TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU
PHẬT HỌC
CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM
ISSN: 2734-9195

TU PHƯỚC VÀ TU HUỆ

Thích Nhất Hạnh

Tu Phước là gieo nhiều hạt giống phước đức (punya), như bỏ tiền vào trương mục tiết kiệm, như giúp người và làm những điều lành khác để sau này được hưởng hạnh phúc. Tu huệ là quán chiếu học hỏi luôn để mỗi ngày trí tuệ mỗi lớn thêm và có công năng giải phóng mình ra khỏi những ràng buộc khổ đau. Ở Việt Nam đôi khi mình nói: "người đó chỉ tu phước thôi chứ không tu huệ" câu nói có vẻ chê bai; nhưng thật ra nếu không có huệ thì cũng khó có phước

TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU
PHẬT HỌC
CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM
ISSN: 2734-9195

lắm. Tại sao người ta tu phước? Tại thấy rằng tu phước đem lại hạnh phúc cho mình và cho người: như vậy trong hành động tu phước đã có huệ rồi và những người tu học thông minh thì vừa tu phước vừa tu huệ (gọi là phước huệ song tu). Nếu tu hành cho vững chãi, ta sẽ thấy rằng trong phước có huệ và trong huệ có phước.

Có nhiều cách tu: khi quán niệm hơi thở thì gọi là tu an ban, khi ngồi thiền gọi là tu thiền tọa, khi đi thiền hành là tu thiền hành, khi rửa nồi gọi là tu rửa nồi, khi lau bát lau nhà gọi là tu lau bát lau nhà. Nếu tu đúng cách mình sẽ thấy rằng khi lau bát hoặc chùi cầu tiêu hoặc giúp một người đói... không phải ta chỉ tu phước mà cũng tu huệ. Khi tu tập ở Làng Hồng, giữ gìn chánh niệm, gieo trồng những hạt giống tươi mát an lạc vào tâm thức hàng ngày, không chỉ ta chỉ tu huệ mà cũng đang gieo trồng rất nhiều hạt giống phước đức. Nói một cách đơn giản hơn, đó không phải chỉ là phước hay là huệ, chỉ là tu thôi. Tu như vậy là để đạt tới sự giải thoát ra khỏi những khổ đau và đem lại thêm an lạc và hạnh phúc. Hành động tu học của mình không phải là một cái gì tách ra khỏi kết quả của sự tu học; trong khi tu học mình phải cảm thấy được cái hạnh phúc của sự tu học; như vậy mới đúng tinh thần tu học ở đây. Phương tiện và cứu cánh là một. Bước một bước chân trong chánh niệm, hớp một hớp trà, thở một hơi thở... những hành động đó gọi là tu tập. Những hành động đó phải mang tánh chất hạnh phúc trong tự thân chúng thì đó mới đúng pháp môn của chúng mình.

Cố TS Thích Nhất Hạnh. Ảnh: St

Tu ở đây biểu lộ khả năng có hạnh phúc của mình (the capacity to be happy). Thật ra trong tâm thức người nào cũng có một hạt giống gọi là khả năng có hạnh phúc. Nếu mỗi ngày biết tưới tẩm hạt giống đó thì mình sẽ có hạnh phúc và có liền trong phút giây mình tưới. Điều mà

TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU
PHẬT HỌC
CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM
ISSN: 2734-9195

chúng ta phải làm là biết tưới tẩm hạnh phúc của mình ngay bây giờ, để cho khả năng cho hạnh phúc trong con người mình được phát triển, và như thế mình có hạnh phúc ngay trong giờ phút mình đang tu học. Nếu xét lại phương pháp tu học ở đây, ta sẽ thấy rằng hằng ngày chúng ta ngồi thiền, đi thiền hành, uống trà, ăn cơm trong chánh niệm... là để tưới tẩm những hạt giống hạnh phúc nơi chúng ta. Nếu trong khi làm những điều đó mà chúng ta an trú được trong hiện tại và chúng ta có hạnh phúc thì chúng ta đã làm đúng và tu đúng. Nếu trong khi làm những thứ đó mà ta vẫn thấy u sầu, vẫn nghĩ rằng ta chỉ có được hạnh phúc trong tương lai thì ta đã không làm được đúng pháp môn mà thầy đã trao truyền và ta đang thực tập.

Khi thiên hạ hỏi "ở Làng Hồng quý vị tu theo pháp môn nào? Vipassana, thiền đại thừa hay Phật Giáo Việt Nam thống nhất?" Ta có thể nói: "Chúng tôi đang thực tập hạnh phúc." Khi mình có thể cắt đứt được những lo lắng, bực bội và sầu đau đã qua (những gì vừa xảy ra hồi nảy, vài giờ trước, vài ngày trước hay vài tháng, vài năm trước) và có thể cắt đứt được những tính toán và lo lắng về những chuyện sẽ xảy ra trong vài giờ, vài ngày, vài tuần, vài tháng hay vài năm nữa (thuộc về tương lai), thì mình đã có thể bước được những bước chân có an lạc và khỏe khoắn trong giờ phút hiện tại, nở được một nụ cười, và lúc đó mình đã thật sự có tự do để có thể tiếp xúc với sự sống. Mình có thể thấy rõ là mình còn sức khỏe, còn hai mắt sáng thấy đủ hết các màu sắc, hình dáng, và đường nét; tai mình còn nghe được gió thổi, mưa rơi, chim hót, tiếng nói của người thương và đủ thứ âm thanh khác... Được như vậy, mình có hạnh phúc lập tức, và đồng thời làm cho khả năng có hạnh phúc của mình biểu lộ ra, và người khác nhìn sẽ thấy liền.

Khi được người ta khen ngợi mình, nói rằng cô ấy hay anh đó có sức chịu đựng lớn, làm việc siêng năng, thông minh... mình chưa thực sự cảm thấy hãnh diện. Nhưng nếu được khen là có khả năng có hạnh phúc, có an lạc, nhẹ nhàng, thảnh thơi và tươi mát, thì ta sẽ sung sướng hơn, bởi vì một người hạnh phúc và tươi mát như vậy sẽ biết cách chia xẻ niềm vui cho rất nhiều người. Cần cù siêng năng mà cau có buồn bã thì chẳng sung sướng gì lắm. Người ta thường nói tu phước là chất chứa công đức để sẽ có hạnh phúc trong tương lai. Đó là một định nghĩa chưa được chính xác trong tinh thần Bụt dạy. Thật ra nếu tu phước đúng pháp thì hạnh phúc đó nằm trong phút giây hiện tại. Và mình biết rằng trong hiện tại mà có hạnh phúc như thế này thì trong tương lai nhất định sẽ có hạnh phúc. Tương lai được làm bằng hiện tại. Dù mình có cực khổ cách mấy mà trong hiện tại mình không có hạnh phúc thì tương lai mình cũng không có hạnh phúc đâu, lý do là tương lai được làm bằng chất liệu hiện tại. Ngày hôm nay nếu bạn mỉm cười được, thảnh thơi được, an trú được trong hiện tại, vui hưởng được từng bước chân, từng tách trà, và từng nụ cười, thì cái vốn liếng hạnh phúc ngày hôm nay sẽ làm ra cái vốn liếng hạnh phúc cho ngày mai. Chúng ta thường bị ám ảnh bởi ý tưởng là hôm nay phải cực khổ, ngày mai mới có thể sung sướng. Ví như câu ca dao:

Rủ nhau đi cấy đi cày
Bây giờ khó nhọc có ngày phong lưu
Trên đồng cạn dưới đồng sâu
Chồng cày vợ cấy con trâu đi bừa

TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU
PHẬT HỌC
CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM
ISSN: 2734-9195

Hôm nay khó nhọc ngày mai mới có thiên đường của hạnh phúc. Không chắc lắm đâu. Tôi thấy hai câu sau có chân lý nhiều hơn và đẹp hơn hai câu đầu. Hai câu ấy cho thấy rằng làm việc chung, có đủ vợ, chồng và con trâu là vui biết mấy! Cùng đồng tâm làm việc, đó đã là hạnh phúc rồi, đâu có cần ngày mai ngày mốt gì nữa. Nếu đã đồng tâm làm việc trong hạnh phúc hôm nay thì tương lai dĩ nhiên sẽ được làm bằng hạnh phúc.

Khả năng có hạnh phúc của mình được biểu lộ trong hai trường hợp: trường hợp không làm việc và trường hợp làm việc. Đi thiền hành cũng hạnh phúc mà chùi nồi cũng hạnh phúc. Đi thiền hành, cắt đứt hết những tính toán lo âu, sợ sệt, bước những bước thật thanh thản và nhẹ nhàng, miệng nở nụ cười tươi mát, hít thở không khí trong lành buổi sáng, đó hạnh phúc đã đành mà chùi nồi cũng vậy: trong khi chùi nồi ta cắt đứt những lo lắng, lăng xăng, những suy tư tính toán, ta không hấp tấp, ta làm việc thật thanh thản, thì việc chùi nồi không thua kém gì việc đi thiền hành hay ngồi thiền tọa. Trong những lúc đó mình thật sự có hạnh phúc, mình an trú trong giây phút hiện tại, mình là một con người thật sự tự do. Trong khi chùi nồi, nếu ta không bị kéo đi bởi chuyện đã qua và chuyện sắp tới, nếu ta cắt đứt được những sợi dây phiền lo tính toán bất an, thì ta thực đang chùi nồi một cách thật thanh thản, an lạc, và ta không làm hấp tấp như đang bị ma đuổi. Bị ma đuổi là cố làm cho mau xong để còn đi học kinh. Nếu nghĩ rằng học kinh mới là hạnh phúc còn chùi nồi không có hạnh phúc, thì khi học kinh ta cũng có thể không an trú được trong việc học kinh, ta sẽ vừa học kinh vừa tính toán tiếp: học kinh cho giỏi thì mới có hạnh phúc trong tương lai, phải học cho cực khổ thì sau này mới hạnh phúc. Học kinh đâu có quan trọng bằng sống theo lời kinh dạy. Tu là thực tập sống theo lời kinh dạy, tập an trú thảnh thơi trong từng hơi thở, từng giây, từng phút, từng bước chân và từng hành động. Khi an trú thảnh thơi được trong từng phút giây của sự sống, ta tiếp xúc được với tất cả những sâu sắc mầu nhiệm của sự sống.

Ta nhìn sâu vào hiện tại để thấy hiện tại bao gồm hết quá khứ và tương lai, bao gồm cả vũ trụ vạn hữu. Thấy quá khứ và tương lai nhưng ta không trôi lăn vào quá khứ và vào tương lai, bởi vì trong chánh niệm, hiện tại vẫn là nền tảng. Mình phải chứng minh khả năng hạnh phúc thảnh thơi của mình trong từng giây phút. Những phương pháp thực tập để ta tự biến từng phút giây của sự sống ta thành những phút giây an vui hạnh phúc thảnh thơi đã được trao truyền, và nếu quý vị nghĩ rằng tới Làng Hồng chỉ để học kinh Đại Thừa thôi thì rất là uổng. Quý vị nào mới tới chưa được hướng dẫn xin hỏi quý vị thọ giáo của Làng vì những người đó biết cách làm mà cũng thực sự đang tự làm hạnh phúc cho chính mình.

Thích Nhất Hạnh
Trích "Về Việt Nam", NXB Lá Bối, Hoa Kỳ 1992
Nguồn link: https://budsas.net/uni/1-bai/phap027.htm