

nặng hơn. Cái buồn, cái giận, sự tuyệt vọng của ta



## Ý chí tự do

(Trích từ pháp thoại ngày 29.12.2005 tại xóm Mới, Làng Mai)

**Ý chí tự do có được là do Tam học.** (*Free will is possible thanks to the Three Trainings.*)

Ý chí tự do, tiếng Pháp là libre arbitre. Đây là một vấn đề cam go của triết học: Thật sự có tự do ý chí hay không? Hay tất cả đều được an bài, được sắp đặt, hoặc bởi một đấng Thượng đế hoặc bởi nghiệp của ta như một định mệnh mà mình không thoát ra được?

## Quanh quẩn trong vòng buồn giận

Nếu màn lưới nhân quả mà tuyệt đối thì làm sao ta thoát ra khỏi thân phận được? Vì vậy phải có một nẻo thoát, một kẽ hở nào đó. Khoa học có nói đến xác suất (probabilité), xác suất gợi ý rằng: vũ trụ thế gian có một đường thoát. Chúng ta thấy chung quanh ta có những người không thoát ra được thân phận của họ. Họ cứ đi vòng vòng, quanh quẩn trong vòng buồn giận mà không thoát ra được. Đó gọi là luân hồi (đi vòng). Có những người bị trầm cảm (dépression), một thời gian thì họ bớt nhưng một thời gian sau lại rơi vào trầm cảm, rồi bớt, rồi sa xuống trở lại mà không ra khỏi được. Tuy họ có sử dụng thuốc trị trầm cảm nhưng cũng không đỡ được nhiều. Họ phải uống nhiều tuần, nhiều tháng, nhưng thuốc không giúp được cho bệnh nhân thoát ra, mà có thể bệnh càng ngày càng

cũng vậy, có khi ta trở thành nạn nhân của sự tuyệt vọng, của cái giận, cái buồn của ta. Tuy sau một thời gian thì cái giận, cái buồn, sự tuyệt vọng có thể bớt đi, nhưng nguyên do của cái buồn, cái giận, của sự tuyệt vọng đó vẫn còn và ta biết trong tương lai ta lại sa vào hầm hố của sự tuyệt vọng, của cái buồn, cái giận nữa. Ta cứ đi vòng, đi vòng hoài.

Có những người khổ đau trong liên hệ vợ chồng và họ không thoát ra được. Đến một lúc nào đó họ nghĩ là phải ly dị thì mới có cơ hội chấm dứt khổ đau. Có người đã ly dị và cưới một người khác, nhưng những vấn đề và những khổ đau cũ vẫn cứ tiếp tục vì họ có những tập quán, những thói quen, những cách hành xử, những lẽ lối suy tư đã giam hãm họ trong vòng khổ đau đó. Họ vẫn tiếp tục đối xử với người mới bằng cách thức đã đối xử với người cũ, vì vậy tuy có người mới nhưng họ vẫn rơi vào vòng khó khăn, khổ đau. Có người đã ly dị ba hay bốn lần để cưới người mới, nhưng cuối cùng họ cũng ở trong vòng quanh quẩn không thoát ra được. Làm thế nào để có thể thoát ra?

## Ngựa theo lối cũ, trâu quen đường về

Có những nguyên nhân nội tại ở bên trong mình, hoặc trong thân thể, hoặc trong tâm thức, và có những nguyên nhân ngoại tại ở hoàn cảnh bên ngoài. Khi đối diện với những sự kiện xảy ra thì cách ta hành xử, cách ta phản ứng trong lần sau cũng giống hệt như cách ta phản ứng trong lần trước. Tiếng Việt ta có câu: ngựa

theo lối cũ. Nếu ngày xưa ai có giữ trâu hay giữ bò thì biết: ta không cần phải chỉ đường đi cho những con trâu, con bò. Chúng quen đường về, ta chỉ cần ngồi chơi trên lưng trâu và trâu đưa ta về nhà. Chúng ta cũng vậy, cách hành xử của ta, cách phản ứng của ta đã trở thành thói quen. Nhiều khi ta có cảm tưởng là ta quyết định, nhưng thật ra không phải là ta quyết định mà chính là thói quen, cách hành xử lâu đời của ta quyết định.

Khi bước vào một cửa tiệm để mua áo, đứng trước một dãy áo dài năm sáu chục cái. Ta chọn xem áo nào, màu sắc nào, kiểu nào ta thích. Ta có cảm tưởng là ta có tự do chọn lựa, nhưng nhìn kỹ thì tự do đó rất ít, hoặc có thể nói là không có, vì những cái ta thích đã được quyết định trước rồi. Ta đã có sẵn sở thích về màu sắc, hình dáng, kiểu may và khi đi ngang qua thì ta bị nó bắt. Ta bị chọn chứ không phải ta chọn. Ta bị cái đó chọn, đi ngang qua nó là ta phải mua, mà thật ra ta mua nó hay nó mua ta thì chưa biết được. Sở thích của ta đã có sẵn, ta đã quen với màu đó, với hình thái đó rồi.

Cách đây chừng 30 năm, tôi đi vào một cửa tiệm ở Tokyo để mua một vuông khăn về cột mấy cuốn kinh. Tôi đứng trước những vuông khăn (bên Nhật Bản người ta bán rất nhiều vuông khăn bằng lụa để cột hành lý), cô bán hàng hỏi:

– Thầy chọn cái nào?

Tôi mỉm cười nói:

– Tôi đâu có chọn. Tôi để cho nó chọn tôi.

Cô bán hàng rất ngạc nhiên, nhưng sự thật là như vậy. Ta bị chọn tại vì những sở thích của ta đã được viết sẵn trong tâm của ta do cách ta được huấn luyện, cách ta tiếp nhận kinh nghiệm của cuộc đời. Vì vậy ý chí tự do của ta hầu như là không có.

Thói quen của một con người cũng như vậy. Mỗi khi có sự việc gì xảy ra thì người đó có khuynh hướng nhìn nhận và phản ứng giống như nhau. Lần thứ nhất, người đó phản ứng như vậy; lần thứ hai, nếu sự tình xảy ra như vậy thì người đó cũng phản ứng giống y như lần trước và lần thứ ba cũng thế. Khi nào có sự việc xảy ra tương tự thì người đó lại phản ứng theo thói quen mà người đó đã được huấn tập.

### **Những con người máy**

Trong một buổi họp khi nghe một câu nói không hợp thì ta thường phản ứng lại một cách rất tự nhiên (réflexe). Học về thần kinh não bộ, ta biết trong não bộ của ta có những tế bào thần kinh đóng vai trò truyền

tin tức về trung ương và có những tế bào thần kinh có nhiệm vụ đáp ứng lại và ra lệnh cho những cơ bắp của thân mình hành động. Người ta nói đến “cung phản xạ” (arc de réflexe). Ví dụ như khi ta đập nhầm cây đinh thì cái đầu được tế bào thần kinh hướng tâm chuyển vào trung ương, những tế bào thần kinh ở trung ương nhận được và ra lệnh cho bắp thịt hành động liền lập tức. Vì vậy khi đập đinh thì ta nhảy nhồm lên và rút chân lại. Đó gọi là một cung phản xạ.

Đứng về phương diện tâm lý, khi đứng trước một hoàn cảnh bất như ý thì tự nhiên ta hành xử theo một phản xạ (réflexe) rất máy móc. Trong cuộc sống hàng ngày ta hành xử một cách máy móc rất nhiều. Ta phản ứng lại, căn cứ trên những kinh nghiệm và sự học hỏi trước đây chứ ta không đưa tâm của ta vào để thật sự quyết định. Trong khi ăn cơm nếu có chánh niệm, có để ý quán sát thì ta sẽ thấy cách ta nhai như thế nào, lưỡi của ta chuyển thức ăn từ vùng này sang vùng kia trong miệng như thế nào và ta thấy rõ là kỳ thực ta không đang ăn mà là ta đang bị ăn. Ta không ngờ lưỡi của ta, răng của ta, hàm của ta làm việc giỏi như vậy. Răng, hàm và lưỡi làm việc rất hay. Đôi khi ta không cần phải để tâm vào hành động nhai mà do phản xạ nhai tự nhiên, giống như cái máy, nó tự làm. Ta có một hệ thống thần kinh tự động (automatic nervous system) lo hết cho ta.

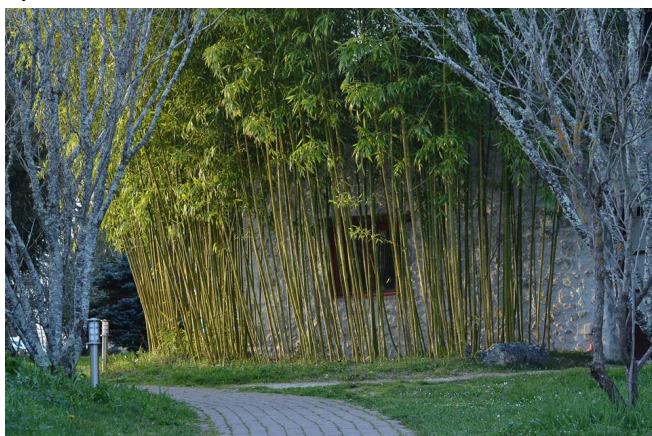
Quan sát những người xung quanh ta, họ cũng sống như những người máy. Có những chiếc máy bay không cần người lái vẫn bay được, vẫn làm việc được, vẫn đáp xuống được an toàn. Nhiều người trong chúng ta cũng sống như vậy. Chúng ta đang lái xe, nhưng kỳ thực chúng ta không có mặt ở đó, tâm của ta đang hoàn toàn ở một chỗ khác. Ta đang lái xe bằng tập quán mà ta đã học hỏi được trong quá khứ. Ta lái như một cái máy và khi có sự việc gì xảy ra đột ngột thì ta cũng phản ứng như một cái máy, mà không có sự can thiệp của chánh niệm.

Chúng ta ăn cơm một cách máy móc, chúng ta lái xe một cách máy móc, chúng ta bước đi trên đường một cách máy móc, chúng ta rửa chén, đánh răng một cách máy móc. Chúng ta là những con người máy. Chúng ta phản ứng lại những gì xảy ra trong cuộc sống hàng ngày của chúng ta như một cái máy.

Khi hoàn cảnh bất như ý xảy ra, ta phản ứng một cách thô bạo, giận dữ, ta gây ra đổ vỡ giữa ta và người khác. Khi đổ vỡ xảy ra rồi thì ta hối hận: Trời ơi! Tại sao ta nói như vậy, tại sao ta làm như vậy? Ta đã biết nói như vậy và làm như vậy sẽ gây ra đổ vỡ mà tại sao ta cứ

nói và cứ làm? Ta giựt tóc, đấm ngực, ta tự trách mình và tự hứa với mình lần sau nếu có sự tình như thế xảy ra thì ta sẽ hành xử theo cách khác. Ta rất thành thật với ta. Nhưng lần sau, khi sự tình xảy ra tương tự thì ta cũng vẫn hành xử như thế. Những thói quen, những cái ta học hỏi trong quá khứ, cách ta phản ứng đã trở thành nếp và ta cứ tiếp tục gây khổ đau cho ta và cho người khác. Nó giống như một định mệnh mà ta không thoát ra được, không thay đổi được.

Tác phẩm “L’*étranger*” (Người xa lạ) của Albert Camus có kể về người tử tù tên Meursault sắp bị đem ra hành quyết. Anh ta chỉ còn hai mươi bốn giờ đồng hồ để sống. Nằm giữa trong phòng giam, tự nhiên anh ta thấy được một khung trời trên trần nhà. Khung trời đó chỉ nhỏ chừng một thước vuông thôi, nhưng không biết điều gì đã xảy ra mà lần này nhìn trời anh ta thấy màu trời xanh rất huyền diệu, rất màu nhiệm. Anh ta đã thấy được màu trời một cách sâu sắc có thể là nhờ ý tưởng mình sẽ bị hành hình trong hai mươi bốn tiếng đồng hồ. Đã hơn ba mươi năm để thấy trời xanh, nhưng chưa bao giờ anh tiếp xúc được với trời xanh một cách hiện thực như vậy. Có thể là vì gần chết nên anh có được cơ hội đó. Lúc đó anh có một cái thấy rất mới. Anh quyết định là từ bây giờ cho đến lúc bị đem ra hành quyết anh phải sống trong tỉnh thức. Khi ông cha muốn vào để rửa tội cho anh thì anh ta đã từ chối, anh không muốn mất thì giờ tại vì anh chỉ có hai mươi



bốn giờ để sống. Anh muốn trong hai mươi bốn giờ còn lại đó giây phút nào cũng là giây phút tỉnh thức. Anh ta tự hỏi liệu ông cha đó có thể giúp gì được cho anh, trong khi chính ông cha đó có thể cũng đang sống trong sự quên lãng. Sống như vậy thì cũng như một người chết (Il vit comme un mort). Triết lý của cuốn “L’*étranger*” là giây phút tỉnh thức (le moment de conscience).

Hầu hết chúng ta sống một cách rất máy móc, không phá tung được xích xiềng của thói quen tư duy và hành

xử để thoát ra. Chúng ta đi không có ý thức, ăn không có ý thức, lái xe không có ý thức. Chúng ta để cho cái máy điều khiển cho nên ta chỉ quanh quẩn trong vòng buồn giận, thất vọng, tuyệt vọng và bị giam hãm trong vòng buồn giận đó mà không thoát ra được. Chúng ta chưa bao giờ thật sự có tự do. Chúng ta có thể làm được nhiều việc, nhưng những việc đó cũng chỉ được làm một cách máy móc mà thôi.

Trong đoạn cuối của cuốn “Thả một bè lau” tôi có bàn tới vấn đề ý chí tự do. Tôi đưa ra một ví dụ: Một anh chàng kia vào trong một buổi họp, mỗi khi bị người ta nói một câu làm phật ý thì anh phản ứng rất giận dữ, vì vậy không một buổi họp nào mà anh được thành công. Vì ý thức được điều đó nên anh nói:

– Tôi sẽ không đi họp nữa tại vì mỗi khi đi họp mà nghe người ta nói những câu xóc óc thì tôi lại phản ứng như vậy. Tôi đi họp chỉ vô ích thôi!

Một người bạn nói:

– Thôi kỳ này đi họp tôi sẽ ngồi bên anh, tôi sẽ cầm tay anh trong suốt buổi họp và mỗi khi có ai nói điều gì khó nghe thì tôi sẽ bấm vào tay anh một cái để nhắc nhở anh. Khi thấy tôi bấm vào tay anh thì anh biết rằng anh sẽ giữ im lặng, biết rằng nếu anh phản ứng thì sẽ làm hư buổi họp và gây ra những xáo trộn như những lần trước. Anh chỉ cần im lặng mỗi khi tôi bấm vào tay anh thì có thể có một sự thay đổi.

Nhờ người bạn cầm tay trong suốt buổi họp mà lần đầu tiên anh ngồi yên được mà không phản ứng. Có một cái gì rất mới đã can thiệp vào đời anh, tại vì chuyện đó chưa bao giờ xảy ra cho anh. Lâu nay anh chỉ phản ứng như một cái máy. Cái can thiệp vào là bàn tay của một người bạn.

Trong Truyện Kiều có nhân vật sư cô Giác Duyên. Giác Duyên có nghĩa là một điều kiện để thức tỉnh. Chúng ta sống trong mê, sống như một cái máy, nên chúng ta cứ quanh quẩn trong vòng buồn giận mà

không thoát ra được. Nhưng nếu có một Giác Duyên đi vào cuộc đời ta thì việc đó có thể sẽ tạo ra được một hoàn cảnh mới.

### Tam học là con đường thoát

Nếu ta đã từng là nạn nhân của những phản ứng do thói quen, nếu ta đã từng bị giam hãm trong vòng buồn giận không thoát ra được, nếu ta cứ đi từ giai đoạn trầm cảm này đến giai đoạn trầm cảm khác thì ta phải biết: con đường đưa ta thoát ra là con đường Tam học. Tam học là niệm, định và tuệ. Niệm là nhắc nhớ, là ý thức được những gì đang xảy ra.

Người bạn cầm tay ta trong suốt buổi họp và nắm một cái khi thấy ta sắp phản ứng trước tình trạng xảy ra, đó là niệm. Người bạn nhắc nếu anh phản ứng thì anh sẽ gây đổ vỡ. Tôi nắm tay anh để anh đừng phản ứng, anh ngồi yên thôi. Đó là niệm.

Ý chí tự do bắt đầu từ niệm, không có chánh niệm thì không có ý chí tự do. Theo Duy biểu học, tâm của ta biểu hiện thành những tâm sở hay tâm hành. Có tất cả 51 tâm hành, trong đó có tâm hành xúc (contact). Một sự tình xảy ra ở hoàn cảnh bên ngoài đánh động lên tâm hành bên trong, đó là tác ý (attention, advertance), tiếng Phạn là manaskāra. Tâm hành *xúc* và *tác ý* phát khởi và giao lưu với những tâm hành khác như tâm hành *thọ* (sensation, feeling), tâm hành *niệm* tức nhớ tưởng. Niệm ở đây chưa phải là niệm trong Tam học, mà mới là sự hồi tưởng. Trong ta có những khổ đau, những kinh nghiệm, và khi tiếp cận với một sự kiện nào đó (xúc) thì cái thấy đó có thể đánh động ký ức của ta (tác ý). Ta nhớ lại những chuyện đã xảy ra ngày xưa. Ví dụ ta thấy một người mà nét mặt hao hao giống như nét mặt của người ta thương ngày xưa thì ta nhớ người thương của ta. Xúc tạo ra tác ý, hình ảnh của người thương ngày xưa trở lại và đưa tới cảm thọ (thọ). Cảm thọ đó có thể là khó chịu, có thể là dễ chịu, nhớ nhung hay buồn khổ. Một âm thanh nào đó gọi ta nhớ lại người đã làm cho ta đau khổ và khi nhớ lại những kỷ niệm đau khổ thì cảm giác đó có thể là cảm giác đau khổ. Trong khi đó, một người khác cũng nghe cùng một âm thanh ấy, nhưng họ không có kỷ niệm, không có quá khứ như vậy nên cảm giác của người đó không giống cảm giác của ta.

Xúc đánh động tới tác ý, tác ý đánh động tới niệm, niệm đánh động tới thọ, thọ đánh động tới tưởng (tri giác). Tri giác của ta tùy thuộc rất nhiều ở các tâm hành khác như thọ, tác ý v.v... Đó là chúng ta đơn giản hóa chứ sự thật thì có thể có đến ba hay bốn chục

tâm hành cùng hiện hành một lúc để đưa tới thọ hay tưởng, rồi tưởng đưa tới tư. Tư (volition) là ý muốn làm cái gì đó, có thể là để phản ứng lại, phản ứng một cách giận dữ, một cách triu mến hay một cách buồn rầu. Mỗi khi có một cảm thọ hay một cái tưởng thì tự nhiên có tư, tức là có một ý muốn làm một cái gì đó, hay nói một cái gì đó để phản ứng lại (như một phản xạ). Nghe một câu nói hay thấy một cái gì chướng tai gai mắt, tự nhiên ta muốn đáp lại liền. Tất cả cái đó phát sinh từ nhiều nguyên nhân, những tâm hành trong ta đồng thời tạo tác với nhau.

Trong 51 tâm hành có những tâm hành tích cực và những tâm hành tiêu cực. Trong ta có tâm hành tham (thèm khát), tâm hành sân (giận dữ), tâm hành si (u mê), tâm hành mạn (mặc cảm cho mình là hơn, là thua hay là bằng người). Những tâm hành tiêu cực còn nhiều (như nghi, tà kiến, phẫn, hận, phú, nã, tật, xan, cuồng, siểm, hại, kiêu v.v...) Nhưng có điều lạ là trong ta cũng có những tâm hành ngược lại, những tâm hành tích cực như vô tham, vô sân, vô si, xả v.v... Chúng ta sở dĩ có tâm hành thất niệm tại vì chúng ta cũng có tâm hành niệm.

Học về nội dung của 51 tâm hành ta thấy: Trong chúng ta có tâm hành *hại* (violence) tức là ý muốn trừng phạt, muốn đánh, muốn làm cho người kia khổ. Nhưng trong tâm ta cũng có tâm hành gọi là bất hại (non violence). Bất hại là ahimsā, là bất bạo động. Trong tâm ta có những tâm hành đối kháng nhau và chúng đang cùng có mặt. Ta có tâm hành si, tức sự u mê, hay tri giác sai lầm. Nhưng tâm hành vô si, tức tuệ giác (Bát nhã) cũng có trong tâm ta. Hễ có một tâm hành tiêu cực thì cũng có một tâm hành tích cực.

Trong khoa học vật lý nguyên tử người ta khám phá ra những hạt tử, tức những đơn vị bé nhỏ của vật chất như điện tử. Điện tử (électron) có tính chất âm. Người ta khám phá ra rằng nếu có điện tử thì có phản điện tử (anti électron, có khi gọi là positron), có giới tử (mésion) thì có phản giới tử (anti mésion), có vật chất (matière) thì có phản vật chất (anti matière), có chất điểm (particule) thì có phản chất điểm (anti particule). Trong đạo Phật có ý niệm về sắc và không. Sắc là matière và không là anti matière. Học về Tâm lý học Phật giáo chúng ta thấy những điều rất kỳ diệu. Trong tâm ta có yếu tố của sự u mê, nhưng đồng thời cũng có yếu tố của sự giác ngộ. Tuy nhiên, trong đời sống hàng ngày, ta không được học hỏi, không được tiếp xúc với Giác Duyên, nghĩa là với những yếu tố có khả năng đưa ta ra khỏi vòng buồn giận, nên ta chỉ đi quanh quẩn trong đó mà thôi. Mỗi khi nghe hay thấy cái gì đó

thì ta phản ứng liền để gây ra đau khổ. Ta không chỉ nghe và thấy những gì ở bên ngoài mà ta cũng tiếp xúc được những gì ở bên trong như những kỷ niệm, tư duy và mỗi khi nghĩ nhớ lại thì ta cũng phản ứng. Ta phản ứng để gây đau khổ cho chính mình và cho người khác. Ta bị trầm cảm (dépression) cũng vì vậy. Ta có những tư tưởng, những cái nhìn tiêu cực rồi ta cứ đi quanh đi quẩn nếu ta cứ nhai đi nhai lại những tư tưởng và nhận thức tiêu cực đó thì lẽ đương nhiên ta sẽ bị rơi vào trong hố trầm cảm. Ta không thoát ra được. Trong nội thân cũng như trong hoàn cảnh của ta có những yếu tố đó và tùy theo cách ta nhận thức chúng mà chúng quyết định đời ta, chúng làm cho ta đi vòng vòng không thoát ra khỏi được. Làm sao để có thể can thiệp vào, để có thể chấm dứt được lẽ lối phản ứng mà ta đã theo trong bao nhiêu năm trong quá khứ? Câu trả lời của đạo Phật là phải có niệm, định và tuệ, tức là Tam học.

(Còn tiếp)

### Sinh hoạt quán niệm tháng 9 năm 2024

- Ngày quán niệm đầu tháng 9 năm 2024 của tăng thân Thuyền Từ sẽ được tổ chức vào thứ Bảy 7 tháng 9 từ 10 giờ sáng tới 5 giờ chiều tại chánh điện chùa Hoa Nghiêm, 9111 Backlick Rd, Fort Belvoir, VA 22060. Điện thoại của chùa 703-781-4306. Kính xin quý vị đem theo thức ăn chay để ăn trưa chung và mang y phục thoải mái để ngồi thiền. Xin vào trang nhà dưới đây để biết thêm chi tiết: <https://crpcv.org/thuyentu/>
- Các thời thiền tập buổi sáng thứ Ba tới thứ Sáu 7-8:30AM và tối quán niệm thứ Năm từ 7-9PM tại MPCF đã được thay thế bằng viên liên Zoom. Xin vào trang [http://mpcf.org/regular\\_sessions\\_online.html](http://mpcf.org/regular_sessions_online.html) để ghi danh.

### Quỹ tu học:

|                                 |            |
|---------------------------------|------------|
| Quỹ trước còn                   | \$ 4227.34 |
| Đóng góp ngày quán niệm tháng 8 | \$190.00   |
| Phước sương chùa Hoa Nghiêm     | \$190.00   |
| Quỹ còn                         | \$ 4227.34 |

*Thuyền Từ*  
10413 Adel Road  
Oakton, VA 22124