đức Phật không cứu độ mà Ngài chỉ khai thị cho chúng sinh thấy bản chất thật của cuộc đời là như vậy, nó luôn có hai mặt, không thể chọn mặt này bỏ mặt kia. Nếu cứ loay hoay đi tìm cái mình cho là hạnh phúc thì chỉ gặp toàn là khổ đau. Nhưng chính nhờ những khổ đau ấy mới giúp mình thấy ra bản chất hai mặt của cuộc sống và hoàn toàn chấp nhận sự thật ấy mà giác ngộ giải thoát.

Sống tùy duyên thuận pháp như vậy Đức Phật gọi đó là Không, Vô Tướng, Vô Tác, Vô Cầu. Lúc nào cũng sống trọn vẹn với pháp, không khởi lên tà kiến tham ái nên gọi là Không; tâm luôn rỗng lặng trong sáng nên không cần chấp giữ một pháp tướng nào, tướng tự đến đi vô ngại nên gọi là Vô Tướng. Tâm hoàn toàn rộng mở, trọn vẹn với pháp tính tự nhiên, nên không cần phải làm gì để trở thành nữa, đó là Vô Tác, Vô Cầu.

Ảo tưởng về bản ngã tạo ra rất nhiều trói buộc. Đức Phật có nói: *"Này các tỳ kheo, có cái không sinh, không hữu, không tác, không thành bởi vì nếu không có cái không sinh, không hữu, không tác, không thành thì không thể thực hiện được sự thoát ly khỏi cái sinh, hữu, tác, thành"*.

Ngay thực tại thân - tâm - cảnh nơi mỗi người luôn có cả hai thứ: một là Không Sinh - Không Hữu - Không Tác - Không Thành và hai là Sinh - Hữu - Tác - Thành. Thiền chính là phát hiện ra khi nào là không sinh - không hữu - không tác - không thành, còn khi nào là sinh - hữu - tác - thành.

Thí dụ ngay khi tâm đang rối loạn, mình lại khởi lên ý đồ phải định tâm, đó là *sinh*, ý niệm này làm xuất hiện ham muốn đạt được (trở thành) định tâm đó là *hữu*, ham muốn liền khiến mình nỗ lực hành động bằng mọi cách để đưa tới định tâm đó là *tác*, cuối cùng mình đạt được trạng thái định do mình tạo ra đó là

thành. Dù mình có đạt *định* đi nữa thì tiến trình này vẫn là luân hồi sinh tử vì *định* này có được từ Sinh - Hữu - Tác - Thành. Ngược lại nếu tâm đang rối loạn mà mình trở về trọn vẹn trong sáng với ngay trạng thái đang rối loạn ấy thì đó chính là Không Sinh - Không Hữu - Không Tác - Không Thành. Đó chính là Đại Định, Đại Tuệ vượt thoát luân hồi sinh tử mà Đức Phật truyền dạy.

Hỏi: Sao tâm con cứ lằng xằng hoài không an. Nó làm con rất phiền não. Làm sao cho tâm được an hả Thầy?

Trả lời: Chính ý muốn làm cho tâm an là "đổ dầu vào lửa", càng làm kéo dài trạng thái bất an của tâm.

Đó là câu chuyện về Huệ Khả và Tổ Đạt Ma. Khi tham kiến Tổ Đạt Ma, Huệ Khả trình:

- Xin ngài an cái tâm cho con

Tổ bảo:

- Đưa cái tâm đây ta an cho

Huệ Khả nhìn lại mình một lúc rồi nói:

- Con không tìm thấy tâm bất an đâu cả.

Tổ liền chỉ thẳng:

- Ta đã an cái tâm của ngươi rồi đó.

Mình cố gắng an cái tâm thì không bao giờ tâm an được cả. Cho dù mình có đạt được trạng thái *định* thì trạng thái *định* ấy chỉ là sự bất an đã bị đóng đinh. Vì vậy cái *định* này còn khổ hơn sự bất an. Thật ra khi bất an mà nhìn thấy rõ được sự bất an ấy với đầy đủ tánh - tướng - thể - dụng của nó thì cả Đại Trí lẫn Đại Định đều xuất hiện. Vì thế mới có câu "phiền não tức Bồ Đề". Nếu mình đè nén sự rối loạn đó đi thì sự bất an chỉ chìm vào trong vô thức, còn mình thì tự "đóng đinh" mình trong một trạng thái bất động nhất thời nào đó mà mình ưa thích. Cái bất an đã chìm vào vô thức ấy trở thành nghiệp quả mà mình phải gánh chịu, sau này nó sẽ khởi lên còn dữ dội hơn nữa.

Vậy khi tâm mình rối loạn, hãy buông cái ý đồ chống đối nó đi, để nó diễn ra trong yên lặng mà thấy cho rõ, hoàn toàn không xen ý chỉ kiểm duyệt vào thì cái tâm bất an ấy sẽ lằng xằng một hồi rồi tĩnh lặng trở lại một cách kỳ lạ. Nếu mình không xem cái bất an là kẻ thù, không còn chống đối lại nó, thì nó sẽ giúp tính biết hoàn thành tuệ giác.

Bản thân pháp vốn nhất thể, giống như bàn tay có 2 mặt nhưng cùng một thực thể, chỉ có cái ngã lý trí muốn tách mặt này ra khỏi mặt kia theo tư kiến tư dục của mình. Ngay trong sự đồng nhất và tịch tịnh của pháp đang là, cái ngã lý trí khởi lên “tự chế đầu chính nó” (Pháp cú 72) rồi tự than là phiền não bất an, chứ chẳng có pháp tính nào bất an cả.

Tâm bất an, rối loạn, cũng có lý do của nó, giống như rối loạn tiêu hóa là do ăn uống bữa bãi vậy. Nếu tâm lúc nào cũng lăng xăng tính toán việc này việc kia, ý tưởng này ý tưởng nọ mà thiếu sự trầm tĩnh trong sáng thì làm sao mà muốn nó an ngay được. Nhưng nếu ngay khi đang ở trong trạng thái bất an mà tâm vẫn trầm tĩnh sáng suốt biết rõ trạng thái bất an đó, không cố gắng lăng xăng xử lý theo ý mình thì thái độ thấy biết vẫn an. Khi thấy biết an thì trạng thái bất an sẽ tự chấm dứt hoặc chuyển hóa thành trạng thái an tĩnh theo luật chuyển hóa tự nhiên của pháp.

Có hai loại bất an: Một là những niệm tưởng lăng xăng có nguồn gốc từ những xung động vô thức (tập khí), những gì mình đã chứa nhóm hay dồn nén vào tiềm thức trong quá khứ bây giờ nó tìm cách khởi lên. Hai là những ý đồ tạo tác hữu thức đang ứng xử trong hiện tại.

Đối với những xung động vô thức liên quan đến những gì đã làm trong quá khứ thì cần có sự nhẫn nại để chúng sinh khởi tự nhiên và lặng lẽ quan sát chúng thì chúng sẽ tự diệt, đồng thời nhờ chúng mà mình mới biết được nhân quá khứ mình đã tạo là gì. Làm như vậy chính là giúp hữu thức hóa những tập khí vô thức ấy hầu giải thoát chúng ra khỏi tình trạng bị dồn nén. Còn đối với những thái độ tạo tác hiện tại thì chỉ cần đủ chánh niệm tỉnh giác để thấy được sự sinh khởi của chúng thì chúng không còn gây tạo nghiệp được nữa.

Hỏi: *Thưa thầy, khi mình lập kế hoạch để làm việc này việc nọ chính là mình cố tạo duyên đúng không ạ? Lúc đó làm sao để mình sống tùy duyên được ạ?*

Trả lời: *Kế hoạch lập ra biểu hiện trình độ nhận thức và hành vi của mỗi người, vậy mỗi người có quyền lập kế hoạch gì thì cứ lập. Nhưng quan trọng không phải kế hoạch gì mà trong khi thực hiện kế hoạch đó có khả năng biết mình để tùy cơ ứng biến hay không. Việc luôn quan sát và chiêm nghiệm để học ra được bài học về quá trình diễn biến trong công việc hiện tại và sẵn sàng điều chỉnh lại nhận thức và hành vi của mình cho thích hợp mới là vấn đề đáng lưu ý.*

Lập kế hoạch tức là muốn lập trình công việc của mình trong tương lai. Nếu đó là việc sắp xếp trình tự đương nhiên theo diễn biến công việc thì đó chính là tùy duyên mà sắp xếp. Nhưng nếu người không thấy rõ chính mình trong quá khứ và hiện tại thì làm sao lập được kế hoạch cho tương lai, vì tương lai tùy thuộc vào quá khứ và hiện tại. Và nếu họ có lập kế hoạch thì cũng chỉ dự đoán điều mình chưa biết chắc

ở tương lai để tự trấn an mà thôi. Nếu người có khả năng thấy mình trong quá khứ, hiện tại rõ ràng thì đối với họ tương lai dù thế nào họ cũng sẽ biết rõ để tùy cơ ứng biến kịp thời và đúng chỗ. Khả năng tùy duyên ứng biến tốt hơn là lập kế hoạch trước để rồi không ứng phó kịp thời với mọi biến đổi vô thường.

Người có tầm nhìn càng rộng chừng nào thì lập trình càng ít chừng đó, họ có cái nhìn bao quát quá khứ, hiện tại, tương lai và vạn pháp, nên họ chỉ cần sống tùy duyên thuận pháp là đủ. Người như vậy thì “tùy cảm nhi ứng, tùy ngộ nhi an” nên đừng đâu ứng đó mà lúc nào cũng hoàn toàn chính xác.

Cái sát-na thời - vị - tính tại đây và bây giờ tuy vô cùng nhỏ bé - gần như không có - nhưng lại hội tụ tất cả yếu tính của hiện tại, quá khứ và tương lai. Nếu không thể trở về tiếp xúc với cái điểm nhỏ bé ấy mà cứ lập trình với thời gian - không gian giả định bề ngoài thì bao giờ mình cũng chỉ là nông cạn. Nhưng chỉ cần sống trọn vẹn được với sát-na thời - vị - tính tại đây và bây giờ thì toàn bộ yếu tính của sự sống đã nằm sẵn trong đó. Lập trình làm cho tâm đi theo một lối mòn định sẵn, không còn hồn nhiên trong sáng để đón nhận mọi sự đến đi đầy ngạc nhiên, mới mẻ và sáng tạo.

Nguyên lý đơn giản là luôn biết trải nghiệm, chiêm nghiệm, học hỏi sự thật mới mẻ và sẵn sàng tùy cơ ứng biến để điều chỉnh nhận thức và hành vi cho đúng với thời - vị - tính của pháp. Khi làm một việc, quan trọng không phải kết quả của công việc mà là có thấy ra chính mình trong quá trình mình làm việc đó không. Để có kết quả như ý nhiều khi chỉ cần bỏ tiền ra là mua được. Nhưng thành quả cao quý nhất trong cuộc đời chính là học ra bài học chân lý trong từng sát-na thực tại.