

TRÊN ĐƯỜNG VỀ NHÀ

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

Nhà xuất bản Ananda Viet Foundation

Copyright © 2020 Thích Nữ Hằng Như
ISBN: 978-1-0879-3668-0

Kính dâng Giác linh Thầy;
Bậc Ân sư đã hết lòng hướng dẫn, dìu dắt con
từng bước “trên đường về nhà” với lòng biết ơn
sâu sắc. Nguyên “y giáo phụng hành” trong
khả năng khiêm nhường của con.

Nam Mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật;
Thiền viện Chân Như, Navasota Texas
Tưởng niệm một năm, ngày Thầy viên tịch
(27-12-2020)
THÍCH NỮ HẰNG NHƯ
(An Như)

Con, An Như -
Về đến nhà rồi ra khu?
nhà, như con -

Houston 12-19-06

Thích Nữ Hằng Như

MỤC LỤC

Đôi lời giới thiệu	01
1 Sơ lược thân thế và sự nghiệp hoằng pháp của Đức Phật Thích Ca	05
2 Tiến trình tu chứng và thành đạo của Phật Thích Ca	30
3 Mục tiêu của đạo Phật là gì?	57
4 Tâm trong đạo Phật	69
5 Tứ diệu đế	85
6 Tương ứng giữa Giới-Định-Huệ và Bát Chánh đạo	101
7 Tìm hiểu khái quát về A-la-hán đạo và Bồ-tát đạo	123
8 Tìm hiểu khái quát về Huyền trong đạo Phật	149
9 Thế nào là tu tâm và tu tướng	166
10 Thiền dưới ánh sáng Khoa học	181
11 Chướng ngại trong việc tu thiền	210
12 Làm thế nào để đoạn trừ các lậu hoặc	223
13 Chánh niệm tỉnh giác	239
14 Tánh Không và Chân Như trong bài Bát Nhã Tâm Kinh	250
15 Thiền Huệ - Pháp Như Thật	271
16 Tu hạnh lắng nghe	281
17 Pháp tu “phản quan tự kỷ”	292
18 Pháp tu sám hối	298
19 Thuyết luân hồi trong đạo Phật	311
20 Tìm hiểu Niết bàn trong đạo Phật	328
21 Sống từ đâu đến chết đi về đâu?	337
22 Nhân quả nghiệp báo	351
23 Họa phước trong đời sống	365
24 Tam Tụ quy y là gì	380
25 Đầu năm mở cửa hạnh phúc	394

ĐÔI LỜI GIỚI THIỆU

Những bài viết trong quyển sách này, ban đầu chỉ là các bài soạn giáo án, làm tài liệu hướng dẫn trong các lớp Thiền và những lần đi thuyết pháp. Sau đó, có sự yêu cầu, chúng tôi gửi đăng trên một số diễn đàn internet và được các trang nhà Phật Giáo ở Hoa Kỳ, Úc Châu và Việt Nam share, phổ biến đến độc giả trong nhiều năm qua. Do duyên nhà xuất bản Ananda Viet Foundation đề nghị kết tập lại, in thành sách, nên quyển “*Trên Đường Về Nhà*” mới có cơ hội ra mắt bạn đọc.

Đa phần những bài viết chuyên đề trong quyển “*Trên Đường Về Nhà*” dựa theo giáo trình giảng dạy của cố Hòa Thượng Thích Thông Triệt là ân sư của tác giả. Ngoài những chủ đề thông thường phổ thông như: “*Tứ Diệu Đế, Tương Ứng Giữa Giới-Định-Huệ và Bát Chánh Đạo; Tìm Hiểu Khái Quát về A-la-hán đạo và Bồ-tát đạo; Thế Nào là Tu Tâm và Tu Tướng; Thuyết Luân Hồi Trong Đạo Phật; Sống Từ Dâu Đến Chết Đi Về Dâu; Nhân Quả Nghiệp Báo; Họa Phước Trong Đời Sống; Tam Tự Quy Y Là Gì, Đầu Năm Mở Cửa Hạnh Phúc ...*”. Còn có một số bài hướng dẫn cách tu tập nhằm kích hoạt thẳng vào các Tánh (nghe, thấy, xúc chạm) như: “*Tâm Trong Đạo Phật; Làm Thế Nào Để Đoạn Trừ Lậu*

Hoặc; Chánh Niệm Tỉnh Giác; Pháp Như Thật; Tu Hạnh Lắng Nghe; Pháp Tu Sát Hối; Pháp Tu Phản Quan Tự Kỳ...”. Ngoài ra, trong sách cũng có giới thiệu chủ đề siêu vượt là Huyền trong bài *“Tìm Hiểu Khái Quát Về Huyền Trong Đạo Phật”*. Riêng chủ đề Tánh Không Và Chân Như thì được đề cập tới trong bài Bát Nhã Tâm Kinh nhưng không đi sâu vào chi tiết. Riêng quý vị nào muốn tìm hiểu về cuộc đời của Đức Phật thì có hai bài: *“Sơ Lược Thân Thế Và Sự Nghiệp Hoàng Pháp Của Đức Phật Thích Ca; Tiến Trình Tu Chứng Và Thành Đạo Của Đức Phật Thích Ca”*. Đặc biệt chủ đề *“Thiền Dưới Ánh Sáng Khoa Học”* giúp cho những vị mới vào cửa Thiền vững tâm tu tập, khi hiểu rõ những ích lợi của việc thực hành Thiền đúng sẽ giúp ngăn ngừa, hoặc chữa trị những chứng bệnh về tâm thể. Dưới ánh sáng Khoa học, chúng ta thấy Thiền là một *“môn học về khoa tâm linh thực nghiệm”*, nghĩa là môn học hướng về tâm linh có phương pháp thực hành, có chứng nghiệm hắt hoi trên thân và tâm, không mơ hồ huyền bí, không mê tín dị đoan.

Suốt thời gian 45 năm giáo hóa, Đức Phật đã *“đổi cơ thuyết pháp”* nghĩa là tùy theo căn cơ của mỗi chúng sinh mà giảng dạy. Trong kinh ghi lại có tới 84 ngàn pháp môn, từ tục đế đến chân đế tối hậu, nhưng chung quy đều hướng tới mục tiêu thoát khổ, giác ngộ, giải thoát. Về phương thức thực hành Thiền, Đức Phật dạy bốn pháp cơ bản, đó là Quán, Chi, Định, Huệ. Tất cả các pháp môn đều nằm trong ba nguyên lý Giới, Định, Huệ gọi là Tam vô lậu học. Trong đó Phật đề cao Huệ. Bằng phương thức tu Huệ sẽ chuyển tâm mê thành tâm giác; chuyển tâm chấp trước, ích kỷ... thành tâm quảng đại, bao dung; chuyển tâm điên đảo, nghi ngờ ... thành tâm thuần tịnh, sáng suốt.

TRÊN ĐƯỜNG VỀ NHÀ

Ngày nay, chúng ta áp dụng các phương thức tu tập của Đức Phật truyền trao để huấn luyện các tế bào não luôn có quán tính dao động, lăng xăng phiền não... trong kinh gọi là Vọng tâm, trở thành quán tính thuần nhất, an tịnh, bình thản, hồn nhiên gọi là Chân tâm. Tác dụng của nó là giúp chúng ta hạn chế những xung đột nội tâm, giúp thân tâm được hài hòa, trí huệ được phát triển.

Không ít người nói Thiền là pháp môn tu tập khó hơn tất cả các pháp môn khác trong đạo Phật. Khó nhất là không làm chủ được “*sự suy nghĩ*” thuật ngữ gọi là “*tâm ngôn, ý ngôn*”. Khó thứ hai là tham tùy miên, sân tùy miên, gọi chung là lậu hoặc, luôn tiềm ẩn trong tâm thức làm cản trở việc tu tập của hành giả. Đã thế, Thiền lại chủ trương tự lực, không trông cậy vào tha lực, nên hành giả một mình “*độc hành độc bộ*” tự khai phá mở cuộc hành trình trên thân và tâm của chính mình, để đi đến thoát khổ, giác ngộ, giải thoát. Thực sự khó hay không cũng là do nơi mình, không thể chỉ gặp một chút khó khăn đã vội vàng bỏ cuộc rút lui. Ở những bước đầu chúng ta cần chọn pháp môn thích hợp, nắm vững pháp học và pháp hành, nghĩa là nắm vững giáo lý và kỹ thuật thực hành. Sau đó, nỗ lực miên mật hành trì theo đúng Chánh Pháp thì sẽ có kết quả tốt.

Trở lại nội dung quyển sách, đây là một tài liệu mang tính cách giáo khoa rất khiêm nhường, nhưng cũng hữu ích cho quý vị nào có nhu cầu muốn học và thực tập Thiền để có kinh nghiệm chuyển hóa nhận-thức, cân bằng thân-tâm và thăng hoa trí-tuệ. Nó cũng có lợi ích thiết thực cho các vị đã và đang thực tập Thiền một thời gian dài mà chưa “*làm chủ được sự suy nghĩ*” vì tâm vẫn còn lang thang dính mắc với cảnh, không đạt được Định, nên chưa thể về được “*Nhà*”.

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

Tiếp theo, tác giả xin tri ân các diễn đàn đã chọn đăng bài viết của tác giả từ nhiều năm qua, và đặc biệt cảm niệm công đức của Nhà xuất bản Ananda Viet Foundation đề nghị xuất bản quyền sách này. Tác giả cũng xin trân trọng lắng nghe những chỉ dẫn góp ý xây dựng nếu có, của quý chư tôn thạc đức, quý học giả, thiền giả, để lần tái bản sau được hoàn chỉnh hơn. Nguyên cầu tất cả công đức tài thí, pháp thí kết thành phúc quả thù thắng cho tất cả chúng sanh sớm trọn thành Phật đạo.

Tháng 12 năm 2020 (Canh Tý)

Thích Nữ Hằng Như

1

SƠ LƯỢC THÂN THỂ & SỰ NGHIỆP HOẰNG PHÁP CỦA ĐỨC PHẬT THÍCH CA

Thái tử Siddhārtha Gautama (Skt) hay Siddhattha Gotama (Pāli) hoặc Sĩ-Đạt-Ta (Tất-Đạt-Đa) Cồ-Đàm, sau khi thành đạo được các Phật tử tôn kính xem Ngài là một bậc đạo sư vĩ đại, vì Ngài là người đã giác ngộ viên mãn, là người tự biết mình thực sự thoát khỏi vòng quay luân hồi sinh tử, là người hiểu rõ được nguyên tắc vận hành khách quan của hiện tượng thế gian. Sau đó truyền bá kinh nghiệm giác ngộ của mình cho người hữu duyên không phân biệt giai cấp, dạy họ phương pháp tu tập chấm dứt khổ đau phiền não trong cuộc sống thế gian, hầu kinh nghiệm được hạnh phúc tối thượng.

Chi tiết về cuộc đời, lúc còn là Thái Tử, cũng như tiến trình tu chứng và thành đạo cùng những lời dạy của Ngài trong 45 năm hoằng pháp đã được chúng đệ tử ghi nhớ và tổng hợp lại sau khi Ngài nhập diệt.

TIỂU SỬ

- **Đản sanh:** Đức Phật đản sanh vào năm 624 trước Công nguyên. Theo lý giải của Phật Giáo Nam Tông thì Đức Phật sanh ngày Rằm tháng Tư Âm lịch. Theo Phật Giáo Bắc Tông, Đức Phật sanh ngày mùng Tám tháng Tư. Ngài ra đời tại ven rừng ở Lâm-Tỳ-Ni, một địa danh nằm giữa hai tiểu quốc Sakya và Koliya thuở bấy giờ. Đây là khu vực nằm giữa dãy Hy-mã-lạp-son và sông Hằng.

Ngài tên Sĩ-Đạt-Ta (Tất-Đạt-Đa), họ Cồ Đàm (Gautama/Gotama), thuộc dòng tộc Thích Ca (Sakya). Gốc dân da trắng Árya. Ngài là Thái tử nước Ca-Tỳ-La-Vệ (Kapilavastu) xứ Trung Ấn Độ. Phụ hoàng là Tịnh Phạn Vương-Đầu-Đà-Na (Suddhodana), Mẫu hoàng là Maya. Lúc nhỏ Ngài có trí tuệ sáng suốt và tài năng phi thường. Tuy Ngài được sống trong thời kỳ thịnh trị của triều đại Sakya, nhưng khi lớn lên nhìn thấy nhân sinh thống khổ, thế cuộc vô thường, sinh, già, bệnh, chết, nên Ngài cương quyết xuất gia tu hành, tìm đường giải thoát cho mình và cho người, với ước mong đưa tất cả chúng sanh lên bờ giác ngộ.

- **Thân phụ** của Thái tử là Đức vua Tịnh Phạn (Suddhodana).

- **Thân mẫu:** Là Hoàng hậu Ma-ha-ma-da [Mâyãdevī (Skt), Mahāmāyādevi (P)] băng hà sau khi hạ sinh Thái tử Sĩ-Đạt-Đa 7 ngày vào năm 624 trước Công nguyên.

- **Di Mẫu:** Vương phi Maha-Ba-xa-ba-đề (Mahā Pajapati Gotami) là di ruột đã trực tiếp nuôi nấng dạy dỗ Thái tử kể từ khi Hoàng hậu Maya băng hà cho đến khi Thái tử Sĩ-Đạt-Ta trưởng thành. Vương phi có con trai với vua Tịnh Phạn là

TRÊN ĐƯỜNG VỀ NHÀ

Hoàng tử Nanda, nhưng để toàn tâm toàn ý lo cho Thái tử Sĩ-Đạt-Ta, lệnh bà đã giao Hoàng tử Nanda cho các bảo mẫu trong cung nuôi dưỡng.

- **16 tuổi Thái tử Sĩ-Đạt-Ta thành hôn** với Công chúa Da-Du-Đà-La [Yashodhara (P)] cùng tuổi với Thái tử vào năm 608 trước Tây lịch.

- **29 tuổi:** Công chúa Da-Du-Đà-La hạ sanh một hoàng nam cho Thái tử Sĩ-Đạt-Ta. Đức Vua Tịnh Phạn đặt tên cho cháu nội là La-Hầu-La (Rahula).

XUẤT GIA CẦU ĐẠO

- **Xuất gia:** Cũng vào năm 29 tuổi, Thái tử Sĩ-Đạt-Ta quyết định rời cung điện bắt đầu cuộc sống lang thang khát sĩ, du phương cầu đạo để giải quyết bốn vấn đề lớn là sanh, già, bệnh, chết.

Ban đầu Ngài học thiền yoga với đạo sĩ Àlارا Kàlama đạt tới Vô Sở Hữu Xứ định, tuy được Thầy ấn chứng đạt đạo và mời cùng hướng dẫn đồ chúng, nhưng Ngài từ chối vì muốn tu học thêm. Sau đó Bồ-tát theo tu học với đạo sĩ Uddaka Ramàputta, trong thời gian ngắn Bồ-tát đạt tới tầng định thứ Tư, là tầng định cao nhất của thiền Yoga là Phi Tưởng Phi Phi Tưởng Xứ định. Ngài được đạo sĩ Uddaka ấn chứng và ngộ ý muốn giao đồ chúng cho Ngài trông coi. Vì nhận thấy các pháp này đã không đưa đến thượng trí và Niết Bàn nên Bồ-tát từ chối, xin phép ra đi.

Trên đường đi tìm pháp Ngài gặp năm anh em tu sĩ Kiều Trần Như, và đã cùng các vị này tu pháp môn khổ hạnh. Thời đó người ta tin rằng nếu hành hạ thân xác càng nhiều thì càng

mau đắc quả. Qua 6 năm dài cả hai pháp tu thiền Yoga và khổ hạnh cũng không đáp ứng nhu cầu thoát khỏi luân hồi sinh tử của Bồ-tát.

Bồ-tát lại rời bỏ pháp tu đi thân đi xác đã khiến Ngài suýt chết, nếu không được cô gái chăn cừu Sujata tình cờ đi ngang qua thấy Ngài ngất xỉu bên lề đường cúng dường bát sữa. Khi tỉnh dậy, Bồ-tát ngộ ra rằng sự hành hạ thân xác quá độ như Ngài đang làm là một sai lầm lớn. Ngài nghĩ đi tu là để giác ngộ tìm ra phương án giải thoát khỏi khổ đau, mà cái gì giác ngộ, nếu không nói là cái Tâm? Tâm gá vào thân để tu tập, để quán chiếu, để kiến giải. Nếu cứ hành hạ thân xác đưa đến thân hoại mạng chung thì Tâm gá vào đâu để đạt được mục tiêu giác ngộ đây? Lúc bấy giờ ngài quyết định chọn đường trung đạo sống để nuôi thân. Đó là không quá lợi dưỡng cũng không quá khổ hạnh. Nhưng về pháp hành trì thì Ngài chưa biết phải tu pháp gì? Trong một buổi tọa thiền Bồ-tát nhớ lại khi còn nhỏ đã có lần theo phụ vương tham dự Lễ Hạ Điền. Lúc ấy Thái tử đã ngồi dưới gốc cây hồng táo nhập định sâu, đạt sự phấn chấn hỷ lạc qua pháp Thở nhẹ nhàng tự nhiên. Sau khi thử tập lại, Bồ-tát thấy có kết quả như lúc còn nhỏ nên Ngài quyết định chọn pháp này để hành trì.

THÀNH ĐẠO

Sau 4 tuần lễ ngồi dưới cội Pipphala bên bờ sông Neranjara (Ni-Liên-Thiền) gần làng Uruvelā. Cây Pipphala là một loại cây cổ thụ to lớn có tàng cây toả rộng lá hình trái tim, ngày nay người ta gọi là cây Bồ-đề tức cây Giác ngộ vì Đức Phật đã giác ngộ dưới cội cây này.

Vào cuối canh ba, tháng Vesākha, khi trăng vừa lặn và sao mai ló dạng, Bồ-tát Cồ Đàm chứng quả vị đại A-la-hán,

TRÊN ĐƯỜNG VỀ NHÀ

chánh đẳng giác. Năm ấy Ngài vừa tròn 35 tuổi. Kinh kể lại rằng:

- Sau đêm chứng ngộ, 7 ngày đầu tiên, Đức Phật ngồi tại cây Giác ngộ để chứng nghiệm và thọ hưởng hạnh phúc giải thoát siêu thế, đồng thời quan sát lại pháp duyên khởi.

- 7 ngày thứ hai, Đức Phật đứng nhìn cội cây Giác ngộ, biểu hiện hạnh tri ân tâng cây xanh kia đã che sương đỡ nắng cho Ngài trong thời gian qua.

- 7 ngày thứ ba, do suốt nửa tháng thấy Đức Phật cứ ở mãi bên cội cây Bồ-đề, chư thiên hoài nghi không biết Ngài đã chứng ngộ chưa. Biết sự thắc mắc của chư thiên, nên Ngài vận dụng thần thông tạo một con đường bằng ngọc giữa hư không, rồi đi kinh hành qua lại trên đó.

- 7 ngày thứ tư, Đức Phật kiến tạo một ngôi nhà lầu bằng ngọc. Ngài ngồi trong ấy để chiêm nghiệm lại tất cả nội dung và chi tiết của sự chứng ngộ.

- 7 ngày thứ năm, Đức Phật đi qua hướng Đông của cội Bồ-đề, tọa thiền dưới cội cây đại thụ bên cạnh, hưởng hạnh phúc vô vi giải thoát.

- 7 ngày thứ sáu, Đức Phật đi qua hướng Đông của cội cây đại thụ, ngồi phía bên phải của cội cây khác tên là Muccalinda, thì bất chợt mưa đổ tầm tã. Có con rồng 7 đầu (sách khác ghi là con Mãng xà vương) thấy vậy, bò đến, nhẹ nhàng quấn quanh mình Đức Phật bảy vòng, rồi dùng 7 cái đầu của nó ráp lại thành một tầng lọng vĩ đại che mưa cho Đức Phật.

- 7 ngày thứ bảy, Đức Phật dời chân qua bên phải cội cây

Muccalinda, ngồi dưới tàng cây Rājāyatana, nhập "*diệt thọ tướng định*", thọ tướng biết mà tâm hoàn toàn yên lặng, để hưởng hạnh phúc siêu thế.

Sau 7 ngày này, Đức Phật xả định. Bấy giờ có hai thương buôn người Miến Điện là Tapussa và Bhallika đến dâng Đức Phật bánh bột rang và mật ong (sattu và madhu). Thấy Đức Phật không có gì để thọ nhận. Tứ đại thiên vương tức khắc xuất hiện và dâng Ngài bốn chiếc bình bát bằng đá. Đức Phật thọ nhận, dùng thần thông nhập bốn bát thành một, rồi thọ nhận bánh cúng dường của hai thương buôn. Họ là hai cư sĩ đầu tiên quy y Nhị Bảo, và nhận 8 sợi tóc của Đức Phật. Những sợi tóc này vẫn còn thờ tại Đại Bảo tháp Shwedagoon, ở Rangoon, Myanmar.

Trong 49 ngày, sau khi thành đạo, Đức Phật chỉ thiền định không ăn uống. Ngài vừa thọ hưởng hạnh phúc siêu thế vừa quán chiếu lại pháp đã chứng ngộ. Ngài nhận thấy kinh nghiệm giác ngộ của Ngài là chỗ tĩnh lặng ngoài lời (atakkavacara), nó rỗng rang mà sâu sắc, nên không thể dùng ngôn từ để truyền đạt. Ngài cũng nhận thấy con người thế gian nhiều tham dục, khát ái, sân si, nên họ khó chấp nhận con đường trầm mặc ngược chiều, để sớm thoát khỏi vòng kèm toả của vô minh, nên Ngài tiếp tục yên lặng tọa thiền, quán chiếu tâm chúng sinh dưới gốc cây Bồ-đề.

Cuối cùng, được sự thỉnh cầu của Phạm thiên Shampati, với lòng thương yêu chúng sinh, Ngài chấm dứt sự yên lặng và quyết định chuyển Pháp luân, dựa vào căn cơ của chúng sinh thuyết pháp cứu độ. Từ đó Ngài có danh hiệu Thích Ca Mâu Ni, với thập hiệu:

1) Như Lai / Tathāgata (Skt): Là bậc nương vào Chân

TRÊN ĐƯỜNG VỀ NHÀ

Như (Như vậy) mà đến (Lai). *"Người đến từ chỗ Như vậy"*. Khi nói về mình, Phật Thích Ca xưng là Như Lai.

2) Ứng Cúng / Arahant (Skt): Bạc xứng đáng thọ nhận sự cúng dường. Ứng cúng còn là một đức hiệu của bậc thánh A-La-Hán.

3) Chính Biến Tri: Bạc có khả năng hiểu biết (Tri) đúng đắn (Chánh) và cùng khắp (Biến) tất cả các Pháp.

4) Minh Hạnh Túc: Bạc trí tuệ và phước đức vẹn toàn. Minh là trí tuệ (Túc mạng minh, Thiên nhãn minh, Lậu tận minh). Hạnh là phước đức, tức các hạnh nghiệp đều toàn thiện, viên mãn. Túc nghĩa là đầy đủ vẹn toàn.

5) Thiện Thệ : Bạc *"khéo léo vượt qua mọi chương ngại và đi (hoằng pháp) một cách tốt đẹp"*, nghĩa là sau khi chứng đạo dùng Nhất thiết trí hoá độ chúng sanh, thực hành Bát chánh đạo, rồi an trú Niết Bàn.

6) Thế Gian Giải: Là bậc thấu hiểu và rõ biết (Giải) tất cả từ quá khứ, hiện tại đến vị lai (Thế) ở trong mười phương thế giới (Gian).

7) Vô Thượng Sĩ: Là bậc tối tôn tối thượng, không ai có thể hơn được.

8) Điều Ngự Trượng Phu: Là bậc có khả năng dùng các phương tiện thiện xảo để điều phục nhiếp hoá, dẫn dắt (Điều Ngự) người tu hành (Trượng Phu) khiến họ thành tựu giải thoát, chứng đắc Niết Bàn.

9) Thiên Nhân Sư: Là *"bậc thầy của cõi người và cõi trời"*

10) Phật Thế Tôn: Bạc giác ngộ, tự giác, giác tha, giác hạnh viên mãn, thể gian tôn kính.

Từ thời điểm đó, Bồ-tát Cồ Đàm biết mình là Phật, là một bậc Giác ngộ, và biết rằng mình sẽ không còn tái sinh một lần nào nữa.

HOẰNG PHÁP

Khi quyết định Chuyển Pháp Luân, hai người đầu tiên Đức Phật muốn độ là hai vị đạo sĩ Àlára Kàlama và Uddaka Ràmaputta. Nhưng rất tiếc hai vị này đã qua đời. Những người kết tiếp Đức Phật muốn độ là năm anh em Kiều Trần Như, họ là những người bạn đồng tu khổ hạnh với Ngài trước kia. Bài kinh đầu tiên Ngài giảng là bài kinh Tứ Diệu Đế, sau đó là kinh Vô Ngã Tướng. Cả năm vị đều đắc quả A-La-Hán sau hai tuần lễ nghe Pháp.

Về mặt lý thuyết, ngoài Giáo lý Tứ Diệu Đế, Vô Ngã Tướng, nhận ra Tam Pháp Ấn của hiện tượng thế gian là Vô thường, Khổ (Xung đột), Vô ngã (không thực chất tánh). Đức Phật còn giảng dạy giáo lý Duyên Khởi Pháp Duyên Sinh, quy luật Nhân Quả. Tuỳ theo căn cơ của chúng sanh mà Ngài giảng những bài Pháp thuộc Tục đế Bát Nhã hay trừu tượng siêu vượt thuộc Chân đế Bát Nhã như Ba cửa giải thoát là Không môn, Vô nguyên môn, Vô tác môn hay Chân như, Huyền v.v...

Những pháp Đức Phật hướng dẫn để chúng đệ tử thực hành gọi chung là Đạo đế. Đạo đế gồm có 37 phẩm, trong kinh gọi là 37 phẩm trợ đạo gồm:

- **Tứ niệm xứ:** 1) Thân niệm trụ. 2) Thọ niệm trụ. 3) Tâm

niệm trụ. 4) Pháp niệm trụ.

- **Tứ chánh cần:** 1) Việc ác đã làm, phải chấm dứt ngay. 2) Việc ác chưa làm, nhất định không làm. 3) Điều thiện chưa làm hãy nên làm. 4) Đã làm việc thiện, tiếp tục tăng trưởng.

- **Tứ thần túc hay Tứ Như Ý túc:**

1) *Dục thần túc:* Dục ở đây có nghĩa là mong muốn hướng thượng. Thiền định phát khởi là nhờ vào sức mạnh của ý muốn mà đạt được thần thông. Muốn thành tựu pháp thiền định đang tu, trước hết phải thiết lập dục nguyện và nỗ lực thực hành mong đạt đến cứu cánh mà mình chọn như đạt các Thánh quả.

2) *Tinh tấn thần túc:* Thiền định phát khởi là nhờ vào sức tinh tấn nỗ lực tu tập. Nếu đã mong cầu ước muốn rồi, mà không có sự tinh tấn nỗ lực để hành trì tu tập thì ước muốn đó trở thành vô dụng, chỉ có trên lý thuyết. Tinh tấn ở đây không phải là sự hăng hái bùng bột nhất thời như ngọn lửa rom bùng cháy rồi tắt, mà sự tinh tấn phải miên mật, lúc nào cũng thực tập không gián đoạn.

3) *Tâm thần túc:* Thiền định phát sinh nhờ sức mạnh của tâm. Tâm định tĩnh thì vọng tâm không khởi lên.

4) *Quán thần túc:* Nhờ nương vào sức mạnh của quán giúp định phát khởi.

- **Ngũ Căn:** Là nền tảng căn bản để phát sanh ra tất cả thiện pháp nên gọi là Ngũ Căn. Ngũ Căn gồm:

1) *Tín Căn:* Lòng tin tưởng thật vững chắc nhưng không mù quáng.

2) *Tấn Căn*: Một khi đã thực sự tin tưởng vào Pháp Phật thì dũng mãnh tinh tấn trên con đường tu tập bằng không sẽ chẳng đạt được gì, chỉ phí thời giờ mà thôi.

3) *Niệm Căn*: Niệm là ghi nhớ. Ghi nhớ điều gì? Đó là tri giới. Tri giới là một điều tối quan trọng cho việc thành công hay thất bại trên con đường tu đạo.

4) *Định Căn*: Tâm yên lặng vững chắc để chuyên chú vào chánh pháp mà dụng tâm tu tập.

5) *Huệ Căn*: Trí tuệ sáng suốt hiểu biết sự vật như thật.

- **Ngũ Lực**: Chính là năm thần lực của Ngũ Căn. Ngũ Căn ví như là năm ngón tay, còn Ngũ Lực là sức mạnh của năm ngón tay đó. Nếu không có sức mạnh thì năm ngón tay không thể làm được gì. Tóm lại, nhờ năm căn mà có năm sức mạnh duy trì sự liên tục đưa đến giải thoát. Ngũ lực gồm:

1) *Tín Lực*: Thần lực của đức tin hay là sức mạnh do lòng tin tưởng phát sinh.

2) *Tấn Lực*: Sức mạnh kiên cố để có thể san bằng mọi trở ngại. Sức mạnh này do Tấn Căn phát sinh.

3) *Niệm Lực*: Là thần lực của ghi nhớ, là sức mạnh bền vững của Niệm Căn.

4) *Định Lực*: Thần lực của sự tập trung tư tưởng, là sức mạnh vô song của Định Căn.

5) *Huệ Lực*: Thần lực của trí tuệ, là sức mạnh vô biên của Huệ Căn.

- **Thất giác chi còn gọi là Thất Bồ Đề Phần**:

TRÊN ĐƯỜNG VỀ NHÀ

1) *Niệm giác chi*: Nghĩa là niệm giải thoát còn gọi là niệm Bồ-đề. Niệm giải thoát có nghĩa là Chánh niệm trong Bát chánh đạo.

2) *Trạch pháp giác chi*: Chọn lựa pháp giải thoát.

3) *Tinh tấn giác chi*: Siêng năng tu tập Niệm Giác Chi và Trạch Pháp Giác Chi. Người siêng năng tu tập Tinh Tấn Giác Chi là người sống trong thiện pháp, ly dục ly ác pháp.

4) *Hỷ giác chi*: Nghĩa là sự vui trong giải thoát. Hỷ Giác Chi thuộc về tâm. Muốn tu tập Hỷ Giác Chi hành giả nhập vào Định Bất động.

5) *Khinh an giác chi*: Thuộc về thân, là trạng thái an lạc giải thoát của thân. Khi thể nhập Tâm Bất Động sanh ra Hỷ giác chi và Khinh An giác chi. Vậy Hỷ giác chi và Khinh An giác chi là kết quả của Định Bất động.

6) *Định giác chi*: Gồm bốn thánh định là: Sơ thiền, Nhị thiền, Tam thiền, Tứ thiền. Khi tâm nhập vào bốn loại thiền định này là nhờ pháp hướng tâm có hiệu quả tịnh chỉ các hành trong tâm (ngôn hành, ý hành và thân hành). Lúc bấy giờ thân tâm thể nhập thành một (nhất như) có nghĩa là tâm định trên thân, thân định trên tâm tạo thành một định lực vững mạnh khiến cho tâm nhu nhuyễn, thuần tịnh, định tĩnh, không cấu nhiễm, dễ sai khiến. Trong kinh gọi đó là trạng thái Tâm Tathà hay Tâm Như.

7) *Xả giác chi*: Tâm thanh thản không dính mắc, không khổ, không lạc, xả niệm thanh tịnh, nghĩa là tịnh chỉ hơi thở hoàn toàn. Khi Xả giác chi được sung mãn thì tâm hành giả biết mình đã làm chủ sanh, già, bệnh, chết và chấm dứt luân

hồi sanh tử một cách rõ ràng.

- **Bát chánh đạo:** 1) Chánh kiến. 2) Chánh tư duy. 3) Chánh ngữ. 4) Chánh nghiệp. 5) Chánh mạng. 6) Chánh tinh tấn. 7) Chánh niệm. 8) Chánh định. Tất cả 8 nhánh phát triển cùng lúc với nhau.

Tất cả các Pháp thực hành để đi tới thoát khỏi giấc ngộ giải thoát đều phải theo đúng con đường Phật dạy là: Giới-Định-Huệ. Trong Giới-Định-Huệ thì Giới là phần căn bản quan trọng. Nhờ Giới, tâm mới định. Tâm có định, huệ mới phát sanh. Huệ có phát sanh, thì mới trừ được vô minh phiền não. Vô minh phiền não có dứt, thì mới "*minh tâm kiến tánh*" và thành Phật. Giới có nhiều thứ: Có thứ cao, thứ thấp, có giới áp dụng cho hàng xuất gia, có giới áp dụng cho hàng tại gia.

Trong suốt thời gian 45 năm hoằng pháp. Có sách ghi là 49 năm. Đức Thế Tôn đã giảng dạy và độ rất nhiều đệ tử chứng quả A-La-Hán, nhưng sau cùng Ngài lại tuyên bố "*Như Lai chưa từng nói lời nào*". Ý nghĩa câu này có thể hiểu là: "*Những gì Đức Phật giác ngộ vốn đã là Chân lý muôn thuở, tồn tại vĩnh cửu, không thể dùng lời nói để diễn tả mà phải tự mình tu tập hành trì và chứng đắc. Những lời dạy của Như Lai chỉ là phương tiện để giúp người tu hành đạt tới Chân lý đó mà thôi, cho nên đừng chấp lời nói của Như Lai là Chân lý. Khi đạt được Chân lý rồi phải buông bỏ phương tiện*". Đã buông bỏ phương tiện (lời giảng) thì xem như Đức Phật chưa nói lời nào vậy!

NHẬP "NIẾT-BÀN"

Sống đến năm 80 tuổi, Đức Phật Thích Ca nhập Niết Bàn. Lời dạy cuối cùng của Đức Phật là: *"Tất cả các pháp hữu vi đều vô thường, biến hoại, hãy tinh tấn tu học (để giải thoát)."*

Theo kinh Đại Bát-Niết Bàn thì Đức Phật nhập diệt tại thành phố Câu-Thi-Na (Kusinagara, Ấn Độ) thuộc bộ tộc Malla vào năm 544 trước Công nguyên. Trước đó sức khỏe của Ngài đã trở nên rất yếu sau khi dùng bữa cúng dường tại nhà thí chủ Thuần-Đà (Cunda). Trong kinh kể lại rằng trong bữa ăn đó, thí chủ Thuần-Đà cúng dường lên Ngài một bát cháo nấm Chiên-đàn, thường gọi là nấm heo rừng, vì loại nấm này rất được giống heo rừng ưa thích. Đây là loại nấm độc mà chính thí chủ Thuần-Đà không biết. Riêng Đức Phật biết nhưng Ngài vẫn thọ dụng và ngăn cản không cho người khác dùng mà bảo hãy đem chôn nó đi. Tuy nhiên, không muốn về sau Tăng đoàn đổ lỗi và khiển trách Thuần-Đà cho nên Ngài đã nói với tôn giả Ananda rằng người thọ rên này có tâm ý tội thượng, có phước báu rất lớn vì đã cúng dường bữa ăn cuối cùng cho Như Lai.

Trong thời gian trước khi nhập diệt, Đức Phật ân cần hỏi các Tỷ kheo có ai còn những điểm nào chưa sáng tỏ về giáo pháp của Ngài, nhất là những thắc mắc có thể đưa đến các kiến giải khác nhau về sau thì nên hỏi, Ngài sẽ giải đáp. Mọi người đều lặng thinh, không có những câu hỏi hay thắc mắc nào nêu lên lúc đó.

Bây giờ nơi khu rừng Sāla cạnh phía Nam thành phố Câu-thi-na, nước Malla, màn đêm từ từ buông xuống, khung cảnh tĩnh mịch vây quanh. Ánh sáng từ vầng trăng mát lạnh soi rõ hình dáng Đức Thế Tôn nằm nghiêng phía bên phải,

đầu hướng về phía Bắc, mặt hướng về phía Tây và từ từ nhập Niết Bàn, thông qua các mức thiền định. Các vị Tỳ Kheo trưởng lão cùng toạ thiền nhập định theo dõi Đức Thế Tôn nhập Niết Bàn. Những vị chưa làm chủ được tâm xúc cảm trong đó có Ngài Anan, nghẹn ngào khóc thương đáng Từ Phụ trong giây phút tử biệt sinh ly.

Theo truyền thuyết Pàli, Đức Phật diệt độ vào ngày Rằm tháng Tư, còn văn bản Phạn ngữ cho rằng ngày Rằm tháng Mười Một.

Đức Phật nhập Niết Bàn vào năm 544 trước Tây Lịch. Năm này được lấy làm lịch Phật Giáo (tức ngày giỗ của Đức Thế Tôn). Thí dụ như Tây lịch năm nay là 2018 thì Phật lịch là 2562 ($544+2018=2562$)

Tương truyền rằng trong buổi lễ trà tỳ kim thân Đức Phật có nhiều hiện tượng lạ xảy ra như: Hoa Mạn-Đà-La bay đầy trời do các chư thiên cúng dường, và người ta không thể tắt ngọn lửa thiêu kim thân Đức Phật, cho tới khi Ngài Ma-ha-Ca-Diếp là một trong mười vị đại đệ tử của Phật từ phương xa về kịp đánh lễ Ngài lần cuối.

"XÁ-LỢI" PHẬT

Sau khi viên tịch, xá-lợi của Đức Phật được chia thành 8 phần cho đại diện các xứ sau đây:

- Xứ Magadha xây tháp thờ xá lợi Phật ở Rajagriha. - Xứ Vajji xây tháp thờ ở Vasali. - Xứ Sakya xây tháp thờ ở Vethadipa. - Xứ Malla nhận 2 phần xá-lợi, xây một tháp thờ ở thủ đô Pava và một tháp khác thờ ở Kusinaga. - Riêng vị Bà-la-môn Dona xin thỉnh cái chậu vàng dùng để chia xá-lợi,

TRÊN ĐƯỜNG VỀ NHÀ

đem về khu vườn nhà mình xây tháp thờ. - Sứ giả xứ Moriya đến trễ, xin thỉnh phần tro còn lại về xây tháp thờ tại thủ đô Pipphalivana. Nhiều thế kỷ sau đó, vua Asoka đã tập hợp các xá-lợi, cho xây cất và tôn thờ trong 84,000 tháp.

Trước đây nhiều người không phải tín đồ Phật giáo đã không tin là có xá-lợi Phật, họ cho đó chỉ là huyền thoại. Mãi đến năm 1898, ông W.C. Peppé, người Pháp, tiến hành khảo cổ tại vùng Pīrāvā, phía Nam nước Nepal, đã tìm thấy một cái hộp bằng đá, trong đó có chứa hai chiếc bình một lớn, một nhỏ có chứa những viên xá-lợi. Bình đá nhỏ dạng hình cầu, chia thành hai phần thượng và hạ. Nửa phần trên có hình tay cầm, khắc niên đại của vua Asoka và nội dung của nó như sau: *"Đây là xá-lợi của Đức Phật. Phần xá-lợi này do bộ tộc Sākya, nước Srāvastī phụng thờ"*. Chiếc bình đã chứng minh nội dung trong kinh Trường A-Hàm và rải rác ở những kinh khác về việc phân chia xá-lợi của Đức Phật thành 8 phần cho 8 quốc gia cổ tại Ấn Độ sau khi Ngài nhập Niết Bàn hoàn toàn là sự thật.

CÁC THÁNH TÍCH LIÊN HỆ ĐẾN CUỘC ĐỜI CỦA ĐỨC PHẬT

Có 4 thánh tích liên quan đến cuộc đời của Đức Phật Thích Ca.

1) Bodh Gaya tiếng Việt là **Bồ-Đề Đạo Tràng**: Nơi Đức Phật thành đạo. Tại Bodh Gaya hiện nay vẫn còn cội Bồ-đề. Cội Bồ-đề đã là bóng mát che cho Đức Phật khi Ngài ngồi thiền cho tới khi thành đạo.

Một cành chiết từ cây Bồ-đề nguyên thủy, đã được vua

Asoka gởi tặng cho vua Devanampiya Tissa (Thiên-Ái-Đế-Tu) tại Sri Lanka vào năm 247 trước Công nguyên. Công chúa con vua Asoka là Tỳ-kheo-ni Sanghamitta đã phụng mệnh Phụ Hoàng mang nhánh Bồ-đề này sang Sri Lanka, trồng ở Anuradhapura. Tại đây nó lớn mạnh thành một cây to. Sau này người Sri Lanka đã gọi cây Bồ đề này là "*Sri-Maha Bohdi*" nghĩa là "*Cây Bồ-đề cát tường vĩ đại*". Cho tới nay trải qua gần 2,300 năm, cây Bồ-đề vĩ đại này vẫn sống tươi tốt và được người Sri Lanka xem như Quốc bảo. Rất nhiều nhánh từ cây này được chiết và gởi trồng ở chùa chiền khắp nơi trên thế giới.

Riêng cây Bồ-đề nguyên thủy ở Bodh Gaya đã cùng chịu chung với số phận thăng trầm của lịch sử Phật giáo ở Ấn Độ. Nhiều lần nó bị chặt đốt, thiêu hủy, một phần do thiên tai vô thường tác động và phần khác do những người thù ghét đạo Phật muốn xóa tan sự hiện hữu của nó. Thế nhưng trải qua bao nguy khôn, dòng dõi hậu duệ của cây Bồ-đề vẫn không bị diệt mầm sống, nó vẫn tiếp tục bám trụ và đâm chồi nảy lộc, đời sau nối tiếp đời trước gợi nhớ hình bóng Đức Thế Tôn đã từng ngồi dưới gốc cây tọa thiền cho đến khi thành đạo.

Cây Bồ-đề hiện nay ít nhất đã là đời thứ sáu của cây Bồ-đề nguyên thủy che mát cho Đức Phật. Mặc dù trải qua nhiều lần sinh diệt, nhưng vị trí cây Bồ-đề ngày nay so với gốc cây ban đầu vẫn không có sự thay đổi chuyển dịch, vẫn định vị như gốc cây Bồ-đề nguyên thủy.

Với lịch sử hiển hách này, có thể nói cây Bồ-đề như một biểu tượng cao cả cho những tín đồ Phật giáo đã truyền đời nhau suốt 2,600 năm bảo tồn Chánh pháp mà Phật Thích Ca đã để lại cho thế gian.

2) Kushinaga: Nơi Đức Phật nhập Niết Bàn. Qua các khai quật, người ta đã tìm thấy được nhiều mảnh vỡ của các tượng Phật và các cột trụ mà vua Asoka đã xây dựng. Nơi này ngày nay là Kasia, thuộc về Deoria của bang Utta Pradesh.

3) Lumbini (Lâm-Tỳ-Ni): Nơi Phật đản sanh. Trước đây người ta không xác định được địa danh này, nhiều người cho đây chỉ là huyền thoại. Mãi đến ngày 01-12-1886, nhà khảo cổ người Đức là ông Alois A. Fuhrer mới tìm thấy cột tháp của vua Asoka xác nhận đây là nơi ra đời của Phật Thích Ca Mâu Ni.

4) Sarnath (Lộc Uyển): Gần Ba-la-nại, nơi Đức Phật giảng bài kinh đầu tiên là "*Tứ Thánh Đế*" và "*Vô Ngã Tướng*" để độ cho 5 anh em nhóm Kiều Trần Như, là bạn đồng tu khổ hạnh lúc trước với Ngài. Năm vị này đắc được quả A-la-hán sau hai tuần lễ nghe pháp. Giáo hội đã được thành lập với 5 vị Tỳ Kheo đầu tiên này. Kế đó Đức Phật thuyết giảng liên tục ba tháng cho 55 người Bà-La-Môn khác. Người đứng đầu là Da-Xá. 55 người này xin quy y theo Phật. Lúc bấy giờ Đức Phật có 60 đệ tử. 60 vị này đều đạt quả Thánh, được Đức Phật thọ ký cho đi truyền đạo khắp nơi. Hiện nay, di tích còn sót lại ở Vườn Lộc Uyển là tháp Dhamekh (nghĩa là chánh pháp) được xây vào triều đại Gupta thế kỷ thứ 6 trước Công nguyên.

Chia tay với các đệ tử, Đức Phật rời vườn Lộc Uyển đi về phía Nam, đến xứ Ưu-lâu-tần-loa và hàng phục một vị tổ sư rất có uy tín của đạo Thờ Lửa là Ngài Ma-Ha-Ca-Điếp cùng hai người em của ông. Ngài Ca-Điếp mang tất cả đồ đệ của mình là 1,250 vị xin quy y theo Phật.

KẾT TẬP KINH ĐIỂN

Những bài thuyết pháp của Đức Phật giảng dạy trong suốt 45 năm hoằng hoá đã không ghi lại bằng văn tự từ lúc Đức Phật đương thời cho đến mấy trăm năm sau khi Ngài nhập diệt. Không phải lúc đó Ấn Độ không có chữ viết, thật ra kinh Vệ Đà của Bà-La-Môn đã được ghi chép bằng Phạn ngữ từ trước thời Đức Phật.

Các đại đệ tử của Đức Phật như Ngài Xá-Lợi-Phất, Mục-Kiền-Liên, Đại-Ca -Diếp vốn thuộc dòng dõi Bà-La-Môn, người nào cũng văn hay chữ tốt. Còn những vương tử khác thuộc dòng dõi Sát-Đế-Lợi như Anada, A-Na-Luật, Nan-Đà, Ma-Ha-Nam v.v... đương nhiên những vị này lâu thông chữ nghĩa Sanskrit, nhưng kinh điển đạo Phật chỉ truyền miệng chứ không ghi chép thành văn, đó là do ý của Đức Thế Tôn. Có một sự kiện trong Tạng Luật của nhiều bộ phái ghi lại như sau: *"Bấy giờ có hai anh em Bà-La-Môn xin xuất gia theo Phật. Họ yêu cầu Ngài cho phép họ tụng, đọc những lời Ngài dạy theo kiểu tụng đọc kinh điển Vệ Đà mà họ đã quen đọc, họ cũng yêu cầu sử dụng tiếng Sanskrit và sắp xếp câu văn thế nào cho hoa mỹ như cách hành văn của Sankrist trong kinh điển ấy"*. Về lời yêu cầu này Đức Phật dạy rằng trong đạo, Ngài không cần văn chương hoa mỹ, chỉ cần nghĩa lý rõ ràng, lập luận chặt chẽ, lời văn giọng nói cần phải đơn giản thế nào cho người nghe hiểu được mình muốn nói gì. Nghĩa là Đức Phật không chấp thuận lời yêu cầu này. Có thể sự kiện trên đây là câu giải đáp vì sao kinh điển không được ghi chép trong thời gian Đức Phật còn hiện tiền.

- **Kết tập kinh điển lần thứ nhất:** Sau khi Đức Phật nhập diệt 3 tháng, Ngài Đại-Ca-Diếp triệu tập 500 vị A-La-

Hán kết tập những lời Đức Phật dạy. Mục đích củng cố lại Kinh Tạng và Luật Tạng thành hệ thống dựa trên Phật ngôn, bảo tồn sự trong sạch Chánh pháp. Phần lớn do ngài Ca-Điếp nêu lên câu hỏi. Ngài Ananda trả lời những câu hỏi về Kinh, ngài Upāli trả lời những câu hỏi về Luật. Tất cả đều dùng tiếng Pāli, là ngôn ngữ phổ thông được sử dụng tại miền Tây Bắc Ấn trong giới cầm quyền, giới trí thức và giới bình dân thời bấy giờ. Kỳ kết tập lần thứ nhất chỉ họp tụng Luật tạng và Kinh tạng dưới hình thức vấn đáp hoặc thuật lại các nơi Đức Phật giảng Pháp chứ chưa ghi lại thành sách.

- Kết tập kinh điển lần thứ hai: Sau khi Đức Phật nhập diệt 100 năm, vào năm 383 (hoặc 382) trước Công nguyên, Trưởng lão Da-Xá (Yasas) triệu tập kết tập kinh điển lần thứ hai. Có 700 vị Trưởng lão thông suốt Kinh tạng và Luật tạng tham dự. Trưởng cũng xin nhắc lại, suốt thời gian 100 năm sau khi Đức Phật nhập diệt, các đại đệ tử của Đức Phật hầu hết đều lần lượt qua đời, duy chỉ còn ngài Da Xá lúc bấy giờ đã được 165 tuổi.

Lý do đại hội là vì Ngài Da-Xá không chấp nhận chư tăng gốc dân Bạt-Kỳ (Vajji) thu nhận vàng bạc cúng dường của tín thí và cho rằng việc này là phạm tội, không thi hành đúng theo luật nghi do Phật thiết lập. Tỳ kheo gốc dân Bạt-Kỳ không chấp nhận sự buộc tội này, ngược lại kết tội Trưởng lão Da-Xá là phạm tội vu khống Tỳ kheo trước tín thí và trục xuất Trưởng lão Da-Xá ra khỏi Giáo Hội. Để cứu vãn tình hình Giới Luật bị vi phạm nghiêm trọng, Ngài Da-Xá đi khắp nơi vận động triệu tập đại hội Kết tập kỳ hai để chỉnh đốn Giới Luật. Kết quả Giới luật được củng cố trong nhóm Trưởng lão, nhưng lại đưa đến việc Giáo đoàn bị chia thành 2 bộ phái: Trưởng Lão Bộ quyết tâm bảo vệ truyền thống, đưa

đến tinh thần bảo thủ và cổ hũ. Còn Đại Chúng Bộ quyết tâm canh tân, đưa đến tinh thần phóng khoáng và cấp tiến.

Hình thức đại hội là hỏi đáp về 10 điều phi pháp của nhóm Tăng Bạt-Kỳ vi phạm và họp tụng lại Kinh, Luật bằng tiếng Pāli, không có ghi lại thành văn.

- **Kết tập lần thứ ba:** 236 năm sau khi Đức Phật nhập diệt, vào năm 250 trước Công nguyên, đại hội kéo dài 9 tháng dưới sự bảo trợ của vua A-Dục (Asoka). Thành phần tham dự 1,000 vị Trưởng lão thông suốt Tam Tạng. Chủ tọa theo Bắc Tông là Ngài U-Ba-Cúc-Đa (Upagipta), Chủ tọa theo Nam Tông là Ngài Mục Kiền Liên Đế Tu (Moggaliputta Tissa). Đại hội bầu Ngài Mục Kiền Liên Đế Tu làm Thượng thủ.

Lý do họp đại hội là nhằm thanh lọc tăng giả (false monks) ra khỏi hàng ngũ Giáo Hội, dẹp tan tà giáo, xây dựng chánh tín và thống nhất Kinh, Luật, Luận. Ngôn ngữ sử dụng là tiếng Pāli. Hình thức tụng đọc Kinh, Luật, Luận và được ghi chép thành sách phổ biến khắp nơi trên toàn Ấn Độ và các nước ngoài Ấn Độ, đặc biệt là Tích Lan (Sri-Lanka).

- **Kết tập lần thứ tư:** Sau khi Phật nhập diệt 500 năm, khoảng giữa và cuối thế kỷ thứ nhất, vua Ca-Nị-Sắc (Kaniska) vị vua theo Nhất Thiết Hữu Bộ bảo trợ. Có 500 vị Thánh tăng tham dự, đại biểu cho 18 bộ phái. Ngài Thế Hữu (trùng tên với Ngài Thế Hữu tác giả "*Dị Bộ Tôn Luận Luận*") trong vai trò Thượng thủ, Ngài Mã Minh trong vai trò Phó Thượng thủ với nhiệm vụ nhuận sắc văn chương các bộ Sớ giải. Ngoài ra còn có các bậc cao tăng, thông hiểu Tam Tạng như: Hiếp Tôn Giả, Pháp Cứu, Giác Thiên, Diệu Âm.

Nguyên do đại hội là để thống nhất giáo lý của Phật giáo.

TRÊN ĐƯỜNG VỀ NHÀ

Nội dung ghi lại 100 ngàn câu kệ chú thích Kinh Tạng; 100 ngàn câu kệ giải thích Luật Tạng và 100 ngàn câu kệ giải thích Luận Tạng (A-Tỳ-Đạt-Ma/Abhidharma). Kết quả: Tam Tạng được ghi lại thành văn bằng tiếng Sanskrit. Trong kỳ kết tập này tất cả các Kinh, Luật, Luận đều được khắc vào bảng đồng, mất 12 năm mới hoàn thành.

Phật giáo Tích Lan không thừa nhận kỳ Kết Tập lần thứ tư này, bởi lẽ Trưởng Lão Bộ Tích Lan cũng tổ chức Kết Tập lần thứ tư ở Tích Lan vào khoảng năm 83 trước Công nguyên. Cuộc kết tập ở đây có 500 vị Tỷ Kheo tham dự dưới sự bảo trợ của quan Đại thần thuộc triều vua Vatta Gamani Abhaya. Tam Tạng Pāli (Nam Phạn) được ghi chép trên lá buông.

Khái quát về lịch sử truyền đạo của Đức Phật, chúng ta thấy rằng những bài pháp Đức Phật giảng dạy đã không được ghi chép lại trên văn bản mà chỉ truyền bằng miệng cho đến thời kỳ kết tập kinh điển lần thứ ba sau khi Đức Phật nhập diệt 236 năm và lần thứ tư sau khi Đức Phật nhập diệt 500 năm.

TAM TẠNG KINH ĐIỂN

Gồm 3 tạng: Luật tạng, Kinh tạng và Luận tạng. Tạng có nghĩa là cái giỏ. Giỏ đựng Luật, giỏ đựng Kinh và giỏ đựng Luận.

1) Tạng Luật (Vynaya Pitaka): Là những giới luật mà Đức Phật chế ra cho các đệ tử để giúp họ răn ngừa làm những điều dữ, tu tập các hạnh lành, trau dồi thân tâm thanh tịnh. Luật được xem là cái neo vững chắc để bảo tồn con thuyền Giáo Hội trong những cơn phong ba bão táp của lịch sử.

Phần lớn Tạng luật đề cập đến giới Luật và nghi lễ trong đời sống xuất gia của các vị Tỳ Kheo và Tỳ Kheo Ni. Gần 20 năm sau khi thành đạo, Đức Phật không có ban hành giới luật nhất định nào để gọi là kiểm soát và ép buộc chư tăng ni khép mình vào kỷ cương. Về sau, mỗi khi có trường hợp làm lỗi xảy ra trong Tăng chúng thì Ngài mới đặt ra những điều răn thích hợp.

2) Tạng kinh (Sutta Pitaka): Gồm những bài Pháp, những lời dạy của Đức Phật khi còn tại thế cho các bậc xuất gia và hàng cư sĩ, hướng dẫn họ cách hành trì chấm dứt phiền não và đạt đến quả Niết Bàn. Tạng kinh ghi lại nhiều quy tắc để chúng đệ tử theo đó mà thực hành. Những bài Pháp này, Đức Phật thuyết giảng ở nhiều trường hợp khác nhau cho nhiều người, căn cơ, trình độ và hoàn cảnh khác nhau (đối cơ thuyết pháp). Ngoài ra có một vài bài giảng của các vị đại đệ tử xuất sắc của Đức Phật được Ngài chấp nhận, cũng được ghi vào Tạng kinh. Đó là bài giảng của Ngài Xá-Lợi-Phất (Sariputta), Mục-Kiền-Liên (Moggallana) và Anan (Ananda).

3) Tạng Luận (Abhidhamma Pitaka - Vi Diệu Pháp Tạng): Phần nhiều do các đệ tử Đức Phật làm ra để trình bày giảng giải rõ ràng nghĩa lý mầu nhiệm trong Kinh và Luật. Tạng luận hay Vi Diệu Pháp là tinh hoa của Phật Giáo, so với Tạng Kinh thì giản dị hơn.

TẠM KẾT

Từ hơn 2,600 năm trước, tại nước Ca-Tỳ-La-Vệ cổ xưa Ấn Độ, có một vị Thái tử ra đời. Vị Thái tử thông minh tài giỏi đó đã sống và lớn lên trong cung điện hưởng một đời vinh hoa phú quý, nhưng sớm tỉnh ngộ, từ chối chiếc ngai vàng đang chờ đợi, hy sinh rời xa gia đình vợ đẹp con thơ, đi

TRÊN ĐƯỜNG VỀ NHÀ

tìm chân lý giác ngộ để tự cứu bản thân mình và chúng sanh thoát khỏi vòng luân hồi sinh tử. Bằng vào lòng từ bi, bằng vào ý chí, Ngài vượt qua mọi trở ngại, tu hành trở thành một bậc đại giác ngộ.

Tính đến nay, Đức Phật đã nhập diệt 2,562 năm, nhưng Giáo Lý cao siêu mà Ngài đã dày công hoằng dương trong 45 năm dài vẫn còn lưu lại cho nhân thế. Ngài đã để lại cho thế gian một đại kho tàng văn hoá Phật giáo đồ sộ qua ba tạng: Kinh, Luật và Luận. Có thể nói đây là một kho tàng văn hoá vô giá, không phải nó chỉ có giá trị về mặt nội dung đa dạng, hấp dẫn với những hình ảnh được vẽ ra về Đức Phật và các môn đệ của Ngài qua năm tháng, mà nó còn mang tính nhân bản, triết học, đạo đức, chuyên môn, những sự kiện liên quan đến lịch sử, những lời giảng dạy hướng dẫn con người cách sống để thoát ra khỏi khổ đau, cách tu tập để trong sạch hoá thân tâm, nhằm đạt được sự giác ngộ giải thoát như Ngài.

Khi đọc hay nghe giảng lại những lời dạy của Ngài hoặc những câu chuyện kể lại trong Kinh nhằm mục đích giáo hoá cảnh tỉnh, hầu hết mọi người đều vô cùng cảm kích và tri ân một đấng toàn giác đã mang ánh sáng giác ngộ soi đường dẫn lối giúp cho chúng sanh thấy biết đường đi để thoát ra khỏi vùng vô minh tăm tối.

Trước khi tạm ngưng bài biên khảo nơi đây. Chúng con kính quy ngưỡng Đức Thích Ca, một đại sư tâm linh từ bi và trí tuệ. Chúng con kính tri ân và nguyện học hỏi hành trì theo hạnh từ bi và trí tuệ nơi Ngài. Nguyện cho tất cả mọi người khi tưởng nhớ đến Ngài đều phát tâm Bồ-đề, giữ vững chí tu học đi trên con đường Ngài đã đi để sớm đạt được mục tiêu tối thượng./.

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

(September 26-2018)

Tài liệu:

- "*Xin góp Ý Một số chi tiết về Đức Phật lịch sử nơi trang Wikipedia Tiếng Việt*" của Hoà Thượng Viên Minh (Minh Đức Triều Tâm Ảnh) đăng trên <https://thuvienhoasen.org/images/file../si-dat-ta.pdf>
- Dựa theo giáo trình của HT Thích Thông Triệt giảng dạy các lớp Bát Nhã và Tâm Lý Học Phật Giáo (Thiền Tánh Không).
- "*Phật học Phổ Thông*", Cô Hoà Thượng Thích Thiện Hoa.
- Bản dịch Việt ngữ (1999): "*Đức Phật và Phật Pháp*", tác giả Phạm Kim Khánh.

TRÊN ĐƯỜNG VỀ NHÀ

TIỀN TRÌNH TU CHỨNG & THÀNH ĐẠO CỦA ĐỨC PHẬT THÍCH-CÁ

I. VỊ PHẬT LỊCH SỬ

Theo sử đề lại thì Đức Phật Thích-Ca là vị Phật có thật trong lịch sử văn hoá nhân loại. Sách có ghi lại cuộc đời của Ngài từ khi mới sanh ra và lớn lên. Ngày nay tại Ấn Độ và Nepal vẫn còn các di tích nơi Đức Phật sinh ra, nơi Ngài thành đạo, nơi Ngài chuyển bánh xe Pháp đầu tiên cho năm anh em Kiều-Trần-Như và nơi Ngài nhập Niết-bàn. Những nơi này, hiện nay vẫn còn những trụ đá do vua A-Dục là người sống sau thời Đức Phật khoảng 300 năm, qua sự hướng dẫn của vị Tổ thứ tư là Ngài Upagupta, nhà vua đã cho dựng lên những trụ đá khắc lại các chi tiết về Đức Phật, để người đời sau biết ở thế gian này có một vị Đại Giác-Ngộ đã ra đời, mang ánh sáng từ bi và trí tuệ soi khắp hang cùng ngõ hẹp, giúp con người có cuộc sống bình đẳng, hạnh phúc, ít khổ đau.

Đức Phật Thích-Ca vốn là một vị Thái tử con vua Tịnh-Phan (Suddhodana) và Hoàng hậu Mahā-Maya. Hoàng hậu Maya băng hà sau khi Thái tử mới 7 ngày tuổi. Em của

Hoàng hậu Maya là Vương phi Mahā-Pajapati-Gotami lãnh phần nuôi dưỡng Thái tử cho đến khi Ngài khôn lớn.

Khi còn niên thiếu, Ngài tên là Siddhattha họ là Gotama (tiếng Pàli) hay Siddhārtha-Gautama (tiếng Sanskrit), thuộc dòng tộc Thích-Ca [Sakka (P), Sakya (Skt)]. 16 tuổi lập gia đình với công chúa Gia-du-đà-la (Yasōdharā). 29 tuổi có con trai đầu lòng là tiểu hoàng tử La-hầu-la (Rahula)

Sau khi thành đạo, Ngài được mọi người gọi là Phật Cồ-Đàm (Gotama Buddha). Đệ tử của Ngài tôn xưng Ngài là Thế-Tôn (Bhagavat), những người khác gọi Ngài là Tôn Giả Cồ-Đàm (Bho Gotama) hay Sa Môn Cồ-Đàm (Samana Gotama). Ngài cũng được gọi là Thích-Ca Mâu-Ni [Sakkamuni (P) hay Sākyamuni (Skt)] có nghĩa là vị thánh yên lặng bộ tộc Thích-Ca. Về sau, Ngài còn được tôn vinh qua mười Phật hiệu là Như-Lai, Ứng-Cúng, Chánh-Biến-Tri, Minh-Hạnh-Túc, Thiện-Thệ, Thế-Gian-Giải, Vô-Thượng-Sĩ / Điều-Ngự Trượng-Phu, Thiên- Nhơn-Sư, Phật, Thế-Tôn.

Đức Phật sanh năm 624 trước Công Nguyên tại vườn Lâm-Tỳ-Ni, Nepal. Nhập Niết-bàn năm 544 trước Công Nguyên tại Câu-Thi-Na (Kusinagara), Ấn Độ, thọ 80 tuổi.

Khi Thái tử mới chào đời, vua Tịnh-Phạn có mời nhiều vị tiên tri đến xem tướng cho Thái tử. Có 108 vị Bà-La-Môn tới thăm viếng Thái tử. Trong đó có Ngài Kiều-Trần-Như giỏi về tướng số. Vị này tiên đoán rằng: "*Thái tử sau này sẽ đi tu và trở thành bậc Đại Giác*". Đạo sĩ A-Tư-Đà tu trên núi Hy-Mã-Lạp-Son xuống thăm Thái tử cũng nói rằng: "*Sau này nếu Thái tử ở trong hoàng cung thì sẽ trở thành một vị hoàng đế lỗi lạc, nếu như Thái tử bỏ nhà đi tu thì Ngài trở thành một bậc Đại giác*". Đặc biệt ông đạo sĩ này khi xem tướng Thái tử

xong, thì ông hết cười, rồi lại khóc. Vua Tịnh-Phạn thấy thái độ của đạo sĩ kỳ quái nên hỏi tại sao? Đạo sĩ A-Tư-Đà trả lời ông cười vì vui mừng khi biết thế gian này sẽ có một vị Đại Giác-Ngộ ra đời. Ông khóc là vì ông đã quá già không còn sống đến ngày đó để được học hỏi giáo Pháp của Ngài.

Vua Tịnh-Phạn nghe các đạo sĩ đoán vận mệnh của Thái tử như thế, ông rất phiền lòng, nếu không nói là ông rất lo lắng, sợ viễn ảnh đó sẽ xảy ra trong tương lai, bởi nhà vua không hề muốn Thái tử xuất gia, dù rằng sự xuất gia đó đem tới kết quả tốt đẹp là Thái tử sẽ chứng được quả Vô Thượng Chánh Đẳng Giác. Nhà vua chỉ muốn rèn luyện Thái tử trở thành một người tài giỏi, lên ngôi vua nối nghiệp dòng tộc Thích-Ca nổi danh trong thiên hạ.

Để đạt được mục đích của mình nhà vua cho mời tất cả những vị Thầy giỏi ở trong nước vào hoàng cung rèn luyện Thái tử về văn chương, nghệ thuật và võ nghệ. Thái tử học môn nào cũng giỏi. Vua Tịnh-Phạn rất hài lòng, tuy nhiên nhà vua vẫn lo lắng sẽ có một ngày Thái tử rời bỏ cung vàng điện ngọc ra đi như những lời tiên đoán của các vị đạo sĩ Bà-La-Môn. Nhằm ngăn chặn điều đó, nhà vua tạo điều kiện để Thái tử tận hưởng những thú vui trong cung điện và ra lệnh cấm mọi người không để Thái tử tiếp xúc với môi trường xã hội bên ngoài, vì sợ nếu Ngài thấy cảnh khổ của dân chúng thì sẽ quyết định đi tu. Năm Thái tử 16 tuổi vua Tịnh-Phạn cưới công chúa Gia-du-đà-la (Yosōdharā) cho Thái tử với chủ ý khiến cho Thái tử vì tình ân ái yêu thương công chúa xinh đẹp mà không nghĩ đến vấn đề xuất gia.

Sau này Đức Phật kể lại cho các đệ tử của Ngài nghe:
"Phụ Vương xây cho Ta 3 toà cung điện. Một toà cung điện

sống trong mùa hè, một toà cung điện trong mùa mưa và một toà cung điện trong mùa đông. Và suốt ngày cung phi mỹ nữ ca hát phục vụ... ". Rõ ràng là nhà vua muốn cho Thái tử quen mùi đắm say dục lạc không còn nghĩ đến chuyện xuất gia nữa.

Năm 29 tuổi, Thái tử có đứa con đầu lòng đặt tên là La-Hầu-La (Rahula). Thái tử xin vua Tịnh-Phạn dạo chơi ngoài thành. Vua Tịnh-Phạn nghĩ rằng Thái tử bây giờ đã có vợ có con, tình cảm cha con vợ chồng trói buộc, Thái tử đang vui hưởng đời sống gia đình hạnh phúc, bên cạnh chiếc ngai vàng quyền lực đang chờ ngày Thái tử lên ngôi trị vì thiên hạ. Nhà vua tin những thứ này sẽ giữ chân Thái tử vững chắc hơn nên vua bằng lòng. Tuy thế đức vua cũng ra lệnh cho dân chúng: *"Những con đường mà Thái tử đi qua phải trang hoàng cho thật đẹp, và chỉ những người khoẻ mạnh, giàu có mới được ra để đón chào tung hô Thái tử mà thôi".*

Thái tử Sĩ-Đạt-Ta xuất cung ra thành lần đầu tiên, rồi tiếp tục xuất cung ra thành xem dân cho biết sự tình đến lần thứ tư. Lần nào, hồi cung Thái tử cũng ưu tư về sự kiện mà Ngài đã gặp. Bốn sự kiện đó là bốn sự kiện gì? Đó là Ngài gặp:

1) Người già: Da mặt nhăn nheo, tóc bạc, lưng còng, mắt yếu, đi đứng không vững.

2) Người bệnh: Là người không còn sức khoẻ, bệnh hoạn rên la đau đớn.

3) Người chết: Là người không còn biết gì. Để lâu sẽ trương sinh hôi thối nên rất nhanh bị đưa lên giàn hoả thiêu đốt. Sau đó người ấy biến thành tro bụi không ai còn nhìn

thấy người đó nữa.

4) Và một tu sĩ: Là người sống khát thực xa gia đình để đi tìm một phương thức thoát khỏi già bệnh chết.

II. TIẾN TRÌNH TU TẬP CỦA ĐỨC PHẬT

-Tĩnh ngộ lần thứ nhất: Xuất gia tầm đạo

Sau những lần xuất cung ra thành. Lúc trở về hoàng cung, Thái tử ngẫm ra bốn sự kiện Sinh, Già, Bệnh, Chết là quy luật khách quan không ai tránh khỏi, nó như bốn ngọn núi Tu Di khổng lồ bao vây tứ phía, từ từ di động về phía con người nhỏ bé đang đứng ở giữa. Con người đang chịu án tử hình mà không biết là mình đang lãnh án tử hình, cứ chấp nhận sống ngày qua ngày, lúc khoẻ mạnh, lúc bệnh hoạn già nua và khi chịu hết nổi thì nhắm mắt lìa đời. Hoặc vả có người biết viễn ảnh không mấy tốt đẹp của một đời người, nhưng không có khả năng phản kháng, đành phải cúi đầu chấp nhận. Từ nhỏ tính tình Thái tử rất trầm lặng, thích sống một mình. Bây giờ, đối đầu với ba sự kiện Già, Bệnh, Chết càng khiến cho Thái tử không thiết tha gì với đời sống xa hoa, dục lạc, giả dối nữa mà lúc nào cũng trầm ngâm quán chiếu về các sự kiện Sinh, Già, Bệnh, Chết này. Thái tử luôn tư duy rằng: *"Mẫu hậu ta đã chết lúc ta còn nhỏ, mai này Phụ vương cũng chết, Di mẫu cũng chết, Công chúa xinh đẹp Gia-du-đà-la mà ta yêu thương rồi cũng chết, đứa con kháu khỉnh đáng yêu La-Hầu-La mới chào đời kia rồi cũng chết, cả thần dân nước Kosala rồi cũng chết và ngay cả bản thân của ta rồi cũng già, bệnh, chết. Sau cái chết thì con người đi về đâu? Làm sao để thoát ra khỏi sự chèn ép của bốn ngọn núi kinh khủng này?"*

Không ai giải thích nổi, không ai cho Ngài một câu trả

lời. Sau cùng, hình ảnh và lời nói của vị tu sĩ mà Thái tử gặp ngoài thành là một xúc tác cuối cùng thúc đẩy Thái tử quyết định rời bỏ cuộc sống phú quý và ngai vàng đầy quyền lực đang chờ đợi, cắt đứt ân ái với vợ yêu, con quý vừa mới chào đời... để ra đi tìm phương án thoát khỏi Sinh, Già, Bệnh, Chết... hầu tự cứu mình và cứu tất cả chúng sanh.

Đã quyết chí rời bỏ cung vàng điện ngọc ra đi tầm đạo, nên một đêm kia Thái tử cùng người hầu Xa Nặc cưỡi ngựa Kiền Trắc phóng như bay ra khỏi hoàng thành. Đến bờ sông Anoma, Thái tử thay đổi hoàng bào với Xa-Nặc, tự tay cầm kiếm cắt tóc, cởi tất cả nữ trang đeo trên người giao cho Xa Nặc, bảo đem về dâng cho Di mẫu và nhắn lại với Cha mẹ, vợ con của Ngài là khi nào Ngài chứng ngộ, thoát khỏi dòng Sinh Già Bệnh Chết mới trở về.

***Nhận xét:** Đây là lần tình ngộ thứ nhất của một đại siêu nhân, chúng ta gọi là đại siêu nhân vì vị này là một Thái tử văn võ song toàn, trong tay có đầy đủ mọi thứ, có cả một tuổi thanh xuân đầy nhựa sống trước mặt, có một ngai vàng bao người thèm muốn, đồng nghĩa là có cả một quốc gia nằm trong tay mình, mà lại quyết định từ bỏ tất cả để ra đi sống cuộc đời không nhà không cửa, phải đi khát thực từng bữa. Vào thời đó và thời bây giờ chưa thấy có vị Thái tử nào can đảm làm như thế!*

-Tỉnh ngộ lần thứ hai: Trên con đường tu tập “Pháp Quan Trọng Hơn Thầy”

Trong kinh ghi lại, thời gian này mọi người gọi Thái tử là Sa môn Cồ-Đàm. Ở đây, chúng ta xem Ngài như là vị Bồ tát. Bồ tát là người phát nguyện tu thành Phật. Thí dụ như Bồ tát

Quán-Thế-Âm, Bồ tát Văn-Thù, Bồ tát Phổ-Hiền v.v... Bồ tát cũng là danh từ để gọi bất cứ người nào phát tâm phục vụ cứu khổ, cứu nạn chúng sanh, không phân biệt xuất gia hay tại gia. Trên con đường tâm Sư học đạo của Bồ tát được mô tả như sau:

- **Vị Thầy đầu tiên là đạo sĩ Àlára Kàlama:** Bồ tát đi vào rừng tìm Thầy học đạo. Đầu tiên Bồ tát gặp một vị Thầy có đông đệ tử, tên là Àlára Kàlama. Vị Thầy này dạy thiền Yoga, đến tầng thứ 3 là Vô Sở Hữu xứ định. Chỉ trong một thời gian ngắn miên mật tu tập, Sa môn Cồ-Đàm thể nhập vào cảnh giới Vô Sở Hữu Xứ Định. (Hai tầng thiền trước là "*Không Vô Biên Xứ và Thức Vô Biên Xứ*"). Sa môn Cồ-Đàm đến trình với Thầy của mình và hỏi Thầy còn pháp nào dạy Ngài nữa hay không? Trong kinh ghi là đạo sĩ Àlára Kàlama rất hoan hỷ trước sự thành đạt của Ngài, nhưng rất tiếc là ông không còn pháp nào cao hơn để dạy thêm cho Ngài nữa, nên mời Ngài lưu lại để cùng hướng dẫn đồ chúng với ông, nhưng Ngài đã chối từ vì chưa đạt được những gì Ngài tìm cầu. Do đó Ngài xin phép từ giã Thầy ra đi.

- **Vị Thầy thứ hai là đạo sĩ Uddaka Ràmaputta:** Sau đó, qua sự chỉ dẫn của đạo sĩ Àlára Kàlama, Bồ tát tìm đến vị đạo sĩ nổi tiếng khác là đạo sĩ Uddaka Ràmaputta. Vị này dạy tầng thứ tư của thiền Yoga là: "*Phi Tưởng Phi Phi Tưởng Xứ định*". Cũng trong thời gian ngắn Bồ tát đã thể nhập vào cảnh giới của tầng định "*Phi Tưởng Phi Phi Tưởng Xứ*". Nơi đó không còn tri giác, mà cũng không có không tri giác, tâm chìm lắng trở lạnh, khiến người tu không biết có tâm hay không có tâm, đây là tầng thiền cao nhất thời bấy giờ. Tuy Ngài chế ngự được tâm mình bằng Ý thức, nhưng mà cũng không thấy có Thượng trí, Niết-bàn là mục tiêu của Ngài. Vì

thể một lần nữa Bồ tát Cồ-Đàm quyết định từ tạ Thầy ra đi, mặc dù vị Thầy thứ hai này cũng đã mời Bồ tát ở lại cùng hướng dẫn đồ chúng.

- **Nhận xét:** Đây là lần tình ngộ thứ hai, tức là trên con đường tu tập, Pháp quan trọng hơn Thầy. Thầy mà không có Pháp đáp ứng với mục tiêu cầu đạo của mình thì mặc dầu vẫn kính mến Thầy, nhưng phải từ giã Thầy ra đi tìm Pháp đáp ứng đúng mục tiêu của mình. Chính điểm quan trọng này mà về sau trong kinh Phật có dạy "Tứ Y Pháp" gồm: 1) Y Pháp bất y Nhân, 2) Y Nghĩa bất y Ngữ, 3) Y liễu nghĩa bất y liễu nghĩa, 4) Y trí bất y thức.

III. PHÁP TU KHỔ HẠNH

Bồ tát Cồ-Đàm rời vị Thầy thứ hai, tìm đến núi rừng Dungsiri. Đây là khu rừng rậm đặng xa nhìn thấy có nhiều cây xanh mát mẻ nhưng đến gần thì muỗi mòng văng mắc, cỏ gai lan tràn trên mặt đất. Nơi đây hiện có nhiều tu sĩ thực hành các lối tu khổ hạnh. Khổ hạnh là lối tu tự hành hạ xác thân, không ăn, không tắm, sống như thú vật. Họ dùng ý chí mạnh mẽ để chặn đứng những ham muốn, dục lạc của tự ngã. Ở nơi đây, Bồ tát thấy có nhiều vị tu sĩ không mặc quần áo đang lẫn lộn nằm trên gai, có vị đang treo chân trên cành cây chúi đầu xuống đất, mặt mày đầy bùn đất chỉ chừa hai con mắt, có vị râu tóc rối bù phủ không thấy mặt, có vị đang bẻ quặt cánh tay ra phía sau lưng mặt nhăn nhó biểu lộ sự đau đớn tột cùng, có vị cầm cây đánh vào thân thể máu túa ra trông thật đáng sợ.

Bồ tát Cồ-Đàm quanh quẩn trong khu rừng già bên cạnh làng Uruvela này chưa biết phải tu tập ra làm sao, thì gặp lại đạo sĩ Kiều-Trần-Như và 4 người khác. Hiện các vị này cũng

đang tu pháp môn "*Khổ Hạnh*". Tưởng cũng cần nhắc lại ở đây, đạo sĩ A-Nhã Kiều-Trần-Như đã là nhà tướng số nổi danh được vua Tịnh-Phạn mời vào cung xem tướng cho Thái tử Sĩ-Đạt-Ta lúc Ngài mới được 2 ngày tuổi. Bây giờ gặp lại, Bồ tát vui mừng cùng nhập bọn với 5 anh em Kiều-Trần-Như và tu tập theo pháp môn "*Khổ Hạnh*" như họ.

Trong kinh kể lại rằng Đức Phật là người đã tu khổ hạnh đệ nhất, nghĩa là tự Ngài hành xác mình khốc liệt nhất. Không có món khổ hạnh gì thân nào mà Ngài không thực hành. Ngài đi sâu vào rừng sống độc cư một mình. Có lúc không mặc quần áo, dùng lá cây tạm che thân. Đêm lấy gai làm giường. Mùa đông tuyết rơi, ngủ ngoài trời giá lạnh. Mùa hè nằm ở nơi nắng cháy hoặc trong bãi tha ma. Có khi mấy tháng không tắm, nhưng khi trời lạnh cắt da thì một đêm xuống sông tắm ba bốn lần. Râu tóc thì không nhổ không cạo. Mỗi ngày chỉ ăn 1 hoặc 2 hạt mè, chỉ uống vài giọt nước sương v.v... Rồi tới lúc Bồ tát tuyệt thực bỏ cả ăn uống nằm thoi thóp trong rừng sâu. Trong lúc mơ mơ, màng màng, Bồ tát nghe được tiếng nói của chư Thiên bàn tán về Ngài như sau:

- Lấy thức ăn của chư Thiên đổ vô lỗ chân lông để nuôi ông này sống.

- Ông đạo sĩ Cồ-Đàm chết rồi!

- Ông ấy đang tu khổ hạnh chứ không chết! v.v... và v.v...

Khi nghe hai vị Phạm Thiên nói như thế, Bồ tát mới bỏ ý định tuyệt thực.

Về sau Đức Phật kể cho các đệ tử nghe rằng: *"Tay chân ta trở thành những cọng cỏ... Con người long lanh của ta nằm sâu thẳm như trong một giếng nước thâm sâu... Da đầu ta trở thành nhẵn nheo, khô cằn như trái bí trắng bị cắt trước khi chín... Nếu ta nghĩ "Ta hãy sờ da bụng", thì chính xương sống ta bị nắm lấy... Da bụng ta bám chặt xương sống... Nếu ta nghĩ "Ta đi đại tiện hay tiểu tiện", thì ta ngã quỵ, úp mặt xuống đất... Nếu ta lấy tay xoa bóp chân tay, các lông tóc hư mục rụng khỏi thân ta..."* (Đại kinh Sur Tử Hồng, số 12, kinh Trung Bộ, Nikàya)

-Tĩnh ngộ lần thứ ba:

**Trung Đạo: không quá lợi dưỡng
cũng không quá khổ hạnh**

Một lần nọ, Bồ tát lần mò xuống sông tắm thì ngất xỉu nằm bất động. May có nàng mục nữ Sujàta chăn cừu đi ngang thấy thế, liền mở túi da đựng sữa để hồ rót vào miệng cứu sống Ngài. Trong lúc nửa tỉnh nửa mê, Ngài nghe văng vẳng bên tai có tiếng đàn du dương, lúc nhặt lúc khoan, tiết tấu thanh tao dịu dặt mỗi lúc một gần, khiến Ngài hồi tỉnh. Tỉnh ra, mới biết đó là tiếng đàn của một ông lão mù qua lại trên bến sông kiếm tiền độ nhật. Đợi ông lão đến gần Ngài thều thào hỏi:

- Làm sao mà ông khảy lên được những tiếng đàn du dương tuyệt vời đến thế?

Ông lão trả lời:

- Người chơi đàn phải biết quy luật của âm điệu, không lên dây quá căng đàn sẽ đứt, lên dây quá chùng đàn sẽ lạc

điều. Chỉ nên căng dây vừa phải thì âm thanh mới trầm bổng, du dương, thanh tao, dịu dặt.

Nghe xong điều này Sa môn Cồ-Đàm chợt nhận ra rằng việc tu hành cũng thế! Khổ hạnh thái quá thân xác rã rời mệt mỏi, khiến tinh thần u mê, ngu muội. Ngài nhận ra thân người là quý, sức khoẻ là quý. Thân giúp ta tiến tu, nếu như ta ngã ra chết thì làm sao tu tập được. Sau bao nhiêu kiếp tu bồi công đức mới được tái sinh làm người, đây là một việc rất khó và hy hữu. Thân người chính là đền thờ, là tu viện để cho tâm nương gá mà tu tập. Có được thân người hãy nắm bắt ngay cơ hội tốt này mà lo tu tập không thể bỏ lỡ. Khổ hạnh không giúp Ngài chứng ngộ mà còn suýt bỏ mạng. Nếu còn tiếp tục đi thân như vậy là si ám là vô minh. Suy nghĩ như thế, Ngài tự cho Khổ hạnh bao nhiêu đó đã đủ rồi.

Từ đó, Bồ Tát chủ trương Trung đạo, tức là không lợi dưỡng nuông chiều tấm thân như thời kỳ làm Thái tử, nhưng cũng không đầy đoạ tấm thân như thời kỳ tu tập trong rừng khổ hạnh, mà gìn giữ sức khoẻ để đủ sức tu hành. Đây là lần tỉnh ngộ thứ ba của Đức Phật trên con đường tu tập.

Bồ Tát tìm gặp năm vị đạo sĩ tu Khổ Hạnh, báo cho họ biết rằng Ngài quyết định từ bỏ lối tu Khổ Hạnh, ăn uống bình thường để phục hồi sức lực, và sẽ tìm phương pháp khác tu hành. Nghe Bồ tát nói như vậy, năm anh em Kiều-Trần-Như khởi tâm khinh thường chán ghét. Họ cho rằng Ngài đã ham lợi dưỡng trở lại, không còn tinh tấn tu theo Khổ Hạnh nữa. Rồi họ bỏ Ngài lại một mình, cùng nhau đi về hướng Vườn Nai (Ba-la-nại) tiếp tục tu theo pháp môn Khổ Hạnh.

IV. CHỌN PHÁP THỞ VÀ MÔI TRƯỜNG TU TẬP

Xem ra trên đường tu hành Đức Phật đã hai lần thất bại. Lần thứ nhất tu theo pháp Yoga. Lần thứ nhì tu khổ hạnh gần sáu năm, mà không chứng ngộ được điều gì. Nhưng nói thế cũng không hoàn toàn chính xác. Bởi vì thực ra trong thời gian gần sáu năm tu khổ hạnh, ngẫm lại chính là thời gian mà Đức Phật đã xây dựng được một nền nhà vững chắc cho sự thành đạo sau này của Ngài. Tại sao chúng ta nói như thế? Vì trong sáu năm tu khổ hạnh Bồ tát đã cắt đứt mọi nhân duyên và tri kiến thế gian, đồng thời dẹp được toàn bộ dục lậu không còn tham đắm với: tài, sắc, danh, thực, thủy nữa. Hành trình "*thất bại*" này đã rút ngắn thời gian thành đạo của Đức Phật sau này, chỉ trong bốn tuần lễ khi Ngài thực sự ngồi xuống để thiền định phát huy trí huệ tâm linh.

Trở lại, việc tu tập của Bồ tát. Thời gian này, Bồ tát đi khát thực và vô khu rừng cây Bàng (Banyan) tọa thiền. Tại nơi đây Ngài tư duy, nhớ lại thuở nhỏ lúc 9, 10 tuổi, trong dịp Lễ Hạ Điền do vua cha tổ chức, Ngài đã ngồi dưới gốc cây hồng táo băng quơ theo dõi hơi thở rồi nhập định sâu, kinh nghiệm tâm tĩnh lặng, dễ chịu, phần chấn bao trùm khắp toàn thân, mà Ngài gọi là hỷ lạc. Ngài liền áp dụng phương pháp Thở trở lại, ngồi thẳng lưng, bàn tay này đặt trên lòng bàn tay kia, tâm trí buông thư, trở về với tâm trạng của trẻ thơ lúc 9 tuổi. Ngài hít vào thở ra, lúc đầu hơi thở còn thô, sau nhẹ dần và từ từ đi vào định, kinh nghiệm trạng thái tâm tĩnh lặng và hỷ lạc y như hồi còn thơ ấu. Thế là sau khi xả thiền, Ngài quyết định tu theo pháp môn Thở này.

Trong thời gian ở rừng Cây Bàng, có một sự kiện xảy ra. Đó là, ở nơi đây có gia đình của một Trưởng giả. Ông này có cô con gái tên là Sujàta đã lập gia đình nhưng không có con. Tiểu thư Sujàta đã cầu khẩn thần linh ban cho Cô đứa con. Không bao lâu, tiểu thư Sujàta mang thai và sanh được một bé trai kháu khỉnh. Để tạ ơn thần linh, tiểu thư Sujàta sai cô tỳ nữ Punna vào rừng Cây Bàng tìm kiếm vị thần để cúng dường tạ ơn. Tỳ nữ Punna lang thang trong rừng Cây Bàng bỗng gặp một người tóc dài, râu ria phủ gần kín mặt, người thì ốm gầy da bọc xương, ngồi dưới gốc Cây Bàng tham thiền nhập định. Tỳ nữ Punna cho rằng đây chính là vị thần đã ban phước cho Cô chủ có được con trai, nên vội chạy bay về cho Cô chủ hay. Cả hai người vui mừng, vội chọn lấy một loại bột gạo tốt nhất, trộn với đề-hồ, và mật ong làm thành một cái bánh lớn, trong kinh gọi đó là bánh Kheer, mang vào rừng dâng cúng. Vị thần mà tiểu thư Sujàta và tỳ nữ Punna cúng dường bánh Kheer chính là Bồ tát Cồ-Đàm. Nhờ vào cái bánh có đầy đủ chất bổ dưỡng này, giúp Bồ tát có sức khỏe tốt để tọa thiền một thời gian dài sau đó.

Sau khi thọ dụng bánh Kheer. Bồ tát Cồ-Đàm nhận thấy nơi này thanh thoảng vẫn có người qua lại cúng dường, và hay cầu xin chuyện nọ chuyện kia, nên Bồ tát rời bỏ khu rừng cây Bàng (Banyan) băng qua sông Ni-Liên-Thiên. Đi dọc sông Ni-Liên-Thiên đến khu rừng Pippala, về sau người ta gọi là cây Bồ Đề. Bồ tát chọn cây Pippala có tàng rộng che nắng che mưa, rồi trải hai bó cỏ Kusha của một thanh niên cúng dường Ngài trên đường đi đến đây, để làm bồ đoàn. Ngài ngồi xuống bồ đoàn Kusha và phát nguyện: *"Dù cho da, thịt, xương, gân của ta có tan hoại và máu ta có khô cạn. Nếu không đạt quả vị Chánh Giác, ta sẽ không rời chỗ này"*

- **Rút kinh nghiệm tu tập:** Tu thiền sơ cơ lúc đầu chúng ta cần phải có pháp tu đúng thích hợp với mình, ta phải ăn uống dinh dưỡng vừa đủ, phải có ý chí quyết tâm tu tập, và nên chọn môi trường vắng vẻ, tĩnh lặng, cắt bớt nhân duyên, tri kiến thế gian... để hạ thủ công phu.

V. TIẾN TRÌNH TU CHỨNG

Chúng ta tạm chia tiến trình tu chứng của Đức Phật làm hai giai đoạn:

- **Giai đoạn thứ nhất:** Qua bốn tuần thiền định dưới cội Pipphala, chứng ngộ ba minh là Túc Mạng Minh, Thiên Nhân Minh và Lưu Tận Minh. Giải đáp được bài toán sinh, lão, bệnh, tử. Chứng ngộ Tứ đế: Khổ, Tập, Diệt, Đạo, đưa ra con đường tu tập để đạt trạng thái Niết-bàn chấm dứt khổ đau là tám ngành: Chánh kiến, Chánh tư duy, Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng, Chánh tinh tấn, Chánh niệm và Chánh định. Tiến trình chứng ngộ hoàn toàn này, thuật ngữ Pàli gọi là Abhisamaya tức quả vị A-La-Hán.

- **Giai đoạn thứ hai:** Vào tuần lễ thứ bảy, Bồ tát chứng ngộ: Chân Như tánh (Tathatà), Bất Ly Như tánh (Avitathatà), Bất Dị Như tánh (Anannatathà), Y Duyên tánh (Idappaccayatà) tức Lý Duyên Khởi, Không tánh, Huyễn tánh và Bình đẳng tánh của thế giới hiện tượng.

Qua tiến trình thực nghiệm tâm linh, Đức Phật đã chứng ngộ những điều mà từ trước chưa có người nào biết đến, và những điều chứng ngộ của Ngài được xem là Chân lý tối hậu, vì sau hơn hai ngàn sáu trăm năm, những Chân lý đó vẫn còn giá trị không thay đổi.

Sau khi chứng ngộ những Chân lý nêu trên, Bồ tát mới thực sự chứng quả Vô Thượng Chánh Đẳng Chánh Giác, thuật ngữ gọi là Anuttara-Sammà-Sambodhi trở thành một vị Phật lịch sử.

VI. BỐN TẦNG THIỀN CỦA ĐỨC PHẬT

Tạm phân chia làm 4 giai đoạn cho bốn tuần lễ tu tập của Bồ tát, chứ thực ra đây là *"một tiến trình tâm liên tục trong suốt 4 tuần lễ"* từ khi Bồ tát bắt đầu tọa thiền dưới cội cây Pipphala.

1. Tầng Định thứ nhất / Sơ Định (ĐỊNH CÓ TÂM CÓ TỨ)

Bồ tát bắt đầu thực hành pháp Thở, do chính Ngài đã khám phá ra gọi là Định Niệm Hít Vào Thở Ra (Pàli: Ānāpāna Sati Samādhī). Giai đoạn này Bồ tát:

- **Nói ra lời / Nói thầm:** *"Tôi biết tôi hít vào. Tôi biết tôi thở ra"*. Trọng tâm là *"niệm biết có lời"*. Hiệu quả của bước này là cắt đứt quán tính nói thầm trong não từ Ý Căn, Ý Thức, Trí Năng. Tâm Bồ tát bắt đầu thanh thản, và hỷ lạc khởi lên. Điều quan trọng ở bước này là khi phát ra âm thanh tức lời nói, hay nói thầm trong não, cần phải được gắn liền với niệm biết. Bồ tát an trú trong tầng định này một tuần lễ.

Chúng ta cần ghi nhớ là một tuần lễ ở Ấn Độ thời bấy giờ không nhất thiết đúng với tuần lễ bảy ngày như ngày nay. Sau này Đức Phật gọi tầng định này là **"Định Có Tâm Có Tứ"**.

Về sau Đức Phật thuật lại giai đoạn này như sau: *"Ta ly dục, ly pháp bất thiện, chứng và trú thiền thứ nhất, một trạng*

thái hỷ lạc do ly dục sanh, có tâm, có tứ... lạc thọ khởi lên nơi ta được tồn tại nhưng không chi phối tâm ta" (kinh Trung Bộ, đại kinh Saccaka, số 36)

Như vậy, với kinh nghiệm của tầng thiền thứ nhất, Bồ tát cảm thấy niềm hân hoan vui thích thấm nhuần toàn thân và nội tâm an tịnh. Ngài nhận ra kết quả này phần lớn do nhờ “*ly dục ly bất thiện pháp*” mà có.

Muộn Khoa học giải thích: Sự yên lặng kích thích vào Đối Giao Cảm thần kinh tiết ra chất sinh hoá học Acetylcholine giúp thân thể nhẹ nhàng (khinh an) và chất Dopamine làm cho tâm phần khởi vui vẻ (hỷ lạc).

** Cốt lõi của tầng Định này là khi mình thở, mình còn nói thầm và giữ **niệm Biết**. Hít vào, **Biết** đang hít vào. Thở ra, **Biết** đang thở ra. Niệm Biết có lời này là bước đầu thực tập do Trí Năng Tĩnh Ngộ chủ động gom tâm vào một đối tượng là hơi thở, ngày nay người ta gọi là thiền Mindfulness.*

2. Tầng Định thứ hai / NHỊ THIÊN "ĐỊNH KHÔNG TÂM KHÔNG TỨ"

Bồ tát Cồ-Đàm tiến lên bước thứ hai là chấm dứt lời nói thầm, chỉ giữ niệm Biết mà thôi: "*Hít vào, biết hít vào. Thở ra, biết thở ra*". Hơi thở cứ ra vào tự nhiên. Ngài chỉ duy trì niệm rõ biết "*có hơi thở vào và hơi thở ra*". Không xử dụng Ý Thức hay Trí Năng để quán sát, theo dõi hay điều khiển hơi thở. Ngài đạt được tầng định thứ hai, trong kinh gọi là "**Định Không Tâm Không Tứ**". Kết quả, tâm của Bồ tát trở nên trong sáng, tĩnh lặng và biết rõ ràng những cảm giác của thân. Niềm hân hoan vui thích thấm nhuần toàn thân. Bồ tát an trú trong tầng thiền này một tuần lễ.

Sau này Đức Phật thuật lại: *"Diệt tầm và tứ, chứng và trú thiền thứ hai, một trạng thái hỷ lạc do định sanh, không tầm, không tứ, nội tĩnh nhất tâm... Lạc thọ khởi lên nơi ta, được tồn tại, nhưng không chi phối tâm ta"*. (Kinh Trung Bộ, đại kinh Saccaka, số 36)

Nhận xét: Trong giai đoạn này *"Tất cả niệm hơi thở vào, hơi thở ra, thô, tế, dài, ngắn, cạn, sâu... hành giả đều biết rõ ràng, nhưng biết mà không có lời nói thầm trong đầu về sự biết, chỉ thầm nhận biết mà thôi! Phương thức này cũng còn được gọi là "chú ý trống rỗng" hay "quan sát trống rỗng", trong đó không có chủ thể biết, chỉ có **sự tự biết** về sự hít vào thở ra mà thôi!"*

3. Tầng định thứ ba / TAM THIỀN "ĐỊNH LY HỖ TRÚ XẢ" hay "CHÁNH NIỆM TỈNH GIÁC"

Qua tuần lễ thứ ba, Đức Phật nhận biết hỷ lạc khởi lên nhưng không thưởng thức hỷ lạc mà an trú ở trong tâm tĩnh lặng, thanh thản mà thôi. Tầng thiền này gọi là *"ly hỷ trú xả"* hay gọi là *"Chánh Niệm Tỉnh Giác"* (Sati Sampajanna) có nghĩa là: *"Biết rõ ràng và đầy đủ tất cả môi trường chung quanh cũng như nội tâm, nhưng không dính mắc"*.

Trong giai đoạn này, tâm của Ngài đã trở thành năng lực Biết vững chắc. Dù lạc thọ thấm nhuần toàn thân, tâm Ngài không bị lạc thọ chi phối. Ngài cảm nhận niềm an lạc khắp toàn thân. Lúc bấy giờ Ý hành (cảm thọ và tri giác) hoàn toàn không động, khái niệm tư duy không còn khởi lên. Bỏ tát an trú trong tầng thiền thứ ba này một tuần lễ.

Về sau Đức Phật thuật lại: *"Ly hỷ, trú xả, chánh niệm tỉnh giác, thân cảm sự lạc thọ... chứng và trú thiền thứ ba... Lạc*

thọ khởi lên nơi ta, được tồn tại nhưng không chi phối tâm ta"
(Kinh Trung Bộ, đại kinh Saccaka, số 36)

4. Tầng định thứ tư / TỨ THIỀN "ĐỊNH BẤT ĐỘNG"

Trong giai đoạn này, trạng thái tĩnh thức biết không lời mà Bồ tát đã đạt được trong tầng thiền thứ ba từ từ trở thành Nhận thức biết không lời. Tâm thức Ngài rơi vào trạng thái bất động. Chút dính mắc trong tâm với trạng thái an lạc cũng biến mất ("xả"). Nội tâm của Ngài ở trạng thái tĩnh lặng sâu, thức không động. Năng lực Nhận thức biết không lời càng lúc càng tỏ rạng. Ngài chìm sâu trong định không đối tượng. Hơi thở rơi vào trạng thái yên lặng tự động từng chớp, gọi là tịnh tức.

Tầng thiền này được gọi là "*Định Bất Động*" vì cả ba hành: Ngôn hành, Ý hành và Thân hành hoàn toàn yên lặng.

- **Ngôn hành không động:** Tầm và Tứ yên lặng, nghĩa là dứt nói thầm trong não, đã đạt được trong tầng định thứ hai "*Không Tầm Không Tứ*."

- **Ý hành không động:** Ý hành là do cảm Thọ, vì Thọ khởi lên nên sinh ra Tưởng. Khi Thọ và Tưởng yên lặng, tâm hoàn toàn không dính mắc, thì Ý hành cũng bất động. Đây là kết quả của tầng thiền thứ ba "*Ly Hỷ Trú Xả*".

- **Thân hành không động:** Đến tầng thiền thứ tư, thì hơi thở tự động ngưng từng chớp (tịnh tức) nên gọi là Thân hành không động.

Bồ tát an trú trong tầng thiền này một tuần lễ.

Đức Phật thuật lại như sau: "*Xả lạc, xả khổ, diệt hỷ ưu đã*

cảm thọ trước, chứng và trú thiền thứ tư, không khổ, không lạc, xả niệm thanh tịnh” (Kinh Trung Bộ, đại kinh Saccaka, số 36)

VII. Giai đoạn thứ nhất / CHỨNG NGỘ 3 MINH

Ngày cuối của tuần lễ thứ tư, trong trạng thái tâm bất động sâu lắng, ánh sáng giác ngộ bật sáng trong tâm thuần tịnh của Ngài.

Đức Phật kể lại rằng: *"Với tâm định tĩnh, thuần tịnh, trong sáng, không cấu nhiễm, không phiền não, nhu nhuyến, ngoài lý luận, dễ sử dụng, vững chắc, bình tĩnh như vậy, ta dẫn tâm đến Túc Mạng Minh..."*. Trạng thái tâm này gọi là Tâm Như hay Tâm Tathà, tức tâm hoàn toàn tĩnh lặng, thanh thản, không dính mắc, chỉ có tự nhận thức biết rõ ràng mà thôi.

- **Trí tuệ thứ nhất là Túc Mạng Minh:** Là sự hiểu biết rõ ràng vô lượng kiếp quá khứ của chính Ngài từ những nét đại cương cho đến chi tiết, và những nhân duyên đưa đến cuộc sống của kiếp này. Bồ tát chứng ngộ Túc Mạng Minh vào Canh một.

- **Trí tuệ thứ hai là Thiên Nhãn Minh:** Ngài nhận ra được tương quan nhân quả, nghiệp báo của chúng sanh. Chúng sanh chết ở nơi này đi tái sanh ở nơi khác trong 6 cõi. Chúng sanh thọ nhận cuộc sống hạnh phúc hay khổ đau, được giàu sang phú quý hay bần cùng nghèo khổ, sống thọ hay chết yểu, có hình dáng đẹp đẽ hay tật nguyên, xấu xí... trong đời này là do nghiệp lành hay nghiệp ác họ đã tạo ra trong đời

trước. Bồ tát chứng ngộ Thiên Nhân Minh trong Canh hai.

- **Trí huệ thứ ba là Lậu Tận Minh:** Qua đến Canh ba, Bồ tát có câu giải đáp cho nỗi khắc khoải của Ngài. Đó là câu hỏi: *"Tại sao con người cứ phải sanh ra để chịu cảnh sanh, già, bệnh, chết"*. Câu trả lời: *"Nguyên do chính là Lậu hoặc"*. Vậy Lậu hoặc là gì? Lậu Hoặc là những đam mê, ghiền nghiện, những thú vui, ham thích mà mình không bỏ được, đa phần là những tánh xấu trong đó có tham, sân, si. Những thứ đó, do mình huân tập từ bao nhiêu đời trước, nó bám theo mình cho đến đời này. Chính lậu hoặc đã, đang và sẽ điều khiển ba nghiệp thân, ý, lời. Chính lậu hoặc làm ô nhiễm tâm của mình. Chính lậu hoặc là nguyên nhân của khổ đau, của luân hồi sinh tử. Tiếp theo, Ngài nhận ra bốn sự thật mà con người ai cũng phải chịu. Đó là sự thật về khổ, khổ thì có nguyên nhân đưa đến khổ, diệt nguyên nhân thì sẽ chấm dứt khổ, gọi chung là Tứ Diệu Đế gồm: Khổ đế, Tập đế, Diệt đế và Đạo đế.

Đức Phật nói: *"Ta biết như thật 'Đây là khổ (lậu hoặc)'. 'Đây là nguyên nhân của khổ (lậu hoặc)'. 'Đây là sự diệt khổ (lậu hoặc)'. 'Đây là con đường đưa đến diệt khổ (lậu hoặc)' "*.

Nhờ chứng Lậu Tận Minh, Bồ tát đã hoàn toàn giải thoát, sạch lậu hoặc, không còn tái sinh vào cảnh giới nào nữa. Ngài nói: *"Nhờ hiểu biết như vậy, tâm của ta thoát khỏi dục lậu, thoát khỏi hữu lậu, thoát khỏi vô minh lậu.... Ta khởi lên sự hiểu biết: 'Ta đã giải thoát'. Ta đã biết: 'Sanh đã diệt, phạm hạnh đã thành, việc cần làm đã làm, sau đời hiện tại không có đời sống nào khác nữa"*. (Kinh Trung Bộ, đại kinh Saccaka, Số 36).

Chúng ngộ này gọi là *"Chúng ngộ hoàn toàn"* tiếng Pàli

là Abhisamaya. Lúc này Bồ tát đã đắc quả A-La-Hán chấm dứt lậu hoặc, chấm dứt tái sinh.

VIII. Giai đoạn thứ hai

CHỨNG QUẢ: VÔ THƯỢNG CHÁNH ĐẲNG CHÁNH GIÁC

Sau khi chứng ngộ Ba Minh, Đức Phật còn ở lại cội Pippala thêm một thời gian để chiêm nghiệm lại những Pháp mà Ngài đã thành tựu. Đến tuần lễ thứ 7, trong trạng thái Tâm Như bất động, Đức Phật nhìn ra thế giới hiện tượng bên ngoài bằng con mắt của người chứng ngộ. Cái đầu tiên Ngài nhận thấy là: bề ngoài của hiện tượng thế gian, tất cả đều bất động, tĩnh lặng, thường hằng, không thay đổi. Trạng thái ngoại cảnh đó gọi là Tathatà (Tathà: Như vậy; Tà: Tánh), là Chân Như.

Kể đó Ngài nhìn sâu vào đối tượng (hiện tượng thế gian), Ngài thấy mỗi đối tượng không có cái nào giống với cái nào. Nghĩa là đối tượng này khác với đối tượng kia. Thí dụ: Về con người, ai cũng có mắt, tai, mũi, miệng, cũng đứng trên hai chân, cũng nói tiếng người, nhưng không người nào giống người nào. Loài vật hay cây cối cũng thế. Cũng thời là con mèo, nhưng không con mèo nào giống con mèo nào. Cũng thời là cây hoa hồng, nhưng không hoa hồng nào giống hoa hồng nào. Hiện tượng này gọi là Idappaccayatà, dịch là Y Duyên Tánh, có nghĩa là Điều kiện riêng biệt. Như thế mỗi hiện tượng có mặt trên thế gian này là do nhiều điều kiện hợp lại mà thành cho nên nó khác nhau. Cũng vì do nhiều điều kiện hợp lại mà thành nên nó không thực chất tính. Vì không thực chất tính nên nó vô thường, vô ngã.

Như vậy 2 điều mà Đức Phật chứng ngộ về hiện tượng

thế gian hoàn toàn trái ngược nhau. Thứ nhất **Tathatà**: Bất động, trùm khắp, thường hằng, không khác nhau (bất dị tánh), không chia cắt (bất ly tánh), được xếp là Pháp Giới Tánh, thuộc Vô Vi Pháp. Thứ nhì **Idappaccayatà**: Vô thường, khác nhau, thay đổi từng sát-na, vô ngã không thực chất tính, được xếp là Pháp Tánh thuộc Hữu Vi Pháp.

IX. NHÂN SINH QUAN VÀ VŨ TRỤ QUAN

A. Định luật Tương Quan Nhân Quả

Tiếp theo Đức Phật quan sát sự kiện luân hồi của con người qua 12 nhân duyên, còn gọi là 12 mắc xích: Vô Minh sinh Hành; Hành sinh Thức; Thức sinh Danh Sắc; Danh Sắc sinh 6 Căn; 6 Căn sinh Xúc; Xúc sinh Thọ; Thọ sinh Ái; Ái sinh Thủ; Thủ sinh Hữu; Hữu sinh Sanh; Sanh sinh Già Chết; Già Chết sinh Vô Minh.

Vô Minh và Hành: Là đời quá khứ; *Từ Thức đến Hữu*: Là đời hiện tại; *Sanh, Già Chết*: Là đời tương lai. 12 mắc xích này là sợi dây tương quan nhân quả trùng trùng điệp điệp, kéo dài không bao giờ hết. Sợi dây này kết thành bánh xe hay là vòng luân hồi. Mỗi giai đoạn chịu quy luật biến dịch (sinh, trụ, hoại, diệt) để qua giai đoạn khác.

Vòng luân hồi bởi 12 nhân duyên kết hợp thành mắc xích theo Lý Duyên Khởi, nghĩa là từ Nhân sinh Quả. Như Vô Minh là Nhân sinh ra Quả là Hành. Hành là Nhân sinh ra Quả là Thức; Thức là Nhân sinh ra Quả là Danh sắc v.v... Đó là quán theo chiều xuôi, còn quán theo chiều ngược thì: Vô Minh diệt thì Hành diệt; Hành diệt thì Thức diệt; Thức diệt thì Danh Sắc diệt v.v... Một mắc xích diệt thì chấm dứt luân hồi sinh tử. Từ đó Đức Phật lập ra Định luật: **TƯƠNG QUAN**

NHÂN QUẢ. Định luật ấy ghi lại như sau:

- **Quán chiều xuôi:** Cái này Có cái kia Có; Cái Này Sinh cái kia Sinh.

- **Quán ngược:** Cái này Không cái kia Không; Cái này Diệt cái kia Diệt.

Trong Phật giáo có hai từ: Nhân (Cause) và Duyên (Condition). Có khi dùng là Nhân, có khi lại là Duyên. Nhân trở thành Quả. Quả trở thành Nhân.

Thí dụ: Hạt là Nhân, cây là Quả. Nhưng cây cũng là Nhân để cho ra trái là Quả (là trái có hạt). Hạt trong Quả này, bây giờ lại là Quả sinh ra từ Nhân là cây. Còn duyên (điều kiện) ở đây là: đất, nước, phân bón, ánh sáng mặt trời.

B. Quy luật biến dịch

Bản thể của vũ trụ luôn luôn thay đổi, khi Có, khi Không, gọi là quy luật Biến Dịch hay Tánh Không của hiện tượng thế gian. Từ đó Đức Phật diễn đạt ra tất cả hiện tượng thế gian thay đổi luôn luôn nên nó Vô Thường.

Nếu không chấp nhận Vô Thường thì có Xung đột, mà hễ Xung đột thì Khổ. Nguồn gốc của con người và hiện tượng thế gian là Vô Ngã vì hiện tượng thế gian và con người không thực chất tính, không cố định, không có cái lõi vững chắc để một mình đứng vững. Ba đặc tính Vô thường, Khổ, Vô ngã gọi là **Tam Pháp Ấn**.

Đức Phật nhận ra con người hay vũ trụ thay đổi luôn luôn từng sát-na, nó chỉ giả hợp phù du, không thực chất tính nên bản thể của nó là trống không (empty). Nói trống không,

không có nghĩa là phủ nhận hiện tượng thế gian là không có, bởi vì giác quan tiếp xúc biết nó có, mà cái có này sẽ thay đổi thành cái khác nên nó chỉ là huyễn có, là giả có, nên từ đó Đức Phật cũng nhận ra **Tánh Huyễn** của hiện tượng thế gian. Nói cách khác con người và hiện tượng thế gian hiện hữu trong một sát-na. Sát-na sau là biến đổi, thì sự hiện hữu này chỉ là ảo thuật mà thôi.

Ở trong trạng thái Tâm Như, Đức Phật nhận ra bề ngoài của tất cả hiện tượng thế gian chỉ là Như vậy.... Như vậy thôi! "*Trạng thái Như vậy*" hoàn toàn yên tĩnh, bất động. Đó là Tánh Chân Như của hiện tượng thế gian. Vì tất cả như vậy, nên Chân Như thì bình đẳng. Do đó hiện tượng thế gian có **Tánh Bình Đẳng**. (*Tất cả mọi người mọi vật mọi cảnh đều như vậy, như nhau, nên bình đẳng*). Phải ở trong Tâm Như mới nhận được sự bình đẳng này.

Cũng trong Tâm Như, Đức Phật chứng ngộ Lý Duyên Khởi-Pháp Duyên Sinh; nhận ra con người hay vạn vật đều do đủ nhân đủ duyên (điều kiện) mà có mặt, hết duyên thì chấm dứt, chứ không do Thượng đế hay thần linh nào nhúng tay vào. Con người chịu luân hồi trong sáu cõi Trời, Người, Atula, Thú Vật, Ngạ quỷ hay Địa ngục là do chính mình tạo ra. Tạo ra nghiệp thì phải thọ sanh để trả nghiệp, chứ không do tạo hoá an bài, không đồ thừa định mệnh. Do đó con người làm chủ nghiệp của mình.

X. KẾT LUẬN

Với trí Bát Nhã, Đức Phật đã nhận ra nguồn cội chân thật của con người và vũ trụ. Đạo Phật xuất hiện vào thời đó ở đất nước Ấn Độ cổ xưa, đã giải phóng con người ra khỏi vòng nô lệ của thần linh, giải phóng con người ra khỏi những

niềm tin mù quáng. Đời sống của con người hay vũ trụ bằng cái nhìn khách quan thì nó như một dòng sông, lúc sâu lúc cạn, lúc trong lúc đục. Dòng sông vũ trụ hay con người vô thủy vô chung không bao giờ chấm dứt. Khi chấm dứt đời sống này là nó bắt đầu trở thành đời sống khác qua hình dáng khác, có khi là con người cũng có khi là con vật. Như thân cây đổ xuống, cán ép ra thành tấm ván, tấm ván thay đổi thành cái bàn, cái ghế. Đó là đời sống tương tục của hiện tượng thế gian, tuy phải chịu quy luật sanh, trụ, hoại, diệt, nhưng diệt ở đây không phải là biến mất mà trở thành cái khác, chỉ thay đổi hình dạng mà thôi.

Nhìn chung, vào tuần lễ thứ 7 sau khi chứng ngộ Như Tánh và Lý Duyên Khởi qua trạng thái Tâm Tathà, tức chứng ngộ Pháp Giới Tánh (*trí tuệ hiện tượng thế gian*) và Pháp Tánh (*bản thể hiện tượng thế gian*), tức là nhận ra những đặc tính của Vũ Trụ và Con Người. Bồ tát Cồ-Đàm trở nên con người Toàn Giác, chứng quả Vô Thượng Chánh Đẳng Chánh Giác (Anuttara-Sammā-Sambodhi), người ta tôn Ngài là Phật, là Đức Phật duy nhất trong lịch sử Phật giáo, nghĩa là vị Phật có thật. Còn những vị Phật khác là những vị Phật huyền thoại không có trong Sử liệu hoặc do Phật Thích Ca giới thiệu.

Về sau, khi đi giảng Pháp, Đức Phật phủ nhận vai trò thần linh trong đời sống của con người, nghĩa là không có tạo hoá hay thượng đế. Con người đủ nhân đủ duyên thì có mặt. Không đủ thì hoại, mất, thành cái khác. Không có cái gì thường hằng bất biến trong con người mà gọi là Ngã hay linh hồn trường cửu. Con người không có Ngã, tức Vô ngã, vì nó thay đổi theo thời gian. Dòng sống của con người chính là sự Tương Quan Nhân Quả mà thôi. Nhân Quả có liên quan nhau nhưng Quả không phải là Nhân, Nhân không phải là Quả, nên

TRÊN ĐƯỜNG VỀ NHÀ

đời này và đời sau không giống cũng không khác. Giữa Nhân và Quả còn có cái Duyên tác động.

Tóm lại, sau khi thành đạo Đức Phật đã bốn ba đây đó suốt 45 năm trường để truyền đạt cho chúng sinh những Chân lý mà Ngài đã chứng ngộ, không ngoài mục đích hướng dẫn, sách tấn chúng sinh tu tập, hành trì các phương pháp Quán Chỉ Định Huệ bao gồm 37 phẩm trợ đạo, trong đó có Bát Chánh Đạo, để thành tựu cứu cánh Giác ngộ, Niết-bàn, tức thoát khỏi quy luật tương quan nhân quả, ra khỏi vòng luân hồi sinh tử như Ngài.

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

August 10-2017

Tài liệu:

- * *Đại kinh Sư Tử Hống, số 12, kinh Trung Bộ Nikàya*
- * *Đại kinh Saccaka, số 36, kinh Trung Bộ Nikàya*
- * *The Buddha's Process of Spiritual Cultivation, Realization and Enlightenment. By Venerable Zen Master THÍCH THÔNG TRIỆT, Second edition, Buddhist calendar year: 2561, Calendar year 2017, Published by Sunyata Foundation - Perris California.*

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

MỤC TIÊU CỦA ĐẠO PHẬT LÀ GÌ?

Mục tiêu cao cả của đạo Phật là dạy con người tu tập để thoát khổ, giác ngộ và giải thoát. Cho nên, những ai lập chí xuất gia đều có chung một sở nguyện là mong được thoát khổ, giác ngộ và giải thoát.

Nhưng tu như thế nào để đạt được mục tiêu cao quý đó?

Nhiều người nghĩ đơn giản tu theo đạo Phật là giữ giới, ăn chay, làm việc lành tránh việc dữ, thực hành hạnh bố thí, giúp đỡ người nghèo khổ bất hạnh, góp tiền của xây chùa, ấn tống kinh sách v.v... là đang trên con đường tiến tới giải thoát. Thực ra, đây chỉ là bước đầu của người Phật tử tập sống lương thiện, đạo đức, trải lòng từ bi với mọi người mọi loài. Những hành động bố thí giúp đỡ này giúp cho người Phật tử dần dần dẹp bớt tham sân si, bỏ bớt lòng ích kỷ, tâm thức mở rộng khiến cho cuộc sống hiện tại của họ được an vui hạnh phúc. Những việc làm tốt đẹp này sẽ kết thành nghiệp thiện lành và người ấy sẽ được hưởng sự may mắn nào đó trong đời sống hiện tại, hoặc hưởng phước báo trong đời sống vị lai. Nhưng nếu nói những việc làm tốt đẹp này sẽ giúp họ được hoàn toàn thoát khổ, giác ngộ, giải thoát thì cần phải xét lại!

Tu giải thoát với ý nghĩa là tu bây giờ để được kết quả

sau khi chết sẽ không bị tái sinh vào ba cõi sáu đường, mà tái sinh theo nguyện lực để giáo hoá chúng sanh hoặc sẽ nhập vào trạng thái Vô Dư Niết Bàn.

Tu giải thoát còn mang ý nghĩa là chúng ta hành trì tu tập để được giải thoát ngay trong đời sống hiện tại này. Nghĩa là Tâm chúng ta không dính mắc với những đam mê vật chất, không dính mắc với những tri kiến thế gian, không đắm chìm trong hạnh phúc dục lạc cũng không bị phiền não vây bủa. Nếu Tâm của chúng ta hoàn toàn không bị trói buộc với bất cứ vui buồn hạnh phúc khổ đau của thế gian thì Tâm được giải thoát, tức là tuy còn sống trong đời sống nhiều nhương, mà Tâm thì vẫn an nhiên tự tại trong trạng thái Hữu Dư Niết Bàn.

THOÁT KHỔ, GIÁC NGỘ, GIẢI THOÁT

Muôn thoát khổ, giác ngộ, giải thoát, trước hết chúng ta cần tìm hiểu ý nghĩa của nhóm từ này.

1. THOÁT KHỔ: "Thoát" là "*vượt qua*" một giới hạn nào đó để đạt được trạng thái hoàn toàn tự do. Thí dụ: Vượt qua cơn bệnh ngặt nghèo nhờ chữa trị trúng thuốc. Vượt qua nghĩa là thoát khỏi. Giới hạn ở đây là bệnh tật. Trạng thái tự do tức là hết bệnh. Trị đúng thuốc tức là phương pháp tu tập thích hợp với căn cơ của mình. Còn khổ, tạm định nghĩa là trạng thái Thân và Tâm không được hài hoà. Cả hai bị xung đột, bị trói buộc vào những điều bất như ý. Thoát khổ là được giải phóng ra khỏi những phiền não trói buộc Thân Tâm mình.

Con người gồm hai phần Thân và Tâm. Cho nên bàn đến khổ thì chúng ta phải biết rằng Thân có cái khổ của Thân và

Tâm có nỗi khổ của Tâm. Thân bị bệnh hành hạ thì Thân khổ. Tâm bức bối khó chịu thì Tâm khổ. Đau khổ là căn bệnh của Thân. Sầu ưu, phiền não là căn bệnh của Tâm. Nếu Tâm bệnh mà không lo trị liệu thì sớm muộn gì Thân cũng bị bệnh theo. Ngược lại Thân đau ốm triền miên cũng khiến cho Tâm vì chịu đựng mà phải buồn rầu chán nản, thì đó chính là nỗi khổ của Tâm. Người ta thường nói "*hễ Thân đau thì Tâm khổ*", hay là "*Tâm nhuốm buồn thì Thân cũng muốn đau*". Như vậy cả Tâm và Thân tương tác qua lại tạo thành những nỗi buồn rầu, đau khổ triền miên cho con người.

Trong kinh Chuyển Pháp Luân (Tương Ưng Bộ Kinh S.v, 420), Đức Phật nêu lên các tướng trạng về Khổ như: "*... Sanh là khổ, già là khổ, bệnh là khổ, chết là khổ, sầu, bi, ưu, não là khổ, oán gặp nhau là khổ, ái biệt ly là khổ, cầu không được là khổ. Tóm lại, năm thủ uẩn là khổ*". Năm thủ uẩn là khổ có nghĩa là: "*Chấp ngũ uẩn có thật, cho đó là Ta, thuộc về Ta, là tự ngã của Ta, thì đó là khổ*". Tại sao thế? Đó là vì chấp "*Ta*" có thật nên mong muốn đủ mọi thứ để phục vụ cho "*cái Ta*", hay nói đúng hơn là phục vụ những cảm giác của giác quan. Nặng nề nhất là Khát ái. Khát ái hay tham dục là lòng khao khát thêm muốn tiền bạc, sắc dục, quyền lợi, danh vọng, địa vị trên thế gian mà "*cái Ta*" không bao giờ biết đủ. Trong quá trình tranh đấu để đạt điều mong muốn, "*cái Ta*" này va chạm, tranh chấp với những "*cái Ta*" của kẻ khác cho nên khổ mình mà cũng khổ người. Ở cấp độ cá nhân thì "*cái Ta*" tự xung đột, tự lo lắng, tự phiền não... tự mình gây khổ cho mình. Ở cấp độ thế giới thì xảy ra chiến tranh, gây thảm cảnh chết chóc lan tràn khắp nơi khiến nhiều người chịu khổ.

Đức Phật dạy tất cả hiện tượng trên thế gian này đều vô thường biến đổi, cho nên dù những điều mà "*cái Ta*" mong

muốn, nếu may mắn đạt được, cũng sẽ có lúc mất đi, lúc đó nỗi khổ sẽ tràn đến. Thân khổ thì nước mắt trào ra, tim đập mạnh, bao tử co thắt, tay chân rã rời, đầu cổ đau nhức... Còn Tâm khổ thì buồn rầu, chán nản, oán hờn, thù nghịch, trầm cảm, có khi muốn chết phứt đi cho rồi!

Nói chung ý niệm khổ được thành lập là do những xung đột bên trong Tâm. Vì lòng ích kỷ tham lam vô bờ, nên không bao giờ "*cái Ta*" chấp nhận hay bằng lòng với những gì đang có. Một lý do khác nữa là bên dưới Tâm Phàm Phu này luôn tiềm tàng lậu hoặc, tập khí, nói chính xác hơn đó là những đam mê ghiền nghiện, những lục dục thất tình, những tham muốn vô độ, không thể từ bỏ được. Ai sống với Tâm này luôn tự làm khổ người và khổ mình mà thôi!

2. GIÁC NGỘ: Tiếng Pàli và Sanskrit đều là Bodhi (Bồ Đề). Tiếng Anh là "*enlightenment*" hay "*awakening*" có nghĩa là "*thức tỉnh*" hay "*bừng sáng*" thường được dịch là "*giác ngộ*". Đây là trạng thái Tâm của người tu tập đã thoát khỏi vô minh, đã nhận thức được tận cùng bản thể của chính mình và bản thể của vạn vật. Giác ngộ trong đạo Phật là trạng thái Tâm đoạn tận lậu hoặc/tập khí, kiết sử, tùy miên, không còn bị tham ái, sân, si... khống chế. Con người giác ngộ sống thanh thản, hoàn toàn tự do, không còn vướng vào vòng sinh tử nữa. Các bậc Thánh thường mô tả trạng thái giác ngộ như là: "*Tâm định tĩnh, trong sáng, an lạc, thanh thản, vô sự, ngoài lý luận, trí tuệ tâm linh bừng sáng ...*".

Giác ngộ đặt trên cơ sở tỉnh ngộ. Tỉnh ngộ nhận ra điều gì đó, rồi quyết tâm dần thân, bằng những phương tiện thích hợp với căn cơ của mình để phát triển trí tuệ tâm linh. Còn giác ngộ là nhờ hành trì thiền Định mà trí tuệ tâm linh bừng sáng.

Như vậy phải có Pháp thực hành mới bật ra giác ngộ.

Thí dụ: Như Thái Tử Sĩ-Đạt-Ta tỉnh ngộ rồi bỏ cung vàng điện ngọc, vợ đẹp, con thơ để ra đi cầu đạo. Tỉnh ngộ mới quyết tâm ra đi tìm phương pháp tu tập để thoát khỏi sinh lão bệnh tử. Suốt thời gian dài 6 năm không gặp Pháp thù thắng nên Ngài chưa đạt thượng trí, chưa giác ngộ. Ngài phải rời bỏ những Pháp này để đi tìm Pháp khác. Cho nên phải có Pháp tu đúng mới có thể đi đến giác ngộ. Giác ngộ tức Phật tánh bừng sáng lên, soi sáng những điều mà trước đây vì vô minh che phủ nên không thấy không hiểu.

3. GIẢI THOÁT: Đây là mức độ thiền Định mà các vị Phật, A-La-Hán đã chứng được, thoát ra khỏi luân hồi sinh tử, tùy hỷ nhập Niết-bàn hay đến đi trong lục đạo để gieo duyên cùng chúng sanh.

Giải là gỡ ra, tháo ra, trừ bỏ những điều gì đó. Thoát là vượt qua. Giải thoát trong đạo Phật có nghĩa là từ lâu Tâm thức bị trói buộc, bị dính mắc với đủ thứ thành kiến, thiên kiến, định kiến, đủ thứ chấp thủ, đủ thứ tham lam, ngu si, giận hờn... bây giờ được thiện tri thức có trí tuệ khai mở, giúp giải trừ được những gút mắt đó nên Tâm được giải thoát khỏi những dính mắc nêu trên.

TỈNH NGỘ LÀ NỀN TẢNG CỦA GIÁC NGỘ

Học Phật chúng ta nhận ra bài pháp quan trọng đầu tiên là Tỉnh ngộ. Trong đời tu, hành giả có thể tỉnh ngộ nhiều lần. Có tỉnh ngộ hành giả mới xác định hướng đi của mình. Lúc bấy giờ tạm nói Trí Năng đã tỉnh ngộ nên không còn vẽ vờ, suy luận về những tín hiệu của Ý Căn và Ý Thức đưa ra, mà chỉ hướng tâm đến mục đích cao thượng là tu tập để chuyển hoá

nhận thức, chuyển hoá nghiệp hầu sớm được thoát khổ, giác ngộ, giải thoát.

Theo "*Tiến trình tu chứng và thành đạo của Đức Phật*", chúng ta ghi nhận Đức Phật đã nhiều lần tỉnh ngộ.

- **Tỉnh ngộ đầu tiên:** Khi Đức Phật còn là Thái tử, Ngài nhận thấy sinh, già, bệnh, chết là quy luật khách quan đã, đang và sẽ không chế con người, nên Ngài quyết định thoát ly khỏi gia đình để đi tìm một phương pháp tu tập hầu thoát ra khỏi sự không chế của bốn nỗi khổ đó.

- **Tỉnh ngộ thứ hai:** Đức Phật từ giả hai vị Thầy Àlara Kàlama và Uddakka Ramaputta đã dạy cho Ngài bốn tầng thiền Vô sắc, đó là: Không Vô Biên Xứ, Thức Vô Biên Xứ, Vô Sở Hữu Xứ, Phi Tưởng Phi Phi Tưởng Xứ, nhưng Pháp này đã không giúp Ngài kinh nghiệm được thượng trí, không giải quyết được bài toán đi tìm "*Cái Vô Sanh*" của Ngài nên Ngài xin phép ra đi.

- **Tỉnh ngộ lần thứ ba:** Tu khổ hạnh đói khát suốt chết, cũng không kinh nghiệm được Niết-bàn. Một hôm Ngài té xỉu ngay bờ rừng, may nhờ có một mục nữ chặn cừu cúng dường bát sữa, lay Ngài tỉnh dậy. Lúc đó, Ngài ngộ ra rằng phải có thân khoẻ mạnh để tâm nương vào thân mà tu. Thế là Ngài từ bỏ pháp tu khổ hạnh, quyết định ăn uống trở lại để giữ thân mà tu. Bấy giờ Bồ Tát không có Pháp gì để hành trì, Ngài nhớ lại Pháp Thở đã có lần kinh nghiệm "*nhập định*" khi theo vua Tịnh Phạn làm lễ hạ điền lúc còn nhỏ. Ngài quyết định áp dụng Pháp Thở qua bốn tiến trình Biết: Từ Biết Có Lời chuyển qua Biết Không Lời, Thâm Nhận Biết, Tỉnh Thức Biết và Nhận Thức Biết. Sau bốn tuần lễ ngày đêm tọa thiền, Ngài đã giác ngộ nhận ra mình đã hoàn toàn sạch hết lậu

hoặc, chứng quả Abhisamaya tức quả vị A-La-Hán.

Qua những lần tỉnh ngộ như trên của Đức Phật, chúng ta nhận thấy tỉnh ngộ là bước ngoặt rất quan trọng. Nhờ có tỉnh ngộ, chúng ta mới lo tu tập, ban đầu học tập để có tuệ tri. Tuệ tri là sự hiểu biết, nhận ra, ngộ ra những lời dạy của Đức Phật. Sau đó hành trì để thể nhập những lời dạy của Đức Phật vào đời sống hằng ngày trên Thân và Tâm của chúng ta. Giác ngộ chính là sự hiểu biết chứng ngộ của riêng chúng ta qua thiền Định.

NHỮNG MỨC CHỨNG NGỘ TRONG THIỀN PHẬT GIÁO

Giác ngộ có nhiều mức độ. Hành giả tu tập sẽ có dịp kinh nghiệm tiểu ngộ nhiều lần rồi mới đại ngộ. Mức độ đầu tiên là:

- **Tỉnh ngộ** (*Pabodhana/Awakening*): Tỉnh ngộ là chức năng của vùng tiền trán, Trí Năng không còn là công cụ của Ý Căn, Ý Thức mà trở thành ông chủ của hai tâm này. Tạm gọi là Trí năng tỉnh ngộ, không còn suy luận suy đoán, vẽ vời nữa, mà nó học hỏi hướng thượng: Thấy, nghe, đọc kinh sách. Quyết tâm tìm tòi, học tập để biết nguyên nhân của cái Khổ rồi tu tập để diệt Khổ.

Hành giả xử dụng Trí Năng để học những giáo lý quan trọng mà Đức Phật dạy cho các đệ tử của Ngài là Bài kinh Chuyển Pháp Luân gồm kinh Tứ Diệu Đế và kinh Vô Ngã Tướng. Kinh Tứ Diệu Đế, Đức Phật đã chỉ rõ: Đây là Khổ Đế, Đây là Tập Đế, Đây là Diệt Đế và Đây là Đạo Đế. Muốn thoát khổ, Phật dạy chúng ta phải quán chiếu tìm nguyên

nhân gây ra Khổ. Biết nguyên nhân gây ra Khổ rồi, chúng ta phải diệt nó đi. Khi hết Khổ là lúc chúng ta an trú trong Niết-bàn. Phương pháp để diệt Khổ là Đạo Đế. Đạo Đế gồm tám chi để chúng ta hành trì tu tập. Đó là: Chánh Kiến, Chánh Tư Duy, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng, Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm, Chánh Định. Thực hành tới nơi tới chốn Bát Chánh Đạo, hành giả kinh nghiệm trạng thái Định bất động. Từ trong Định, trí huệ Bát Nhã phát huy, đạt giác ngộ. Giác ngộ rồi thì làm gì còn Khổ nữa. Hết Khổ thì Giải Thoát.

Bài Kinh Vô Ngã Tướng, Đức Phật dạy con người gồm hai phần Danh và Sắc tức Thân và Tâm. Thân là vật chất gồm các giác quan, não bộ và nội tạng. Tâm gồm các yếu tố hợp thành là: Thọ, Tưởng, Hành, Thức. Từ bài Kinh này mà chúng ta sẽ nhận ra định luật khách quan của hiện tượng thế gian là: Vô Thường, Khổ, Vô Ngã, gọi chung là Tam Pháp Ấn. Qua Tam Pháp Ấn, Đức Phật nhắc nhở chúng ta không nên bám víu, chấp Thân Tâm này là thường hằng, vì cả hai không thực chất tính nên nó Vô Ngã. Nhận ra được điều này và thể nhập được điều này vào đời sống hiện tại thì Thân Tâm sẽ không bị trôi buộc vào khái niệm "*Ngã*" là có thật, là thường hằng. Vì thế, khi Thân ốm đau hay cuối cùng nó chết đi chúng ta chấp nhận mà không tiếc nuối đau khổ.

- **Ngộ hay chứng ngộ** : Tiếng Phạn là "*Sacchikaroti*", tiếng Anh là "*to realized*". Nghĩa là "*nhận ra*" hoặc "*hiểu biết*" điều gì đó, qua phản xạ giác quan, nghĩa là khi giác quan tiếp xúc đối tượng, Tâm hoàn toàn yên lặng, chỉ một niệm Biết không lời về cái đang là của đối tượng. Niệm Biết này kích thích vào 3 Tánh: Tánh thấy, tánh nghe, tánh xúc chạm tạo ra phản xạ giác quan là chất xúc tác làm tuệ trí bật ra kiến giải điều mình từng thắc mắc thì đó là ngộ hay chứng

ngộ.

Một cách khác, khi Trí Năng suy nghĩ vấn đề gì mà bị bế tắc. Nếu có một điều kiện bên ngoài tác động vào một trong ba Tánh thì Tánh Giác bật ra kiến giải. Điều mình hiểu biết từ sự kiến giải của Tánh giác là chứng ngộ.

- **Đốn ngộ hay triệt ngộ** (*Khippàbhinnà*): Triệt ngộ qua 4 Tánh, nghĩa là hành giả nghe giảng Pháp ngay trong lúc ở trong Định, ngộ liền tức khắc chứng quả A-La-Hán, không còn vi tế lậu hoặc, như câu chuyện ngộ đạo ông Bahiya và Lục Tổ Huệ Năng. Các Ngài đã ngộ (niệm/nghe) bằng Tánh Nghe. Tánh Nghe tác động thẳng vào Tánh Nhận Thức, hai vị này ngộ liền tức khắc. Ngộ này gọi là đốn ngộ hay triệt ngộ.

- **Abhisamaya (A-La-Hán)**: Bồ Tát Cồ Đàm sau bốn tuần tọa thiền đã lần lượt chứng sơ thiền, nhị thiền, tam thiền và tứ thiền. Ngày cuối cùng của tuần lễ tứ thiền, Ngài chứng ngộ ba minh: Túc mạng minh, Thiên nhãn minh, Lậu tận minh, hoàn toàn sạch lậu hoặc, Ngài an trú trong Tâm Tathà (Tâm Như). Kinh ghi Bồ Tát "*chứng ngộ hoàn toàn*" gọi là "*Abhisamaya*" tức quả vị A-La-Hán, là quả vị cao nhất trong thiền Phật giáo lúc bấy giờ.

- **Anuttara-Sammà-Sambodhi (Chánh đẳng chánh giác, quả vị Phật)**: Tuần lễ thứ bảy Bồ Tát chứng ngộ Pháp Tánh (Idappaccayatà) và Pháp Giới Tánh (Tathatà của hiện tượng thế gian) được tôn xưng là vị Phật lịch sử.

TÂM SINH DIỆT VÀ TÂM GIẢI THOÁT

Trong kinh Lăng Nghiêm, Đức Phật chia Tâm làm hai loại. Đó là Vọng Tâm và Chân Tâm. Tâm là cái Biết. Cái Biết

cũng có hai loại: "*Biết có lời*" (biết qua suy nghĩ) là cái Biết của Vọng Tâm. "*Tự Biết không lời*" (biết tức khắc không cần suy nghĩ) là cái Biết của Chân Tâm.

Ngày xưa Đức Phật thành đạo qua pháp tu thiền Định. Vì thế nếu hành giả muốn tu "*Giác Ngộ Giải Thoát*", thì sau khi Quán chiếu kinh điển hay những lời Phật dạy, thì hành giả cũng phải tu thiền Định để kinh nghiệm những giáo lý đó trên Thân và Tâm của mình hầu phát huy trí huệ tâm linh tức giác ngộ.

Nguyên tắc tu tập là huấn luyện tế bào não từ quán tính lăng xăng dao động do suy nghĩ, xúc cảm, buồn, vui, đau khổ là trạng thái của Vọng Tâm còn gọi là Tâm Sinh Diệt, trở thành quán tính yên lặng. Tâm yên lặng khi giác quan tiếp xúc đối tượng, thấy, nghe, xúc chạm... biết như thật về đối tượng mà Tâm không dao động bởi sự phân biệt so sánh khen chê, ưa ghét. Tâm biết như thật về mọi vật, đó là Chân Tâm. Chân Tâm là Tâm giải thoát không còn phiền não khổ đau.

KẾT LUẬN

Cuối cùng, muốn đạt mục tiêu "*Thoát Khổ, Giác Ngộ, Giải Thoát*", thì phải tu tập thế nào cho Tâm luôn được thanh tịnh sáng suốt. Đức Phật thì nói rằng Tâm "*hoàn toàn sạch lậu hoặc*" là giải thoát. Hệ thống Theravada đòi hỏi Tâm này "*không còn tham sân si*" mới chứng quả A-La-Hán. Hệ thống Phát Triển nói Tâm này là "*tự ngã thanh tịnh*" để chỉ Chân Tâm là Tâm Bạc Thánh, còn "*tự ngã thanh tịnh tuyệt đối*" để chỉ Tâm Phật.

Trên đây Phật và chư vị Tổ chỉ mượn lời khác nhau để diễn tả cái chỗ không lời là chỗ yên lặng tuyệt đối. Như vậy

TRÊN ĐƯỜNG VỀ NHÀ

con đường tâm linh đi từ Tâm Phàm Phu đến Tâm Bậc Thánh và cao hơn nữa là Tâm Phật, mà cốt lõi là hành giả tu tập hành trì làm sao để đạt được sự thanh tịnh ba nghiệp Thân, Khẩu và Ý. Tâm là ý nghĩ. Thân là hành động và lời nói. Tất cả ba nghiệp này thanh tịnh sẽ đưa đến toàn bộ thanh tịnh. Nhưng quan trọng nhất vẫn là cái Tâm, từ nơi Tâm mới sinh ra những động thái khác, ngay cả việc phát huy trí huệ cũng phát xuất từ cái Tâm định tĩnh chứ không từ đâu khác. Cho nên, sự thanh tịnh của Tâm như là một ly nước được lóng sạch những chất dơ bẩn, nước trong veo thì chúng ta có thể nhìn xuyên suốt tới tận đáy ly. Cũng vậy khi Tâm hoàn toàn trong sáng, không cấu nhiễm và định tĩnh... thì chuyện gì mà chúng ta không giải quyết được.

Tóm lại, Tu Phật giúp cho Thân Tâm chúng ta được hài hòa, Tâm chúng ta được sáng suốt và cõi lòng chúng ta luôn từ bi cởi mở. Ở bước đầu này, chúng ta cảm nhận được sự an lạc hạnh phúc và nhận thấy mọi người thân cận chúng ta cũng hài hoà vui vẻ... Bấy nhiêu đây cũng đã là quá hạnh phúc rồi, nói chi đến việc chúng ta tu tới mức Giác Ngộ, Giải Thoát, được an trú trong Hữu Dư Niết Bàn một trạng thái Tâm vượt ra ngoài nhận thức thế gian thì còn gì để nghĩ bàn nữa.

Chúng tôi tạm dừng bài viết nơi đây. Kính chúc quý vị an vui trong đời sống của người biết đạo.

Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

June 11-2019

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

TÂM TRONG ĐẠO PHẬT

Việc tu hành của người theo đạo Phật là nhằm tu sửa cuộc sống hằng ngày bỏ ác làm lành. Học hỏi giáo lý, hành trì... để thanh tịnh hoá thân tâm. Phật dạy con người do năm uẩn hợp lại mà thành. Đó là Sắc Uẩn, Thọ Uẩn, Tưởng Uẩn, Hành Uẩn và Thức Uẩn. Sắc ở đây ám chỉ cơ thể con người, còn bốn uẩn kia hợp lại là Danh. Danh là một tên gọi khác của tâm. Như vậy Sắc là vật chất nên có hình tướng, màu sắc, chúng ta có thể nhìn thấy và sờ mó được. Còn tâm thì chỉ là ý niệm, khái niệm hay là trạng thái nên nó trừu tượng, không nhìn thấy, không va chạm được, thì làm sao sửa đổi hay thanh tịnh tâm? Cho nên, nếu như chúng ta không hiểu rõ tâm là gì thì rất khó mà tu tập.

Ngày xưa người ta nói *"tâm là trái tim"*, chúng ta cũng nghĩ như vậy. Khi ta thương ai, ta hay vẽ hình trái tim, viết tên ta và tên người mình thương lên trái tim đó. Khi ta buồn, ta đau khổ, ta cũng vẽ hình trái tim nhưng có thêm mũi tên ghim vào, rồi vẽ thêm vài ba giọt máu rỉ ra từ vết thương. Lúc đó, ta cũng nghĩ *"tâm là trái tim"*.

Người ta tin tưởng *"tâm là trái tim"* là tin tưởng theo truyền thống. Chứ thực ra tâm của chúng ta chính là những sự

suy nghĩ, những tình cảm, những thương nhớ, buồn khổ... Những thứ này không hề xuất phát từ trái tim, bởi trái tim không biết suy nghĩ, nó chỉ có nhiệm vụ co giãn liên tục để bơm máu nuôi thân thể. Như vậy những buồn lo, hận thù, thương yêu, nhung nhớ kia ... xuất phát từ trong bộ não của chúng ta. Cho nên dứt khoát tâm nằm trong bộ não của con người!

Nói về bộ não, thì bộ óc con người có khả năng kỳ diệu giúp con người suy nghĩ, giao tế, học hỏi, đặt kế hoạch cho tương lai. Trên đời này, con người là sinh vật duy nhất có ngôn ngữ. Ngôn ngữ giúp con người học hỏi, trao đổi kinh nghiệm, phát minh khoa học kỹ thuật tinh xảo, phục vụ tiện nghi đời sống của con người ngày một văn minh hiện đại hơn.

Vùng vỏ não là một phần của bộ óc mà chỉ riêng con người và một vài loài khỉ cấp cao mới có, nó được coi là nơi phát xuất ra trí thông minh giúp con người có khả năng kỳ diệu như trên. Con người dù có khả năng chế ngự thiên nhiên và muôn loài nhưng vẫn chìm đắm trong đau khổ triền miên, bởi vì bên cạnh những khả năng xuất chúng đó, con người cũng có khả năng tạo ra hận thù, giết chóc, tàn phá gây khổ đau ở một mức độ cao hơn bất cứ loài thú nào!

Đức Phật khi thành đạo đã chứng ngộ được nguồn gốc sâu xa của đau khổ, và con đường đưa đến giải thoát những khổ đau đó. Ngày nay, chúng ta có thể đối chiếu những lời Phật dạy với những hiểu biết của Khoa học về não bộ để soi sáng con đường tu tập của chúng ta.

CÁC SẮC THÁI BIẾT

Theo kiến thức thông thường thì con người ai cũng có cái

"Biết". Biết qua suy nghĩ, tính toán, suy luận, phân biệt... Những cái biết này, chúng ta xử dụng hai cơ chế trong não bộ gọi là Ý Căn và Ý Thức.

Ý Căn và Ý Thức là hai cái Biết của Tâm Phàm Phu thường đưa tới phiền não, khổ đau. Nhưng trong mỗi con người, cũng còn có cái Biết khác, đó là cái Biết của Tánh Giác. Tánh Giác chính là Tánh Biết, là cái Biết bẩm sinh, chân thật, khách quan, không cần học hỏi. Trong nhà Phật gọi đây là cái Biết của Tâm Bậc Thánh. Còn một cái Biết cao thượng sâu sắc hơn nữa, là cái Biết siêu vượt ngoài thế gian, là kho báu tâm linh phát xuất do thiên Định mà có, đó là Nhận Thức Biết của Tâm Phật.

Trong bài này chúng tôi đặc biệt đề cập đến hai Cái Biết. Đó là Cái Biết của Tâm Phàm Phu và Cái Biết của Tâm Bậc Thánh là cái Biết của ba Tánh, đó là Tánh Thấy, Tánh Nghe và Tánh Xúc Chạm gọi chung là Tánh Giác.

1) Sắc thái Biết của Ý Căn và Trí Năng: Về vị trí Ý Căn và Trí Năng nằm ở vùng vỏ não, tiền trán, bán cầu não trái. Ý Căn là cơ chế tạo nên sự suy nghĩ, xét đoán, lý luận, tư duy, tính toán. Nó là nơi thành lập những gì đã được biết hoặc tưởng nhớ những gì đã xảy ra trong quá khứ.

Trí Năng là thành phần quan trọng của Ý Căn, nó nằm trong vùng Ý Căn. Trí Năng hình dung, vẽ vời, tưởng tượng xét đoán, so sánh với những kinh nghiệm đã học được. Đây là cơ chế lý luận bằng sự nói thầm trong não về một vấn đề nào đó đã xảy ra hầu tìm cách giải quyết hay phỏng đoán những gì xảy ra trong tương lai.

Ý Căn liên hệ mật thiết với ngôn ngữ, đến sự nói thầm

trong tâm. Tại vùng bán cầu não trái là vị trí của Ý Căn còn có một vùng Broca là vùng giải mã khái niệm, tức là ý niệm được chuyển sang ngôn ngữ, đưa qua cơ bắp lưỡi họng để phát âm thành lời. Đặc điểm của Ý Căn là dựa trên những tư tưởng cũ mà ta đã biết, đã học hỏi. Nó bươi móc những gì xảy ra trong quá khứ để suy nghĩ, suy luận... rồi sinh tâm buồn bực, chán ghét thù hận hay thương yêu. Chức năng của Ý Căn là suy nghĩ, thì thăm qua lại trong đầu, nên nó là chủ nhân tạo ra Ý Nghiệp.

Trong kinh gọi Ý Căn là "**Ý**". Tiếng Pàli là Mano, tiếng Sanskrit là Manas. Còn Trí Năng nằm chung với Ý Căn ở bán cầu não trái phía tiền trán, trong kinh gọi là "**Tâm**", tiếng Pàli và Sanskrit gọi chung là Citta. Tuy nhiên cả Ý Căn, Trí Năng và Ý Thức trong nhà Phật được gọi chung là Tâm (Citta).

2) Sắc thái Biết của Ý thức: Vị trí nằm ở vùng vỏ não, tiền trán, bán cầu não phải. Khi giác quan tiếp xúc với đối tượng thì Ý Thức là nơi nhận diện ra đối tượng. Ý Thức là trạng thái Biết luôn luôn dựa trên sự phân biệt, so sánh: Tốt xấu, phải trái, đúng sai, hay dở nên trong kinh gọi là Tâm Nhị nguyên. Ý Thức cần có đối tượng nó mới làm việc, nếu không đối tượng thì Ý Thức không khởi lên. Chức năng của Ý Thức là điều tra, nghiên cứu, phân tích, tổng hợp để rồi cuối cùng đưa tới quyết định. Khi đã quyết định thì Ý Thức công bố thành lời hay biểu lộ bằng hành động cho người khác biết. Do đó Ý Thức là nơi tạo nên Khẩu nghiệp và Thân nghiệp.

"Ý Thức" trong kinh gọi là "**Thức**", tiếng Pàli là Vinnāna, tiếng Sanskrit là Vijñāna. Hai chữ này được bắt đầu bằng từ "*Vi*" nghĩa là "*sự phân chia*" hay "*sự phân biệt*". Còn

từ "*nāna*" hay "*jnāna*" nghĩa là "*biết*". Do đó Ý Thức là cái Biết có sự phân biệt, so sánh.

Như vậy Ý Căn và Ý Thức có nhiều điểm giống nhau, nhưng cũng có đặc tính khác biệt. Đó là Ý Căn chuyên nói thầm trong não, trong khi Ý Thức thì sau khi nói thầm trong đầu, lại có khuynh hướng công bố ra bằng lời nói hay hành động.

3) Vùng Kiến giải tổng quát: Các nhà Khoa học gọi phía sau bán cầu não trái là Cơ chế Kiến Giải Tổng Quát (General Interpretative), vì họ căn cứ trên chức năng của nó là kiến giải. Khi giác quan tiếp xúc với đối tượng bên ngoài chúng ta nhận biết liền một cách tổng quát gọi là Kiến Giải Tổng Quát. Họ cũng gọi đó là vùng Ý Thức cao, là vùng Giác Tri Tâm Linh (The Spiritual Area), họ cũng gọi là Vùng Ngộ (Gnostic area). Các nhà Khoa học biết trí tuệ tâm linh, tức trí tuệ siêu vượt, bật ra tại vùng Kiến Giải Tổng Quát, nhưng không biết làm sao để trí huệ tâm linh bật ra. Thiền Phật Giáo thì biết cách khai triển trí tuệ tâm linh bằng cách tu tập theo Phật trình: Giới-Định-Huệ.

Trong nhà Phật gọi vùng thứ ba này là vùng Tánh Giác, là Chân Tâm. **Giác** là Buddhi, nghĩa là **Biết**, dịch qua tiếng Anh là Awareness. Giác này không phải là Giác ngộ. Giác ngộ là Phật Tánh thì khác, đó là Buddhata. Tánh Giác ở đây là **Buddhità**, đơn giản là **Tánh Biết**.

Tánh Giác gồm bốn thành phần: Tánh Nghe, Tánh Thấy, Tánh Xúc Chạm và Tánh Nhận Thức Biết. Khi giác quan tiếp xúc đối tượng thấy qua mắt, nghe qua tai, xúc chạm qua thân... biết như thật về đối tượng không phê phán, khen chê, không thương yêu, ghét bỏ... tức không dính mắc với đối

tượng thì đó là cái biết khách quan của Tánh Giác.

TÂM TRONG PHẬT GIÁO

Con người có nhiều sắc thái tâm khác nhau. Thí dụ, chúng ta nhìn đĩa trái cây. Chúng ta biết đó là trái cam, trái táo. Trái cam thì màu vàng, trái táo thì màu đỏ. Cái thấy biết trái cam màu vàng, trái táo màu đỏ, đó là tâm. Cái tâm nó biết. Khi ta nhìn tôn tượng Phật, chúng ta thấy tượng Phật đẹp, thanh khiết, trong đầu chúng ta khởi ý kính trọng. Sự khởi ý kính trọng đó là tâm. Cái tâm kính trọng của chúng ta đối với tượng Phật. Chúng ta đi dự tiệc quen một người bạn mới, chúng ta cảm thấy thích người đó. Cái gì thích? Đó là cái tâm thích người bạn mới gặp. Về nhà chúng ta nhớ người đó. Một tháng sau cũng còn suy nghĩ không biết bây giờ người đó đang làm gì? Người đó có nghĩ đến ta chút nào không? Những suy nghĩ đó chính là tâm. Tâm này là tâm nhớ nhung. Như vậy, hễ chúng ta giận thì đó là tâm giận, chúng ta vui thì đó là tâm vui, buồn thì đó là tâm buồn...

Tóm lại, tâm chính là cái biết, biết trạng thái xảy ra trong đầu, trong não của chúng ta. Do giác quan tiếp xúc với đối tượng bên ngoài, khiến cho chúng ta nghĩ ngợi. Sự nghĩ ngợi ngay lúc đó chính là Tâm Hiện Tại, hay chúng ta suy nghĩ những chuyện đã qua đó là Tâm Quá Khứ. Suy nghĩ những chuyện chưa xảy ra, đó là Tâm Tương Lai.

Khi nói đến tâm trong Phật giáo. Ở mức độ đơn giản nhất, chúng ta chỉ cần nắm bắt 2 sắc thái tâm khác nhau trong mỗi con người chúng ta. Một sắc thái tâm tạm đặt tên là **Tâm Phàm Phu** hay **Vọng Tâm** và một sắc thái tâm thứ hai cao thượng hơn gọi là **Tâm Bậc Thánh** hay **Chân Tâm**. Còn tâm thứ ba là cái tâm sâu sắc, hoàn hảo, trong sạch mà chúng ta

thường nghe nhắc đến, đó là **tâm Phật**.

TÂM PHÀM PHU

Tâm Phàm Phu là tâm mà chúng ta thường sống hằng ngày với nó. Nó bắt nguồn từ sự suy nghĩ của ta. Mà khi chúng ta suy nghĩ, bình thường phải nhờ các sự việc đã xảy ra trong quá khứ để mình suy nghĩ, bởi vì nếu không có chuyện gì xảy ra, không có đối tượng, thì lấy gì để suy nghĩ? Suy nghĩ là chức năng của Ý Căn. Vì Ý Căn dính mắc với quá khứ nên được xếp là Tâm Quá Khứ.

Còn khi trong buổi tiệc chúng ta gặp người bạn mới, chúng ta khởi ý thích người nào đó, có nghĩa là lúc đó giác quan của chúng ta tiếp xúc với đối tượng ngay trong hiện tại, chúng ta khởi ý thích hay không thích thì đó là chức năng của Ý Thức. Không có đối tượng, Ý thức nằm yên không hoạt động. Gặp đối tượng thì nó khởi ý phân biệt, so sánh cái này đẹp cái kia xấu, phân biệt thiện ác, thương ghét, mới cũ v.v... Như vậy tâm này dính mắc với đối tượng ngay trong hiện tại nên được xếp là Tâm Hiện Tại.

Chức năng của Ý thức là phân biệt, tìm hiểu, so sánh nên nó thường bị gọi là "*Tâm hai bên*" hay "*Tâm nhị nguyên*". So sánh rồi nó tuyên bố ra lời hoặc hành động tạo nên Khẩu nghiệp và Thân nghiệp. Còn Ý Căn thì tạo Ý nghiệp vì Ý Căn chỉ suy nghĩ trong đầu chứ chưa nói ra lời.

Trí Năng nhận dữ kiện từ Ý Căn và Ý Thức, rồi suy luận về vờ tưởng tượng hướng đến tương lai sẽ như thế này như thế nọ. Đó là dính mắc với tương lai, mà chưa chắc tương lai sẽ xảy ra đúng như sự tưởng tượng của mình. Trí Năng được xếp là Tâm Tương Lai vì nó luôn hướng về tương lai.

Ba cái nguồn Tâm Quá Khứ, Hiện Tại, Tương Lai này, Kinh Kim Cang gọi chung là "*Tâm Ba Thời*". Tâm Ba Thời bị xem là "*bất khả đắc*". Đắc là đắc ý, hài lòng, chấp nhận, bất là không. "*Bất khả đắc*" nghĩa là không thể chấp nhận được. Thiên Tông gọi ba cái tâm này là Vọng Tâm, Vọng Tưởng, Đức Phật thì gọi nó là Tâm Phàm Phu, là Hồ Nước Đục, là Cái Bị Sanh. Còn chúng ta thì tạm gọi nó là Tâm Thế Gian cho dễ hiểu.

Tại sao là Tâm Thế Gian? Tại vì chúng ta sống với nó hằng ngày. Từ khi mới chập chững biết đi, chúng ta đã được cha mẹ dạy dỗ sống với nó. Lớn lên đến trường học chúng ta được thầy cô dạy chúng ta sống với nó. Khi ra ngoài xã hội chúng ta cũng đem ba cái tâm này mà đối đãi với mọi người xung quanh, nghĩa là cũng sống với nó.

Tóm lại, Tâm Thế Gian hay Tâm Phàm Phu gồm có 3 thành phần: Ý Căn, Ý Thức và Trí Năng. Chúng ta sống nhờ vào 3 tâm này. Nhờ có Ý Căn mà chúng ta học hỏi được những kinh nghiệm sống từ lúc nhỏ cho đến lúc lớn khôn, lập gia đình, có con cái. Nhờ có Ý Thức, chúng ta thu nhập ghi nhớ những bài học ở trường, những bài học về hiện tượng thế gian, biết phân biệt được đúng sai, hay dở thiện ác tốt xấu. Nhờ có Trí Năng sắc bén, vẽ vời tạo nên những hình ảnh tương lai để hy vọng, để tiến lên.

Như vậy, Tâm Thế Gian hay Tâm Ba Thời cũng có phần ích lợi tích cực của nó. Nhờ có nó mà chúng ta mới tạo nên cuộc sống ấm êm hạnh phúc, có nhà ở, có xe đi, có cơm ăn, áo mặc, có danh vọng, địa vị trong xã hội. Nhưng để có những thứ đó, thì chúng ta phải trả một giá rất đắt là tâm chúng ta không lúc nào được yên lặng, nghỉ ngơi, bởi thường

xuyên phải lo nghĩ đối ngoại, đối nội. Còn thân thì phải làm việc cực nhọc mệt mỏi hết ngày này qua ngày khác. Dù là luật sư, bác sĩ, dược sĩ, nha sĩ, giáo sư, thư ký văn phòng, công nhân hăng xướng, nghề tóc, nghề nail, địa ốc hay giới thương mại. Làm nghề nào cũng vất vả, cũng khổ tâm, mới kiếm được đồng tiền để phục vụ cho đời sống.

Trong nhà Phật, Tâm Ba Thời bị chê là bất khả đắc vì những niềm vui hạnh phúc do nó mang đến chỉ tạm thời, trong khi đó nó thường mang đến hậu quả buồn phiền, dính mắc, khó chịu, bệnh hoạn, đau khổ triền miên mà thôi! Nếu chúng ta cứ mãi sống trong tâm trạng lúc vui, lúc buồn, lúc thương, lúc ghét, lúc oán, lúc thù... sẽ có ngày chúng ta mắc những chứng bệnh áp suất máu cao, đường trong máu cao, cholesterol cao, béo phì. Nhẹ thì quên trước quên sau, nặng thì mất trí nhớ hay bệnh lú lẫn (Alzheimer) hoặc bệnh liệt run (Parkinson), bệnh ảo giác, bệnh trầm cảm (Stress) v.v... Đây là những căn bệnh thời đại, do bởi lo âu phiền muộn dính mắc từ công ăn việc làm và cuộc sống hằng ngày khiến cho tâm bị dao động, rối loạn, gây ra những chứng bệnh trên thân. Bệnh này là do tâm gây ra nên gọi là bệnh tâm thể. Nếu không kịp chặn đứng nó sẽ đưa đến chứng ung thư mất mạng. Đó là về thân, còn về trí tuệ, mình chỉ có thể phát huy kiến thức thế gian.

Tâm Thế Gian bị gọi là Vọng Tâm, là Hồ Nước Đục vì bên dưới cái tâm này là những mớ làm cho tâm bị ô nhiễm, mà trong kinh Đức Phật gọi là lậu hoặc. Lậu hoặc, nghĩa đen là những chất mù từ trong thân cây tiết ra. Nghĩa bóng, là những sở thích, đam mê, những thói quen mà chúng ta đã huân tập từ bao nhiêu đời trong quá khứ cho tới đời này. Nói chung đó là tham sân si, là năm triền cái, là nghiệp xấu, cản

trở con đường tu tập đi đến giác ngộ giải thoát của chúng ta.

Ngoài ra bên dưới của Tâm Phàm Phu này còn chấp cái Ngã là thật. Ngã tức là Ta. Khi bàn đến cái Ta thì trong nhà Phật thường nhắc đến Cái của Ta, Tự Ngã của Ta, để mô tả sự ích kỷ, ham muốn không biết đủ. Cái gì cũng gom góp về cho mình như: Cái nhà của ta, chiếc xe của ta, vợ của ta, con của ta, gia tài của ta, đạo của ta, đảng phái của ta, quốc gia của ta v.v... và v.v... Lòng ham muốn, khao khát, không bao giờ biết đủ đó gọi là tham dục, tham ái. Tham dục chính là dục lậu trong bốn dục: vô minh lậu, dục lậu, hữu lậu, kiến lậu gọi chung là lậu hoặc, là nguyên nhân gây khổ đau và luân hồi sanh tử.

Ngày xưa Đức Phật chỉ giảng về cái tâm nhưng không nói rõ tâm nằm ở chỗ nào. Ngài chỉ nói cái tâm ở trong con người cao một trượng này. Bây giờ Khoa học cho biết vị trí của Tâm Phàm Phu nằm ở tiền trán. Bên trái là Ý Căn. Trong Ý Căn có Trí Năng. Bên phải là Ý Thức. Họ cũng cho biết Ý Căn là vùng tư duy, suy nghĩ. Ý thức là vùng phân biệt, so sánh, điều tra, nghiên cứu, quyết định, công bố. Vùng Trí Năng là vùng tưởng tượng, vẽ vời. Bên cạnh vùng Trí Năng còn có một vùng biểu lộ sự thông minh và nhân cách của con người nữa.

Như vậy, những khám phá của Khoa học thời đại ngày nay, nếu đem so sánh với lời dạy của Đức Phật về chức năng của Tâm Thế Gian ngoài đời mà trong đạo Phật gọi là Vọng Tâm cũng có phần khế hợp tương ưng.

TÂM BẠC THÁNH

Ngoài Tâm Phàm Phu, chúng ta còn có một sắc thái tâm khác cao thượng hơn, trong sạch hơn, gọi là Tâm Bạc Thánh. Tâm Bạc Thánh này cũng có cái Biết nhưng đây là cái Biết khách quan, vật như thế nào nhận biết đúng y như vậy không thêm không bớt.

Thí dụ: Đây là cái chuông. Chúng ta nhìn, thấy, biết đó là cái chuông, không cần phải tìm hiểu cái chuông này do đâu mà có, cái chuông này do ai cúng dường. Cũng không phân biệt chuông này đẹp hay không đẹp. Khi chúng ta tìm hiểu khen chê thì chúng ta đang sống với Ý Thức, tức là Tâm Hiện Tại.

Khi chúng ta nhìn bình hoa, chúng ta biết đó là bình hoa, rồi thôi, không nghĩ ngợi thêm hoa mua ở đâu, mua lúc nào, hoa còn đẹp hay hoa đã héo tàn v.v... Thấy bình hoa biết bình hoa thế thôi, thì cái Biết này hoàn toàn khách quan, tâm của chúng ta lúc đó yên lặng không lăng xăng dao động. Ngay lúc đó, Ý không khởi lên thắc mắc, không nói lên lời bình phẩm khen chê qua lời, và cũng không có cử chỉ gì sai trái. Với cái thấy biết khách quan như vậy, tâm chúng ta hoàn toàn tĩnh lặng, ba nghiệp thanh tịnh, có thể nói ngay giây phút đó tâm chúng ta được giải thoát.

Ở trong kinh, khi đệ tử của Đức Phật nhận ra được cái Biết này thì Đức Phật xác nhận: "*vị đó đã bắt đầu bước vào dòng Thánh*". Cho nên ở đây, chúng ta cũng tạm gọi cái tâm hoàn toàn khách quan không dính mắc với quá khứ, hiện tại và tương lai là Tâm Bạc Thánh.

GIẢI QUYẾT VẤN ĐỀ DÍNH MẮC

Trong não chúng ta suy nghĩ triền miên, hết chuyện này qua chuyện khác, sự suy nghĩ đó chính là sự **nói thầm**. Nghĩ ngợi hoài về một đối tượng thì đó là **dính mắc** với đối tượng.

Khi chúng ta dùng ngôn ngữ (ngôn ngữ phải học mới biết) hay những sự suy nghĩ, suy đoán, phân biệt, so sánh là chúng ta đang sử dụng cái kiến thức mà chúng ta đã thu thập được từ học đường, từ xã hội... đó là chúng ta đang sử dụng cái biết của Ý Căn, Ý Thức hay Trí Năng, là cái Biết Có Lờ, nên tâm lúc nào cũng dao động.

Còn khi chúng ta dùng giác quan (mắt, tai, da, mũi, lưỡi) tiếp xúc với đối tượng, chỉ "*nhận biết*" mà thôi, thì đó là cái "*Biết bẩm sinh*". Cái biết này đối với những ai có bộ não bình thường đều biết. Từ khi mới sinh ra đã biết, không cần học hỏi, không cần kinh nghiệm. Có đối tượng biết. Không đối tượng cũng biết. Đây là cái Biết khách quan. Vì không có suy nghĩ thương yêu ganh ghét xen vào nên đó là cái Biết Không Lờ của Tâm Bạt Thánh.

Ở trong Thiền gọi cái Biết khách quan của con mắt thấy là cái Biết của Tánh Thấy. Cái Biết khách quan của tai nghe là cái Biết của Tánh Nghe. Cái Biết của da, mũi, lưỡi khách quan là cái Biết của Tánh Xúc Chạm. Tánh tức là cái bản thể, bản chất chân thật không thay đổi của hiện tượng thể gian trong đó có con người.

Từ xưa đến nay, mỗi người trong chúng ta đều sử dụng cái Biết của ba Tánh Nghe, Thấy, Xúc Chạm mà chúng ta không hay biết. Sau khi chúng ta tiếp xúc đối tượng trong sát-na đầu tiên chúng ta đã sử dụng cái Biết đó rồi, gọi là "*cái loé*

sáng biết đầu tiên của Tánh Giác". Nhưng tiếp sau đó, chúng ta đem những kinh nghiệm đã học hỏi từ học đường, sách vở, từ lời dạy của cha mẹ, thầy cô, hay từ xã hội ra để áp dụng. Cho nên, cái Biết sau cùng không còn khách quan, không còn đúng với sự thật, khiến cái Biết đó đã biến đổi, méo mó theo ý thích riêng của mỗi người. Từ cái Biết trong sáng không ô nhiễm đầu tiên của Tâm Bạc Thánh mà ai cũng sở hữu, trở thành cái Biết dính mắc của Tâm Phàm Phu.

Nhìn lại, trong thời gian qua, chúng ta đã đi ngược chiều quá xa. Bây giờ là lúc cần quay đầu lại trở về "*nhà*", đòi hỏi thời gian, lòng kiên nhẫn. Trước hết, chúng ta phải biết con đường nào đúng và thích hợp để chúng ta trở về (Chánh kiến). Mà nhà của chúng ta ở đâu? Nhà của chúng ta chính là cái "***Biết không lời của Tánh Giác***". Chúng ta phải tu tập để chuyển đổi từ "*cái Biết Có Lời của Tâm Phàm Phu*" sang "*cái Biết Không Lời của Tâm Bạc Thánh*". Đó là chúng ta trên đường quay về Nhà.

Ở đây, chúng ta chỉ mới khai triển cái nhìn Căn Bản thôi. Còn thực sự cái mục tiêu tối cao của Đức Phật dạy, là còn có một ngôi nhà cao thượng sâu sắc hơn nữa, đó là ngôi nhà Tâm Như.

KẾT LUẬN

Tóm lại "*Tâm Trong Đạo Phật*" gồm có ba, đó là: Tâm Phàm Phu, Tâm Bạc Thánh và Tâm Như. Thật ra con người chỉ có một tâm thôi, nhưng nếu tâm chúng ta lăng xăng, suy nghĩ, dao động thì đó là trạng thái "*Biết Có Lời*" của Tâm Phàm Phu. Nếu Tâm yên lặng, "*Biết Không Lời*" là trạng thái của Tâm Bạc Thánh. Còn khi tu tập đến chỗ ngôn hành, ý hành, thân hành không động mà Tánh Nhận Thức Biết luôn

sáng suốt, thì đó là trạng thái Tâm Như hay Tâm Phật.

Ai sống thường xuyên với Tâm Phàm Phu, cuộc đời vui ít khổ nhiều. Vì bên dưới tâm này đầy vầy những lo toan phiền não, do ảnh hưởng của lậu hoặc, là những nghiệp xấu từ nhiều đời kiếp trước theo ta đến đời này. Ngoài ra, bên dưới tâm này còn có cái Ta, cái Ngã làm chủ. Hễ có Ta là có ích kỷ. Cái Ta ích kỷ của mình xung đột với cái Ta ích kỷ của người khác tạo ra không biết bao nhiêu là nghiệp xấu. Do nghiệp xấu này mà Ta phải chịu trả quả xấu khi hội đủ các duyên tác động.

Muốn tránh bị nghiệp lực lôi kéo thì chúng ta phải tu tập, làm quen sống với Tâm Bậc Thánh. Với cái tâm trong sạch thanh tịnh không tạo nghiệp này, chúng ta sẽ làm chủ lấy nghiệp của chúng ta khi còn sống ở trên cõi đời này, cũng như khi sắp ra đi.

Muốn an trú trong Tâm Bậc Thánh, chúng ta thực tập thu liễm lục căn, bằng cái Biết chân thật. Thấy, nghe, xúc chạm đối tượng như thế nào thấy biết như vậy thôi! Thấy ông A biết ông A, thấy chị B biết chị B. Thấy quả táo biết quả táo không thêm bớt gì nữa hết. Đó là cái Biết trong sạch, cái Biết thanh tịnh của Bậc Thánh.

Qua bài viết này chúng tôi chỉ mạn phép chia sẻ cùng quý Phật tử, cái nhìn khái quát về Tâm Phàm Phu và Tâm Bậc Thánh. Còn vấn đề đường lối hay pháp tu của mỗi tông phái tuy có khác nhau, nhưng thiết nghĩ chung quy cũng là cách tu tập để trở về ngôi nhà Tánh Giác hay ngôi nhà Tâm Như của chúng ta. Trước khi tạm dừng bài viết, chúng tôi kính chúc quý vị hưởng được sự thanh tịnh trong cái Biết Không Lối của Tâm Bậc Thánh.

TRÊN ĐƯỜNG VỀ NHÀ

Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

June 11-2019

Tài liệu:

- Tác Phẩm: Luận Giảng Vấn Đáp về "THIỀN VÀ KIẾN THỨC KHOA HỌC". Tác giả THÍCH THÔNG TRIỆT, Hội Thiền Tánh Không ấn hành. Phật lịch 2558. Dương lịch 2014.

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

TỨ DIỆU ĐẾ, 3 CHUYỂN 12 HÀNH

NGUỒN GỐC

Dựa theo *"Tiến Trình Tu Chứng và Thành Đạo của Đức Phật"*, chúng ta biết rằng sau khi Đức Phật từ bỏ pháp tu từ hai vị đạo sĩ Àlارا Kàlana và Uddaka Ramàputta đã dạy Ngài bốn tầng Định Yoga là: *"Không Vô Biên Xứ, Thức Vô Biên Xứ, Vô Sở Hữu Xứ và Phi Tưởng Phi Phi Tưởng Xứ"*, đồng thời từ bỏ luôn pháp tu khổ hạnh kéo dài 6 năm, là một pháp tu đã khiến Ngài suýt mất mạng mà không đạt được thượng trí và Niết Bàn. Sau đó Đức Phật tự chọn pháp Thở để tu tập. Bằng pháp này, Ngài đã trải qua bốn tầng thiền Định, đạt được trạng thái tĩnh tịch Niết Bàn và giác ngộ viên mãn. Trong ngày cuối cùng của tuần lễ thứ tư Ngài đã nhận ra nguyên nhân đau khổ, nguyên nhân luân hồi sinh tử, là do lậu hoặc và nghiệp chướng nhiều đời tạo nên. Lúc này Ngài chứng ngộ Lý Diệu Đế và pháp tu Bát Chánh Đạo gọi chung là Tứ Diệu Đế. Pháp Tứ Diệu Đế vừa là giáo lý vừa là phương pháp hành trì để đưa con người vượt qua biển khổ tới bờ an vui. Cao thượng hơn nữa Tứ Diệu Đế là một ngọn đuốc thiêng có động lực soi sáng trong đêm giúp hành giả vượt qua những hầm hố, tránh những chông gai trong rừng rậm cùng

thú dữ hùm beo để từng bước an toàn tiến về ngôi nhà Giác Ngộ Giải Thoát của chính mình.

Tứ Diệu Đế là bài kinh đầu tiên Đức Phật thuyết giảng sau khi Ngài thành đạo dưới cội Bồ Đề. Đó là bài kinh giảng về sự khổ của con người, về nguyên nhân của khổ, về phương pháp tu tập để diệt tận khổ đau. Bài thứ hai sau Tứ Diệu Đế là kinh Vô Ngã Tướng. Cả hai bài pháp này được gọi là *"Kinh Chuyển Pháp Luân"*, là bài kinh mà Đức Phật bắt đầu chuyển bánh xe pháp cứu độ chúng sanh. Bài pháp được giảng cho năm anh em đạo sĩ Kondanna (Kiều Trần Như), Bhaddiya, Vappa, Mahanama và Asaji đang tu khổ hạnh tại Vườn Nai, Isapantana (thuộc xứ Sarnath ngày nay), gần Banares (Ba-la-nại), Ấn Độ. Sau khi nghe Đức Phật giảng xong hai bài pháp Tứ Đế và Vô Ngã Tướng (Ngũ Uẩn) thì cả năm vị đạo sĩ đồng tu khổ hạnh trước kia với Đức Phật sạch hết lậu hoặc, chứng thánh quả A-La-Hán trở thành những vị đệ tử đầu tiên của Đức Phật. Có thể hiểu không sai là Giáo đoàn Phật giáo đã thành hình trong thời gian đó. Ngôi Tam Bảo cũng xuất hiện lúc bấy giờ, Đức Phật là Phật bảo, Pháp Phật dạy là Pháp bảo và các thánh Tỳ kheo là Tăng bảo.

Từ đó Tứ Diệu Đế được xem là nền tảng nồng cốt quan trọng của hệ thống giáo lý đạo Phật. Đức Phật đã nhiều lần xác định giá trị vượt thời gian của giáo lý Tứ Đế như sau: *"Những bậc A-La-Hán chánh đẳng chánh giác ở trong quá khứ, trong tương lai hay hiện tại, được coi là Chánh đẳng Chánh giác đúng nghĩa là Chánh đẳng giác về bốn Thánh Đế"* (kinh Tương Ưng V).

Giáo lý Tứ Đế còn được tôn sùng như là một thiện pháp tối thắng qua lời nhận định của thánh tăng Xá-Lợi-Phất với

các bạn đồng tu tại tịnh xá của Ngài Cáp-Cô-Độc được ghi lại trong Trung Bộ Kinh I như sau: *"Các dấu chân của mọi loài động vật đều bị nhiếp vào dấu chân voi, vì dấu chân voi là dấu chân lớn nhất đối với các loài động vật về phương diện to lớn. Cũng vậy, này chư hiền giả, tất cả các thiện pháp đều tập trung trong Tứ Thánh Đế. Thế nào là Tứ Thánh Đế? Đó là Khổ đế, Tập đế, Diệt đế và Đạo đế"*. Như vậy bốn Chân lý này đã nhiếp phục tất cả các thiện pháp, là một đường lối tu hành chân thật đưa đến sự thoát khổ.

Mục đích của đạo Phật là giải thoát mọi đau khổ, nên các pháp môn được thành lập cũng chỉ nhằm mục tiêu hướng dẫn chúng sanh tu tập để giảm thiểu hay vĩnh viễn thoát khỏi sự đau khổ đó. Đức Phật đã từng khuyên bảo các đệ tử xuất gia của Ngài cần phải giác ngộ Tứ Thánh Đế để đoạn diệt khổ đau. Lời dạy của Ngài được ghi lại trong kinh Tương Ưng V như sau: *"Này các Tỳ Kheo, nếu có ai nói rằng không cần xây dựng tầng dưới của ngôi nhà, tôi sẽ xây tầng trên của ngôi nhà, sự kiện này không thể xảy ra. Cũng vậy, nếu có ai nói không cần giác ngộ Tứ Thánh Đế, ta sẽ đoạn diệt khổ đau, sự kiện này không thể xảy ra"*.

Ngay cả, khi Đức Phật sắp nhập Niết Bàn, Ngài còn quan tâm nhắc nhở đệ tử xem có ai chưa thấu triệt giáo lý Tứ Đế hãy mau nêu lên câu hỏi để Ngài giải đáp: *"Các thầy Tỳ Kheo, đối với Bốn Chân lý, các thầy còn hoài nghi chỗ nào thì có thể chất vấn tức khắc, không nên giữ sự hoài nghi mà không cầu giải đáp"* (Kinh Di Giáo, bản tiếng Việt của Hoà Thượng Trí Quang).

Đức Phật và các thánh đệ tử của Ngài, đã xác định tầm quan trọng của giáo lý Tứ Đế như thế. Cho nên trải qua mấy

ngàn năm, giáo lý Tứ Đế vẫn được tất cả các bộ phái Phật giáo Nguyên Thủy hay Đại Thừa tiếp tục xiển dương và hành trì.

TỨ DIỆU ĐẾ

Tứ Đế hay Tứ Diệu Đế phiên âm từ tiếng Phạn là *"Catvāry ārya-satyāni"*, tiếng Pāli là *"Cattāri āriya-saccāni"*. Ārya là Diệu. Diệu nghĩa là cao quý, mẫu nhiệm, tuyệt vời. Satya hay Sacca là Đế. Đế nghĩa là sự thật, là chân lý, là vững chắc.

Tứ Diệu Đế còn gọi là Tứ Chân Đế hay Tứ Thánh Đế, là bốn chân lý cao cả, là nội dung trải nghiệm giác ngộ của Đức Phật Thích Ca, là bài kinh đầu tiên Đức Phật giáo hoá chúng sanh nên được gọi là kinh Chuyển Pháp Luân. Trong tư tưởng Phật giáo, Tứ Diệu Đế là giáo lý căn bản là phương pháp tu tập gồm đủ hai phương diện *lý thuyết* và *thực hành* dành cho người muốn hành trì để tự cứu mình thoát khỏi biển khổ ở đời hiện tại và tương lai.

Bốn điều chắc thật không ai chối cãi được của Tứ Diệu Đế là: 1) Khổ đế (Dukkha Ariyasacca). 2) Tập đế (Samudaya Ariyasacca). 3) Diệt đế (Nirodha Ariyasacca). 4) Đạo đế (Maggā Ariyasacca).

Khởi đầu bài kinh, Đức Phật đã thuyết về hai điều cực đoan đại ý như sau: *"Này các thầy Tỳ Kheo. Có 2 cực đoan mà bậc xuất gia phải tránh. - Cực đoan thứ nhất là chìm đắm say mê trong dục lạc. Đó là thấp hèn, phàm tục và vô ích, không xứng thánh hạnh, không thiết lợi đạo - Cực đoan thứ hai là theo lối tu ép xác khắc khổ. Đó là điều gây khổ sở và vô ích vì nó che mờ tâm trí không mở cửa trí huệ. Các thầy*

TRÊN ĐƯỜNG VỀ NHÀ

hãy từ bỏ hai cực đoan ấy. Đây các Tỳ Kheo, Như Lai đã tìm ra con đường ở giữa hai cực đoan ấy, tức là không thiên bên nào quá đáng, Như Lai đã áp dụng con đường trung đạo này để phát triển nhân quan, sự hiểu biết phân minh tiến đến sự an tịnh đưa đến trí huệ giác ngộ và Niết Bàn hay con đường dứt khổ"

Ngoài ra khi thuyết giảng về Tứ Diệu Đế, Đức Phật đưa ra bốn điều then chốt đó là:

"- Đây các Tỳ Kheo, đây chính là Khổ thánh đế: Sinh là khổ, bệnh là khổ, già là khổ, chết là khổ, oán ghét gặp nhau là khổ, thân ái biệt ly là khổ, cầu không được là khổ, tóm lại chấp thủ năm uẩn là khổ."

"- Đây các Tỳ Kheo, đây chính là Tập khổ thánh đế. Chính là ái đưa đến hữu, tương ứng với hỷ và tham, tìm cầu hoan lạc chỗ này chỗ kia, chính là dục ái, sinh ái, vô sinh ái."

"- Đây các Tỳ Kheo, đây chính là Diệt khổ thánh đế. Chính là sự diệt tận, vô dục, từ bỏ xả ly, giải thoát, tự tại đối với các ái."

"- Đây các Tỳ Kheo, đây chính là Đạo diệt khổ thánh đế, đưa đến diệt khổ, chính là con đường thánh tám ngành: Chính kiến, Chánh tư duy, Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng, Chánh tinh tấn, Chánh niệm, Chánh định."

NỘI DUNG TỨ DIỆU ĐẾ

1) KHỔ ĐẾ (Dukkha Ariyasacca): Con người sinh ra ở đời nhìn chung ai cũng khổ. Khổ là một sự thật. Sự thật này do giác quan tiếp xúc với đối tượng, với hoàn cảnh xung quanh khiến cho thân và tâm bị bức bách khổ não. Chẳng hạn

như sống trong hoàn cảnh khổ sở của chiến tranh, con người ta lúc nào cũng đối diện với sự lo âu, sợ hãi, tiếp nhận sự mất mát người thân, cảnh nhà tan cửa nát vì bom đạn. Khổ vì đối diện với cái chết của mọi người xung quanh và với chính bản thân mình bởi thiên tai giông bão, lũ lụt, động đất. Cái khổ luôn xuất hiện ở nhiều mặt trên chiều dài của đời sống mỗi con người. Trước sự mất mát, con người ta buồn phiền đau khổ đã đành, nhưng mà trong niềm vui hạnh phúc hiện có, con người ta cũng lo sợ hạnh phúc lúc nào đó sẽ vượt khỏi vòng tay. Sự lo sợ đó chính là khía cạnh của khổ đau. Như vậy, trong hoàn cảnh nào con người ta cũng lâm vào tình trạng khổ. Vui cũng khổ. Buồn cũng khổ. Nhiều tiền lắm bạc cũng khổ. Nhà cao cửa rộng cũng khổ. Không con cũng khổ. Có con cũng khổ v.v... Kể về dạng khổ, mấy ngàn năm trước Đức Phật tóm tắt như sau : *"Này các Tỳ Kheo, sanh là khổ, già là khổ, bệnh là khổ, chết là khổ, thương yêu mà biệt ly là khổ, mong cầu nhưng không được là khổ. Tóm lại chấp thủ năm uẩn là khổ"* (Tương Ưng V). Như vậy Khổ chia ra làm 3 phương diện:

a) Về phương diện sinh lý: Khổ là cảm giác khó chịu do bệnh hoạn, do tuổi già chông chất khiến tám thân khoẻ mạnh khi còn trẻ trở nên yếu ớt, mất mồi, tóc bạc, răng long, không còn sức lực làm chủ cơ thể, đi đứng té lên ngã xuống, thương tật tay chân, trầy trụa mặt mày, bệnh tật khôn khổ và cuối cùng không tránh được cái khổ kinh khủng là chết. Đó là những bức bách khổ đau của thể xác. Là *thân khổ*.

b) Về phương diện tâm lý: Không hài lòng toại ý tạo nên nỗi đau đớn về tâm lý. Những mất mát thua thiệt trên mọi mặt như danh vọng, tiền tài, nghề nghiệp, thương mại, tình trường dẫn vật đầu óc làm tâm khổ. Yêu người mà không

được người yêu. Thương người mà không được gần gũi. Thù ghét người mà cứ phải gặp gỡ sống gần. Đây là những bức bách khổ đau thuộc về tâm lý khiến *tâm khổ*.

c) Chấp thủ năm uẩn nên khổ: Cái khổ này bao hàm hai cái khổ trên (danh sắc). Trong kinh dạy "*chấp thủ năm uẩn là khổ*". Năm uẩn là 5 yếu tố nương tựa vào nhau để tạo thành con người, gồm thân thể vật lý (sắc) và cấu trúc tâm lý như: Cảm giác, cảm nhận, niệm tưởng, hành và thức (thọ, tưởng, hành, thức). Khi ta bám víu vào 5 yếu tố trên, coi đó chính là ta, là của ta, là tự ngã của ta, chẳng hạn như thân thể tôi, tình cảm tôi, tư tưởng tôi, tâm tư tôi, nhận thức của tôi... Từ ý niệm "*tôi*" là chủ thể nảy sinh động lực ham muốn chiếm đoạt như: tôi muốn cái này, tôi yêu cái nọ, tôi muốn mọi thứ đều thuộc về tôi. Dĩ nhiên là những điều này không bao giờ thành tựu, hoặc vả có được thì chỉ trong thời gian ngắn sẽ mất. Từ đó sinh ra phiền não, buồn bực, lo lắng, thất vọng... Đó là do ý niệm chấp thủ ngũ uẩn là có thực, là thường hằng mà phát sinh đau khổ.

2) TẬP ĐẾ (Samudaya Ariyasacca): Tập là tích tụ, là tập hợp. Tập đế là nguyên nhân, là nguồn gốc đưa đến đau khổ. Trong kinh điển Phật giáo đề cập đến nguyên nhân của khổ là do tham ái, ham muốn, thèm khát không bao giờ đủ. Chính vì tham ái mà con người chấp thủ, bám víu vào các đối tượng qua giác quan và ý (khả năng suy nghĩ) nên ái bao gồm hai mặt: Vật chất và tinh thần. Trong kinh Chuyển Pháp Luân, Đức Phật thuyết về chữ ái như sau: "*Ái là nhân tố dẫn tới tái sinh, ái kết hợp với dục tham dẫn con người khi sinh chỗ này, khi sinh chỗ khác. Đó là dục ái, hữu ái và phi hữu ái.*"

a) Dục ái: Chỉ cho sự thích thú trong các cảnh trần qua 6 căn mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý là sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp. Chung quy dục ái là tham đắm vào: *Tài, sắc, danh, thực, thụ*.

b) Hữu ái: Chỉ cho ước muốn sau khi chết sẽ được tái sanh về một cảnh giới nào đó, đi chung với thường kiến, tham luyến trong cõi Sắc hay Vô sắc hữu, nhiễm đắm trong các tầng Thiên.

c) Phi hữu ái: Thích thú với quan điểm không tồn tại gọi là Vô hữu ái hay Phi hữu ái. Phi hữu ái đi chung với đoạn kiến, cho rằng *"trên đời này chẳng có gì cả, tất cả đều hoại diệt, không có tái sinh, không có luân hồi"*.

Như vậy hữu ái và phi hữu ái có điểm giống nhau là *"chấp nhận có một bản ngã"*. Điểm khác biệt là Hữu ái thì cho rằng *"bản ngã thường hằng, tồn tại, tái sanh"*, còn phi hữu ái thì *"bản ngã hoại diệt không có luân hồi"*. Tóm lại tham ái với dạng nào cũng là nguyên nhân đưa đến khổ. Chỉ khi nào chấm dứt ái thì mới chấm dứt khổ.

3) DIỆT (Nirodha Ariyasacca): Diệt là dập tắt, chấm dứt hay kết thúc. Diệt đế là sự kết thúc hay chấm dứt khát ái, chấm dứt phiền não khổ đau, thì thân tâm được an lạc hạnh phúc. Cho nên Diệt đế đồng nghĩa với Niết Bàn (Nibbàna). Niết Bàn không phải là hư vô, cũng không phải là một cảnh giới cao hay thấp, lớn hay nhỏ, sạch hay dơ, đẹp hay xấu. Niết bàn không phải là nơi chốn, địa danh để chúng ta tìm đến. Niết Bàn vượt thoát mọi khái niệm đối đãi về thời gian, không gian. *Niết Bàn là một thực tại thanh tịnh, siêu việt không nằm trong phạm vi phân biệt của ý thức, là trạng thái hoàn toàn tĩnh lặng không bị chi phối bởi tham sân si. Nó là*

thực tại ngay bây giờ và ở đây. Muốn chứng nghiệm trạng thái Niết Bàn thì phải tu tập theo Bát Chánh Đạo là Đạo đế.

4) ĐẠO ĐẾ (Magga Ariyasacca): Đạo là con đường hay phương pháp thực hành đưa đến chấm dứt khổ, chấm dứt luân hồi sanh tử. Đạo Đế, nói chung là những phương pháp Đức Phật giảng dạy trong suốt 45 năm chỉ nhằm mục đích giúp chúng sanh thoát khỏi bệnh khổ tiến đến giác ngộ, giải thoát. Toàn bộ giáo lý Đức Phật dạy gọi chung là Đạo đế, gồm 37 pháp, thường gọi là 37 phẩm trợ đạo. Trong Kinh Đại Niết Bàn Đức Phật đã nhắc lại toàn bộ các pháp này như sau: *"Này các Tỳ Kheo, đây là những pháp do ta chứng ngộ và giảng dạy, các ông phải khéo học hỏi, thực chứng tu tập, truyền bá rộng rãi để chánh pháp được trường tồn, vì hạnh phúc cho chúng sinh, vì an lạc cho chúng sinh, vì lòng thương tưởng cho đời, vì hạnh phúc, vì an lạc cho chư Thiên và loài người. Đó là Bốn niệm xứ, Bốn chánh cần, Bốn thần túc, Năm căn, Năm lực, Bảy Bồ đề phần, Tám thánh đạo phần".* Trong 37 pháp thì Tám thánh đạo được coi là tiêu biểu và căn bản nhất của Đạo đế. Tám thánh đạo còn gọi là Tám chánh đạo hay Bát Chánh Đạo là con đường chân chính có 8 chi phần:

1) Chánh kiến (Sammà Ditthi): Thấy và hiểu đúng đắn, nhận thức đúng về đạo đức của cuộc sống. Nhận biết đúng về bản chất của hiện tượng thế gian là vô thường, khổ, vô ngã, hiểu rõ lý duyên sinh, lý nhân quả. Nhận thức rõ bản chất của Tứ đế: Khổ, nguyên nhân của khổ, sự diệt khổ và con đường đưa đến hết khổ.

2) Chánh tư duy (Sammà Sankappa): Suy nghĩ đúng đắn, không tác ý những điều bất thiện tham sân si, không có hành vi bạo động, hãm hại người khác, ngược lại nên hướng

tâm cao thượng tư duy về những điều thiện lành, tu tập giải thoát, thương yêu chúng sinh, bất bạo động, nhẫn nhục, trầm tĩnh...

3) Chánh ngữ (Sammà Vācā): Ngôn ngữ đúng đắn, không nói những lời dối trá, hung hiểm làm khổ người khác. Nói những lời thương yêu, hoà hợp, xây dựng niềm tin.

4) Chánh nghiệp (Sammà Kammanta): Hành vi đúng đắn, không giết hại chúng sanh, không trộm cướp, không tà dâm, không ham thú vui bất thiện mà thực hành những điều thiện lành cứu giúp mọi người trong tình thương yêu.

5) Chánh mạng (Sammà Ajivā): Sống đời đúng đắn, nuôi thân bằng nghề nghiệp chân chính không sống bằng những nghề phi pháp, độc ác, gian xảo.

6) Chánh tinh tấn (Sammà Vāyāma): Nỗ lực đúng đắn, nghĩa là nỗ lực đoạn trừ điều ác, nỗ lực thực hành điều thiện.

7) Chánh niệm (Sammà Sati): Nhớ nghĩ đúng đắn, không nhớ những điều bất thiện, không để các đối tượng bất chính dẫn dắt tâm mình đi lang thang. An trú tâm ý vào thiện pháp, không quên thiện pháp.

8) Chánh định (Sammà Samādhi): Không để tâm dao động vì những tạp niệm lăng xăng, tập trung đúng đắn vào một chủ đề tu tập nào đó giúp tâm được an tịnh, từ đó phát huy tuệ giác.

Tám chi phần của Bát Chánh Đạo tuy có thứ tự trước sau, nhưng tựu chung không thể tách rời, bởi trong thực chất thì chi này hoà quyện trong chi kia, chi kia hỗ trợ cho chi này. Nhìn chung Bát Chánh Đạo chính là phương thức tu tập theo

Giới-Định-Tuệ. Giới là: Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng. Định là: Chánh tinh tấn, Chánh niệm, Chánh định. Còn Tuệ là: Chánh kiến, Chánh tư duy. Đức Phật xác định trong Kinh Đại Bát Niết Bàn rằng Bát Chánh Đạo là con đường chân chánh đưa đến giải thoát: *"Này Subhadda, trong pháp luật nào không có Bát Thánh Đạo thì ở đấy không có Từ quả sa môn"*.

TU TẬP TỨ DIỆU ĐẾ: BA CHUYỂN 12 HÀNH

Như trên đã giới thiệu Tứ Diệu Đế là một học thuyết bao gồm cả hai mặt giáo lý và thực hành. Muốn diệt tận gốc khổ đau để đạt được trạng thái an lạc thì hành giả phải tự mình hiểu rõ ý nghĩa của Tứ Đế, tiếp theo là phải nỗ lực hành trì.

Trong kinh đưa ra ba giai đoạn Nhận Thức và hành trì mà người tu Tứ Diệu Đế cần thông suốt, thuật ngữ gọi ba giai đoạn đó là **"Tam chuyển: Thị chuyển, Khuyển chuyển và Chứng chuyển"**. Mỗi giai đoạn tức mỗi chuyển có 4 hành tướng. Tổng cộng 3 giai đoạn nên có 12 hành, gọi là *"Tam Chuyển Thập Nhị Hành"* hay là *"Ba chuyển mười hai hành"*.

1) Thị chuyển: Giai đoạn mở đầu Đức Phật khai thị (giới thiệu) khái quát về bốn Chân lý: *"Đây là khổ đế. Đây là Tập đế. Đây là Diệt đế. Đây là Đạo đế."*

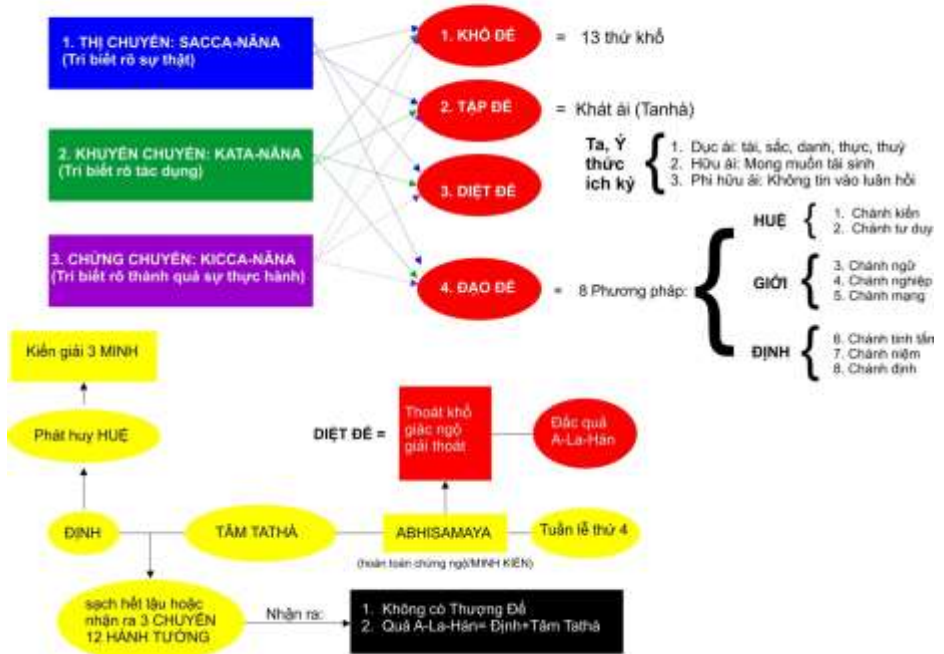
2) Khuyển chuyển: Giai đoạn thứ hai, Đức Phật khuyến khích phải tìm hiểu sâu hơn vào bản chất của mỗi đế chứ không phải chỉ nghe giảng suông. Đối với khổ phải biết rõ bản chất của khổ, khởi lên ước muốn đoạn trừ khổ. Đức Phật nhấn mạnh ***"Đây là khổ đế các ông phải biết"***. Đối với Tập

đế, hiểu rõ nguyên nhân nào đưa đến sự khổ, hiểu rồi, khởi lên ước muốn đoạn trừ các nguyên nhân gây ra khổ đó. Đức Phật dạy: **"Đây là Tập đế các ông phải đoạn"**. Khuyến chuyển đối với Diệt đế là khởi lên ước muốn được thanh thản hạnh phúc an lạc trong đời sống. Phật dạy: **"Đây là Diệt đế các ông phải chứng"**. Khuyến chuyển về Đạo đế là khởi lên ý muốn tu tập theo con đường Đạo đế là Bát Chánh đạo. Phật khuyến bảo: **"Đây là Đạo đế các ông phải tu."**

3) Chứng chuyển: Đây là giai đoạn thứ ba, hành giả đã thực sự giác ngộ về bốn Chân Lý đã nỗ lực hành trì Bát chánh đạo và hoàn toàn tận diệt khổ đau đạt thành quả Diệt đế tức Niết Bàn. Người ấy tuyên bố như Đức Phật đã từng tuyên bố: **"Đây là khổ ta đã biết, đây là khổ tập ta đã đoạn, đây là khổ diệt ta đã chứng và đây là khổ đạo ta đã tu."**

Tóm lại bánh xe chuyển pháp luân là bánh xe **"Tam Chuyển Thập Nhị Hành"**. Đầu tiên là Thị chuyển về Tứ Diệu Đế tức là hiểu rõ về Tứ Đế. Kế đến là Khuyến chuyển về Tứ Diệu Đế nghĩa là sau khi thông hiểu rõ ràng bốn đế thì phải thực hành, và cuối cùng là Chứng chuyển về Tứ Diệu Đế nghĩa là hoàn toàn giác ngộ về Tứ Diệu Đế đạt được thành quả an bình hạnh phúc.

BA CHUYỆN 12 HÀNH TƯỚNG



BỐN ĐẾ VÀ NGUYÊN LÝ TRỊ BỆNH

Đạo Phật là đạo hướng dẫn con người tu tập để thoát khổ là mục đích gần, giác ngộ giải thoát mới là lý tưởng cao thượng. Ở thế gian này ai cũng khổ. Cho nên có thể xem Khổ là một thứ bệnh. Phàm phu là người bệnh. Đức Phật là Thầy thuốc tâm linh. Vị Thầy thuốc trước hết chẩn bệnh cho người phàm phu, nhận ra người này mắc chứng bệnh Khổ. Nên nói "Đây là Khổ". Tìm ra nguyên nhân gây bệnh là khát ái, chấp thủ ngũ uẩn, nên nói "Đây là Tập đế". Thầy thuốc chỉ cho bệnh nhân thấy cảnh giới lý tưởng không còn bệnh nữa là Niết Bàn nên nói: "Đây là Diệt đế", đồng thời vị Thầy thuốc viết toa thuốc ghi rõ tên 8 loại thuốc để chữa trị bệnh khổ, nên

nói: *"Đây là Đạo đế".*

Nếu bệnh nhân biết nghe lời Thầy thuốc, chịu uống đúng thuốc thì sẽ hết bệnh, bằng không thì sẽ sống với căn bệnh khổ từ đời này qua đời khác. Đức Phật là một vị lương y tài giỏi nhưng bệnh nhân không tự mình uống thuốc thì dù vị Thầy giỏi tới đâu cũng đành bó tay. Trong vấn đề tu tập cũng thế, muốn đạt được giác ngộ giải thoát thì phải tu theo pháp Tứ Diệu Đế. Trong kinh Niết Bàn, Thánh đế được gọi là Chân đế. Riêng trong phẩm *"Phạm Hạnh"* có ghi lại một đoạn Đức Phật nói với các Tỷ Kheo rằng: *"Xưa ta và các người ngu si không có trí tuệ, không hiểu biết như thực về bốn Chân đế, do đó mà trôi dạt mãi trong vòng sanh tử, chìm nơi biển khổ lớn. Bốn Chân đế là gì? Đó là Khổ, Tập, Diệt, Đạo!"*

KẾT LUẬN

Pháp *"Tứ Diệu Đế"* là nền tảng của đạo Phật, trước hết là khai triển nỗi khổ đau của con người. Phàm sanh ra làm người là phải chịu khổ. Khổ là một sự thực không thể chối cãi. Chúng ta phải học tập, tìm hiểu nhận chân về sự khổ, tìm ra nguyên nhân rồi diệt nó đi để chúng ta có một đời sống an vui hạnh phúc.

Người ngoại đạo thường hiểu lầm cho rằng đạo Phật là đạo bi quan yếm thế chỉ nói về nỗi đau khổ. Họ nhận định như thế là bởi vì họ không thấy, hay chưa thấy được sự tích cực của đạo Phật, họ chỉ biết có hai vế đầu thuộc về tục đế, nói về nỗi Khổ của con người và Nguyên nhân của Khổ mà không chịu nghiên cứu con đường thoát khổ để được an vui hạnh phúc là hai vế sau thuộc chân đế, mà Đức Phật đã dạy trong giáo lý *"Tứ Thánh Đế"*. Những ai đắm chìm trong đau khổ chỉ biết than trời trách đất không chịu tìm hiểu cái khổ đó

TRÊN ĐƯỜNG VỀ NHÀ

từ đâu mà có, do đâu mà ta khổ để tìm cách kết thúc nó, thì đó mới là kẻ bị quan yểm thế chán đời. Trong nhà Phật gọi những người lúc nào cũng ngụp lặn trong đau khổ là Vô Minh. Định nghĩa hai từ Vô Minh, Đức Phật dạy: *"Chính là không biết rõ khổ, nguyên nhân của khổ, sự diệt khổ và con đường đưa đến diệt khổ, này các Tỳ Kheo, đây gọi là Vô minh"* (Tương Ưng V).

Sau khi nghiên cứu bài học *"Tứ Diệu Đế"* điều quan trọng là phần thực hành, nếu không thì cũng chỉ là bài đọc trên kinh điển trên sách vở nhằm mở mang kiến thức, chứ không cời bỏ được những khổ đau dính mắc kéo dài trong cuộc sống, chẳng những ở đời này mà đời sau vẫn tiếp tục vì bị Vô Minh che mờ tâm trí. Phần thực hành nằm trong đề thứ tư Bát Chánh Đạo bao gồm Giới-Định-Huệ. Quan trọng nhất là Chánh kiến, Chánh niệm và Chánh định. Chánh kiến là quan niệm chân chính, đúng đắn. Chánh niệm là tinh tấn không để tâm ý buông lung bất thiện. Chánh định là tu tập thiền Định đạt Tâm thuần nhất tức *"tâm tứ"* yên lặng. Khi tâm không còn dao động lăng xăng, tín hiệu yên lặng sẽ tác động vào Tánh Giác phát huy tiềm năng giác ngộ, trí huệ bật ra. Lúc bấy giờ Vô Minh không còn, đau khổ cũng không, lòng người sẽ mở rộng thương yêu tất cả muôn loài (tứ vô lượng tâm), nên mới nói đạo Phật là đạo *"từ bi và trí tuệ"* chứ không phải là đạo bị quan yểm thế như những người chưa tu tập lắm tưởng.

Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ'

(Thiền Tánh Không - November 25-2017)

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

TƯƠNG ỨNG GIỮA “GIỚI-ĐỊNH-HUỆ” VÀ “BÁT CHÁNH ĐẠO”

I. DẪN NHẬP

Ngày xưa chúng đệ tử của Đức Phật có nhiều hạng người khác nhau. Tùy theo căn cơ của mỗi người, Đức Phật áp dụng phương pháp giáo hóa khác nhau. Pháp thực hành ban đầu có khác, nhưng tất cả đều nhắm đến mục tiêu cuối cùng. Đó là giúp cho mỗi hành giả thân tâm được thanh tịnh. Nhờ tâm thanh tịnh nên dễ dàng phát sanh trí huệ, đi đến chỗ hoàn toàn giải thoát giác ngộ. Vì thế, Giáo pháp của Đức Phật nhìn chung có nhiều pháp môn, nhưng xem xét kỹ lại thì không ra ngoài ba yếu tố căn bản là “*Giới, Định, Huệ*”.

Giới-Định-Huệ là ba môn học của Phật giáo, trong kinh gọi là “*tam vô lậu học*” tức ba môn học giúp hành giả vượt thoát sự trói buộc của mọi phiền não, lậu hoặc, đạt được trạng thái tâm thuần tịnh, trong sáng, định tĩnh, tự do, tự tại... Từ đó đưa đến giác ngộ, chứng nhập quả vị giải thoát hoàn toàn.

Muốn thân tâm trong sạch thanh khiết, Đức Phật đưa ra nhiều pháp tu trong đó có pháp tu Bát Chánh Đạo. Bát Chánh Đạo là đề thứ tư trong bài kinh “*Tứ Diệu Đế*”, là Đạo Đế

trong bốn đế gồm Khổ đế, Tập đế, Diệt đế. Đạo đế là con đường tu chân chánh gồm tám chi, đó là: Chánh Kiến, Chánh Tư Duy, Chánh Ngũ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng, Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm và Chánh Định. Hành trì nhuần nhuyễn tám pháp này hành giả sẽ đạt được sự trong sạch toàn bộ về thân-khẩu-ý, đồng thời khi tâm hành giả hoàn toàn yên lặng thì “*tiềm năng giác ngộ*” tức Tánh giác hiển lộ, trí huệ tâm linh phát huy.

Kết quả cuối cùng của “*Giới-Định-Huệ*” và “*Bát Chánh Đạo*” có điểm giống nhau là thoát khổ, giác ngộ và giải thoát. Như vậy hai pháp này có sự tương đồng với nhau. Mà tương đồng như thế nào? Chúng ta thử tìm câu giải đáp đó qua đề tài: “*Tương Ứng Giữa Giới Định Huệ Và Đạo Đế: Bát Chánh Đạo*”.

II. TÌM HIỂU KHÁI QUÁT VỀ TAM VÔ LẬU HỌC “GIỚI, ĐỊNH, HUỆ”

A. GIỚI HỌC

- **Giới:** Tiếng Pāli là “*Sila*” , được hiểu là những điều răn, những lời dạy của Đức Phật nhằm ngăn ngừa hoặc đình chỉ các nghiệp ác do thân-khẩu-ý sanh ra, và từ đó có khả năng làm tăng trưởng nghiệp thiện. Như vậy Giới đặt trên căn bản để giữ thân-tâm được thanh tịnh, dần dần triệt tiêu những phiền não tham, sân, si.

Giới được đặt trên nền tảng tự lợi và tự tha. Đối với tự thân mình, Giới giúp hành giả nâng cao phẩm cách trở nên một người cao thượng được sự kính trọng quý mến của người chung quanh. Giới giúp gia tăng phẩm chất đời sống tu hành, vì thân-khẩu-ý không bị ô nhiễm. Giới giúp tâm trí được hài

TRÊN ĐƯỜNG VỀ NHÀ

hòa, an nhiên, tự tại, dần dần dẹp được lậu hoặc... Đối với tha nhân, nếu hành giả trì Giới đúng, người đó có cuộc sống hài hòa đạo đức, sẽ ảnh hưởng tốt tới những người chung quanh. Ngoài ra, trên con đường tâm linh, nghiêm trì Giới Luật sẽ giúp hành giả vượt qua những khó khăn trong việc thiền Định và phát huy trí huệ. Mặt khác, người có Giới đức là người đức hạnh, đức hạnh là hành trang, là thuyền bè đưa hành giả vượt thoát biển khổ luân hồi.

Giới luật được xem là phương tiện để ngăn chặn những điều ác phát khởi qua thân-khẩu-ý. Đồng thời đoạn trừ những phiền não xuất hiện trong tâm. Như vậy về phương diện tự lợi, Giới giúp cá nhân hành giả trở nên một con người có tư cách với nếp sống đạo đức. Về phương diện tự tha, Giới luật chính là sự nỗ lực thực hiện các điều thiện lành mang lợi ích cho chúng sanh. Ý nghĩa đó được tóm gọn trong bài kinh Pháp cú 183 như sau:

Chư ác mạc tác (Không làm các điều ác)

Chúng thiện phụng hành (Vâng làm các việc lành)

Tư tịnh kỳ ý (Giữ tâm ý trong sạch)

Thị chư Phật giáo. (Đó là lời Phật dạy)

Giới có nhiều mức độ từ 5 Giới, 10 Giới đến 250 Giới hay 348 Giới, có Giới trọng (tội nặng), Giới khinh (tội nhẹ), Giới tướng (những lỗi được gọi tên), Giới thể (Giới trong sạch tâm) v.v... Ngoài ra, Giới được chia thành hai loại: Giới Thế Gian và Giới Xuất Thế Gian.

1) Giới thế gian: Giới luật này đồng nghĩa với luân lý đạo đức, sống hướng thượng đưa đến quả báo hữu lậu, được hưởng phước Nhân Thiên. Gọi là phước hữu lậu vì vẫn còn

phải chịu luân hồi trong ba cõi: Dục giới, Sắc giới, Vô Sắc giới.

- *Thí dụ 5 giới thuộc về nhân thừa*: Là đệ tử tại gia, tự nguyện thọ Tam quy, ngũ giới, tức là nương tựa vào Tam Bảo, chấp nhận giữ gìn năm giới căn bản của đạo Phật là: 1. Không sát sanh; 2. Không trộm cắp; 3. Không tà dâm; 4. Không nói dối; 5. Không uống rượu hay sử dụng chất say nghiện. Người giữ được năm Giới này, khi thân hoại mạng chung được tái sanh trở lại Cõi Người.

- *Thập thiện nghiệp giới*: Người Phật tử cũng có thể tự nguyện thọ trì thập thiện nghiệp giới nghĩa là giữ 10 giới, gieo nhân tốt, đời sau gặt kết quả tốt đẹp là sanh lên cõi Trời, hưởng phước lạc đầy đủ. Mười giới đó là: 1. Không sát sinh; 2. Không trộm cướp; 3. Không tà dục; 4. Không nói dối; 5. Không nói thêu dệt; 6. Không nói lưỡi hai chiều; 7. Không nói lời hung ác; 8. Không tham muốn (Tham); 9. Không giận hờn (Sân); 10. Không si mê (Si).

2) Giới xuất thế gian: Là Giới đưa hành giả đến quả vị vô lậu, tức được tự tại thoát khỏi tam giới, không còn bị rơi trong vòng sanh tử luân hồi.

Thí dụ người thực hành Giới Tỳ-Kheo hay Tỳ-Kheo-Ni chuyên cần đến mức hoàn hảo, đoạn trừ năm hạ phần Kiết Sử và năm thượng phần Kiết Sử.

1-2: Năm hạ phần Kiết sử: 1) Thân kiến (*tin cái ngã thật sự hiện hữu, đồng hóa cái Ta là ngũ uẩn*); 2) Hoài nghi Tam Bảo (*không tin Phật, Pháp, Tăng*); 3) Giới Cẩm Thủ (*tin tưởng sai lầm cho rằng các pháp tu khổ hạnh sẽ đưa đến giải thoát; hoặc tuân thủ các hình thức nghi lễ tôn giáo*

rườm rà mê tín dị đoan...); 4) Tham (tài, sắc, danh, thực, thù); 5) Sân (Tức giận, căm thù).

2-2: Năm thượng phần Kiết sử: 1) Sắc ái (*Tham ái cõi dục sắc giới là cõi chúng sanh có thân và tâm*); 2) Vô Sắc ái (*Tham đắm với cõi dục Vô Sắc. Đây là cõi chúng sanh không còn thân, họ sống với Thức. Hoặc chúng sanh ở cõi này, có hình tướng nhưng rất vi tế, mắt phàm phu không thể thấy được*); 3) Mạn (*Có 3 loại: Thắng mạn là tự phụ cho mình cao quý hơn, giỏi hơn; Đẳng mạn tự phụ cho mình ngang bằng; Ty liệt mạn là tự ty cho mình thua kém*) 4) Trạo Cử (*Thân tâm lăng xăng, dao động*); 5) Vô Minh (*không hiểu biết các pháp Phật dạy*).

Vị tỳ kheo hay tỳ-kheo-ni nào nghiêm trì Giới vô lậu, diệt bỏ năm hạ phần Kiết Sử và năm thượng phần Kiết Sử kể trên, vị ấy đã diệt tận mọi khổ đau phiền não gọi chung là *lậu hoặc*, vị ấy hoàn toàn giải thoát nhờ Chánh trí, đắc quả A-La-Hán. Giới này mới thực sự đúng nghĩa là “*Giới Vô Lậu*”.

Tóm lại, Giới là nền tảng của đạo Phật, là một trong ba môn học “*vô lậu*” nhằm chấm dứt các lậu hoặc đưa đến giải thoát. Trên mặt lý thuyết, Giới giữ một vai trò quan trọng, vì Giới chiếm một phần ba của Tam Tạng kinh điển. Đó là Luật Tạng, hai tạng kia là Kinh tạng và Luận tạng. Về mặt thực hành, Giới đóng vai trò mấu chốt trong đời sống Tăng đoàn. Một người muốn xuất gia cầu đạo, trước hết phải thọ Giới Sa Di (10 Giới). Sau một thời gian tu tập Giới đức, mới được thọ Cụ Túc Giới. Cụ Túc Giới là Giới Tỳ Kheo (nam tu sĩ) 250 Giới. Sa-di-ni phải qua thời gian thọ Thức-Xoa Ma-Na Ni Giới (Căn bản 4 Sự, 6 Pháp, 292 hành pháp), rồi mới thọ Tỳ kheo ni 348 Giới.

B. ĐỊNH HỌC

- **Định:** Tiếng Pāli là “*Samādhi*”. Người Trung Hoa dịch là “*Tam muội*”. Định mang nhiều ý nghĩa như: Tập trung (concentration); làm cho chắc chắn, không dao động (make firm); sự tĩnh lặng (tranquillity); sự yên lặng (calmness); trạng thái tập trung sâu (a deep concentrated state)

Trong Trung Bộ Kinh 1, có hai định nghĩa về Định:

- **Bài Kinh số 30:** Định là “*Nhất tâm*” (P: cittass’ekaggatā: mental one-pointedness) cũng có nghĩa là “*Nhất niệm*”. Đây là trạng thái tâm đồng nhất với đối tượng, nơi đó không có Ý thức hiện hữu mà chỉ có “*đơn niệm biết*” (a single thought of awareness). Nghĩa là tâm hoàn toàn yên lặng không dao động (wavering) bởi các đối tượng bên ngoài giác quan.

- **Bài Kinh số 36:** Định được xem là “*trạng thái tâm thuần nhất*” (P: Cetaso ekodi: unity of the mind). Đây là trạng thái tĩnh lặng của tâm (a state of mental tranquillity) hay trạng thái không hai của Ý thức (A nondualistic state of consciousness). Trong đó nội tâm thiền gia không còn Tầm Tứ (trạng thái tâm không còn chú ý (tầm) và bắt dính (tứ) theo đối tượng).

- Theo Thiền tông, trong “*Pháp Bảo Đàn Kinh*”, Lục Tổ Huệ Năng mô tả: “*Nội tâm bất loạn là Định*”; Ngài Hàn Sơn thì nói: “*Bát phong xuy bất động*” nghĩa là tám gió thổi, tâm không động, là Định. Tám gió này là: Lợi (*lợi lộc*); Suy (*suy sụp, suy đồi*); Hủy (*phỉ báng, làm ô nhục*); Dự (*lời ca tụng, tán dương*); Xung (*khen tặng, đề cao*); Cơ (*chê bai, nói xấu*); Khổ (*sự đau khổ hay bất toại nguyện*); Lạc (*vui vẻ hay an*

lạc).

- Tổ sư Thiên Chân Không-Thường Chiêu là Đại Lão Hòa Thượng Trúc Lâm tại Việt Nam cũng dạy môn đệ: “*Vọng tưởng dừng là Định*”. Do đó, nếu người hành thiền dừng được vọng tưởng một phút thì người ấy đạt được Định một phút, dừng được 30 phút thì đạt được Định 30 phút.

Nhưng điểm cần lưu ý là khi vọng tưởng dừng thì cái gì xảy ra trong lúc đó? Cố Hòa Thượng Thông Triệt (Thiền Tánh Không) giải thích về trạng thái Định như sau: “*Đó là cái biết thường hằng lặng lẽ hay trạng thái **biết không lời của tánh giác***”. Bởi vì muốn đạt được “*tâm thuần nhất*” hay “*tâm bất loạn*” hoặc “*tám gió thổi không động*” thì người thực hành thiền phải đạt được cái biết không lời. Nếu biết có lời, dù lời rất đúng vẫn không phải là tâm thuần nhất. Cho nên khi rơi vào trạng thái Định mà tâm ngôn vẫn còn khởi lên thì Đức Phật gọi đó là “*Định Có Tâm Có Từ*” tức Sơ Thiền. Còn tâm ngôn yên lặng, Phật gọi là “*Định Không Tâm Không Từ*”. Đây chính là tầng thiền thứ Hai còn gọi là Nhị Thiền.

Vì Định có nhiều mức độ, nên trong phạm vi kỹ thuật, Định còn có nghĩa là cái “*khung*”. Trong cái khung đó chứa nội dung thực hành. Nội dung này chính là chủ đề, thiền gia chọn áp dụng vào việc hành trì của mình. Nền tảng cái khung đó được đặt trên “*cơ sở năng lượng biết của Tánh giác*”. Năng lượng biết càng mạnh, Định lực càng sâu. Chính vì thế, ở phạm vi này Định được xem là một tiến trình được hình thành trên cơ sở sức mạnh của Tánh giác hay Tánh biết. Khi Tánh biết chưa vững chắc, chưa trở thành sức mạnh thì Định chưa có mặt.”

Trong đạo Phật, Định không phải là mục tiêu chính, mà chỉ là cái cầu để bước tới Huệ. Tuy nhiên muốn Huệ phát sáng, thiền gia nhất định phải thông qua Định để phát triển năng lực biết vững chắc, hầu khai triển tiềm năng giác ngộ, tức Phật tánh. Như vậy, Định một mặt là phương tiện cơ bản để đạt được Huệ tức Giác ngộ, mặt khác Định là tác nhân đào thải tận gốc tập khí hay lậu hoặc đưa đến Giải thoát.

C. HUỆ HỌC

Như trình bày ở trên, Huệ là một môn học trong ba môn “*Giới-Định-Huệ*”. Danh từ Huệ thường đi chung với từ Trí gọi là Trí Huệ. Trí Huệ trong giáo lý nhà Phật còn gọi là Bát Nhã. Bát Nhã là Hán ngữ dịch âm từ tiếng Panna (Pāli) hay Prajna (Sanskrit) có nghĩa là sự phát sáng của trí hiểu biết, sau khi tẩy sạch phiền não và vô minh.

1) Trí thức hay Kiến thức thế gian

Trình bày về sự hiểu biết của con người, chúng ta cần phân biệt Trí Thức khác với Trí Huệ. Trí thức hay Kiến thức là những người có học thức, có bằng cấp thế gian. Người trí thức được xem là người thông minh vì có sự hiểu biết rộng rãi. Những hiểu biết, nhận thức đó đến từ bên ngoài, được tích lũy từ gia đình, trường lớp, rút tĩa kinh nghiệm thành công hay thất bại trong đời sống. Cái biết này, hay nhận thức này, được xem như là cái biết hay nhận thức của thế gian, nên đó là cái biết thuộc về “*Tục đế.*”

2) Trí Huệ trong đạo Phật

Trí Huệ hay trí tuệ là nhận thức biết, phát xuất từ bên trong do tu tập thiền Định mà có. Đây là nhận thức xuất thế

gian. Trí Huệ (Bát Nhã) có hai cấp bậc:

1-2: Thấp là Trí: Nana (P); Jnana (Skt). Tiếng Anh là: Insight. Trí này là trí hiểu biết về Phật pháp do học hỏi từ các bậc Thầy hay từ trong tam tạng kinh điển. Sự hiểu biết này, tuy có mùi vị đạo nhưng vẫn còn thuộc về Kiến thức (Phật học) bởi do học từ bên ngoài.

Thí dụ: Chúng ta nghe các bậc Thầy giảng về Chân lý Tứ Diệu Đế, chúng ta hiểu rõ bốn đế: Khổ, Tập, Diệt, Đạo thì chúng ta “*có tuệ tri về Khổ đế, Tập đế, Diệt đế, Đạo đế*”. Hay chúng ta học và hiểu rõ chủ đề: Lý Duyên Khởi, Mười hai Nhân Duyên, chúng ta “*có tuệ tri về Lý Duyên Khởi, Mười hai Nhân Duyên*” v.v... Trí này không phải do tự chúng ta biết, nên vẫn bị xem là tục đế. Nhưng vì chuyên học và ghi nhận những Nhận thức của Đức Phật chứng ngộ nên được xếp là “*Tục đế Bát nhã*”.

2-2: Cao hơn Trí, là Huệ (Bát Nhã) : Panna (P); Prajna (Skt), tiếng Anh là Wisdom. Là Trí Huệ tự phát, do công phu tu tập thể nhập thiền Định. Thể nhập có nghĩa là qua dụng công thực hành, Ta và đối tượng là một. Nhưng muốn đạt được Huệ phải đi từ Trí, nghĩa là học hỏi từ bậc Thầy, rồi thực hành thiền Định để kinh nghiệm Thân chứng, Tâm chứng và Trí chứng.

Trí Huệ này là Huệ siêu vượt (Transcendental wisdom), có nhiều tên gọi khác như: Huệ Bát Nhã, Huệ tự phát hay Phật tánh, hoặc tiềm năng giác ngộ, Chân Như v.v... được xếp là “*Chân đế Bát nhã*”.

3) Đặc Điểm Của Tuệ Trí Và Huệ (Bát Nhã)

- **TRÍ (hay TUỆ TRÍ)** : (Trí căn: Vùng Tiền trán, bán cầu não trái và phải). Hiểu biết hay Nhận thức giới hạn trong chủ đề học. Là cái biết có lời. Cái biết hữu Sư do học từ kho báu của Đức Phật, học từ sự truyền dạy của các bậc Thầy. Có người học nên có Ngã. Kết quả có tuệ trí về những điều đã học. Lậu hoặc vẫn còn nhưng nằm yên. Chưa thoát khỏi luân hồi. Được xếp là Tục đế Bát Nhã.

- **HUỆ (hay TRÍ HUỆ)** : (Huệ căn: Phía sau bán cầu não trái). Cái biết không lời của Tánh nghe, Tánh thấy, Tánh xúc chạm. Nguyên tắc phát huy Huệ lực ở giai đoạn này do tác động của phản xạ giác quan. Tâm trong giai đoạn này được xem như là Tâm bậc Thánh.

Sâu sắc hơn là Tâm Phật (Tánh Nhận Thức Biết). Giai đoạn này mới là Huệ Bát Nhã, tức Huệ tự phát do hành trì nhập Định sâu, rơi vào phản xạ thụ động kích thích tiềm năng giác ngộ phát Huệ. Trí huệ này là kho báu của hành giả, Vô Ngã, Vô Sư, không lời. Trí huệ tâm linh phát huy vô hạn. Kết quả do dụng công, Định-Huệ đồng thời. Chấm dứt lậu hoặc. Chấm dứt luân hồi. Giải thoát. Đây mới thực sự là Chân đế Bát nhã.

4) Tu Tập Để Thành Tựu Huệ Bát Nhã

Có 4 mức độ tu tập, bắt đầu từ Trí Thế Gian, Trí Bậc Thánh, Thượng Trí, Trí Bát Nhã.

1. Trí Thế Gian (Tâm trí phàm phu): Là trí học hỏi, cóp nhặt, tổng hợp từ trường lớp có khả năng hiểu biết (knowledge) về Lý luận, Khoa học, Văn chương, Nghệ thuật

v.v... Tất cả những hiểu biết này là sự lặp lại từ hiểu biết của người khác, không có sự sáng tạo của riêng mình. Do cái Ngã làm chủ nên có nhiều tham sân si. Lúc nào cũng ganh đua, tranh đấu để đạt được điều mình muốn. Bên dưới tâm phàm phu đầy vấy tập khí, lậu hoặc, kiết sử, tùy miên. Mớ ô nhiễm này luôn chi phối ảnh hưởng lên thân-khẩu-ý tạo nhiều nghiệp. Trí này là Trí thế gian, tuy có giúp ích cho cuộc sống con người, nhưng đa phần huân tập phiền não khổ đau. Khi quá mỏi mệt với những lụy phiền, vui ít buồn nhiều như vậy, Trí năng chột tỉnh ngộ muốn thoát ra khỏi những ràng buộc của sâu, bi, ưu, khổ, não. Ước muốn này, là giai đoạn đầu tiên, Tâm phàm phu quyết định tìm Thầy học đạo.

2. Trí Xuất thế gian: Trí năng tỉnh ngộ hướng dẫn Ý căn, Ý thức học hỏi Phật pháp như: Tứ Diệu Đế; Tam pháp ấn; Lý Duyên Khởi Pháp Duyên Sinh; Tương quan nhân quả; Quán, Chỉ, Định, Huệ ; hiểu biết Tánh giác, tâm Phật, hiểu biết con đường tu tập (37 phẩm trợ đạo) để chấm dứt lậu hoặc v.v...

Trí năng tỉnh ngộ học hỏi nên cái biết của Trí này là Cái Biết Có Lời. Học từ Thầy, từ kho báu của Đức Phật nên là Trí Hữu Sư. Trong lúc học Phật pháp tâm yên lặng, lậu hoặc không khởi lên, ngang với Tánh giác nên tạm xem đây là Trí của bậc Thánh.

3. Thượng Trí hay Trí Siêu Vượt: Trí năng tỉnh ngộ học những pháp cao siêu hơn trong Pháp Phật đó là các chủ đề về: Như Thật, Chân Như, Không, Huyền đạt được Như Thật Trí, Chân Như Trí, Không Trí hay Huyền Trí.

Người có Thượng Trí cũng học giáo lý từ Thầy, từ kho báu của Đức Phật. Tuy còn Biết Có Lời nhưng trong lúc học

Pháp, lậu hoặc không khởi lên, nên cũng có thể sánh ngang với Tánh giác ở mức độ cao như Nhất Thiết Chứng Trí, nhưng chưa chứng ngộ vì chưa thực hành, chưa thể nhập.

4. Thực hành để Huệ Tụ Phát (Phật tánh, tiềm năng giác ngộ): Sau khi thông hiểu nhuần nhuyễn giáo lý, bây giờ là giai đoạn thiền Định. Tiến trình dụng công từ Biết Không Lờ (Chánh niệm, thực hiện các chủ đề liên quan đến Tánh Nghe, Thấy, Xúc chạm qua phản xạ giác quan). Ở mức độ này Huệ bắt đầu phát huy nhưng đơn sơ.

Tiếp theo, để an trú trong Nhận Thức Biết Không Lờ thiền gia thực hành chủ đề siêu vượt bằng cách khởi ý chủ đề rồi buông. Kỹ thuật này kích thích phản xạ thụ động, phát ra những điều mới lạ gọi là Ngộ hay Chứng Ngộ (Realization hay Enlightenment) trên ba mặt: Thân, Tâm và Trí như: Trục giác, siêu trục giác, tánh sáng tạo, từ trường tứ vô lượng tâm (từ bi, hỷ, xả); biện tài vô ngại v.v... Những đặc điểm kể này phát huy từ thấp đến vô lượng. Đây mới chính là kho báu của hành giả tu tập từ Biết Có Lờ đến Biết Không Lờ, an trú trong Nhận Thức Không Lờ.

Tóm lại học và hiểu pháp thế gian thì gọi là Trí Thức, học và hiểu pháp Phật thì gọi là Trí (Tuệ). Tọa thiền dụng công có kinh nghiệm trên Thân, Tâm, Trí là Huệ (Bát Nhã).

III. BÁT CHÁNH ĐẠO: TÁM CON ĐƯỜNG CAO THƯỢNG

Bát Chánh Đạo là Giáo Pháp nòng cốt, thực tiễn mà Đức Phật đã chứng đạt trong tầng thiền thứ Tư. Bát Chánh Đạo hay Đạo đế là phần cuối của bài Pháp Bốn Chân Lý Cao

Thượng (Tứ Diệu Đế: Khổ đế, Tập đế, Diệt đế, và Đạo đế) được Đức Phật giảng đầu tiên cho nhóm năm anh em đạo sĩ Kiều-Trần-Như, đồng tu cũ với Phật. Trước tiên Ngài muốn nhắc nhở vị này nhận rõ Con đường đi đến giải thoát không phải bằng khổ hạnh thái quá, cũng không phải bằng sự lợi dưỡng thái quá; mà bằng Con đường Trung đạo.

Đạo đế hay Bát Chánh Đạo là Con đường đưa đến chấm dứt toàn bộ Khổ. Đây là phương pháp đưa đến chấm dứt “xung đột” nội tâm, và chấm dứt luân hồi. Phương pháp này gồm tám chi phần, mỗi chi phần được ghép thêm thuật ngữ “*sammā*” có nghĩa là “*kiến toàn*” hay “*hoàn toàn*” (perfect) thường được dịch là “*Chánh*” (right). Vì là pháp tu đưa đến đắc quả A-La-Hán, nên các nhà Phật giáo Theravāda xem đây là Thánh Đạo. Những ai còn dính mắc nhiều với tâm phàm phu hay tâm nhị nguyên, thì không thể hội nhập vào Con Đường này.

Thông qua học và thực hành Bát Chánh Đạo, hành giả sẽ tự mình thay đổi những quán tính cũ do bị trói buộc bởi Kiết Sử: từ truyền thống gia đình, học đường, xã hội, tôn giáo hay tín ngưỡng. Khi thực sự thông hiểu Bát Chánh Đạo, hành giả sẽ nhận ra chân tánh hiện tượng thế gian qua những quy luật Vô thường, Khổ, Vô ngã; Duyên sinh hay Tương quan Nhân Quả. Hành giả chuyên cần tu tập Bát Chánh Đạo sẽ đưa đến kết quả thân-tâm hài hòa, trí huệ tâm linh phát huy, bước vào dòng Thánh.

IV. KHAI TRIỂN KHÁI QUÁT VỀ “BÁT CHÁNH ĐẠO”

Bát Chánh Đạo gồm tám chi hay tám phần: Chánh Kiến, Chánh Tư Duy, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng, Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm, Chánh Định.

1. Chánh Kiến: Là thấy đúng, nhìn đúng, hiểu biết đúng, là nhận thức sáng suốt hợp lý trên căn bản đạo đức của cuộc sống. Có trí tuệ nhận biết sự việc nào đúng, sự việc nào sai, sự việc nào thiện, sự việc nào ác. Nhận thức đúng về bản thể của vạn vật là Vô thường, Khổ, Vô ngã, về Lý Duyên khởi Pháp Duyên sinh, về Thập nhị nhân duyên. Nhận biết đúng về Khổ, nguyên nhân của Khổ, sự diệt Khổ và Con đường đưa đến hết Khổ. Hiểu thế nào là Trung đạo, không Chấp thường, Chấp đoạn v.v...

Khi Chánh kiến có mặt thì Trí năng không còn mê chấp, nó chuyển hóa khiến tâm người phàm phu trở thành tâm cao thượng. Cho nên Chánh Kiến là bước quan trọng đầu tiên đưa đến tuệ trí.

2. Chánh Tư Duy: Là suy nghĩ chân chánh, đúng đắn. Chánh Tư Duy là không để đầu óc mình suy nghĩ về những điều bất thiện như tham dục, sân si, ngã mạn. Nếu ý nghĩ không chân chánh, bất thiện, ác độc... thì hành động tiếp theo là thân và lời sẽ theo đó mà phát sinh hại người và hại cả mình. Cho nên Chánh Tư Duy là hướng sự suy nghĩ theo chiều thiện lành, buông thả những gì cần buông thả, suy nghĩ về con đường giải thoát, từ bi hỷ xả giúp đỡ chúng sanh, nuôi dưỡng tinh thần bất bạo động, nhẫn nhịn và trầm tĩnh.

3. Chánh ngữ: Ngôn ngữ đúng đắn, ngay thẳng, không

thiên vị, không dối trá, không nói lời chia rẽ, xuyên tạc, đua nịnh không nói hai lưỡi hay hung bạo căm thù. Ngược lại lời nói mang tính cách nhu hòa chánh trực, sách tấn, khuyến tu. Nói những lời lẽ tạo niềm tin, xây dựng đoàn kết, tương thân hòa hợp, thương yêu và lợi ích chung.

4. Chánh nghiệp: Hành vi có tác ý đúng đắn, hành động chân chánh, phát xuất từ Chánh Kiến, Chánh Tư Duy là Chánh Nghiệp. Người sống với Chánh Nghiệp là người không tạo Nghiệp ác bởi hành động sát sanh. Người đó không trộm cướp, không hành dâm phi pháp, không vọng ngữ, không tham, sân, si. Nói chung là giữ ba nghiệp thân-khẩu-ý thanh tịnh đưa đến một đời sống hiền lương, trong sạch, đạo đức. Ngoài ra, ở mức độ cao hơn trong Đại Kinh Bốn Mươi, Đức Phật phân biệt có hai loại Chánh Nghiệp.

1-4: Thực hiện những việc có ích lợi cho mọi người bằng tâm rộng lượng, hòa hợp, không sát sanh, không trộm cướp, không tà dâm, không tham, sân, si. Đó là những việc làm tốt tạo Thiện nghiệp. Khi thực hiện những công tác thiện lành với tâm mong cầu có được phần công đức, thì Thiện nghiệp này thuộc Chánh nghiệp hữu lậu, vẫn còn bị tái sanh.

2-4: Làm việc thiện với tâm cao thượng, tức làm trong Chân tâm hay Tánh giác hoặc trong niệm Vô niệm. Trong tiến trình làm việc, lậu hoặc không sinh khởi. Đây là Chánh nghiệp Vô lậu. Khi làm việc như thế, hành giả không mong cầu quả báo thiện trong đời này hay đời sau. Đây là Chánh Nghiệp hoàn hảo của bậc Thánh.

5. Chánh mạng: Mạng là thân mạng, sự sống của mình. Chánh mạng là đời sống chân chánh, nghĩa là nuôi sống thân mình bằng nghề nghiệp chân chánh lương thiện, không bóc

lột, lừa gạt, xâm hại đến lợi ích của người khác, không buông lung lười biếng, nương tựa ăn bám vào người khác. Không sống bằng nghề nghiệp bất thiện như buôn bán hàng lậu, cần sa, ma túy, không buôn bán sinh vật sống ... Tóm lại Chánh mạng là sống thanh cao, đúng Chánh pháp.

6. Chánh tinh tấn: Để hoàn thành mục tiêu của Bát Chánh Đạo, hành giả luôn nỗ lực cố gắng ngăn ngừa không làm những việc ác chưa sanh, quyết tâm chấm dứt điều ác đã sanh. Nỗ lực làm việc thiện và duy trì phát huy việc lành việc thiện.

Đối với việc tu Thiền thì đây là nỗ lực làm sinh khởi niệm Chân Như hay Vô Niệm hoặc Nhận Thức Biết Không Lờ. Tuy nhiên, Chánh Tinh Tấn đối với người tu Thiền là siêng năng, miên mật, nhưng không phải là sự nỗ lực hay cố gắng quá mức trong lúc tọa Thiền, bởi vì trong lúc tọa thiền càng tinh tấn, tâm càng có đối tượng để hoạt động (để đưa tới trạo cử). Không còn tinh tấn, tâm trở nên yên lặng (mất cái biết sẽ bị hôn trầm). Quân bình sự tinh tấn cũng là một nghệ thuật tu tập, lúc bấy giờ chỉ có niệm Biết hiện diện, mới thật an trú trong hiện tại bây giờ và ở đây.

7. Chánh niệm: P: Sammā-sati, Skt: samyak-smṛti (right awareness or right mindfulness). Là sự nhận biết đúng hoặc sự chú tâm đúng, thường được dịch sang tiếng Anh là “*right mindfulness*”. Trong Phật giáo từ “*sati*” có những nghĩa tương ứng với tiếng Việt như: suy nghĩ, sự nhớ lại, sự ngẫm nghĩ, sự chú ý, sự lưu tâm, sự chú tâm, sự nhận biết...

- **Chánh niệm theo nghĩa thông thường:** Thông thường từ “*sati*” được dịch sang tiếng Anh là “*mindfulness*”, có nghĩa là “*chú tâm*”, “*chú ý*”. Khi “*có chú tâm, chú ý*” đến

một Khách thể là đối tượng nào đó, tất nhiên phải có Chủ thể là Tự ngã (Trí năng, Ý thức). Nếu không chú ý đến đối tượng hay công việc đang làm thì tâm sẽ lo ra, tạp niệm sẽ xen vào làm hỏng mục tiêu nhắm đến của chúng ta ngay. Trong chiều hướng này nội dung Chánh niệm có Trí năng, có tự ngã và có ý muốn đạt được điều gì.

Chánh niệm (mindfulness) này cần thiết cho những người tâm tưởng hay bị tán loạn, hoặc là ở bước đầu mới học Thiền, nhưng không phù hợp với Chánh niệm (awareness) trong Bát Chánh Đạo vì nó không giúp hành giả loại bỏ tâm nhị nguyên, dính mắc với ngoại trần. Lý do là vì tâm chưa thuần nhất, Tánh giác chưa có mặt, hay tâm chưa ở trong trạng thái “*trống không*”, mà ở trong nhị nguyên có đối tượng, có Ta, có Trí năng, có mục đích, có ý đồ. Nói chung có sự đối đãi trong đó.

- Chánh niệm theo nghĩa trong Bát Chánh Đạo: Chánh niệm theo nghĩa của Bát Chánh Đạo là một loại kinh nghiệm thẳng về đối tượng không dựa trên suy nghĩ, tri thức và những cảm nghĩ của người khác hay của truyền thống hoặc qui ước xã hội. Chánh niệm này không có nội dung, nghĩa là không bao hàm mục đích tìm tòi soi mói về tướng chung hay tướng riêng của đối tượng. Đây chỉ là sự nhận biết tức khắc, rõ ràng về đối tượng mà không có tự ngã. Do đó, khi xuất hiện trong Bát Chánh Đạo, “*sati*” có nghĩa là “*sự nhận biết*” (awareness). Sự nhận biết đối tượng mà vọng tâm không có mặt. Nó không giống như sắc thái “*chú tâm*”, “*chú ý*”.

Tác dụng của Bát Chánh Đạo là dẹp tan năng lực của tự ngã, phát triển trí tuệ tâm linh. Nếu tu tập Chánh niệm, mà nội tâm lúc nào cũng dính mắc với hiện tượng thế gian thì

không thể nào đạt được giác ngộ giải thoát. Vì thế, Chánh niệm theo pháp tu của Đức Phật, không phải là tâm tập chú vào ngoại trần. Chánh niệm là cái biết rõ ràng mọi hành động và sự kiện trong hay ngoài thân mà không vướng mắc với nó, nghĩa là không có sự quyết đoán, so sánh, phủ nhận hay chấp nhận, tán thành hay không tán thành. Từ đó gốc rễ xung đột nội tâm không có cơ hội khởi phát. Sự nhận biết này là “*tuệ trí không lời*” (wordless insight).

Chánh niệm là pháp được Phật dạy đệ tử áp dụng bất cứ lúc nào trong 4 oai nghi: đi, đứng, nằm, ngồi, như lúc ăn uống, mặc áo, bước đi, xoay người, nhìn quanh, nằm xuống v.v.... Nếu thành tựu vững chắc, tâm sẽ luôn luôn ở trạng thái an lạc, vọng tưởng không khởi, lậu hoặc không huân tập thêm và sáu căn không dính với sáu trần. Như vậy, Chánh niệm được xem là cội nguồn, là gốc rễ để tâm được an tịnh, nói cách khác Chánh niệm là nền tảng của Chánh định.

8. Chánh định: Samā-Samādhi (p), Samyak-Samādhi (Skt): Chánh định là bước thứ tám trong Bát Chánh Đạo cũng là giai đoạn thứ tư trong Tứ Thiền do Đức Phật thiết lập. Đây là trạng thái 3 hành không động.

Chánh định là bước cuối cùng của Bát Chánh Đạo. Nó được đặt trên cơ sở Chánh niệm tức “*niệm biết rõ ràng mà không lời*”. Nó là trạng thái tâm định tĩnh, lặng yên vững chắc, với cái biết thuần tịnh (pure awareness) bên trong không có nhị nguyên. Sự nhận biết (awareness) đã trở thành một năng lực biết rõ ràng nhưng không dính mắc với cái gì hết. Và nó đã trở thành nhân chứng hoàn toàn khách quan. Thiền Nguyên Thủy có 4 tầng Định:

1) Sơ Thiền: Tương đương với Định Có Tầm Có Tứ

(Sát-Na Định) và Định Có Tầm Không Tứ, hoặc Sơ Định. Trong tầng Định này những đam mê ghiền nghiện tạm thời nằm yên nên tâm hành giả được an tịnh, niềm hỷ lạc xuất hiện. Trong kinh giải thích trạng thái hỷ lạc có được, là do Bồ Tát đã “*ly dục và ly bất thiện pháp*”.

2) Nhị thiên: Nếu tiến trình tâm yên lặng kéo dài và sâu, “*niệm biết*” trở thành năng lực vững chắc, ngũ chướng (năm triền cái: Tham, sân, hôn trầm, trạo hối và nghi) yên lặng. Tầm và Tứ cũng yên lặng. Tâm hoàn toàn thanh tịnh. Cái Biết Không Lờ của Tánh giác có mặt theo ý muốn. Hành giả cảm thấy hỷ lạc khắp toàn thân. Trong kinh giải thích trạng thái hỷ lạc này do Định sanh. Đây là Định Không Tầm Không Tứ.

3) Tam Thiên: Hành giả ở trong trạng thái Định Không Tầm Không Tứ. Hỷ lạc tràn ngập khắp châu thân, nhưng tâm không còn dính với cảm thọ nữa. Trong kinh mô tả trạng thái này là “*Ly hỷ trú Xả*” hay “*Chánh niệm tỉnh giác*” nghĩa là hành giả biết rõ thân tâm có hỷ lạc, nhưng không dính mắc với hỷ lạc, mà chỉ trú trong Xả. Xả là trạng thái tâm định vững chắc, nghĩa là không làm gì hết, nó hoàn toàn yên lặng, thanh thản nhưng có dòng Nhận thức biết không lờ.

4) Tứ Thiên: Túc Chánh Định. Đây là trạng thái ba hành không động: 1) Ngôn hành không động: Tầm tứ yên lặng. 2) Ý hành không động: Thọ, tưởng yên lặng. 3) Thân hành không động: Thân đã lặng yên trong lúc tọa thiền, bây giờ hơi thở ngưng từng chập thuật ngữ gọi là “*tịnh tức*”. Trong kinh gọi trạng thái này là “*Định Bất Động*” là Tâm Như. Ở trong Tâm Như, trí huệ tâm linh phát triển theo nhịp gia tăng cường độ của nhận thức biết không lờ.

V. KẾT LUẬN

TƯƠNG ỨNG GIỮA “GIỚI-ĐỊNH-HUỆ” VÀ “BÁT CHÁNH ĐẠO”

- “*Giới-Định-Huệ*” là môn học thù thắng giúp hành giả vượt khỏi sự trói buộc của phiền não lậu hoặc, phát huy trí huệ. Tuy phân làm ba để dễ dàng trong việc giải thích, thật ra chúng tương quan mật thiết và nương tựa lẫn nhau. Do giữ Giới mà thân tâm không loạn động, nên tâm trí được Định, nhờ đó trí não dần dần phát sáng, đó là Huệ. Ngược lại, trí não phát sáng thì tâm dễ Định, tâm đã Định thì giữ Giới dễ dàng. Giới-Định-Huệ tương liên mật thiết như vậy, pháp này tăng thì hai pháp kia cùng tăng theo và ngược lại.

- “*Bát Chánh Đạo*” là tám phương pháp tu tập thực tiễn nhằm giúp hành giả vượt thoát biển khổ. Tuy chia thành tám chi hay tám phần nhưng tất cả đều liên hệ mật thiết với nhau. Nếu thiếu Chánh Kiến, Chánh Tư Duy thì hành giả không biết phương hướng nào đúng để đi. Nếu thiếu Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp. Chánh Mạng thì hành giả sống trong buông lung tạo nghiệp chẳng lành. Nếu thiếu Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm, Chánh Định thì không thể nào đoạn trừ lậu hoặc.

Tu tập theo “*Giới Định Huệ*” hay “*Bát Chánh Đạo*” một cách đúng đắn, thì kết quả sau cùng là tâm hoàn toàn sạch lậu hoặc, tham, sân si... chứng quả vị A-La-Hán thoát khỏi luân hồi sanh tử.

Nhìn chung, hai pháp tu “*Giới-Định-Huệ*” và “*Bát Chánh Đạo*” dù pháp tu chia thành nhiều phần khác nhau, nhưng cách tu rốt ráo cũng như nhau. Cho nên, hai pháp môn

TRÊN ĐƯỜNG VỀ NHÀ

này có những điểm tương ứng với nhau như sau:

1) Giới tương ứng với ba chi: Chánh Ngũ, Chánh Nghiệp và Chánh Mạng.

2) Định tương ứng với ba chi: Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm và Chánh Định.

3) Huệ tương ứng với hai chi: Chánh kiến và Chánh Tư Duy.

Tóm lại, tùy theo căn cơ của chúng sanh mà Đức Phật có nhiều phương thức, nhiều pháp môn hướng dẫn đệ tử tu tập để đạt quả vị giải thoát tối hậu, nhưng chung quy cũng chỉ dựa trên cái sườn chính, đó là Tam Vô Lậu Học: Giới-Định-Huệ. Học Giới-Định-Huệ là học cả ba tạng kinh. Học Giới là học Luật tạng. Học Định là học Kinh tạng. Học Huệ là học Luận tạng. Bước đầu tu tập hành giả phải học giáo lý để hiểu rõ và có nhận thức về những Nhận thức chứng ngộ của Đức Phật. Sau đó phải thực hành thể nhập những lời Phật dạy để trí huệ tâm linh của chính mình phát sáng. Nếu lý thuyết giỏi, mà không có kinh nghiệm hành trì, thì kiến thức thu thập cũng không ích lợi gì, mà nhiều khi kiến thức đó chỉ tô bồi thêm cái Ngã ngày một lớn mà thôi!

Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ'

(Chân Tâm Thiền thất ; 04-7-2020)

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

TÌM HIỂU KHÁI QUÁT VỀ A-LA-HÁN ĐẠO và BỒ-TÁT ĐẠO

DẪN NHẬP

Phật giáo có hai hệ là Theravada và Phát-Triển. Hệ Theravada quan niệm quả vị cao nhất mà hành giả có thể đạt được là quả vị A-La-Hán. Vì thế đường tu quan trọng của họ là A-La-Hán đạo. Khi đạt được quả vị này thì các Ngài nhập Niết-Bàn. Khi còn thân thì gọi là Hữu-Dur-Y-Niết-Bàn. Trong thời gian này các Ngài đi giáo hoá chúng sanh. Khi bỏ thân thì nhập Vô-Dur-Y-Niết-Bàn không tái sanh nữa.

Hệ Phát-Triển thì chủ trương Bồ-Tát đạo. Những người có nguyện vọng tu thành Phật thì được gọi là Bồ-Tát, hoặc ai có nguyện vọng tự giác giác tha không nhập Niết-Bàn, "*đời đời thừa hành Bồ-Tát đạo*" cũng được gọi là Bồ-Tát. Mục tiêu tu hành của những vị này là nhắm tới quả vị Phật chứ không dừng ở quả vị A-La-Hán.

Trước khi khai triển đường lối tu tập của A-La-Hán đạo và Bồ-Tát đạo, chúng ta thử tìm hiểu lý do vì sao Giáo đoàn Phật Giáo dưới sự lãnh đạo của Đức Phật lại chia làm hai.

Một bên là hệ Theravada và một bên là hệ Phát-Triển.

ĐẠI CƯƠNG VỀ HỆ THERAVADA VÀ HỆ PHÁT-TRIỂN

Trở lại lịch sử - Đức Phật đản sanh vào khoảng năm 624 trước Tây Lịch. Ngài thọ 80 tuổi và diệt độ vào năm 544, qua thế kỷ thứ 5 trước Tây Lịch. Trong thời gian 45 năm hoằng pháp, Giáo đoàn Phật giáo do một mình Ngài lãnh đạo. Giáo đoàn thống nhất này kéo dài từ thời Phật còn tại thế đến sau khi Ngài nhập diệt 100 năm, gọi là Giáo đoàn Phật giáo Nguyên Thủy hay Sơ Khai.

Kể từ khi Đức Phật nhập diệt cho tới đầu Tây-Lịch, Giáo đoàn Phật giáo trải qua 4 lần kết tập Kinh điển. Lần kết tập thứ Nhất sau khi Đức Phật nhập diệt 3 tháng do tôn giả Đại Ca Diếp (Kassapa) triệu tập. Lúc bấy giờ Giáo đoàn Phật giáo vẫn còn nguyên vẹn. Đến kỳ kết tập kinh điển lần thứ Hai khoảng 100 năm sau khi Phật nhập diệt, tức là vào năm 444 trước Tây Lịch, vào năm thứ 10 của triều đại vua Kàlasoka. Giáo đoàn của Đức Phật bị chia làm hai nhánh là Thượng Toạ Bộ (Theravada) và Đại Chúng Bộ (Mahāsanghika).

"*Thera*" nghĩa là các cụ già. "*Vada*" là học thuyết. Còn Đại Chúng Bộ vì đã triệu tập được 10 ngàn người để kết tập nên gọi là Đại Chúng Bộ.

Nguyên nhân Giáo đoàn chia làm hai, bắt nguồn từ việc Ngài Da-Xá, vị đệ tử thứ 6 của Đức Phật, sau 5 anh em Kiều-Trần-Như lúc bấy giờ đã 165 tuổi, bắt gặp nhóm tăng trẻ Bạt-Kỳ (Vajji), vi phạm 10 điều Luật của Đức Phật. Kinh ghi là

"Thập sự phi pháp", trong đó có việc thuyết pháp rồi nhận vàng bạc cúng dường từ các cư sĩ. Không khuyến được nhóm Tăng trẻ Bạt-Kỳ, nên Ngài Da-Xá triệu tập 700 vị Trưởng Lão kết tập Kinh Luật để củng cố nề nếp.

Sau đó, nhóm Theravada tiếp tục giữ đúng quy luật và giáo pháp của Đức Phật, còn Đại Chúng Bộ thì phóng khoáng thay đổi giới luật thích hợp với thời đại. Đó là lý do Phật giáo chia làm hai gọi là *"Sự phân liệt căn bản trong Phật Giáo"*.

Từ cái mốc kết tập kinh điển lần thứ hai này đến 100 năm sau (năm 444 tới năm 344 trước Tây Lịch). Trong khoảng thời gian này Đại Chúng Bộ tiếp tục phân chia ra thêm 8 Bộ phái nữa. Trong lúc đó bên hệ Theravada vì bảo thủ nên vẫn giữ được sự thống nhất.

Từ đầu năm 344 đến 244 trước Tây Lịch, nghĩa là khoảng 200 đến 300 năm sau khi Đức Phật nhập diệt, hệ Theravada mới phân chia ra 10 Bộ phái nữa.

Bây giờ Giáo đoàn Phật Giáo có tổng cộng là 18 Bộ phái cộng với hai Bộ phái chánh là 20 Bộ phái, có ghi trong Sử liệu Phật Giáo. Đây là thời kỳ rục rĩ của Phật Giáo. Các vị Tổ tự viết ra các Luận thư (Abhidharma, phiên âm theo Hán Việt là A-Tỳ-Đạt-Ma) nêu rõ chủ trương đường lối tu tập của Bộ phái mình. Về sau khi viết về thời kỳ này, Ngài Nghĩa-Tĩnh cao tăng Trung Hoa ví 18 Bộ phái là cây vàng cắt ra làm 18 khúc. Khúc nào cũng là vàng.

Vào khoảng 236 năm sau khi Đức Phật nhập diệt, dưới sự bảo trợ của vua A-Dục (Asoka), Ngài Mục-Kiền-Liên Đế-Tu (Moggaliputta Tissa) thuộc hệ Theravada được mời chủ trì kết tập kinh điển lần thứ Ba. Lần này có viết thành văn bản

bằng tiếng Pàli gồm Kinh-Luật-Luận theo khuynh hướng của Theravada. Đó là Bộ Tam Tạng Kinh điển đầu tiên bằng tiếng Pàli.

Kỳ kết tập kinh điển lần thứ Tư vào thế kỷ thứ Nhất dưới triều đại vua Ca-Nị-Sắc. Trong thời gian này Bộ phái Nhất-Thiết Hữu-Bộ là Bộ phái lớn nhất tách ra từ hệ Theravada. Bộ phái này chủ trương : *"Tất cả mọi thứ trên đời này đều Có, đều hiện hữu không biến mất theo quy luật Sinh-Trụ-Hoại-Diệt-Trở-Thành cái khác, giống như hiện tượng năng lượng trở thành cái khác chứ không mất"*. Lúc bấy giờ Nhất-Thiết Hữu-Bộ lại hưng thịnh hơn hệ Theravada, nên được vua Ca-Nị-Sắc mời kết tập kinh điển lần thứ Tư, ngài Thế Hữu chủ trì, nên chủ trương chung cũng theo hệ Theravada. Lần này, Tam Tạng Kinh điển ghi lại bằng tiếng Sanskrit do ngài Mã Minh nhuận sắc chỉnh sửa. Như vậy chúng ta có hai Bộ kinh xưa nhất đều thuộc bên hệ Theravada.

Trở lại, trong kỳ kết tập kinh điển lần thứ Hai, nhóm Tăng trẻ Bạt-Kỳ cũng triệu tập được 10 ngàn người tham dự gồm tứ chúng nam nữ tu sĩ và nam nữ cư sĩ nên gọi là Đại Chúng Bộ. Kỳ kết tập kinh điển của Đại Chúng Bộ không được Sử liệu công nhận. Khoảng từ đầu Tây Lịch trở về sau, Đại Chúng Bộ (Mahāsanghika) trở thành Đại Thừa (Mahāyana). Họ gọi Theravada là Tiểu Thừa (Hīnayana).

Đến kỳ Đại Hội Phật Giáo Thế Giới tại Miến Điện vào năm 1954 kéo dài đến năm 1956, Đại Hội quyết định đổi danh xưng Tiểu Thừa là Theravada và Đại Thừa là Phát-Triển. Người Việt Nam dịch từ Theravada là Nguyên Thủy. Đọc kinh điển chúng ta cần hiểu từ Nguyên Thủy này là Bộ phái Nguyên Thủy (Theravada) chứ không phải Giáo đoàn

Nguyên Thủy hay Giáo đoàn Sơ Khai thời Đức Phật còn tại thế đến 100 năm sau khi Đức Phật nhập diệt.

Danh xưng Đại Thừa, Tiểu Thừa kéo dài hàng ngàn năm. Từ đầu Tây Lịch tới đầu thế kỷ 20.

SỰ GIỐNG NHAU VÀ KHÁC NHAU GIỮA HAI HỆ NGUYÊN THỦY VÀ PHÁT TRIỂN

Giữa hệ Theravada và Phát Triển có nhiều điểm giống nhau. Về Giáo lý Căn bản của Đức Phật, cả hai đều có lối giải thích và thực hành theo đường lối Đức Phật giảng dạy. Thí dụ như các phương thức quan trọng Giới-Định-Huệ, Văn-Tư-Tu, Quán-Chỉ-Định-Huệ. Hay cùng chủ trương Đối cơ thuyết pháp, Tự giác giác tha. Các chủ đề quan trọng như: Tứ Diệu Đế, Vô Ngã Tướng, Lý Duyên Khởi, Tương quan nhân quả, Nghiệp báo v.v... đều đồng nhất.

Bên cạnh đó, hai hệ có những điểm khác nhau về chủ trương: Thí dụ như quan niệm về Đức Phật. Hệ Theravada thì cho rằng chỉ có một vị Phật lịch sử là Phật Thích Ca và từ gần 2,600 năm nay không có ai tu thành Phật ngoài Đức Phật Thích Ca. Hệ Phát-Triển thì chủ trương trong mười phương thế giới có mười phương chư Phật.

Phát-Triển cho rằng người tu có thể đạt tới quả vị Phật, trong khi hệ Theravada thì cho rằng người tu không thể đạt được quả vị Phật, mà chỉ đạt tới quả vị A-La-Hán mà thôi! Vì quan niệm này, nên hệ Theravada chủ trương đường tu quan trọng là A-La-Hán đạo. Sau khi đắc quả A-La-Hán rồi, vị này đi giáo hoá, nhưng khi mạng căn chấm dứt thì nhập Niết-Bàn

chứ không tái sinh.

Trong khi đó bên hệ Phát-Triển chủ trương Bồ-Tát đạo, có nghĩa là ai có nguyện vọng tu đạt quả vị Phật, người đó được gọi là Bồ-Tát. Hoặc ai có nguyện vọng tự giác rồi giác tha, không nhập Niết-Bàn, phát nguyện "*đời đời thừa hành Bồ-Tát đạo*", người đó được gọi là Bồ-Tát. Mục tiêu của hệ Phát-Triển là nhắm tới quả vị Phật, chứ không phải nhắm tới quả vị A-La-Hán.

Về A-La-Hán đạo của Theravada được các vị Tổ chia ra làm 4 cấp bậc:

1) Tu-Đà-Hoàn: Khi người tu đạt được quả vị này thì gọi là Nhập Lưu hay Dự Lưu, hay Thất Lai. Thất Lai, nghĩa là vị này sẽ tái sanh 7 đời nữa để tu tập mới đạt A-La-Hán quả. Lưu tức là dòng nước (thánh). Nhập lưu là bắt đầu bước vào dòng Thánh.

2) Tư Đà Hàm: Là quả vị Nhất Lai, tái sanh lại một lần nữa để tu tập sẽ đạt quả vị A-La-Hán.

3) A-Na-Hàm: Là quả Bất Lai, không còn tái sanh ở cõi người nữa, mà sau khi mất rồi tái sanh lên cõi Trời. Từ cõi Trời tu tập sẽ đắc quả A-La-Hán.

4) A-La-Hán: Được định nghĩa như là sạch hết 10 kiết sử. Có khi các vị Tổ định nghĩa A-La-Hán là sạch hết Lậu hoặc. Có khi định nghĩa A-La-Hán là sạch hết tham, sân, si. Do đó không tạo nghiệp nên không còn tái sanh. Khi đạt quả vị A-La-Hán rồi mặc dù vẫn còn sống nhưng cái tâm đã ở trong cảnh Niết-Bàn gọi là Hữu-Dư-Niết-Bàn hoặc Hữu-Dư-Y-Niết-Bàn, tức là còn cái thân dư thừa nhưng tâm đã ở trong

cảnh Niết-Bàn. Khi bỏ thân rồi thì gọi là nhập vào Vô-Dur-Niết-Bàn hay Vô-Dur-Y-Niết-Bàn.

Từ điểm này, chúng ta biết Niết-Bàn là trạng thái tâm hoàn toàn trong sạch, tức không còn Lậu hoặc, không còn phiền não, kiết sử, tùy miên.

Trong khi đó, hệ Phát-Triển chủ trương khởi thủy như sau: Đã đạt được quả vị A-La-Hán rồi nhưng quý Ngài không chủ trương nhập Niết-Bàn, mà có nguyện vọng tái sinh lại cõi người để giáo hoá chúng sanh, thuật ngữ trong kinh gọi là "*bất trụ Niết-Bàn*". Như vậy khởi thủy Bồ-Tát đạo bao gồm luôn A-La-Hán đạo. Nghĩa là phải xong A-La-Hán đạo, rồi mới phát tâm cầu quả vị Phật và giáo hoá chúng sanh để cho cái công hạnh được tròn vẹn là: Tự giác, Giác tha, Giác hạnh viên mãn là ý nghĩa này.

Độc Sử Phật Giáo chúng ta còn biết thêm vài điểm khác biệt giữa hệ Theravada và Phát-Triển. Hệ Theravada lúc đầu bao gồm các vị Trưởng lão chủ trương giữ đúng những Chân lý mà Đức Phật dạy, giữ đúng nề nếp sinh hoạt trong thời Đức Phật về Giáo lý cũng như về Giới Luật cho nên hệ Theravada được xem như là hệ bảo thủ, giữ gìn đúng truyền thống thời Đức Phật.

Ví dụ như phải xuất gia mới có thể tu tập đến nơi rốt ráo, giống như Thái tử Sĩ-Đạt-Ta từ bỏ gia đình xuất gia tu tập. Rồi cũng giống như Thái tử Sĩ-Đạt-Ta phải vô rừng ở, phải đi khát thực để mà sống, không được giữ tiền bạc hay nữ trang châu báu. Những giới luật nhỏ như không giữ thức ăn qua đêm, không được ăn quá giờ Ngọ, v.v... Tất cả những thứ đó, hệ Theravada gìn giữ một cách khắt khe, đúng y giới luật của Đức Phật. Về Giáo lý chỉ học theo những Giáo lý Đức

Phật dạy, không dám khai triển ra, không dám viết Kinh. Một điểm nữa là họ chủ trương chỉ có người nam mới được xuất gia, không cho người nữ xuất gia. Điều này kéo dài mấy ngàn năm. Gần đây người nữ mới được xuất gia trong hệ Theravada. Ngoài ra, chỉ có nam tu sĩ mới được học Giáo pháp sâu sắc của Đức Phật. Người cư sĩ chỉ có trách nhiệm hỗ trợ chư Tăng, cúng dường bố thí, chỉ học những pháp thông thường đơn giản.

Hệ Phát-Triển được xem như là cấp tiến, khai phóng, tâm mở rộng đón nhận những Giáo lý khác. Thí dụ Phật giáo qua Tây Tạng thì du nhập thêm tín ngưỡng dân gian Tây Tạng về thần linh, về thần chú. Khi qua tới Trung Hoa du nhập thêm tín ngưỡng dân gian của Trung Hoa như tín ngưỡng Quan Âm, tín ngưỡng Văn Thù, tín ngưỡng Phổ Hiền. Chứ thật ra, trong hai bộ Đại Tạng Kinh Phật Giáo không có những nhân vật đó.

Ngoài ra, bên hệ Phát-Triển, các vị Tổ thi nhau viết Kinh. Có thể bắt đầu từ sự kiện lịch sử là dưới thời vua A-Dục có một vị danh tăng trẻ tên là Đại Thiên (Mahādeva) rất tài giỏi được vua A-Dục mời trụ trì ngôi chùa ở trong hoàng cung, ngay kinh đô Hoa Thị Thành. Ngài Đại Thiên là vị tăng trẻ có nhiều tư tưởng cấp tiến. Một hôm trong buổi hội thảo đông người, ngài Đại Thiên tuyên bố: *"Ngày xưa, các vị đại đệ tử của Đức Phật giảng Kinh được Đức Phật chứng nhận, cho nên khi kết tập kinh điển, các bài giảng của các vị đệ tử cũng được ghi trong Kinh. Bây giờ Đức Phật không còn nữa, thì những ai giỏi Giáo lý, có tài thuyết pháp lưu loát có thể viết Kinh"*. Khi Ngài đưa ra chủ trương này, bị nhiều người phản đối, nhất là nhóm Theravada nhất quyết không đồng ý, gây ra sự tranh cãi, ngay cả vua A-Dục cũng không giải quyết được.

Sau khi Tam Tạng kinh điển kết tập lần thứ Hai viết thành văn bản, vua A-Dục phái 9 đoàn Sứ Giả đem các Tạng Kinh Pàli truyền bá khắp nước Ấn Độ. Trong số 9 đoàn Sứ Giả này, có một đoàn do Ngài Đại Thiên cầm đầu cùng với nhóm đệ tử trẻ của Ngài đi về miền Nam Ấn hoằng pháp. Tại nơi đây, về sau xuất phát ra hệ thống kinh Bát-Nhã Ba-La-Mật-Đa. Kinh Bát-Nhã Ba-La-Mật-Đa không có tên tác giả. Người ta dựa vào sự kiện do kinh xuất phát từ miền Nam Ấn, nên suy đoán có thể vị Tổ đầu tiên là ngài Đại Thiên. Trong vòng mấy trăm năm sau, các vị Tổ đời kế tiếp thi nhau viết kinh. "*Bát Nhã Ba-La-Mật Đa Tâm Kinh*" là bài kinh cuối cùng và ngắn nhất được dịch sang tiếng Việt gồm 262 chữ. Đó là hệ thống Kinh Phát Triển đầu tiên và đồ sộ nhất gồm 600 bài. Hệ Phát-Triển khai triển 3 chủ đề là Không, Chân Như và Huyền.

Theo dòng thời gian, hệ Phát-Triển tung ra nhiều bộ kinh khác. Những bộ kinh này không có ghi lại trong hai Đại Tạng Kinh, nên chúng ta biết do các vị Tổ viết ra sau này. Thí dụ như kinh Hoa-Nghiêm, kinh Pháp-Hoa, kinh Duy-Ma-Cật, kinh Kim-Cang, kinh Quán-Vô-Lượng-Thọ, kinh Thắng-Man, kinh Bảo-Tích, kinh Viên-Giác v.v... Tất cả những bộ kinh đó cũng được gọi là kinh, nhưng do hệ Phát Triển sáng tác. Chỉ có bộ kinh mà người ta biết rõ tác giả đó là "*Pháp-Bảo-Dàn-Kinh*" ghi lại những lời giảng của Lục Tổ Huệ Năng trong thế kỷ thứ 7 do Ngài Thần Hội là đệ tử trẻ nhất của Lục Tổ ghi lại. Còn những bộ kinh khác không biết tác giả là ai, chỉ được biết là xếp trong hệ kinh Phát Triển.

Trong lúc đó, hệ Theravada hoàn toàn không có sáng tác Kinh. Các vị Tổ chỉ sáng tác Luận gọi là Luận Thư (Abhidharma). 7 bộ Luận thư bằng tiếng Pàli và 7 bộ Luận

thư bằng tiếng Sanskrit. Tổng cộng 14 bộ Luận thư thuộc hệ Theravada. Ngoài ra, các vị Tổ còn sáng tác nhiều bộ Luận thư khác, tuy không kết tập nơi đây nhưng rất nổi tiếng.

Hệ Phát-Triển còn có những chủ trương khác với hệ Theravada, như ngay từ đầu đã chấp nhận người nữ được quyền xuất gia, cho nên trong hàng tu sĩ có tăng và ni. Trong Tứ chúng gồm tăng ni, cư sĩ nam và cư sĩ nữ, gọi chung là Đại Chúng Bộ. Họ giảng dạy giáo pháp của Đức Phật cho tu sĩ cũng như cư sĩ.

DANH XUNG ĐẠI THỪA và TIỂU THỪA

Về hai danh xưng Đại Thừa và Tiểu Thừa từ đâu mà có? Sau thế kỷ thứ Nhất, phong trào Đại Thừa bắt đầu khởi xướng, danh từ Đại Thừa có thể xuất phát từ bộ luận "*Đại Thừa Khởi Tín Luận*" của ngài Mã Minh. Ngài Mã Minh là người đã nhuận sắc điều chỉnh văn chương Tam Tạng Kinh tiếng Sanskrit trong kỳ kết tập kinh điển lần thứ Tư dưới thời vua Ca-Nị-Sắc.

Tại sao Đại Chúng Bộ tự xưng mình là Đại Thừa? Có lẽ là vì Đại Chúng Bộ có nguyện vọng là "*đời đời thừa hành Bồ Tát đạo*" tức là không muốn trụ Niết-Bàn, mà muốn tái sinh lại để giáo hoá chúng sinh, giúp đưa người ta từ chỗ khổ đau tới bờ giác ngộ. Họ cho cái tâm nguyện này là tâm nguyện rộng lớn, so sánh như chiếc xe lớn là đại thừa, có thể đưa được nhiều người đến bờ giác ngộ. Trong khi đó, bên hệ Theravada chủ trương tu để đạt giải thoát tối hậu, nhập Niết-Bàn không còn luân hồi sinh tử, chỉ lo tu giải thoát cho riêng mình nên bị ví như chiếc xe nhỏ là tiểu thừa.

Thực ra, các vị đệ tử của Đức Phật thời đó, sau khi đắc

quả A-La-Hán rồi, Đức Phật cho đi khắp nơi để hoằng pháp. Các Ngài rày đây mai đó giáo hoá chúng sanh cho đến lúc thân hoại mạng chung. Các Ngài đã có một đời sống thật xứng đáng, vẫn hy sinh hết cuộc đời mình, chứ đâu phải các Ngài ích kỷ sống riêng cho mình không giúp gì cho chúng sanh.

Còn việc nhập Niết-Bàn hay tái sinh? Dựa vào đâu, chúng ta có thể đoán chắc ai nhập Niết-Bàn luôn, ai tái sinh trở lại? Và ai tái sinh do nghiệp dẫn, ai tái sinh do tâm nguyện? Chính vì không chứng minh được, nên chúng ta không thể xét đoán lý tưởng A-La-Hán đạo, hay Bồ-Tát đạo là như thế nào? Chúng ta là hậu bối mấy ngàn năm sau, trộm nghĩ chúng ta nên có cái tâm khách quan khi học Sử. Nhìn chung hệ nào cũng có lý tưởng cao thượng, chỉ khác đôi chút về đường lối tu tập. Riêng chúng ta thuận duyên với đường lối nào, thì chọn tu tập theo đường lối đó, chứ không phê bình khen chê mà mắc lỗi.

BA-LA-MẬT (PARAMITA-PARAMÌ)

Ba-La-Mật dịch âm từ chữ Paramitā (Sanskrit) hay Paramì (Pàli). Hai chữ này gốc từ chữ "*Para*". Còn chữ "*mità*" hay "*mì*" chỉ là tiếp đầu ngữ. Chữ gốc "***Para***" nghĩa là "***bờ bên kia***". Trung Hoa dịch là "*đáo bỉ ngạn*", có nghĩa là "*qua tới bờ bên kia / gone to the other shore*".

Nghĩa thứ hai là "*đạt sự kiện toàn, hoàn hảo*". Nghĩa thứ ba, thường hiểu trong Phật giáo là "*đạt tới Niết-Bàn, đạt được giải thoát tới hậu*".

Trong Phật Giáo thường dùng chữ Ba-La-Mật đi đôi với chữ Trí huệ. "*Trí huệ Ba-La-Mật*" là nói đến "*trí huệ kiện*

toàn".

Pháp Ba-La-Mật là những phương pháp tu, do các Tổ đề ra theo phương thức của Đức Phật là Giới-Định-Huệ. Từ con đường Giới-Định-Huệ, khai triển ra thành những phương thức tu gọi là Ba-La-Mật. Ba-La-Mật là pháp tu rốt ráo đưa đến quả vị Phật, là quả vị Giác Ngộ hoàn toàn.

Con đường tu Ba-La-Mật, được xem như quảng đường tu tập sau khi hành giả đã có kinh nghiệm "*Nhận Thức Không Lời*", tức là kinh nghiệm trạng thái Tâm Như, mới thực tập những pháp gọi là Ba-La-Mật.

Trong Phật Giáo có 2 hệ quan trọng là Theravada và Phát-Triển. Hai hệ này đều có đường lối tu tập rốt ráo, có những điểm giống nhau và những điểm khác nhau, để hướng tới việc phát huy trí tuệ hoàn hảo, tức đạt được Ba-La-Mật theo đúng mục tiêu Đức Phật đưa ra là: Thoát khổ, giác ngộ, giải thoát.

Hệ Phát Triển có 6 phương thức gọi là Lục độ Ba-La-Mật. Đó là: 1) *Bố Thí Ba-La-Mật*. 2) *Từ Giới Ba-La-Mật*. 3) *Nhẫn nhục Ba-La-Mật*. 4) *Tinh tấn Ba-La-Mật*. 5) *Thiền Định Ba-La-Mật*. 6) *Huệ Ba-La-Mật*.

Hệ Theravada có 10 phương thức tu tập gọi là Thập độ Ba-La-Mật gồm: 1) *Bố thí Ba-La-Mật*. 2) *Giới Ba-La-Mật*. 3) *Xuất gia Ba-La-Mật*. 4) *Nhẫn nhục Ba-La-Mật*. 5) *Tinh tấn Ba-La-Mật*. 6) *Chân thật Ba-La-Mật*. 7) *Quyết định Ba-La-Mật*. 8) *Huệ Ba-La-Mật*. 9) *Từ Ba-La-Mật*. 10) *Xả Ba-La-Mật*.

Nhìn chung, chúng ta thấy hệ Theravada có 5 điểm Ba-

La-Mật khác với hệ Phát Triển. Đó là: 1) *Xuất gia* 2) *Chân thật*, 3) *Quyết định*, 4) *Tâm Từ* và 5) *Tâm Xả*.

LỤC ĐỘ BA-LA-MẬT

- **Độ:** Tiếng danh từ là "*con đò*" đưa người ta qua sông, từ bờ này đến bờ bên kia. Tiếng tỉnh từ nghĩa là "*vượt qua, đi qua, tới bờ*". Lục độ Ba-La-Mật là 6 phương thức tu tập đưa đến giác ngộ giải thoát tối hậu.

Muốn kinh nghiệm Ba-La-Mật, đòi hỏi hành giả phải ở trong trạng thái Tâm bậc Thánh hoặc cao hơn là Tâm Như. Từ Tâm Như tu tập theo 6 phương thức sau:

1) Bồ thí Ba-La-Mật (Dàna Pàramita): Bồ là "*rộng rãi*". Thí là "*ban phát, tặng cho*". Bồ thí Ba-La-Mật là một hạnh tu để đạt được giác ngộ giải thoát tối hậu. Cho nên, khi bố thí mà trong đầu có sự suy nghĩ, chọn lựa, so đo, tính toán trước khi quyết định cho hay không cho, hoặc nên cho nhiều hay cho ít, hoặc phải cho đúng người đúng cách, Bồ thí như vậy chưa phải là Bồ thí Ba-La-Mật. Hành động bố thí này là việc làm tốt, nhưng chưa được rốt ráo vì còn ở trong Tâm đời. Ở trong Tâm đời thì còn luân hồi sanh tử để hưởng phước báo.

Để chuyên chở đầy đủ tinh thần Ba-La-Mật, bồ thí phải mang ý nghĩa của thuật ngữ "*tam luân không tịch*" nghĩa là bố thí với 3 không: Không thấy người bố thí (năng thí), không thấy người nhận bố thí (sở thí), không thấy vật được bố thí (vật thí). Và việc bố thí như bánh xe quay liên tục, thấy đâu cần thì sẵn lòng giúp, chứ không phải lâu lâu mới làm một lần để lấy tiếng.

Thực hành hạnh Bồ Thí Ba-La-Mật đòi hỏi hành giả phải đang ở trong Tâm Không hay Tâm Như. Lúc đó bản thể người cho, người nhận và vật cho đều "*vô ngã, trống không*". Bồ thí như vậy mới là Bồ thí Ba-La-Mật.

Về vật thí, có 3 loại là tài thí, pháp thí và vô úy thí. Mỗi loại mang 2 ý nghĩa: Chân chính và không chân chính. Ở đây, Bồ thí Ba-La-Mật đương nhiên là phải chân chính. Thí dụ: Tiền bạc bồ thí phải là đồng tiền của chính mình, chứ không "*mượn hoa cúng Phật*" nghĩa là ăn cắp ăn trộm của người khác rồi đem bồ thí.

1) Tài thí: Đem tiền bạc, của cải, vật thực của mình ra cho. Gồm hai loại Ngoại thí và Nội thí.

a-1) Ngoại thí: Những vật thường dùng của mình như tiền bạc, của cải, ruộng vườn, nhà cửa, quần áo, đồ ăn, thức uống v.v... Mang những thứ này cho những người nghèo khổ túng thiếu thì gọi là Ngoại thí.

b-1) Nội thí: Như hy sinh thân mạng, đời sống của mình để cứu người khác. Trong những câu chuyện về tiền thân của Đức Phật, Ngài đã từng bồ thí đầu, mắt, tay, chân cho người cần. Ngày nay chúng ta không làm nổi như Đức Phật thì có thể bồ thí bằng cách "*hiến máu*" để cứu bệnh nhân, hoặc ký giấy tặng những bộ phận trong thân thể nếu mình chết bất đắc kỳ tử.

2) Pháp thí: Đem lời hay lẽ phải, những chân lý quý báu của Đức Phật để chỉ bày khuyên bảo người khác, hoặc y theo giới luật của Đức Phật tu hành để làm gương cho người bắt chước, giúp người ta bỏ dữ làm lành, cải tà quy chánh đều là Pháp thí. Pháp thí được tán thán "*Công đức vô lượng*" vì nó

có giá trị rất lớn cao hơn cả tài thí. Tài thí chỉ giúp đỡ con người túng thiếu phương tiện vật chất trong một thời gian, hay nhiều nhất là một đời người. Còn Pháp thí giúp đỡ người ta trên phương diện tinh thần, từ người nghèo khó đến người giàu sang, từ người thấp hèn đến người có địa vị trong xã hội. Giá trị của Pháp thí không phải chỉ ảnh hưởng trong một giai đoạn mà những lời Phật dạy giúp cho người ta chuyển đổi nhận thức, gieo nhân lành cho nhiều đời kiếp về sau.

3) Vô úy thí: Nghĩa là không sợ. Vô Úy thí là làm cho người khác không sợ hãi. Sống ở đời con người ta phải đối đầu với vô số sự sợ hãi. Nào là sợ bị la mắng, sợ bị đánh đập, sợ bị người ta buồn, người ta giận, sợ thiếu ăn, thiếu mặc, sợ mất công danh, sự nghiệp, sợ mất vợ, mất chồng, mất con, sợ già, sợ xấu, sợ đau ốm, sợ chết, sợ thời buổi loạn lạc sự sống không được bảo đảm, sợ sưu cao thuế nặng, sợ nghèo v.v... Con người sinh ra sống ở đời vốn đã khổ, lại càng khổ hơn vì có quá nhiều nỗi sợ. Vì thế, nếu hành giả giúp cho một người nào đó hết sợ, là đã cứu người ấy bớt đi quá nửa khổ đau trong đời sống rồi!

Với lòng từ bi, Đức Phật không nỡ thấy chúng sanh khổ vì sợ, nên đã chế ra hạnh tu Vô Úy thí. Muốn thực hành pháp môn này, hành giả phải tự tu tập, luyện cho mình đức tính không sợ hãi. Thông thường chết là nỗi sợ kinh khủng nhất của đời người. Khi đã thấu hiểu chân lý đạo Phật, xem tất cả mọi thứ trên cõi đời này chỉ giả tạm. Có đó rồi mất đó. Tiền tài, danh vọng rồi cũng sẽ tan theo mây khói, ngay cả thân mạng cũng không giữ mãi được. Biết cái chết không chừa một ai, nên hành giả không còn sợ chết nữa. Với tâm lý này hành giả sẽ giữ được sự bình tĩnh trước mọi sự đổi thay hay bất trắc ở đời.

Người tu hạnh Bồ Thí Vô Úy sẵn sàng nhảy vào lửa để cứu người sắp chết cháy, hoặc xông vào đám cướp để giải cứu người lương thiện, dám gõ cửa công để minh oan người vô tội hoặc khai thị cho người hấp hối giúp họ bình tĩnh, không sợ hãi, ra đi một cách thanh thản.

Nói chung, có nhiều cách bố thí, nhưng quan trọng là cái Tâm lúc bố thí như thế nào? Bồ thí bằng Tâm Phạm phu lậu hoặc thì được phước hữu lậu. Bồ thí trong cái Tâm bậc Thánh thì được phước vô lậu. Nhân quả về tâm linh trùng trùng duyên khởi, nên công đức vô lượng vô biên.

Tác dụng: Tu hạnh Bồ thí giúp bào mòn cái Ngã, bớt ích kỷ, dẹp lòng tham sân si.

2) Giới Ba La Mật (Sila Pàramita): Giới là giới luật Đức Phật thiết lập để giúp hành giả giữ gìn cho tâm luôn trong sạch. Nếu không giữ giới thì dễ tạo 3 nghiệp: Ý, Lời, Thân. Đối với người cư sĩ Đức Phật đòi hỏi phải giữ 5 giới, tu sĩ nam 250 giới, tu sĩ nữ 348 giới. Đây là giới Tướng. Trì giới Ba-La-Mật là giữ giới Thể. Thấp là trụ trong Tánh Giác. Cao là trụ trong Tâm Như. Trụ trong Tâm Như là giữ Giới Ba-La-Mật rốt ráo.

3) Nhẫn nhục Ba-La-Mật (Khanti Pàramita) : Nhẫn *"là nhịn, là chịu đựng tất cả những chướng ngại trong cuộc đời xảy đến cho mình"*. Nhục *"là điều sỉ nhục, xấu hổ làm tổn thương lòng tự ái của mình"*. Nhẫn nhục Ba-La-Mật là chịu đựng, nhẫn nhục đến tột cùng không còn ai có thể nhẫn nhục hơn.

Thành phần của Nhẫn nhục Ba-La-Mật gồm:

1-6) Thân nhẫn: Là sự chịu đựng về phần thể xác nghĩa, là chịu đựng sự đánh đập, hành hạ của người khác mà không phản nản chống cự. Đối với nghịch cảnh mưa gió, nóng lạnh, đói khát, đau ốm không than van trách cứ.

2-6) Khẩu nhẫn: Thân đau đón nhẫn chịu mà miệng không thốt ra những lời thoá mạ lại người đang chửi rửa mắng nhiếc hay đánh đập tàn nhẫn mình.

3-6) Ý nhẫn: Nhẫn nhục cả trong tâm, không căm hờn, oán hận, không nổi lên ý chống cự phản đối, những tư tưởng đen tối trả thù.

Trong ba nhẫn này, Ý nhẫn là khó nhất. Vì Thân có thể chịu cực hình không trốn chạy được, nếu không kiềm chế nổi, miệng vẫn có thể lẩm bẩm oán hận, nguyên rửa. Có khi Thân và Khẩu nhẫn được, nhưng trong Tâm ngấm ngầm phản đối nuôi ý chí phục thù.

Ở đây Nhẫn nhục Ba-La-Mật là chấp nhận bằng trí huệ, không than van, không đau khổ, phiền muộn. Nhẫn nhục là tình nguyện chịu đựng chứ không cố gắng, không dùng ý chí để chịu đựng. Nếu dùng ý chí đè nén sự tức giận, nhục nhã mà chịu đựng, thì đến một lúc nào đó chịu đựng hết nổi sẽ bùng lên phản kháng, chống trả.

Người tu hạnh nhẫn nhục nhắm đến mục đích nâng cao lòng từ bi hỷ xả, tập nhẫn nhục không sân hận, không trả thù, là vì lòng thương người. Hành giả nhẫn nhục là vì không muốn cuộc đời là một đấu trường, một bãi chiến, một lò lửa sân hận.

Trong kinh có ghi lại câu chuyện nêu gương nhẫn nhục

của tôn giả Phú-Lâu-Na (Purna), là vị đại đệ tử nổi tiếng "*đệ nhất về thuyết pháp*" trong Tăng đoàn của Đức Phật. Câu chuyện kể rằng, khi Phật còn tại thế, một vị đệ tử của Ngài là tôn giả Phú-Lâu-Na tình nguyện xin Phật được đi truyền đạo tại xứ Chronaparanta, mà người dân ở xứ này nổi tiếng rất hung dữ. Đức Phật hỏi tôn giả Phú-Lâu-Na:

- Ông đã phát nguyện đem đạo pháp của Ta đến truyền bá cho dân xứ ấy, nhưng nếu họ không nghe, lại còn mắng chửi thì ông nghĩ sao? Tôn giả trả lời:

- Bạch Thế Tôn, con nghĩ họ là người tốt, vì đã không đánh đập hay chọi đá vào con. Phật hỏi tiếp:

- Nếu họ chọi đá hay lấy cây đánh ông thì ông nghĩ sao?

- Bạch Thế Tôn, con nghĩ họ vẫn còn lòng nhân, vì đã không chém giết hay đập con đến chết. Phật lại hỏi:

- Nếu họ chém giết hoặc đánh chết ông thì ông nghĩ sao?

- Bạch Thế Tôn, con nghĩ họ là ân nhân của con, vì nhờ họ mà con thoát được thân đau khổ, bỏ được bọc thúi tha, từ biệt đời sống tạm bợ này. Đức Phật khen:

- Hay lắm! Ông nhẫn nhục được như vậy thì mới có thể qua xứ ấy truyền đạo được.

Tôn giả Phú-Lâu-Na qua xứ Chronaparanta truyền đạo không bao lâu, dân chúng xứ ấy đều quay về với Phật pháp không còn hung dữ nữa. Nhẫn nhục như ngài Phú-Lâu-Na mới thật đúng là "*Nhẫn nhục Ba-La-Mật*" nghĩa là thân nhẫn, khẩu nhẫn và tâm nhẫn.

Nhẫn nhục Ba-La-Mật là nhẫn mà không thấy mình nhẫn.

Nghĩa là lúc đó người chịu Nhẫn Ba-La-Mật đang an trú trong Tánh Giác hay Tâm Như. Còn như cố gắng nhẫn nhục tức là đè nén chịu đựng tức là còn cái Ngã. Tổ Bồ-Đề-Đạt-Ma cũng có phương tiện tu tập là "*Báo Oán Hạnh*" dạy hành giả nhẫn nhục chịu oan ức mà không đau khổ.

4) Tinh tấn Ba-La-Mật: Tinh là "*trung chuyên, trung rỗng, không xen tạp*". Tấn là "*tiến mãi không dừng, không gián đoạn*". Tinh tấn theo nghĩa thông thường là "*siêng năng, chuyên cần*". Theo Duy Thức Học, tinh tấn là một trong các "*thiện pháp sở*" không thuộc về phần tội ác. Cho nên những ai siêng năng làm những điều ác như sát sanh, trộm cắp, tà dâm, rượu chè cờ bạc thì không phải là tinh tấn mà là phóng dật hay buông lung.

Thành phần của Tinh tấn Ba-La-Mật gồm:

- 1-4) Tinh tấn làm các việc lành.
- 2-4) Đã làm việc lành tinh tấn phát triển thêm.
- 3-4) Tinh tấn không làm điều ác.
- 4-4) Lỡ làm việc ác, nỗ lực ngăn chặn ngay lập tức.

Trong các sự nghiệp ngoài đời hay trong đạo, bí quyết thành công là pháp tinh tấn. Tinh tấn như chất dầu xăng làm cho xe hơi chạy. Máy xe dù tốt, người lái xe dù giỏi, con đường dù bằng phẳng, mục đích dù gần, mà không có dầu xăng thì xe vẫn nằm yên một chỗ. Trong vấn đề tu hành cũng vậy, nếu không tinh tấn Ba-La-Mật, hành giả sẽ không bao giờ đạt được kinh nghiệm thoát khổ, giác ngộ, giải thoát.

5) Thiền Định Ba-La-Mật: Tu tập thiền Định an trú

trong Tánh Nhận Thức Biết không lời tức an trú trong trạng thái Tâm Như.

6) Trí Huệ Ba-La-Mật: Trí huệ này là trí huệ trong đạo Phật chứ không phải trí huệ phổ thông ngoài đời. Trí dịch từ chữ Nana. Huệ là phiên âm của chữ Panna (Pàli) hay Prajna (Skt) là Bát Nhã. Trí là cái biết tục đế còn gọi là tục đế Bát Nhã. Cái biết này do học hỏi pháp Phật mà biết. Còn Huệ hay Trí Huệ Ba-La-Mật là Nhận thức biết siêu vượt thuộc Chân đế, không do học hỏi, mà do thiền Định phát sinh. Trong kinh có nhiều từ để chỉ trạng thái biết này là Trí huệ Bát Nhã, Trí huệ tâm linh, tiềm năng giác ngộ, Phật tánh v.v...

Công năng của Trí Huệ Ba-La-Mật ngoài việc dứt trừ phiền não, dẹp tan màn vô minh, mở cửa giác ngộ nhận ra thể tánh của hiện tượng thế gian trong đó có con người. Trí huệ tâm linh là sự hiểu biết vượt thế gian bao gồm: trực giác, siêu trực giác, tánh sáng tạo, tứ vô lượng tâm, biện tài vô ngại v.v... và v.v... Trí huệ này phát triển đến vô lượng...

Trên con đường hoằng pháp hay hành Bồ-Tát đạo, ngoài việc tu tập 6 Ba-La-Mật, hành giả còn cần phải học hỏi phát huy 4 độ phụ thuộc. Đó là: 1) *Phương tiện Ba-La-Mật (Ngũ Minh)*, 2) *Nguyện Ba-La-Mật*, 3) *Lực Ba-La-Mật*, 4) *Trí Ba-La-Mật*.

1) Phương tiện Ba-La-Mật: Muốn hoằng pháp lợi sanh, người hành đạo cần có những phương tiện hoằng pháp thích hợp với xã hội đương thời. Không có kiến thức và khả năng thích hợp với hoàn cảnh trong xã hội, thì đạo Phật sẽ khó đi vào lòng quần chúng. Phương tiện Ba-La-Mật hay Phương tiện thiện xảo là sự toàn hảo trong lúc xử dụng các phương tiện giáo hoá. Có 5 phương tiện, trong kinh gọi là Ngũ Minh.

Ngũ Minh là 5 kiến thức người hoằng pháp cần phải có. Đó là: Y phương minh; Công xảo minh, Nội minh, Nhân minh, Thanh minh.

a-1) Y phương minh: Là môn học về Y khoa, về bệnh lý trị liệu. Trong thời Đức Phật còn tại thế Y phương minh bao gồm những phương pháp và các thứ thuốc chữa những chứng bệnh ngoại khoa, thủ thuật, và các cách vệ sinh phòng ngừa bệnh ở trình độ sơ khai. Ngày nay, Y phương minh bao gồm tất cả các môn sinh vật học, sinh lý học, thể chất học, giải phẫu học, y dược học, tâm lý trị liệu v.v...

Người hành đạo cần hiểu biết về thuốc men, dược thảo để khi cần có thể cho ý kiến, chỉ dẫn, giúp đỡ người bệnh, rồi sau đó mới mang Giáo pháp của Đức Phật ra hướng dẫn họ tu hành.

b-1) Công xảo minh: Môn học nghiên cứu sự phát triển các ngành nghề thủ công và công nghiệp tức là các kỹ xảo (khéo tay, có mỹ thuật) chế ra hàng tư liệu tiêu dùng cần thiết cho mọi người.

c-1) Nội minh: Muốn đem Giáo lý của Đức Thế Tôn đến cho mọi người, thì bản thân phải tự trau dồi kiến thức nội điển được ghi chép trong Tam tạng: Kinh, Luật, Luận. Ngoài ra còn phải trải nghiệm chứng ngộ pháp tu trên thân tâm của chính mình để làm tư lương cho cuộc đời hoằng pháp.

d) Thanh minh: Môn học không chỉ chú trọng về ngôn ngữ mà còn đề cập đến vai trò của văn học trong việc chú thích, trước tác, phiên dịch, giảng giải Kinh Luật Luận. Đặc biệt trong thời đại ngày nay việc trang bị cho mình những cổ ngữ Pàli, Sanskrit, Hán cổ còn thêm những sinh ngữ như

tiếng Anh, Pháp, Hoa v.v... để hỗ trợ cho sự nghiệp truyền đạo. Đây là phương tiện cần thiết để xiển dương giáo nghĩa Phật đà trong thế giới Tây phương ngày nay.

g-1) Nhân minh: Nhân minh là hiểu rõ, nắm vững chủ trương, phương pháp lập luận về đề tài mình bàn thảo, có những ví dụ chứng minh hợp lý (logic) về luận điểm mình nêu lên. Nói chung là có Kiến thức luận lý học.

Tóm lại, muốn hoằng pháp trong thời đại kỹ thuật. Hành giả cần phải y lời Phật dạy phát huy kiến thức Ngũ Minh của mình. Nhờ sự hiểu biết về năm minh này hành giả mới có thể hoà mình giúp đỡ bá tánh. Và từ đó công việc truyền đạo dễ được sự chấp nhận của quần chúng.

2) Nguyên Ba-La-Mật: Phát tâm tự nguyện thực hiện công tác độ tha hoàn hảo.

3) Lực Ba-La-Mật: Sức mạnh hoàn hảo về tinh thần.

4) Trí Ba-La-Mật: Hiểu biết thông suốt những điều bản thân học hỏi. Sự hoàn hảo của trí lực. Trí này chưa phải là Trí Huệ Bát Nhã.

Tóm lại, tất cả đều đặt trên nền tảng Tâm Như thì đạt được Trí Huệ Kiện Toàn tức Trí Huệ Ba-La-Mật. Con đường tu tập từ Tâm Bạc Thánh (Tánh Giác) đi vào Tâm Như (Tánh Nhận Thức Biết không lời). Từ Tâm Như tu pháp Ba-La-Mật để đạt quả vị Phật.

THẬP ĐỘ BA-LA-MẬT

Thập độ Ba-La-Mật là 10 phương thức tu tập để đạt quả vị A-La-Hán. Mười Ba-La-Mật đó là: 1) Bố thí; 2) Trì giới; 3)

Xuất gia; 4) Nhẫn nhục; 5) Tinh tấn; 6) Chân thật; 7) Quyết định; 8) Huệ; 9) Từ, 10) Xả.

Ngoài các Ba-La-Mật giống nhau với Bồ Tát đạo như: Bồ thí, Trì giới, Nhẫn nhục, Tinh tấn, Định, Trí Huệ. A-La-Hán đạo còn có các độ khác như: Xuất Gia Ba-La-Mật, Chân Thật Ba-La-Mật, Quyết Định Ba-La-Mật, Từ Ba-La-Mật và Xả Ba-La-Mật.

1) Xuất gia Ba-La-Mật: Xuất gia Ba-La-Mật không phải chỉ đơn giản là lìa xa gia đình *"ly gia cắt ái"* cạo đầu, mặc áo nâu sòng, gia nhập đoàn người sống khát thực không nhà không cửa, hay là khước từ cuộc sống lạc thú trần gian chọn đời sống tu sĩ. Xuất gia Ba-La-Mật là người nuôi chí hướng thoát trần, tu tập pháp Phật để đi đến thoát khổ, giác ngộ, giải thoát, lìa xa tam giới (dục giới, sắc giới, vô sắc giới). Người xuất gia Ba-La-Mật là người đã nhận thức rõ ràng những xa hoa vật chất chỉ là trò ảo huyền, thú vui dục vọng chỉ thoáng qua trong chốc lát nên tình nguyện rời bỏ, nỗ lực giữ gìn Phạm hạnh nâng cao giới đức đến tột cùng và tinh tấn phát huy Tuệ Quán, hành trì thiền Định.

Hành giả xuất gia Ba-La-Mật là người tự thắng mình, vượt qua mọi thử thách về tham dục tài, sắc, danh, thực, thủy ... nên những thứ thanh danh, tài sắc, quyền lực vinh hiển cao quý thế gian không còn quyến rũ, hay nói cách khác những tham ái dục vọng thế gian đó không thể làm cho hành giả quên lối sống thanh đạm của một người tu.

2) Chân thật Ba-La-Mật: Nói đúng sự thật, nhưng có những việc không cần phải nói thì không nói. Nói đúng thời, đúng lúc, đúng người. Đức Phật nói: *"Ta làm sao thì ta nói vậy. Ta nói sao ta làm vậy!"*. Giữa lời nói, ý nghĩ và việc làm

phải giống nhau.

Trong vấn đề tu tập chúng ta cũng hết sức Chân thật vì Chân thật là pháp hỗ trợ sự sinh khởi và vun bồi mọi thiện pháp. Chân thật là sự chân thành tận diệt phiền não. Khi trong tâm khởi lên vọng tưởng hay khởi lên ác ý, ta phải thành thật nhận ra rằng ta đang khởi vọng tưởng hay khởi lên ác ý. Nhờ sự chân thành nhận ra điều ấy, mới tạo duyên cho việc thực hành chánh niệm tỉnh giác ngày một vững chắc.

3) Quyết định Ba-La-Mật: Khi đã quyết định việc gì thì tâm không lay chuyển. Đây là ý chí sắt đá, không gì thay đổi được. Như muốn tu Định, thì quyết định hành trì, không lơ lửng. Sự quyết định này, do trí huệ chủ động, nó chính là năng lực thúc đẩy ta tinh tấn thực hành quyết định đã đưa ra.

4) Từ Ba-La-Mật: Thương yêu đối xử hài hoà đối với tất cả mọi người không phân chia ranh giới. Tâm Từ phát huy ra "Bi" và "Hy". Tâm Từ Ba-La-Mật liên hệ với Bồ-Thí Ba-La-Mật.

10) Xả Ba-La-Mật: Cao thượng nhất, vì Xả là Chánh niệm tỉnh giác, là Tâm Như, là Tâm thanh thản, hoàn toàn khách quan.

KẾT LUẬN

Chúng ta vừa tìm hiểu con đường tu tập của hai hệ Theravada và Phát Triển. Một bên là Thập độ, một bên là Lục độ. Tu theo Thập độ Ba-La-Mật đòi hỏi phải xuất gia. Còn tu theo Bồ-Tát đạo thì không cần phải xuất gia. Đó là theo sử sách để lại. Ngày nay người cư sĩ tu tập tự mình chọn những

phương thức nào thích hợp thì theo đó mà hành trì.

Chủ trương của Thiền Tánh Không là theo con đường Bồ-Tát đạo, nên chúng ta sẽ tu theo Lục Độ Ba-La-Mật. Ý nghĩa của từ Ba-La-Mật là đến "*bến bờ bên kia*", là chỗ giác ngộ giải thoát tối hậu, nghĩa là hành giả phải đạt được quả A-La-Hán tức kinh nghiệm Tâm Như. Từ cái mốc Tâm Như, mới bắt đầu tu Ba-La-Mật để đạt quả vị Phật sau này.

Lý tưởng và mục đích thì như vậy, nhưng chúng ta là thiền sinh mới bắt đầu nên việc tu tập cũng khởi đầu từ mức thấp. Tập hạnh Bồ thí, Giữ gìn năm giới đã thọ, Tập tánh khiêm nhường. Về Tinh tấn thì siêng năng tu tập trên mọi mặt. Thiền Định là tu tập từ thấp lên cao. Ban đầu kinh nghiệm Định có Tầm không Tứ, lên Định Không Tầm Không Tứ, Chánh Niệm Tỉnh Giác rồi mới tới Định Bất Động là Tâm Như. Còn Trí huệ đây là trí hiểu biết vượt thế gian do Định phát sanh.

Tu tập theo tinh thần Lục độ: Bồ thí để trừ lòng tham. Trì Giới để trừ ô nhiễm. Nhẫn nhục, nhường nhịn để trừ giận hờn, sân hận. Tinh tấn là sốt sắng để trừ lười biếng. Thiền Định là chuyên chú để trừ loạn tâm. Trí Huệ là sáng suốt để trừ si mê.

Bồ thí, Trì giới, Nhẫn nhục là tu Phước. Thiền Định, Trí Huệ là tu Huệ. Hành trì Lục độ tức là "*Phước Huệ song tu*".

Con đường Ba-La-Mật là con đường tu tập của bậc Thánh, bậc A-La-Hán. Nhưng trước khi trở thành bậc Thánh, bậc A-La-Hán, thì các Ngài cũng là người phàm phu như chúng ta. Các Ngài đã quyết tâm từ bỏ tất cả mọi lạc thú trên đời và tinh tấn tu tập. Các Ngài làm được thì chúng ta là

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

người phàm phu cũng có thể làm được, dù thời gian có kéo dài bao nhiêu triệu kiếp. May mắn cho chúng ta là các Ngài đã để lại những phương thức, những bí quyết để hàng hậu học chúng ta làm hành trang tu tập không phải mò mẫm như các Ngài khi xưa.

Nam Mô Hoan Hỷ Tạng Bồ Tát Ma Ha Tát

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

23-11-2019

TÌM HIỂU KHÁI QUÁT VỀ "HUYỄN" TRONG ĐẠO PHẬT

Huyễn: Có nhiều nghĩa như tạm bợ, hư dối, phù du, huyễn hoặc, ảo ảnh, thay đổi luôn luôn, có đó rồi mất đó, biến dịch hoài trong từng sát-na. Hiện tượng thế gian hiện hữu như trò ảo thuật tiếng Phạn gọi là Màyà, tiếng Anh là Illusion nghĩa là ảo ảnh. Bằng giác quan nhìn thấy hiện tượng thế gian như đang hiện hữu, nhưng tích tắc sau là thay đổi. Đó là đặc tính của Huyền.

Có khi ta thấy Huyền (sự thay đổi) bằng mắt thường, có khi không thấy được Huyền bằng mắt, mà chỉ nhận ra bằng trí huệ.

***Thí dụ:** Bằng giác quan người ta nhận thấy sự thay đổi khi nắng, khi mưa, lúc lạnh lúc nóng. Nhìn đoá hoa lúc tươi thắm, lúc tàn phai, hoặc những ý nghĩ xảy ra trong đầu thay đổi hoài hoài. Hôm nay cảm thấy khoẻ mạnh yêu đời, tuần sau cảm thấy buồn bực chán đời vì đau ốm.*

Tuy nhiên, có những sự việc mà giác quan con người không nhận ra.

***Thí dụ:** Nhìn con sông hay dãy núi... ngày này qua ngày khác..., tháng nọ qua năm kia... không thấy có gì thay đổi. Thực ra, nó đang thay đổi từng sát-na thời gian, nhưng vì hình tướng quá lớn và đời sống quá dài, nên mắt thường không thấy sự thay đổi đó, mà chỉ nhận ra bằng trí huệ.*

I. KHÁI NIỆM "HUYỄN" TRONG KINH "VỆ ĐÀ"

Từ thời cổ đại khoảng hơn 4,000 năm trước Tây Lịch, khái niệm Huyền đã được ghi lại thành những bài kệ bằng tiếng Sanskrit trong kinh Vệ Đà của Bà-La-Môn Giáo. Như vậy khái niệm Huyền của Bà-La-Môn có trước thời Đức Phật, nhưng ý nghĩa Huyền của Bà-La-Môn khác với Huyền do Đức Phật chứng ngộ.

Trong kinh Vệ-Đà, người ta tin có đấng Brahman, là một đấng thần linh giống như Thượng đế, có quyền năng tạo ra vũ trụ và muôn loài, trong đó có con người. **Sự biến hoá hay quyền năng của đấng Brahman trong kinh Vệ-Đà gọi là Huyền.** Do vậy chúng ta có thể xem Huyền là không thật, nó chỉ như trò đùa, trò biến hoá của ông Brahman.

Kinh Vệ-Đà cho rằng trong con người có linh hồn. Khái niệm linh hồn này gọi là tiểu ngã, là Atman. Còn Brahman là đại ngã. Thực ra Atman cũng trong sạch cao thượng không khác gì Brahman, nhưng vì bị bức màn Huyền của Brahman che lấp nên con người tin tưởng cuộc đời của mình do Brahman xếp đặt.

Người Ấn Độ thời cổ xưa bị khái niệm Huyền đè nén, ức chế, khiến họ u mê không nhận ra đâu là thật đâu là giả, nên chấp nhận số phận an bài, chịu cảnh cha truyền con nối, họ tin rằng sẽ sanh ra trong giai cấp nào, phải chịu giai cấp đó suốt

đời. Chính vì sự u mê đó, vô hình chung củng cố thêm quyền lực cho Brahman tức Huyền, giúp cho Brahman có cơ hội che giấu sự thật khiến con người không nhìn thấy Chân lý trong cuộc đời, không nhận ra chính mình từ đâu sinh ra và tin rằng mình có mặt ở thế gian này là do Brahman biến hoá, nên Huyền ở đây đồng nghĩa với Vô Minh là không biết gì. Quyền năng khác của Brahman là phóng chiếu sự huyền ảo, bao trùm con người. Trong ý nghĩa này tạo nên hình ảnh Brahman như là Thượng đế.

Từ đó, quan niệm con người và vũ trụ là kết quả của quyền năng Brahman. Con người và thiên nhiên phụ thuộc vào thần linh. Con người cúi đầu chấp nhận số phận đã an bài, gần như là nô lệ của thần linh, họ không vùng vẫy thoát ra, mà chỉ biết cúng bái, cầu nguyện van xin thần linh điều này, điều nọ.

Tóm lại Huyền là quyền năng của Brahman chứ không phải là Chân Lý Khách Quan. Hiểu Huyền theo Bà-La-Môn Giáo, chúng ta nhận ra con người bị trói buộc trong những xếp đặt sẵn của thần linh. Từ đó, người ta sống với quan niệm *"Có cái Ngã thường hằng bất biến trong ý nghĩa linh hồn trường cửu Atman (tiểu ngã) khi chết sẽ nhập vào đại ngã Brahman."*

II. Ý NGHĨA "HUYỀN" TRONG PHẬT GIÁO

Qua sự chứng ngộ của Đức Phật thì hiện tượng thế gian trong đó có con người được thành lập do nhiều nhân nhiều duyên phụ thuộc vào nhau mà có mặt, cũng do nhân duyên mà hoại đi và biến mất. Nói cách khác hiện tượng thế gian, đủ duyên thì thành, hết duyên thì chấm dứt theo học thuyết *"Lý Duyên Khởi-Pháp Duyên Sinh"* dưới ảnh hưởng của quy luật

"Tương Quan Nhân Quả: Cái này có cái kia có. Cái này sanh cái kia sanh. Cái này không cái kia không. Cái này diệt cái kia diệt". Và quy luật *"Biến Dịch: Sinh, trụ, hoại, diệt, thành"*. Đây là những quy luật khách quan vận hành vạn pháp, dù có Phật ra đời hay không nó vẫn như thế!

Con người và hiện tượng thế gian không có tự tánh, nên bản thể nó Vô thường, Vô ngã, Trống không. Nhưng nói vạn vật trống không, không phải là hoàn toàn không có. Nó hiện hữu qua giác quan của con người. Nhưng nó có mà thay đổi theo thời gian không gian, nên cái thực có này nằm trong vòng tương đối, trong kinh gọi bằng từ khác là *"Huyễn Có"*.

Huyễn Có là ngay bây giờ có, nhưng lát nữa thì thay đổi rồi. Nó không hoàn toàn "Có" thuộc Thường kiến, mà cũng chẳng hoàn toàn "Không" thuộc Đoạn kiến, mà nó thuộc về Trung đạo, tức *"Chánh Kiến"*. Còn Thường kiến và Đoạn kiến bị Đức Phật xếp vào *"Tà kiến"*.

III. ĐỨC PHẬT GIẢNG VỀ "HUYỄN" TRONG NHIỀU BÀI KINH

- **Kinh Vô Ngã Tướng**, Đức Phật dạy Con Người do năm yếu tố: Sắc, Thọ, Tưởng, Hành, Thức hợp lại mà thành. Do không thực chất tánh nên con người Vô thường, Vô ngã, Trống không. Hiện tượng thế gian cũng thế, nó có mặt là do nhiều điều kiện hợp lại mà thành, nên hiện tượng thế gian cũng Vô thường, Vô ngã, Trống không, trong kinh gọi hiện tượng này là **"Huyễn Có"**.

- **Kinh Kim Cang** có bài kệ nói về Huyền như sau:

*Tất cả pháp hữu vi,
Như mộng, huyễn, bọt, bóng,
Như sương, như điện chớp,
Nên quán tưởng như thế.*

- **Pháp hữu vi:** Các pháp do nhiều điều kiện thành lập được gọi là pháp hữu vi. Thí dụ như đi, đứng, nằm, ngồi, ăn, uống, mặc quần áo, chải đầu, tắm rửa ... Các sự kiện này đều là các pháp hữu vi. Con người do năm uẩn: sắc, thọ, tưởng, hành, thức hợp thành, nên con người là pháp hữu vi. Bốn đại đất, nước, gió, lửa là pháp hữu vi. Sáu căn, sáu trần (hiện tượng thế gian) là pháp hữu vi. Mười hai xứ, mười tám giới cũng là pháp hữu vi.

Nội dung bài kệ ám chỉ tất cả các pháp hữu vi ở trên đời này đều như "*mộng, huyễn, bọt, bóng*" hay như "*sương, như điện chớp*". Chúng ta phải coi các pháp hữu vi như sáu thứ nói trên, nên theo như vậy mà quán. Vậy chúng ta quán như thế nào?

- **Mộng:** Là chiêm bao không thật. Nếu chúng ta biết mình đang ở trong mộng, trong chiêm bao tức là không phải mộng, không phải chiêm bao, vì ngay lúc đó chúng ta đang tỉnh thức. Mộng là cõi mơ là chiêm bao. Bây giờ chúng ta nói đời người là mộng có nghĩa là chúng ta đang sống trong mộng trong mơ không thật, vì tất cả mọi hiện tượng xảy ra trong đời đều thay đổi như huyễn như mộng.

- **Huyễn:** Là huyễn hoặc, hư ảo, phù du, ảo ảnh, giả dối. Thí dụ một nhà ảo thuật biểu diễn của một người làm ba khúc, đặt cái đầu ở chỗ này, thân hình ở chỗ kia, và tay chân

ở chỗ nọ. Chúng ta là khán giả nhìn lên thấy cái đầu vẫn lắc lư, mắt vẫn mở to nhìn qua nhìn lại, và miệng thì cười toe. Loại thần thông này chỉ là một trò ảo thuật trông như thật, nhưng đó chẳng phải thật mà chỉ là cảnh ảo là phù phép của nhà ảo thuật biết giấu giếm và che mờ mắt khán giả.

Nếu chúng ta hiểu thấu Phật pháp thì biết rằng mọi sự trên đời này thay đổi liên miên giống như trò ảo thuật. Cái thế giới này hư ảo, chỉ vì nhân duyên hoà hợp mà có, khi nhân duyên tan rã thì nó cũng tan rã theo. Nếu không hiểu rõ Phật pháp chúng ta cũng giống như khán giả đang xem xiếc, bị trò ảo thuật làm cho mê hoặc, nhìn cảnh ảo trên sân khấu cho là thật.

Trong cuộc sống vui, buồn, hạnh phúc, thành công, thất bại, tuy là có thật ngay lúc đó, rồi sẽ đổi thay không ở mãi với mình, nên trong kinh gọi là "*Huyễn Có*". Nhận ra mọi sự vật trên đời đều huyễn thì chúng ta không bị các trò ảo thuật mê hoặc.

- **Bọt:** Vừa xuất hiện thì tan rã ngay, nó như hư ảo chẳng thật, còn bóng tức là ảnh của một hình tượng, nhưng bóng người thì tùy thuộc theo thân người. Vì có hình mới có bóng. Hình là thật, bóng là hư giả. Hiểu sâu sắc hơn, thì hình tượng thật cũng là hư dối, chẳng phải thật có. Nếu không tin, chúng ta thử chấp vào hình hài này xem chúng ta có bảo trì, giữ nó đẹp để khoẻ mạnh hoài hay là hình hài này đến một lúc nào đó vẫn phải chịu hư hoại và sau cùng không tránh được cái chết?

- **Như sương, như điện chớp:** Buổi sáng sớm, lúc thức dậy, chúng ta thấy trên hoa cỏ còn đọng lại những giọt sương, nhưng khi mặt trời ló dạng, ánh nắng chiếu xuống thì sương

tan, không còn nữa. Điện chớp cũng là hiện tượng thoáng qua, bất thường như vậy.

- **Nên quán như thế:** Nếu nhìn mọi sự theo cách đó, tức nhìn hiện tượng thế gian là "*Huyễn Có*" thì tâm chúng ta rộng rang quảng đại không bị sự vật gì ràng buộc. Bởi tâm không bị ràng buộc, không bị ngăn ngại, nên khi gặp sự cố buồn phiền đau khổ gì thì mình tự nhủ: "*Cuộc đời là Huyền. Chuyện gì rồi cũng qua, cũng thay đổi!*"

- Trong "**Tương Ưng Bộ Kinh tập III - Thiên Uẩn, phẩm Hoa**", Đức Phật nêu lên Tánh Huyền của Con người (Ngũ uẩn) như sau:

*Sắc như đồng bọt
Thọ như bong bóng nước
Tưởng như ráng mặt trời,
Hành như thân cây chuối
Thức như trò ảo thuật.*

Nội dung bài kệ như sau:

- **Sắc tựa như đồng bọt:** Đồng bọt không có cái lõi cố định, vững chắc, nó tầm phồng, trống rỗng, nhẹ xốp, rất dễ tan vỡ không tồn tại lâu. So sánh sắc tức tám thân ngũ uẩn với đồng bọt, thực chất cả hai giống như nhau. Thân con người do nhiều điều kiện hợp thành, nó không có cái lõi cố định, nên nó thay đổi theo chu kỳ Sinh, Trụ, Hoại, Diệt, Trở thành cái khác. Do vậy thực chất Ngũ uẩn tuy hiện tại có nhưng rồi nó sẽ biến hoại. Cái có này là cái có tương đối, trong kinh gọi là "*Huyễn Có*".

- **Cảm thọ ví như bong bóng nước:** Một bong bóng nước vô cùng yếu ớt, không ai có thể nắm bắt được, vì nó sẽ

vỡ ra ngay sau khi mới thành hình. So sánh cảm thọ như bong bóng nước, ý nói cảm thọ thoáng hiện lên khi tiếp xúc đối tượng, chúng không tồn tại cố định lâu dài. Khi cảm xúc xuất hiện, nó chấm dứt trong thời gian của một cái búng móng tay. Ý nói tình cảm vui buồn của con người cũng Huyễn vì nó thay đổi nhanh chóng.

- **Tưởng như ráng mặt trời:** Ráng nắng hiện lên làm sáng cảnh vật, rồi xụp xuống biến mất. Ráng nắng ẩn hiện rồi biến nhanh như ảo ảnh. Những thứ cảm xúc phát xuất từ cảm Thọ sẽ thay đổi không trường tồn. Do ảnh hưởng từ cảm Thọ mà tri giác, tư tưởng của con người cũng thay đổi giống như ráng nắng chiều.

- **Hành tựa như cây chuối:** Thân cây chuối là một tập hợp của nhiều lớp vỏ, mỗi lớp vỏ dày mỏng có đặc trưng riêng của nó. Hành là một tập hợp của nhiều hiện tượng giống như thân cây chuối. Mỗi hiện tượng có đặc điểm riêng của nó như tâm hành vui, tâm hành buồn, thương, ghét v.v...

- **Thức như trò ảo thuật:** Những suy nghĩ so sánh phân biệt sẽ thay đổi nếu tâm Hành thay đổi, cho nên Ý thức cũng không có cái cốt lõi riêng của nó. Sự suy nghĩ trong tâm thay đổi liên miên. Khi Tưởng điên đảo thì Hành cũng điên đảo và Ý thức cũng sai lệch điên đảo theo. Nên nói Ý Thức như trò ảo thuật là như vậy.

Tóm lại, năm uẩn đều không có tự ngã nên con người là Vô ngã, Vô thường. Không chấp nhận quy luật này thì Khổ. Ngã là đầu mối của biển khổ, nếu nhận ra Ngã là không thật, chỉ giả danh, là Huyễn Có thì làm gì có Khổ.

Trong kinh diễn tả con người và hiện tượng thế gian có

mà không thật. Nếu chúng ta cho rằng hiện tượng thế gian hoàn toàn có thật thì cũng giống như trí tưởng tượng con rùa mà có lông và con thỏ mà có sừng như câu: *"lông rùa sừng thỏ"* hay tưởng tượng đứa nhỏ này là con của một người đàn bà không bao giờ có con như câu: *"đứa con của người đàn bà không bao giờ có con"* hoặc như tượng người đàn bà bằng đá sanh được con như câu: *"đứa con của người đàn bà bằng đá"*. Những sự kiện này chỉ là sự tưởng tượng, một niềm tin mù quáng, một quan niệm sai lầm không thể có được.

Huyễn không phủ nhận thế gian có. Thế gian có, nhưng không thường hằng, vì thế gian không thực chất tánh, chỉ là sự tập hợp của nhiều thứ, mà khi có sự tập hợp thì sẽ tan rã. Như vậy, hiện tượng thế gian hôm nay có mặt nhưng một ngày nào đó sẽ biến mất, nên nói thế gian là phù du, là ảo ảnh gọi chung là Huyền. Nếu ai tin Huyền là thật sự có, thì người đó Vô minh.

Khi vén bức màn Huyền tức bức màn Vô minh, mới thấy Chân lý thật của cuộc đời chỉ là một sự giả danh. Bờ ranh giữa Huyền (Vô minh) và Giác ngộ là Biết Có Lỗi là cái Biết phân biệt, so sánh, trong kinh gọi là cái Biết nhị nguyên. Chấm dứt lỗi, là đi vào thế giới giác ngộ, tức là Nhận thức không lỗi. Không lỗi là nhận ra liền Tánh Không, nhận ra Như Huyền của hiện tượng thế gian.

V. VAI TRÒ CỦA CHỦ ĐỀ "HUYỄN" ĐỨNG Ở CHỖ NÀO?

Huyễn đứng ở giữa Tánh (Chân đế) và Tướng (tục đế). Tánh là Trống Không, Trống Rỗng. Còn Tướng là hiện tượng thế gian có thật trước giác quan.

Chủ đề Huyền cho biết Tướng có nhưng hư ảo, giả dối, thay đổi từng phút giây nên Tướng như là bọt nước, chiêm bao sẽ thay đổi biến mất gọi là Huyền Tướng.

Cái nhìn Huyền Có, cũng tương tự như cái nhìn của Bản Thể hiện tượng là Trống Không (Tánh Không). Vì Trống không nên hiện tượng khi thế này, khi thế khác gọi là Huyền. Vai trò của Trống Không và Huyền là đứng ở một chỗ nhìn hiện tượng thế gian thay đổi. Còn cái nhìn Chân Như về hiện tượng thế gian là nó Như Vậy là Như Vậy không diễn tả gì thêm.

Ba chủ đề Tánh Không, Chân Như, Huyền là thể chân vật vững chắc để hình thành nên Trí huệ Bát-Nhã Ba-La-Mật. Nếu chúng ta thông suốt và sống được trong Nhận thức này, thì Trí tuệ Bát-Nhã phát huy cho đến lúc kiện toàn. Cả ba chủ đề đưa tới mục đích là tâm chúng ta không dính mắc bất cứ những gì xảy ra trong thế gian.

- **Về Chân Như:** Khi thấy Như Vậy, biết rõ ràng không phản ứng gì hết thì tâm phẳng lặng trống không, định tĩnh, bất động, không có chỗ thương ghét hay xét đoán có mặt.

- **Tánh Không và Huyền:** Khi thấy hiện tượng thế gian là Trống không, là Huyền thì chúng ta cũng phải hết bụi trần không còn dính mắc, chấp trước, không thủ, không hữu và sẽ không tái sanh (chặt đứt vòng luân hồi 12 nhân duyên trong học thuyết Lý Duyên Khởi Pháp Duyên Sanh).

Ba chủ đề đưa tới mục tiêu dừng lại tại Thọ, không khởi mạng lưới Tướng (*tương ứng với cơ chế Hậu Hồi Đại trong bộ não. Hồi đại là vùng tri giác (Tướng) có 3 phần: Tiền Hồi Đại, Trung Hồi Đại là 2 vùng khái niệm có lời, còn Hậu Hồi*

Đai là vùng yên lặng không lời). Từ Tướng đưa tín hiệu đến Hành (*tương ứng với cơ chế Dưới Đồi là nơi thành lập tâm phàm phu, tâm bậc Thánh hay tâm Phật*) cất giữ vào Nhận thức không lời (*tương ứng với cơ chế Precuneus*).

Chủ đề Huyền có tầm quan trọng hơn nhiều so với Chân Như và Không. Chư Tổ tạm bày ra chủ đề Huyền, Không, Chân Như để hành giả tu tập thể nhập Chân Như Định, Không Định hay Như Huyền Định, đưa đến kết quả diệu hữu trên đường tâm linh. Hoặc bày ra con đường A-La-Hán đạo và Bồ-Tát đạo để đi đến mục tiêu rốt ráo của con đường tâm linh là phát huy trí huệ siêu vượt. Để rồi cuối cùng nhận ra Chân Như Định hay Không Định chỉ là ngón tay chỉ mặt trăng. Muốn buông bỏ ngón tay thì phải nhờ tới Huyền.

Buông ngón tay tức buông chiếc bè đi, thì mới vào chỗ không lời (atakkavacara), vì nếu không buông bỏ thì trong tâm vẫn còn cái Tướng chứ không hoàn toàn Vô tâm.

Về chủ đề Không và Chân Như cũng do con người tạm đặt ra theo quy ước. Sau cùng phải bỏ văn tự, lời nói. Bát-Nhã Tâm-Kinh có câu: "*vô Trí diệc vô Đắc*" nghĩa là "*Không có Trí mà cũng không có Đắc*". Nếu nói mình đắc quả này, quả kia là còn trong tục đế, còn trong cái nhìn của thế gian. Cho nên khi diễn tả về Chân Như, các Tổ nói: "*Thực tướng vô tướng*". Cái tướng thật của hiện tượng thế gian là không có tướng. Nếu còn tướng trong thế gian thì đó chỉ là "*huyền tướng*" nghĩa là có mà không có!

Như vậy, cái nhìn sau cùng là xóa bỏ quy ước dựa trên khái niệm có lời, mới nhận ra Chân lý tối hậu. Hiện tượng thế gian do con người đặt tên, áp đặt như thế này thế nọ, che lấp bao phủ sự thật lên hiện tượng thế gian, nên không nhìn thấy

Chân lý tối hậu của hiện tượng. Chứ tự nó chỉ là *"như vậy"* thôi! Do đó, khi nhận ra Chân lý tối hậu, chỉ là sự trở về, chứ không phải khám phá ra cái gì mới mẻ.

Đức Phật khi chứng ngộ *"Tứ Diệu Đế"* đã nói: *"Giống như Ta đã tìm lại con đường mòn mà chư Phật đời quá khứ, chư Phật đời hiện tại và chư Phật vị lai đã đi và sẽ đi"*. Cũng vì thế khi mình quay trở về nhận ra cái Tâm Như hay Tâm Không, các vị Tổ gọi là *"đi về nhà"* hay *"trở về nguồn"* chứ không có chứng đắc gì cả.

Kinh điển là quy ước. Còn lời là còn quy ước, còn tục đế. Chân lý tối hậu là không dùng văn tự chữ viết. Phật Giáo Phát Triển nói: *"Kinh Vô Tự mới là Chân Kinh"* ý muốn nói tới chỗ Atakkavacara là chỗ ngoài lời trong Tâm, thuật ngữ gọi là Tâm Như. Từ Tâm Như nhận ra sự khách quan tĩnh lặng của hiện tượng thế gian gọi là Chân Như của hiện tượng. Bấy giờ hành giả thấy xung quanh hiện tượng hiển lộ bài kinh không lời, thuật ngữ gọi là *"Vô tự Chân kinh"*. Chúng ta sẽ nhận ra hiện tượng thế gian đang thuyết giảng cái tối hậu Phật pháp từ thấp tới cao. Từ quy luật Vô Thường, Khổ/Xung đột, Vô ngã, đến Lý Duyên Khởi Pháp Duyên Sinh, đến Tương Quan Nhân Quả, đến Quy luật Biến dịch, Bình Đẳng tánh, đến sự Trống Không, Chân Như và Huyền tánh .

Khi thông suốt những chủ đề trên, thì lúc nào chúng ta cũng có thể dụng công cất giữ cái Biết Không Lời vào Nhận Thức (Precuneus).

Khi chúng ta nhìn hiện tượng thế gian hoàn toàn không lời, mặc nhiên Ý Căn, Ý Thức, Trí Năng đóng cửa. Lúc bấy giờ, vùng *"Kiến giải tổng quát"* (The General Interpretative Area hay Gnostic Area), tức vùng Tánh Giác sẽ bật ra kiến

giải bất cứ lúc nào.

VI. TÁC DỤNG CỦA "NHƯ HUYỄN"

- Sống ở đời, khi có những gì thích thú, thành công, nếu nhận ra Như Huyền chúng ta sẽ bớt đam mê say đắm. Khi có nỗi khổ đau do người khác mang đến, nếu nhận ra Như Huyền, chúng ta bớt dính mắc, bớt đau khổ và phát tâm tha thứ, đồng thời thương xót người hãm hại ta.

- Cái thấy Như Thật và Như Huyền cũng đóng cửa tiền trần khiến cho tâm chúng ta được thanh thản và chức năng kiến giải của Tánh Giác sẽ hoạt động giúp chúng ta giải quyết được những vấn đề khó khăn trong cuộc sống hằng ngày.

- Khi chúng ta thấy Như Huyền, những gì mất mát không đè nặng tâm tư của chúng ta.

- Bên cạnh Như Huyền, chúng ta áp dụng Như Thật để không suy luận, không tưởng tượng, vẽ vờ, chụp mũ cho người xung quanh những điều xấu xa, thì tâm chúng ta sẽ được an ổn, thanh thản, sáng suốt, quyết định thích hợp với hoàn cảnh. Tâm từ, tâm bi biểu lộ trong lời nói, đó là từ trường của chúng ta lần hồi sẽ cảm hoá được những người sống bên cạnh chúng ta.

- Trên con đường tu tập, Như Thật, Như Huyền giúp chúng ta sống toàn tâm toàn ý ở giây phút đó. Thấy biết ngay bây giờ và ở đây là cái thấy sự vật đang là chính nó, không thêm không bớt, không đặt hay gọi tên, thì tâm chúng ta không bị vọng tưởng khuấy rối.

- Ngoài ra, "*Như Huyền định*" còn là hành trang của các vị Bồ-Tát phát tâm đời đời thừa hành Bồ-Tát đạo. Phải có

Như Huyền Tam Muội để thấy cuộc đời vui buồn đau khổ hay hạnh phúc chỉ là giả, là ảo. Thấy người bị khổ và người không khổ, đều là Huyền thì các Ngài mới thực hành Bồ-Tát được. Cho nên Từ Bi phải thấy Huyền nằm bên dưới, nghĩa là phải có trí huệ về Như Huyền.

VII. CÁCH THỰC HÀNH "NHƯ HUYỄN" TRONG ĐỜI SỐNG

Chủ đề Huyền được xếp là **thiền Huệ**, thực tập trong 4 oai nghi. Đối duyên xúc cảnh không dính mắc thì phải có Trí huệ để nhận biết tất cả đều là ảo, giống như trong chiêm bao. Trong văn chương Việt Nam, thi sĩ Tản Đà có câu:

*"Cuộc đời là đại mộng
Khi nằm ngủ là tiểu mộng"*

Khi biết đó là mộng thì mình ra khỏi mộng. Những gì xảy ra khi mình đang sống mình tưởng là thật, nhưng qua đi thì như giấc chiêm bao, chỉ còn dư vị trong ký ức mà thôi!

Tuy nhiên muốn thực tập để kinh nghiệm "*Như Huyền định*" thì trước hết phải có trí huệ hiểu biết ý nghĩa Huyền là gì? Nhận ra hiện tượng thế gian đều là Huyền. Biết tướng của hiện tượng thế gian là chỉ Huyền Tướng, tức là có tướng mà không thật có.

Khi khái niệm Huyền nội tại trong Nhận thức không lời vững chắc thì mặc nhiên đã trở thành định gọi là Như Huyền Định. Dĩ nhiên là lúc đó tâm hoàn toàn yên lặng không dính mắc gì với hiện tượng thế gian. Tâm ba thời không hoạt động, chỉ có dòng Nhận thức Biết không lời, thì mới vào định.

VIII. "NHƯ HUYỄN" và "NHƯ THẬT"

Cả hai thuộc về thiên Huệ. Một cái là Như Huyền, một cái là Như Thật. Tùy nơi chỗ đứng Như Huyền hay Như Thật mà cái nhìn và phương thức tu tập khác nhau, nhưng kết quả sau cùng đưa đến giống nhau là thoát khổ.

- Về Như Huyền, chúng ta hiểu rằng vạn vật trên thế gian thay đổi như ảo ảnh, như chiêm bao nên thế gian tuy có mà là Như Huyền Có. Hành giả có nhận thức về Huyền (Mâyà) sẽ không bị dính mắc với hiện tượng thế gian. Khi vui không quá say mê với niềm vui với hạnh phúc. Khi đau khổ không quá bi lụy trầm cảm, vì mọi việc sẽ đổi thay.

- Tu tập pháp Như Thật (Yathà Bhùta) để tâm không dính mắc với hiện tượng thế gian. Thế gian như thế nào, nhìn thấy y như vậy. Đó là nhìn thấy Như Thật. Nhìn Như Thật là nhìn thấy "*Cái Đang Là*" của hiện tượng thế gian. Tích tắc này thấy "*Cái Đang Là*". Tích tắc kế tiếp cũng thấy "*Cái Đang Là*"... thì hành giả có "*Như Thật Trí*" hay "*Tuệ Trí*", tức trí thấy biết như thật về đối tượng không phân biệt so sánh. Tâm ba thời hoàn toàn yên lặng không tác ý. Hành giả đang ở trong Tâm Bạc Thánh khách quan, trong sạch, tâm không dính mắc với 6 trần. Nhìn "*Cái Đang Là*" vững chắc sẽ trở thành Cái thấy "*Như Vậ*". Một bước đi từ Như Thật đến Như Vậ (Chân Như).

Cảnh giới bên ngoài thế gian tức bên ngoài Huyền là chỗ vắng lặng, tịch diệt, ra ngoài giác quan. Chỗ đó là trạng thái Niết Bàn, Chân Như. Tâm thế gian không nhận ra được mà phải do Trí tuệ Bát Nhã mới nhận ra. Vì ngoài không gian, ngoài thời gian nên gọi chỗ đó là "**Thực tại tuyệt đối**".

KẾT LUẬN

Khi bước sang các chủ đề siêu vượt như Tánh Không, Huyền hay Chân Như là bước vào thế giới của Chân lý tuyệt đối, không lời. Nó ở bên ngoài không gian, thời gian, nên không còn sử dụng giác quan để nhìn thấy. Chỉ có thể nhìn thấy nó bằng Nhận thức Biết Không lời, bằng trí huệ Bát-Nhã. Vì thế qua bài *"Tìm Hiểu Khái Quát Về Huyền"* trên đây, chỉ là cách mượn lời, mượn từ ngữ, trình bày một khía cạnh nhỏ nhoi về Huyền qua chương trình học Phật. Dù sao thì lý thuyết có đơn sơ hay sâu sắc thì cũng chỉ là tục đế. Sau đó phải buông cái bè, để đi vào Chân đế Bát Nhã, bằng cách hành trì hầu thể nhập vào Tánh Không, Chân Như hay Như Huyền, và mỗi hành giả tự mình quan sát tâm của mình (phản quan tự kỷ) như quan sát một dòng sông lúc chậm lúc nhanh lúc sâu lúc cạn, mà tâm lúc nào cũng bình thản, không dao động. Con đường tu tập tâm linh là con đường dài hun hút. Nhưng có hành trì thì sẽ có kết quả. Chúc các bạn thành công.

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

31/01/2020

Tài liệu tham khảo:

- *"Thiền và Kiến Thức Thời Đại"*, tác giả Thích Thông Triệt, ấn hành: Phật lịch 2558 (2014).
- *Dựa theo chương trình giảng dạy "Thiền Trung cấp 3"*, của cố HT Thích Thông Triệt.

TRÊN ĐƯỜNG VỀ NHÀ

THẾ NÀO LÀ TU TÂM VÀ TU TƯỚNG?

*(Giảng tại Trung Tâm Sinh Hoạt Thiền Tánh Không Texas,
ngày 05-8-2018)*

Sống ở đời người ta hay xem trọng sắc diện, dáng vẻ bề ngoài. Thói thường người phụ nữ xinh đẹp, ăn mặc sang trọng, hay một người nam tử bảnh bao ăn diện đúng mốt, đi đến đâu cũng thường được sự săn đón của người xung quanh, ngược lại những người có nét mặt buồn rầu u tối, ăn mặc xộc xệch... đi đến đâu cũng thường hay chịu thiệt thòi, không ai thêm quan tâm đề ý.

Nói đến tướng là nói đến hình dáng tổng thể bề ngoài, bề mặt của hiện tượng thế gian trong đó có con người. Ngày xưa ông bà ta thường nói tư tướng sẽ làm thay đổi tướng mạo của con người. Ngày nay các nhà Khoa học cũng có quan niệm như thế, họ cũng đồng ý tướng mạo con người có thể thay đổi. Họ giải thích rằng khi một đứa bé mới chào đời có vẻ trông rất xinh xắn nhưng khi trưởng thành thì thay đổi hoàn toàn. Cũng có những trẻ em khi còn nhỏ thì không mấy ưa nhìn nhưng khi lớn lên thì lại duyên dáng khiến nhiều người đắm say yêu thích.

TRÊN ĐƯỜNG VỀ NHÀ

Sự thay đổi tướng mạo này có thể do vì người đó thay đổi tánh tình, tâm địa không còn trong sáng ngây thơ như ngày còn bé. Cũng có thể do hoàn cảnh môi trường sinh sống ảnh hưởng khiến họ lúc nào cũng ưu tư phiền não. Con người mà lúc nào cũng đau khổ thì làm sao vui vẻ dễ thương cho được. Chúng ta hãy quan sát khuôn mặt của một người làm nghề đồ tể chuyên giết heo, bò... mỗi ngày. Chắc chắn trên khuôn mặt của người này luôn hằn lên nét hung dữ bởi tâm địa của họ không thể hiền từ được. Tâm ác độc thì thể hiện hình tướng hung ác, còn tâm hiền lành thì cho dù tướng mạo không đẹp nhưng vẫn thể hiện sự hoà nhã dễ mến. Tóm lại, tâm và tướng liên hệ với nhau, tâm con người ta như thế nào sẽ biểu lộ ra cái tướng như thế ấy.

Đó là quan niệm về tâm và tướng liên hệ với nhau trong cuộc sống thế gian. Trong giáo lý nhà Phật cũng có đề cập đến việc "*Tu Tâm*" và "*Tu Tướng*". Vậy "*Tu Tâm* và *Tu Tướng*" là tu như thế nào? Hôm nay chúng ta cùng nhau khai triển chủ đề này.

CHỮ "TU" TRONG NHÀ PHẬT

Trước hết chúng ta tìm hiểu động từ "*tu*". Chữ "*tu*" bao hàm nhiều nội dung khác nhau. Theo quy ước nhân gian, chúng ta có thể hiểu:

- Khi chúng ta khát nước, chúng ta cầm ly nước lớn, uống một hơi không dừng. Hành động đó gọi là "*tu*" một hơi hết ly nước, thay vì gọi là "*uống*" nước.

- Nhà cửa, xe cộ ... hư hao, chúng ta sửa chữa lại, hành động này gọi là "*tu sửa*" lại căn nhà hay "*tu sửa*" lại chiếc xe.

- Học bổ túc thêm kiến thức về nghề nghiệp của mình thì gọi là "*tu nghiệp*"

- Chữ "*tu*" dịch qua tiếng Anh, tương đương với từ "*practic*". Pratic có nghĩa là "*thực tập*". Như vậy tu là sự thực tập, làm đi làm lại một phương pháp nào đó. Nó cũng gần giống nghĩa với chữ "*tu*" trong đạo Phật.

Chữ "*tu*" trong Phật giáo, gốc từ chữ "*bhavanà*" có nghĩa là "*gieo trồng*" để được một cái gì đó, hoặc "*trở thành*" một cái gì khác. Ở đây chúng ta có thể hiểu rộng thêm một chút "*tu*" có nghĩa là tu tập, thực tập, thực hành hay hành trì... một pháp môn nào đó để biến những gì chúng ta học từ lý thuyết trở thành những kinh nghiệm thực tế trên thân và tâm của chúng ta.

Nói cách khác, "*tu*" là một tiến trình thực tập để chuyển đổi lời ăn tiếng nói, nếp suy nghĩ, hành vi của chúng ta trong những sinh hoạt giao tế hằng ngày trên chính đời sống của chúng ta, quan trọng nhất là những quán tính xấu trở thành những quán tính tốt theo lời Phật dạy.

Tóm lại, "*tu*" là cách tiếp thu pháp học và pháp hành phù hợp với căn cơ trình độ để có kết quả tốt trên thân và tâm. Nó đòi hỏi thời gian. Thời gian này có thể xem như thời gian "*gieo trồng*" để sau này được kết quả tốt vậy.

"TU TƯỚNG" CÒN GỌI LÀ "TU PHƯỚC"

Tu tướng là gìn giữ hình tướng bên ngoài, nhưng không có nghĩa là cần phải ăn diện quần áo sang trọng, trang sức mắc tiền, trang điểm lòe loẹt, mà tu tướng ở đây là thái độ tôn trọng bản thân mình bằng cách giữ gìn thân thể sạch sẽ, đầu

TRÊN ĐƯỜNG VỀ NHÀ

tóc chải gọn gàng, y phục chỉnh tề, đi đứng đàng hoàng, nói năng từ tốn, tôn trọng mình và tôn trọng những người xung quanh. Người tu tướng là người sống đạo đức luôn có thái độ tự trọng. Cư xử với người lớn họ khiêm nhường kính trọng. Đối với người nhỏ, họ luôn cởi mở vui vẻ. Người tu tướng biết tuân theo luật lệ, nghi lễ, văn hoá, phong tục, tập quán của cộng đồng, làng nước, xã hội. Chính những điều đạo đức trang nghiêm này khiến cho sự giao tế trong đời sống cộng đồng xã hội được văn minh, lịch sự và nề nếp.

Tu tướng đối với người xuất gia hay Phật tử tại gia, là phải tuân theo giới luật, giữ gìn oai nghi tế hạnh tức là giữ cái tướng của người tu trong mọi hoàn cảnh qua bốn động tác đi, đứng, nằm, ngồi. Người đời luôn có cảm tình và kính trọng những vị tu sĩ tuy áo cũ sờn vai nhưng nơi họ toả ra từ trường từ bi đạo đức của một bậc tu hành giữ giới. Một người tu sĩ ăn mặc xộc xệch bê bối, hoặc quá loè loẹt lùa là nhiều màu lấm sặc, đi như chạy, khi nói chuyện phùng mang trợn mắt, múa tay rung đùi, hát hò như ca sĩ chuyên nghiệp ngoài đời... khó được sự chấp nhận của mọi người. Do đó tu tướng là điều rất cần thiết cho người tu theo đạo Phật dù tại gia hay xuất gia để tạo tín tâm và gây ấn tượng tốt đẹp cho mọi người xung quanh.

Tu tướng còn có nghĩa là tu tập những việc làm có thể nhìn thấy được qua hình tướng bên ngoài còn gọi là tu phước, chẳng hạn như: đi chùa lễ Phật, quy y Tam Bảo, thọ và giữ giới luật, bái sám, tụng kinh, niệm Phật, toạ thiền, bố thí, cúng dường, đúc chuông, tạo tượng, xây chùa tháp, ấn tống kinh sách, hộ niệm, đóng góp công sức tiền bạc giúp đỡ người nghèo khó, bệnh tật, thiên tai, bão lụt, đào giếng, đắp đường, xây cầu v.v... Nếu không có phương tiện tiền bạc vật chất, thì

bồ thí thời giờ, công sức, tham gia thực hiện các công tác thiện nguyện bằng khả năng hay kiến thức chuyên môn như dạy học, xây nhà, dựng lều, phát thuốc, tiêm thuốc, băng bó vết thương, an ủi khuyên lơn xoa dịu nỗi đau đớn của người bệnh v.v.... Làm được một hay nhiều điều trên đây thì đó là tu phước.

Tu phước cần có tinh thần "*Bồ thí Ba-La-Mật*" nghĩa là giúp đỡ bồ thí không vì danh lợi, không tính toán, không so đo, cũng không đòi hỏi điều kiện, phe nhóm này, chính trị kia, tôn giáo này, tín ngưỡng nọ. Nếu bồ thí mà đặt điều kiện thì việc tu phước mất đi ý nghĩa "*quên mình vì người*".

Theo Hoà Thượng Thích Thông Triệt thì "*Tu phước là cách ta cụ thể hoá thái độ, cử chỉ, và lời nói của ta đối với người hay thú vật với mục đích đem lại niềm an vui hạnh phúc, sự an toàn hay làm vơi đi những nỗi lo âu, sợ hãi, những nỗi đau tâm lý và thân xác cho những đối tượng này.*" (Trích Bản tin sinh hoạt Thiền Tánh Không tháng 9-2002, trang 4)

Nói chung, người tu phước là người tự nguyện hy sinh phần vật chất tiền tài của mình để chia xẻ cho người khác với tâm không mong cầu danh lợi cho mình mà chỉ muốn mang lại sự an vui hạnh phúc cho người khác.

GIÁ TRỊ CỦA TU PHƯỚC

Tu phước có hai loại phước báo. Đó là phước hữu lậu và phước vô lậu.

- Phước hữu lậu là khi mình làm công việc bồ thí, cúng dường, góp công góp của xây dựng chùa chiền hay tham gia

cứu trợ những nạn nhân kém may mắn với tâm mong cầu làm phước nhiều sẽ được hưởng phước báo nhiều trong đời này hay đời sau. Điều này không trái với quy luật Nhân Quả Nghiệp Báo trong đạo Phật. Vì theo quy luật Nhân Quả, mình làm điều gì thì mình sẽ hưởng Quả đó khi hội đủ duyên. Nếu làm việc thiện lành thì sẽ hưởng Quả thiện lành. Nếu làm việc ác thì sớm hoặc muộn gì cũng nhận Quả báo ác, không trốn tránh được.

- Phước vô lậu là làm một trong những việc thiện nêu trên, ngay cả giảng Pháp cũng là một việc thiện vô cùng thù thắng mà ta không màng đến công đức đã làm, không cầu mong sẽ nhận lại những phước báo tốt lành ở đời này hay đời sau. Sự kiện này trong kinh có nhắc tới qua câu "*Tam luân không tịch*" nghĩa là không có chủ thể trao truyền Pháp hay vật tặng, không có người nhận, cũng không có lời giảng Pháp hay vật trao truyền. Tất cả chỉ là sự trao truyền thể thôi! Tuy người làm việc thiện không mong muốn được hưởng gì hết về việc làm của mình, nhưng Quả báo thiện lành sẽ tự nhiên xuất hiện với người tu phước vô lậu khi duyên đến.

Trong cuộc sống hằng ngày người tu phước hữu lậu hay vô lậu thường gặp nhiều may mắn trong mọi hoàn cảnh, nhất là về con đường tâm linh sẽ gặp được những thiện tri thức giúp đỡ tiến tu.

Kẻ nào sống ích kỷ, keo kiệt, không biết bố thí, ai khổ ai chết mặc tình, không hề để ý, không quan tâm giúp đỡ, chỉ biết gom lợi về mình. Những người đó xem như là những người thiếu vắng lòng từ thiện. Hễ thiếu lòng từ thiện thì đương nhiên sẽ không hưởng được phước báo. Nếu có chút phước báo nào trong đời này thì phước báo đó đã hưởng hết

rồi, nên khi gặp tai nạn thì không còn phước báo để được may mắn thoát khỏi nữa. Cho nên chư tôn đức thường dạy chúng ta phải để dành phước báo bằng cách không nên hưởng hết mà hằng ngày cần phải tích bồi thêm phước báo bằng những việc thiện lành. Ví như tiền gửi trong nhà băng, rút ra xài hết khi cần thì không có tiền để mà tiêu là như thế!

Tóm lại, tu phước được xem như là cách để dành "*tài nguyên công đức*". Tu phước hữu lậu hay tu phước vô lậu tùy quan niệm của mỗi người, tu thế nào cũng được nhưng là người Phật tử, dứt khoát tu phước là điều vô cùng cần thiết.

TU TÂM DƯỠNG TÁNH

Ngoài việc tu tướng, người Phật tử còn phải tu tâm. Nói cho đủ là "*Tu Tâm Dưỡng Tánh*". Tu tâm là làm sao cho tâm ý được trong sạch, không còn ô nhiễm bởi tam độc: tham, sân, si. Dưỡng tánh là làm sao cho các tánh hiển lộ. Các tánh đó là tánh Thấy, tánh Nghe, tánh Xúc Chạm và sâu sắc hơn hết là tánh Nhận Thức, gọi chung là Tánh Giác. Tánh Giác hiển lộ thì mới có cơ hội phát huy trí huệ tâm linh. Cho nên tu tâm còn gọi là tu tuệ hay tu huệ. Người tu huệ là người tu hướng đến tâm linh giải thoát, giác ngộ, nên công đức không thể nghĩ bàn.

Trong cuộc sống hằng ngày, chúng ta thường nghe người đời hay than thở: "*Tại sao đời tôi khổ quá vậy nè?*" Thật ra có ai mà không khổ? Người nghèo khổ đã đành mà người giàu có cũng khổ. Người ngu khờ khổ thì không nói làm chi, đằng này những người có bằng cấp cao, địa vị tốt trong xã hội cũng khổ. Tại sao vậy? Suy nghĩ thật kỹ, tìm ra gốc gác ngọn ngành thì chính mình làm khổ mình chứ có ai làm khổ mình đâu!

TRÊN ĐƯỜNG VỀ NHÀ

Đức Phật nói người nào sống trong đau khổ triền miên thì người đó vô minh, bất kể người đó sang giàu hay nghèo hèn, học thức cao hay thấp. Bởi vì vô minh nên mới khổ. Vì vô minh nên mình chấp đủ thứ. Trước hết chấp cái thân ngũ uẩn này là có thật, nó chính là ta, mà hễ có cái ta, cái ngã thì lúc nào ngã kiến cũng đứng nên dễ dàng xung đột với cái ngã kiến của người khác khiến mình khổ và người khác cũng khổ. Vì chấp ngã nên thương yêu nó, bảo vệ nó, khi thành phần nào trên thân đau yếu là mình khổ. Cũng vì chấp ngã nên ích kỷ muốn ôm gọn hết tất cả: tài, sắc, danh, thực, thùy về cho nó, muốn chiếm đoạt tất cả và muốn được phục vụ khi ngũ dục đòi hỏi. Lòng tham ái vô đáy nên nhiều bao nhiêu cũng không đủ. Muốn hoài nên khổ hoài!

Khi không được toại nguyện điều gì thì nổi sân, nổi giận. Mà sân giận thì nóng nảy. Người có tâm sân là người hay chấp nhặt những điều không vừa ý, khắc ghi những điều người khác vì vô tình hay cố ý làm tổn thương danh dự hoặc chạm tự ái, oán thù những ai phông tay trên hoặc làm hỏng kế hoạch làm ăn của mình ... nên ôm mối hận thù dai dẳng, chỉ mong có dịp để trả thù. Từ sân hận đưa đến si, phát ra những lời nói hàm hồ, những hành động thiếu suy nghĩ làm khổ mình khổ người.

Ngoài ra, vì vô minh mà con người tin tưởng những điều mê tín dị đoan, cố chấp những phong tục tập quán thế gian lỗi thời bất công, đòi hỏi những điều vô lý quá đáng, tuân theo những lời răn giới cấm vô nhân và tàn ác. Nói chung là bị sợi dây kiết sử trói buộc tâm khiến cho họ u mê gây nhiều nghiệp xấu.

Muốn sống thanh thoi an lạc và hạnh phúc không khổ

mình khổ người thì ngoài việc tu phước, người Phật tử còn phải biết tu tâm dưỡng tánh để loại trừ cái gốc vô minh. Do đó tu tâm còn gọi là tu tuệ hay tu huệ.

THẾ NÀO LÀ TU HUỆ?

Tu tâm hay tu huệ là làm trong sạch tâm bằng cách rèn luyện tâm có quán tính mới từ lăng xăng dao động trở nên tĩnh lặng sáng suốt, làm giảm hay dứt hẳn tham, sân, si... đi đến chỗ hoàn toàn trong sạch tức ba nghiệp thân, khẩu, ý được thanh tịnh tuyệt đối.

Đức Phật phân loại tâm con người thành ba nhóm. Đó là Tâm Phàm Phu, Tâm Bạc Thánh và Tâm Phật. Thật ra con người chỉ có một tâm thôi, nhưng nếu trạng thái tâm lộn xộn phiền não thì lúc đó ta đang ở trong Tâm Phàm Phu. Nếu tâm tĩnh lặng, trầm lắng sáng suốt với dòng Biết không lời thì ta đang ở trong Tâm Bạc Thánh còn gọi là Chân Tâm hay Tánh Giác. Còn khi tâm ta hoàn toàn định tĩnh, nhu nhuyễn, thuần tịnh, trong sáng, không cấu nhiễm, không phiền não, ngoài lý luận (atakkavacara) dễ sai khiến nghĩa là hoàn toàn vô ngã thì đó là Tâm Phật.

Về Tâm Phàm Phu được chia làm ba trạng thái tâm. Đó là Ý (Ý Căn), Thức (Ý Thức) và Tâm (Trí Năng). Nếu Ý Căn có mặt tức là có sự suy nghĩ những chuyện đã qua, rồi buồn phiền lo lắng, đi đến những tác ý xấu hay tốt trong đầu tạo thành Ý Nghiệp, kinh Kim Cang xếp nó là Tâm Quá Khứ. Nếu Ý Thức có mặt là có sự phân biệt, so sánh đối tượng có mặt trong hiện tại, nên thường dính mắc với ngũ dục: tài, sắc, danh, thực, thúy ... sinh lòng khát ái tham dục, thương yêu hay thù ghét, nói ra lời và hành động tạo Khẩu Nghiệp và Thân Nghiệp được xếp là Tâm Hiện Tại. Còn một trạng thái

TRÊN ĐƯỜNG VỀ NHÀ

Tâm khác gọi là Trí Năng. Trí Năng là sự thông minh bén nhạy của con người. Nó là công cụ của Ý Căn và Ý Thức. Khi Ý Căn và Ý Thức phát tín hiệu ra, Trí Năng là cơ chế suy luận suy diễn tưởng tượng vẽ vời để thực hiện trong tương lai. Trong kinh so sánh Trí Năng là một thợ vẽ tài ba, nó vẽ đủ thứ mà hiện tại không có thật nên được xếp là Tâm Tương Lai.

Cả ba tâm này Đức Phật gọi là Hồ Nước Đục. Nước Đục vì nó chứa đủ thứ phiền não khổ đau của Tâm Ba Thời là Quá Khứ, Hiện Tại, Vị Lai. Những thứ ô nhiễm trong tâm là lậu hoặc/tập khí, kiết sử, tùy miên mà cái gốc chánh là tam độc tham, sân, si. Những thứ ô nhiễm này khiến cho tâm lúc nào cũng xao động, khiến cho Hồ Nước Tâm bị đục ngầu, mắt nhìn không thấy sò hến cá rùa bên dưới đáy Hồ. Cho nên tu tâm là tu tập làm sao cho tâm yên lặng. Muốn tâm yên lặng thì phải dẹp màn vô minh. Vô minh biến mất thì mặt trời Trí Huệ mới xuất hiện.

Tu tập ban đầu phải xử dụng Trí Năng tỉnh ngộ tức cái ta tỉnh ngộ. Trí Năng tỉnh ngộ muốn tu tập nên không còn nghe lời xúi bẩy của Ý Căn và Ý Thức nữa. Ngược lại nó trở thành ông chủ của Ý Căn và Ý Thức. Khi nó yên lặng thì hai tâm kia cũng yên lặng. Khi nó muốn học hỏi Pháp Phật thì hai tâm kia phải học hỏi theo.

Pháp Phật dạy theo thứ tự Giới-Định-Tuệ, Văn-Tư-Tu với các phương pháp tu tập như Quán, Chỉ, Định và Huệ. Pháp nào cũng nhằm triệt tiêu tham sân si, dẹp màn Vô Minh để ngọn đèn Trí Tuệ tự phát sáng.

Bước đầu hành giả học những lời dạy của Đức Phật qua các bài kinh Tứ Thánh Đế để hiểu rõ bốn chân lý về Khổ,

Tập, Diệt, Đạo. Học bài kinh Vô Ngã Tướng để nhận ra Tam Pháp Ấn: Vô thường, Khổ, Vô Ngã. Học giáo lý Duyên Khởi để biết vạn pháp đều không tự nó sinh ra mà phải do nhiều duyên mới thành tựu, hết duyên thì tan rã. Học giáo lý Nhân Quả để biết chúng ta gieo Nhân nào thì sẽ nhận Quả nấy chứ không mất đi đâu.

Khi học thuộc và hiểu nhuần nhuyễn giáo lý của Đức Phật dạy, hành giả thành tựu được Tuệ Tri, tức có trí thông hiểu sự thành hoại của hiện tượng thế gian trong đó có con người. Hiểu được do đâu con người khổ đau và làm thế nào để tận diệt khổ đau. Giai đoạn này tạm gọi là giai đoạn tu thiền Quán (Anupassanà).

Kết quả của giai đoạn này là giúp cho hành giả gia tăng cái biết thâm lặng, chuyển đổi Nhận Thức mới, chuyển tâm, chuyển nghiệp. Học, suy tư để hiểu rõ lời Phật dạy cũng có thể nói đây là thời gian của Văn Tuệ và Tư Tuệ.

Giai đoạn kế tiếp là tu tập để chuyển đổi tâm lặng xăng trở nên yên lặng. Bước đầu là tu thiền Chỉ, chúng ta áp dụng các chiêu thức: - Nghe tiếng chuông giữ niệm Biết không lời về âm thanh, nghĩa là khi nghe mà trong não không nói thầm khen chê âm thanh ngân dài hay ngắn, trong hay đục. - Khi làm việc gì biết đang làm việc đó, không suy nghĩ những chuyện khác. - Thực tập mắt nhìn đối tượng giữ tâm yên lặng không khen chê, chỉ biết đó là bình hoa hay đó là cái chuông hoặc là cái bàn mà thôi. - Thư giãn lưỡi. - Thiền hành... Đó là những cách tu thiền Chỉ. Hành trì như thế một thời gian sẽ giúp tâm quen với quán tính mới là bớt suy nghĩ, bớt dao động.

Trong Thiền Sử các Tổ hay nói: *"Nghe như điếc, thấy*

như mù" có nghĩa là nghe, thấy... biết rõ ràng nhưng tâm không dao động, không phản ứng vì không dính mắc nên không biểu lộ vui buồn vì thế nên mới nói người *"nghe như điếc, người thấy như mù"* là vậy!

Tâm được yên lặng tức ta có định ở mức độ ban đầu, dù không vững chắc nhưng tâm ta cũng được thanh thản, có tuệ tri nhận rõ chân tánh hiện tượng thế gian. Sống trong đời ta sẽ bớt khổ vì đã bớt dính mắc, bớt chấp trước, bớt buồn phiền người khác.

Ở mức độ cao hơn, hành giả thực tập Pháp Như Thật, nghĩa là đối tượng như thế nào thấy, nghe, xúc chạm biết như thật về đối tượng như thế ấy. Trong tâm hoàn toàn yên lặng vì *"không dán nhãn đối tượng"* tức không chụp mũ đối tượng là thế này thế khác, *"không định danh đối tượng"* tức đặt tên hay gọi tên đối tượng theo quy ước thế gian.

Dần dần hành giả Nhận Thức Như Thật về các đối tượng của giác quan mà trong đó không có ý niệm "Ta". Lúc bấy giờ Trí Năng vẽ vời, Ý Thức phân biệt đã hoàn toàn yên lặng, nhường năng lực hoạt động cho các Tánh. Mắt thấy mà không nói thầm trong đầu là Tánh Thấy nó thấy. Tai nghe mà không nói thầm trong đầu là Tánh Nghe nó nghe. Thân nóng lạnh tự biết mà không phản nản suy diễn gì trong đầu thì đó là Tánh Xúc Chạm đang biết xúc chạm. Giai đoạn này hành giả đang thực tập thiền Huệ (Vipassanà tức Tuệ Minh Sát). Qua đó mạng lưới của tướng sẽ không hoạt động. Tâm Tứ yên lặng tức ngôn hành tịnh chỉ, hành giả lọt vào trạng thái *"Định Không Tâm Không Tứ"*. Tâm hoàn toàn an tịnh với thâm nhận biết không lời.

Khi xả thiền, hành giả sống trong chánh niệm, đi đứng

nằm ngồi giữ niệm biết không lời, thì những phiền não xung quanh khó mà xâm nhập vào tâm hành giả.

Đến mức độ cao hơn nữa, qua các chủ đề trừu tượng của thiền Định (Samàdhi) như Không, Chân Như, Huyền... thì tiềm năng giác ngộ sẽ bộc phát. Lúc này hành giả kinh nghiệm Định-Huệ đồng thời. Hành giả có sự hiểu biết chân thật của chính mình chứ không phải hiểu biết qua học hỏi của Đức Phật. Trí huệ này là trí huệ tự phát từ trong Nhận Thức, tạm gọi là Phật Tánh bên trong hành giả. Hành giả sẽ có những nhận thức mới về hiện tượng thế gian và nắm vững những pháp hành để ứng dụng trong cuộc sống hằng ngày qua bốn oai nghi.

Kết quả của sự hành trì này đã tạo điều kiện giúp cân bằng thân-tâm của chính hành giả, đưa đến sự hài hoà giữa hành giả với người chung quanh và môi trường xung quanh. Lúc bấy giờ hành giả cảm thấy thân tâm thật sự an lạc và hạnh phúc. Sự an lạc và hạnh phúc đó không phải đến từ bên ngoài mà đến từ bên trong Nhận Thức của hành giả đối với chân tánh hiện tượng thế gian.

Trên căn bản khi bắt đầu nhận rõ chân tánh hiện tượng là hành giả đã bắt đầu có trí huệ, biết rõ mọi hiện tượng đều vô thường đều thay đổi. Nó có mặt do nhiều duyên hợp lại, khi duyên tan rã thì nó biến mất, không đại gì mà dính mắc với nó cho khổ. Ngoài ra, thông qua những cách ứng dụng pháp học là giáo lý do Phật, Tổ truyền thừa và pháp hành là thiền Định, hành giả có khả năng khai triển các năng lực bên trong cơ chế tánh giác để phát huy trí huệ tự phát, trong kinh gọi là trí huệ bát nhã hay trí huệ tâm linh. Nhờ Huệ tự phát mà hành giả dẹp được tham sân si, cho nên nói tu Tâm là tu Huệ, còn

tu tập để phát huy năng lực của các Tánh gọi là Dưỡng Tánh. Tu Tâm Dưỡng Tánh có nghĩa là như thế!

KẾT LUẬN

Tu Tướng hay Tu Phước, Tu Tâm hay Tu Huệ... cả hai đều cần thiết cho cuộc đời tu tập của người Phật tử. Nếu chúng ta chỉ muốn cuộc sống của chúng ta bớt khổ được an lạc trong đời này và đời sau thì nên tập tu phước.

Tuy nhiên tu phước vẫn còn phải chịu lặn ngụp trong vòng sanh tử để nhận phước báo mình đã gieo trồng hay những nghiệp xấu mà mình đã tạo ra trong nhiều đời nhiều kiếp trước, hoặc vì sơ sót trong đời này, mình đã lỡ gây ra.

Tu Huệ là chúng ta cần phải học giáo lý để hiểu rõ và thâm nhập Nhận thức của Đức Phật về con người và vũ trụ như thế nào, rồi hành trì các pháp Chi, Quán, Định, Huệ, theo đúng con đường tu tập Đức Phật đã phát họa là: Văn, Tư, Tu (tam Tuệ) để mở mang trí huệ. Tu hành với mục đích thoát khổ, giải thoát, giác ngộ... thành Phật thì phải tu theo thứ tự Giới-Định-Huệ (tam Vô Lậu học) dẹp sạch lậu hoặc thì mới vượt thoát khỏi vòng luân hồi sanh tử.

Đường tu còn dài, dài vô cùng tận... nhưng nếu không bắt đầu thì bao giờ mới tới đích? Trong khoảng thời gian dài ba a-tăng-kỳ kiếp hoặc hơn đó, chúng ta hãy cứ tu phước và tu huệ. Được bao nhiêu quý bấy nhiêu. Tu phước thì chúng ta sẵn sàng làm những việc thiện có lợi cho người cũng có lợi cho ta. Giúp người bớt khổ hẳn tâm ta cũng nhẹ nhàng an vui. Tu phước là chúng ta không làm việc ác mà làm việc lành. Bên cạnh việc tu phước chúng ta cũng tu huệ bằng cách học những phương pháp thanh lọc cho tâm ý được thanh tịnh.

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

Ứng dụng sự thanh tịnh tuyệt đối của tâm để phát huy trí huệ từ thấp đến cao theo các chủ đề trong thiền Quán (Anupassanà), thiền Chỉ (Samatha), thiền Định (Samàdhi) và thiền Huệ (Vipassanà). Đó là chúng ta tu tập cả hai: Phước và Huệ gọi chung là "*Phước Huệ Song Tu*" hay "*Phước Huệ Đồng Tu*". Cả hai phương pháp tu này hỗ trợ lẫn nhau, giúp cho đời sống hiện tại của chúng ta được an ổn hạnh phúc. Và những đời sống kế tiếp ở tương lai ít nhiều gì cũng hưởng được phước báo thiện lành, tiếp tục gặp Phật Pháp để tiến tu cho đến khi nào trọn thành Phật đạo.

Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật;

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

(Ngày 05-8-2018)

THIỀN DƯỚI ÁNH SÁNG KHOA HỌC

THIỀN LÀ MÔN KHOA HỌC TÂM LINH THỰC NGHIỆM

Sống trong thời đại văn minh, con người cần phải học hỏi để theo kịp trào lưu tiến bộ trong nhiều lãnh vực như Y học, Não học, Tâm lý học, Địa chấn học, Thiên văn học, Vũ trụ học v.v... Cho nên, trong bối cảnh sinh hoạt Thiền hiện tại, chúng ta cũng cần đặt vị trí Thiền vào môi trường sinh hoạt chung, để kịp thời ứng phó và thích nghi với bước tiến của nhân loại trong thế kỷ thứ 21 này. Chính vì lý do đó, trong chương trình hướng dẫn thiền sinh thực tập Thiền Phật Giáo, chủ đích là thiền Định, Hoà Thượng Thích Thông Triệt, Viện chủ Thiền Viện Tánh Không Nam California, ngoài việc cung cấp hành trang cho các thiền sinh về Kiến thức Phật học, Thiền học, đã thêm vào chương trình giảng dạy về Kiến thức Khoa học Não bộ và Kỹ thuật thực hành thiền Định theo từng cấp lớp từ Thiền Căn Bản lên các khoá Trung Cấp Bát Nhã cao hơn. Đây là quan niệm mới mà Hoà Thượng đã áp dụng trong giáo trình hoằng hoá độ sinh của Ngài.

Theo quan niệm mới này, Thiền Đông phương ngày

nay không còn là một khái niệm xa vời, đóng khung trong khuôn khổ tu hành của người xuất gia là tu hành để trở về với bản tánh bản tâm thanh tịnh, tức trở về với Phật Tánh sẵn có trong mỗi con người. Thiền ngày nay đã vượt ra ngoài tôn giáo, đang là một phong trào phát triển khắp mọi nơi trên thế giới. Nó đã trở thành một trào lưu, một xu hướng được nhiều người quan tâm tìm hiểu. Người ta xúm nhau thiền để xả stress, thiền để hoá giải trầm cảm, thiền để trị bệnh, thiền để tâm trí được sáng suốt, nhẹ nhàng... trước những áp lực nặng nề của đời sống.

Không những thế các nhà Khoa học cũng tham gia nghiên cứu nhiều về Thiền. Như trong tạp chí Scientific American, trong đó các nhà Khoa học Thần Kinh Não bộ đã dùng máy PET (Positron Emission Tomography) chụp được 4 vùng trong não bộ: (1) TánhThấy (2) Tánh Nghe, (3) Vùng Giải mã khái niệm là vùng Broca và (4) vùng Nói thầm ngay tại vùng Ý chí vận động. Những vùng này liên hệ đến các Tánh mà trong nhà Phật từng đề cập tới.

Vào ngày 01/6/2016 trên trang blog của hai tác giả Chap và Zen là "*HoiThoi.vn*" có đăng một bài viết tổng hợp các bản tin nghiên cứu về Thiền mang tựa đề "*Thiền Định Dưới Góc Độ Khoa Học*" có nội dung như sau:

- Giáo Sư Richard Davidson, Giám Đốc Phòng Nghiên Cứu Thần Kinh thuộc đại học Winconsin, Hoa Kỳ đã tiến hành cuộc thử nghiệm với nhà sư Matthieu Ricard thuộc tu viện Shechen, Nepal. Cuộc thử nghiệm này nhằm theo dõi sự thay đổi của tế bào não khi nhà sư nhập định, bằng âm hưởng của từ trường qua máy chụp ba chiều f-MRI.

Ở trong trạng thái Thiền, nhà sư Ricard thực hành chủ đề

quán tưởng đến một cá nhân nào đó với lòng thương cảm. Ngay khi đó âm hưởng từ trường của máy f-MRI ghi nhận các tế bào ở thùy não thuộc tiền trán của nhà sư có dấu hiệu hoạt động mạnh mẽ. Tiền trán bán cầu não trái này chính là nơi kích động tình cảm.

Tổng hợp lại những lần thử nghiệm trước, các nhà Khoa học nhận ra rằng tiền trán bán cầu não trái của người nào hoạt động nhiều là người đó đang vui mừng, đang cảm thấy hạnh phúc, hoặc họ là người luôn có tính tình vui vẻ và dễ dàng phục hồi sau khi gặp những biến cố tình cảm tiêu cực. Ngược lại những người hay buồn bã, lo lắng, sợ hãi hay sầu muộn, các tế bào não bên phải tiền trán hoạt động nhiều hơn. Giáo Sư Davidson đưa ra kết quả là có 67% thuộc mẫu người có cuộc sống hạnh phúc trung bình. 33% mẫu người có não thùy trái và não thùy phải thuộc tiền trán hoạt động thái quá, đây là những mẫu người luôn sống thật hạnh phúc hay quá đau khổ.

Riêng hoạt động tế bào não của nhà sư Ricard vượt cao hơn bất cứ người nào mà Davidson đã thử nghiệm trước đây. Ngay cả khi nhà sư không nhập định, máy đo cho thấy hoạt động của bán cầu não trái thuộc tiền trán vẫn ở mức cao. Điều này cho thấy, nếu thực hành Thiền thường xuyên sẽ kích thích hoạt động của tế bào não ở thùy trái mạnh mẽ hơn, từ đó giúp cho con người có cảm giác vui vẻ, lạc quan, sẽ nhanh chóng vượt qua các trạng thái tâm lý tiêu cực nếu gặp phải. Thậm chí, mức này còn vượt xa so với những con người bình thường, và những người có tinh thần lạc quan tự nhiên không cần thực hành thiền.

- Năm 1967 Giáo Sư Đại Học Harvard là ông Herbert Benson đã tiến hành nghiên cứu trên 36 người thực hành

thiền Định và thấy rằng khi ngồi thiền họ sử dụng lượng oxy ít hơn bình thường tới 17%, còn nhịp tim của họ thì giảm bớt 3 hay 4 nhịp trong mỗi phút và sóng Theta ở não bộ gia tăng giống như trạng thái trước khi ngủ, trong khi toàn bộ não vẫn tỉnh táo.

- Năm 1974 Tiến sĩ Tâm Thần Học, ông Gregg Jacobs trường Đại Học Harvard đưa ra kết quả nghiên cứu những người hành thiền có thể phát ra những làn sóng Theta, đồng thời phong toả phần não phía trước thuộc vùng tiền trán, là nơi nhận và xử lý cảm giác. Ngoài ra tế bào não ở vùng thùy Đỉnh, nơi phụ trách cảm giác về thời gian và không gian cũng giảm thiểu hoạt động. Nếu thùy Đỉnh hoàn toàn yên lặng, người ta có thể mất cảm giác về giới hạn vì cảm thấy vũ trụ *"trở thành một"*.

- Một cuộc nghiên cứu khác của Paul Ekman thuộc Trung Tâm Y Học, Viện Đại Học California, San Francisco cho biết thiền Định và Quán chiếu có thể chế phục được hạnh nhân (Amygdala) là nơi lưu trữ những ký ức sợ hãi. Ông Ekman khám phá ra rằng: Những người bình thường khi bị chấn kích, bất an, hoảng hốt hay nổi giận thì tuyến thượng thận tiết ra chất Adrenaline (Epinephrine), chất này điều khiển nhịp tim đập nhanh hơn, nhưng đối với các thiền sư cao cấp thì họ gần như không chế được hoàn toàn những sự kiện này.

- Riêng về Hoà Thượng Thích Thông Triệt trong dịp sang Đức quốc dạy Thiền Phật Giáo vào năm 2006. Hai đệ tử của Hoà Thượng là vợ chồng nữ Bác sĩ Phạm Ngọc Thịnh và Bác sĩ Phạm Văn Phú đã tiếp xúc với Tiến sĩ Micheal Erb thuộc Phân Khoa Nghiên Cứu Não Bộ bằng Bức Xạ Học ở trường Đại Học Y Khoa Tubingen, Nam Đức. Hai thiền sinh này

TRÊN ĐƯỜNG VỀ NHÀ

trình bày ý định của Hoà Thượng Thông Triệt muốn chụp hình vị trí 4 Tánh trong não bộ để chứng minh lời Phật dạy. Tiến Sĩ Erb đồng ý, sau đó ông mời thêm Tiến Sĩ Ranganatha Sitaram thuộc Phân Khoa Tâm Lý Y Học trường đại học Tubingen, Đức quốc cùng hợp tác.

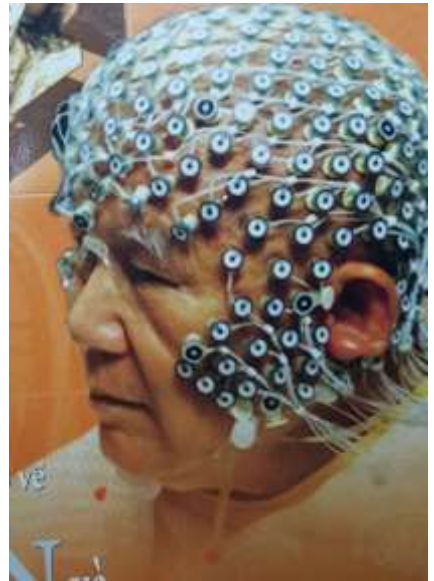
Thời gian chuẩn bị kéo dài hơn nửa năm.

Đến tháng 6 năm 2006, Tiến sĩ Erb đề nghị chụp hình thử nghiệm thiền sinh. Sau đó chụp thử nghiệm Hoà Thượng Thông Triệt và tăng đoàn Tánh Không.



nghiên cứu não bộ của Hoà Thượng Thông Triệt, khi hành Thiền và không hành Thiền, bằng máy f-MRI chính thức bắt đầu.

Tháng 6-2007 thì chương trình chụp hình và



Liên tiếp các năm sau 2008, 2009, 2010 Hoà Thượng Thông Triệt từ Hoa Kỳ bay sang Đức nhiều lần để chụp hình não bộ. Lần chụp sau cùng của Hoà Thượng được Tiến Sĩ Erb

thực hiện vào ngày 8 và 9 tháng 6, 2013 với kỹ thuật chụp ảnh chức năng cộng hưởng từ (f-MRI) và điện não đồ (EEG-256 channels).

Kết quả Hoà Thượng đã chứng minh được vị trí của 4 Tánh mà trong kinh Bāhiya, đức Phật đã giảng dạy. Đó là Tánh Thấy nằm ở vùng thùy Chẩm, Tánh Nghe ở thùy Thái Dương, Tánh Xúc Chạm ở thùy Đỉnh và Tánh Nhận Thức Biết cũng ở thùy Đỉnh, gần Tánh Xúc Chạm. Cả bốn Tánh nằm phía sau bán cầu não trái. Đặc biệt Hoà Thượng cũng chứng minh được vùng Tầm và Tứ ở thùy Trán.

Khi Hoà Thượng nhập định thì các Tánh trong não bộ được tác động hiện lên ánh sáng màu vàng cam đậm trên màn hình, trong khi đó các vùng Ý Căn, Ý thức, Trí Năng và vùng Nói thầm hiện lên màu xanh. Khi Hoà Thượng thực hành nói thầm trong não (vọng tưởng) thì vùng tiền trán hiện lên màu vàng cam, tức là vùng Vọng Tâm bị tác động mạnh, còn vùng Tánh Giác phía sau hoàn toàn yên lặng hiện lên màu xanh.

Vào đầu năm 2010, Tiến sĩ Erb chụp hình khi Hoà Thượng thực hành 4 tiến trình Định: (1) Định có Tầm có Tứ, (2) Định không Tầm không Tứ, (3) Định Chánh niệm tỉnh giác (4) Chân Như Định hay còn gọi là Định bất động (Akuppā Samādhī). Đặc biệt khi Hoà Thượng áp dụng chủ đề "*Chú Ý Trống Rỗng*" nhập định sâu, thật bất ngờ là cả 4 Tánh đồng mở hiện lên ánh sáng màu vàng cam trên màn hình.

Sau 5 năm thử nghiệm qua nhiều lần chụp hình não bộ của Hoà Thượng Thông Triệt, hai vị Tiến sĩ Michael Erb và Ranganatha Sitaram đã nghiên cứu và đúc kết toàn bộ, viết bài tường trình. Sau đó, họ đã đại diện Đại học Tubingen tham dự Đại hội các khoa học gia thế giới về não bộ, trung

bày kết quả về chụp hình não bộ của Hoà Thượng khi thực hành Thiền và khi không thực hành Thiền, trong chương trình "*Organization of Human Brain Mapping*" (OHBM) được tổ chức tại Barcelona, Tây Ban Nha, từ ngày 6 đến 10 tháng 6 năm 2010. Năm sau, cũng vào tháng 6-2011, công trình nghiên cứu này lại một lần nữa được triển lãm tại hội nghị OHBM ở Quebec, Canada.

Nhìn chung, các kết quả chụp hình và nghiên cứu não bộ của những người thực hành Thiền, đã được một số các nhà Khoa học não bộ thế giới công nhận thiền Định có ảnh hưởng mạnh mẽ tới hoạt động não bộ của con người.

Đây cũng là một trong những lý do mà Hoà Thượng Thông Triệt đã quyết định mang Khoa học Não Bộ vào chương trình giảng dạy Thiền để giải thích những kết quả vi diệu do thiền Định mang tới. Mặc dù những nghiên cứu của Khoa Học không dừng lại một chỗ mà sẽ còn thay đổi, nhưng ít ra trong hiện tại chúng ta có thể nhờ vào ánh sáng Khoa học để kiểm soát việc thực hành thiền của mình. Chỉ cần thực hành thiền trong vòng từ 10 đến 15 phút là hành giả có thể biết ngay là mình thực hành đúng hay sai. Thực hành đúng, sau khi xả thiền mình cảm thấy khoẻ khoắn, nhịp tim nhẹ nhàng chậm lại, áp huyết hạ, tinh thần thoải mái vui vẻ. Ngược lại mình cảm thấy trong người bần thần khó chịu, nóng nảy, bức bối, có khi bị nhức đầu, áp huyết gia tăng ... thì đó là mình đã thực hành sai, cần phải điều chỉnh pháp tu cho đúng.

Tóm lại, với cái nhìn mới, ngày nay Thiền không còn là một vấn đề bí hiểm khó thực hiện nữa, có thể xem Thiền là một Khoa Học thuộc về Tâm linh. Nhờ ánh sáng của Khoa

Học soi rọi vào bộ não của con người nên việc tu tập Thiền không còn mấy khó khăn và kết quả không phải là một sự huyền bí nữa. Hễ tác động đúng Pháp, đúng Kỹ thuật thì tác dụng tốt, thân khoẻ, tâm an, trí tuệ tâm linh phát huy. Nếu tác động sai Pháp, sai Kỹ thuật thì tác dụng xấu đưa đến bệnh tâm thể, bất an, dính mắc, trí tuệ tâm linh không phát huy, mà chỉ có trí thức gian lúc nào cũng suy nghĩ, tranh đua, ganh tỵ... mà thôi!

Nguyên lý này đúng như lời đức Phật đã dạy là "*Cái này có, cái kia có*". Cho nên, người thực hành Thiền, cần khai triển năng lực Tự Biết Không Lờ của Tánh Giác để Tâm được hoàn toàn tĩnh lặng, thanh thản, chứ không phải khai triển năng lực Biết Có Lờ (Biết qua suy nghĩ) của Ý thức, Ý căn hay Trí năng khiến cho Tâm lúc nào cũng dao động phiền não lo âu. Tu tập Thiền theo quan niệm mới này là đứng trên lập trường **Khoa Học Tâm Linh Thực Nghiệm** tức là hành giả phải có sự hiểu biết rõ ràng trong sáng về lý thuyết, không mơ hồ huyền bí, đó là có "*cái nhìn Khoa học*" về chủ đề, về pháp tu. Thực hành đúng để có kinh nghiệm về điều mình học (ngộ lý) tức là thể nhập cái lý đó trên thân, tâm và trí tuệ tâm linh, như thế mới gọi là "*tâm linh thực nghiệm*". Có đứng trên lập trường này, chúng ta mới cụ thể hoá được truyền thống nồng cốt của Thiền học Đông phương là mang lại sự hài hoà cho nhân sinh (human life) trong bối cảnh sống mới của xã hội hiện nay.

HỒI ĐÁP SINH HỌC TRONG THIỀN

- **Thiền là gì?** Theo Phật Giáo Nguyên Thủy, Thiền tiếng Phạn là Dhyàna, tiếng Pàli là Jhàna hay Bhavana. Dhyàna tiếng Hán phiên âm là Thiền Na, dịch qua tiếng Việt là Tĩnh

Lự có nghĩa là sự yên lặng. Còn Bhavana dùng để chỉ những phương pháp thực hành nhằm rèn luyện Tâm. Có hai phương pháp thực hành Thiền là thiền Định (Samàdhi Bhavana) và thiền Quán (Vipassanà Bhavana).

Theo nghĩa này thì Thiền là phương tiện (thực tập theo một phương pháp nào đó) để giúp chúng ta sống trọn vẹn với hiện tại và tìm được sự yên lặng an ổn trong tâm hồn. Nói cách khác Thiền giúp ta quay về với *"bản tánh thanh tịnh"* còn gọi là *"bản lai diện mục"* hay *"Phật tánh"* vốn có sẵn trong mỗi con người. Như vậy Thiền là một phương pháp điều trị Tâm, giúp Tâm được bình an, bớt tán loạn. Khi Tâm bình an thì con người sẽ đón nhận sự việc bằng con mắt sáng suốt lạc quan hơn. Khi tinh thần lạc quan tốt đẹp thì tự nhiên thân thể cũng khoẻ mạnh, ngăn ngừa được những mầm mống gây bệnh trong người.

Hoà Thượng Thông Triệt có lần chia sẻ với thiền sinh: *"Hễ nói đến Thiền là người ta thường hay nghĩ đến thiền Định vì đức Phật qua phương thức thiền Định mà đạt quả Vô Thượng. Thực hành thiền Định là thực hành các chiêu thức hay kỹ thuật nhằm mục đích huấn luyện tế bào não vốn có quán tính động do suy nghĩ, xúc cảm, phiền muộn, lo âu, giận hờn... trở thành quán tính an tịnh, vắng lặng, thanh thản"*. Nhưng huấn luyện cho Tâm thức đạt được yên lặng chưa phải là cứu cánh của người tu Thiền, mà phải đi đến chỗ sáng suốt giác ngộ giải thoát mới là mục tiêu. Cho nên Thiền có thể hiểu là trạng thái Tâm Linh.

Trạng thái Tâm Linh là trạng thái Tâm định tĩnh sâu lắng nhưng sáng suốt của một hành giả đã chứng ngộ. Trạng thái này không thể dùng lời diễn tả, mà phải chứng Ngộ, chứng

Thiền thì hành giả sẽ tự biết, tự hiểu mà thôi. Người thực tập Thiền khác với người sống Thiền hay chứng Thiền. Người chứng Thiền hay sống Thiền là người thường xuyên an trú trong các Tánh. Họ không dính mắc với mọi thăng trầm, vinh nhục của cuộc đời, không động tâm đối với tất cả những pháp thế gian. Lúc nào và ở đâu trạng thái Tâm của họ cũng hoàn toàn thanh tịnh và hằng biết.

- **Hồi đáp:** Có nghĩa là sự đáp ứng trở lại, tức là sau khi làm điều gì chúng ta sẽ nhận được đáp ứng của điều đó. Thí dụ: Sau khi tắm mình cảm thấy mát mẻ dễ chịu. Mát mẻ dễ chịu là kết quả đáp ứng sau khi mình tắm. Thí dụ khác: Một vị thiền sư hướng dẫn thiền sinh học giáo lý và thực hành Thiền. Muốn biết thiền sinh có thu thập những điều đã học hay không, vị Thiền sư đưa ra các câu hỏi trắc nghiệm, thiền sinh trả lời, đó là sự đáp ứng của thiền sinh về sự học hỏi từ vị thầy của mình. Những sự đáp ứng (hiểu biết) này được gọi là "*hồi đáp*".

- **Sinh học:** Là phần tác dụng bên trong cơ thể do các chất hoá học trong hệ thần kinh, trong tế bào não và trong các tuyến nội tiết... tiết ra khi ta thực tập chủ đề nào đó trong Thiền. Những chất hoá học này thuộc sinh học, vì những chất đó vốn ở bên trong cơ thể còn sống của người hành thiền được tiết ra qua sự dụng công. Những chất đó có khả năng làm lợi hay gây hại cho cơ thể. Tác dụng những chất hoá học được tiết ra do hành thiền gọi là "*hồi đáp sinh học*".

Như vậy "*hồi đáp sinh học trong Thiền*" là thông qua Tâm thực hành Pháp (các chủ đề) do Phật hay Tổ dạy, cơ chế não bộ sẽ bị kích thích để tiết ra các chất nước hoá học làm lợi hay hại cơ thể. Làm lợi là thực hành đúng Pháp, đúng kỹ

thuật, kết quả: Thân khỏe, Tâm an, Trí huệ tâm linh phát huy. Làm hại là thực hành sai Pháp sai kỹ thuật, hậu quả: Thân bệnh, Tâm dính mắc bất an, phát huy trí thể gian cố gắng, tranh đua ... nhằm phục vụ cho tham lam tự ngã.

SỰ TƯƠNG TÁC GIỮA TÂM, PHÁP VÀ NÃO BỘ

Khi chúng ta thực hành Thiền, nghĩa là chúng ta xử dụng Tâm. Tâm ở đây chính là Trí Năng Tĩnh Ngộ để thực hành Pháp Phật (Quán, Chỉ, Định, Huệ). Khi Tâm khởi động, xung lực thần kinh liên truyền thẳng đến những nơi liên hệ đến niệm (yên lặng hay dao động) do Tâm phát ra. Những tín hiệu này sẽ tác động vào trục dây chằng trong Não bộ. Ở Võ Não thì có 3 vùng:

1) Vùng tiền trán bán cầu não trái là vùng Ý Căn và Trí Năng. Chức năng của Ý Căn là suy nghĩ, tính toán, lý luận, xét đoán, biện luận. Đặc tính của Trí Năng là suy luận, vẽ vời, tưởng tượng.

2) Vùng tiền trán bán cầu não phải là vùng Ý thức. Chức năng của Ý thức là phân biệt, so sánh, tổng kết, quyết định rồi thực hành. Vì phân biệt, so sánh hai bên phải-trái, đúng-sai, đẹp-xấu, thương-ghét v.v... nên tạo ra các loại tâm sở như sân hận, lo âu, nghi ngờ, sợ hãi, suy luận, suy đoán v.v... mà chủ thể là "*cái ta dính mắc triền miên*".

Cả hai vùng bán cầu não trái và não phải ở tiền trán đều thuộc Vọng tâm.

3) Vùng thứ ba là phía sau bán cầu não trái là vùng Tánh Giác (Chân Tâm). Chủ thể là "*ông chủ*" hay "*chân ngã*" tạo ra những quá trình thanh thân, vắng lặng nội tâm, tỉnh giác,

thầm nhận biết, tỉnh thức biết, nhận thức biết không lời.

Bộ não kết hợp bởi 4 thủy: Thủy trán, Thủy Thái dương, thủy Đỉnh và thủy Châm. Nó gồm 2 phần: Vỏ Não và Hệ thống Viền Não. Hệ thống Viền Não bao gồm khu Đồi Thị (Thalamus), Dưới Đồi (Hypothalamus), Ký Ức Dài Hạn (Hippocampus), Ký Ức Ngắn Hạn, Cuống Não, Hệ thống Thần Kinh Tự Quản (The Autonomic Nervous System) và Tuyến nội tiết. Bên trong cấu trúc của những vùng này đều có chứa chất nước hoá học. Những chất nước hoá học này đều có 2 công dụng: làm lợi hoặc gây hại cho thân, tâm và trí tuệ. Tùy theo mức độ nội dung phát ra xung lực của Tâm, các chất nước hoá học có lợi hay có hại cho cơ thể sẽ được tiết ra.

TÁNH GIÁC

Tánh giác nằm ở vùng Vỏ Não (Cortex), phía sau bán cầu não trái gồm Tánh Nghe, Tánh Thấy, Tánh Xúc Chạm và một Tánh khác sâu sắc hơn đó là Tánh Nhận Thức Biết. Tánh Giác là thuật ngữ trong Thiền Tông và Phật Giáo Nguyên Thủy. Đức Phật gọi là Vô Sanh hay Hồ Nước Trong. Phật giáo Phát Triển thuộc hệ Duy Thức, ngài Chân Đế (Paramârtha 499-569, người nước Ưu Thiền Ni (Ujjayani) miền Tây Ấn Độ, gốc Bà-La-Môn, đến Trung Hoa năm 548) gọi là Bạch Tịnh Thức.

Tánh Giác là cái Biết không có sự ganh đua vì không có tự ngã. Trong Khoa Học gọi nó là Vùng Giác Tri Tâm Linh (Gnostic Sprituality) hay Vùng Kiến Giải Tổng Quát (General Interpretative Area). Hoà Thượng Thông Triệt gọi là vùng Tự Biết Không Lời, tức là chỉ có sự tự nhận biết mà không có sự nói thầm trong não (tâm tứ) kèm theo trong đó. Chức năng của nó là kiến giải tất cả đối tượng của giác quan mà không

có tự ngã can thiệp vào. Khi Tánh Giác có mặt thì phiền não, sân hận, lo âu, sợ hãi, tranh chấp, ganh đua, hận thù không có mặt, tâm người hành thiền trở nên an tịnh, trầm lặng và thanh thân, bởi Trí năng đã tỉnh ngộ không còn méo mó, mọi xúc cảm/ xúc động yên lặng. Theo đó tất cả năng lượng sinh học (bio-energies) bên trong cơ thể được khai triển đồng bộ. Tác dụng sinh học (bio-action) trong Thiền dựa trên sự có mặt của nó mà hoạt hoá. Lý do, khi Tánh Giác có mặt, cùng một lúc Vỏ não và khu Dưới Đồi bị tác động.

Qua đó hệ thống Đối Giao Cảm Thần Kinh, Hệ thống tuyến Nội Tiết đồng bộ bị tác động tiết ra những chất sinh hoá học, cụ thể là Acetylcholine. Chất này làm hạ huyết áp, hạ đường trong máu, cơ thể nhẹ nhàng (khinh an), tay chân linh hoạt, ký ức được tăng cường. Chất Dopamine cũng tiết ra, chất này mang đến sự lâng lâng, hỷ lạc cho thân tâm khiến con người cảm thấy vui vẻ lạc quan. Tuyến Yên sẽ tiết ra chất Endorphin giúp cho cơ thể bớt đau nhức. Đối Giao Cảm cũng tác động đến tuyến Tụy làm tiết ra Insulin giúp cho bệnh tiểu đường giảm dần, đi đến quân bình.

Từ trên nguyên lý này, cho thấy Tánh Giác đóng vai trò quan trọng trong việc chữa trị hay điều chỉnh bệnh tâm thể giúp thân khoẻ mạnh, tâm an lạc nhờ dựa trên những tác động dây chuyền này giữa cơ chế Tánh Giác, khu Dưới Đồi, tuyến Yên và tuyến Nội Tiết.

HỆ THỐNG VIỄN NÃO

Trong Hệ Thống Viễn Não có nhiều khu vực như: Cơ Cấu Mạng Lưới (Reticular Formation) bên trong Cuống Não, Dưới Đồi (Hypothalamus), Đồi Thị (Thalamus), tuyến Tùng (Pineal Gland), tuyến Yên (Pituitary Gland), Tiểu não (Cerebellum) v.v...

Khu Dưới Đồi là trung tâm quan trọng nhất vì nó là cơ chế biểu lộ các sắc thái Tâm (Tâm phàm phu, Tâm bậc Thánh hay Tâm Phật). Chức năng của nó là kiểm soát hệ Thần Kinh Tự Quản (The Autonomic Nervous System) và chuyển "*tín hiệu tâm*" từ Vỏ Não đến các trung tâm khác trong giữa não (Viễn Não). Nó biểu lộ những nét bề ngoài hay sâu kín của vọng tâm (false mind) và chân tâm (real mind).

Thí dụ: Khi biểu lộ những xúc cảm buồn, lo sợ, giận dữ, tức bực, những tín hiệu vọng tâm đó liền truyền xung lực đến khu Dưới Đồi; khu Dưới Đồi truyền xung lực xúc cảm đó đến 4 nơi. Một ngả lên Đồi Thị (Thalamus), một ngả đến Giao Cảm Thần Kinh (Sympathetic Division), một ngả đi vào Tuyến Yên (Pituitary Gland), một ngả đi vào nội tạng, đặc biệt là tim. Do đó vui quá độ cũng đưa đến đứng tim và tức giận quá mức cũng có thể làm cho con người ta ối ra máu.

Chức năng của Đồi Thị (Thalamus) là khuếch tán tín hiệu tâm xúc cảm đi đến các vùng ký ức ngắn hạn, ký ức xúc cảm (Amygdala), ký ức dài hạn và khắp vỏ não. Khi tín hiệu xúc cảm truyền đến vùng Thân Thọ trên thùy Đỉnh, nơi đây liền truyền đến hệ Giao Cảm Thần Kinh. Ngay tức khắc, nét buồn, vui, giận ... kia liền được biểu lộ ra ngoài gương mặt (đỏ bừng hay tái xanh) và trong ánh mắt (con người nở to, tròn trắng đỏ ngầu, nước mắt ứa ra ...) của ta.

TRÊN ĐƯỜNG VỀ NHÀ

Chức năng của Giao Cảm Thần Kinh là tiết ra chất nước hoá học Epinephrine khi buồn phiền, lo âu, còn nổi giận thì tiết ra Norepinephrine. Cả 2 chất này đều gây ảnh hưởng xấu cho tim mạch, máu và những cơ quan nội tạng khác như bao tử, gan, thận, ruột v.v... Thân bệnh hoạn là do hai chất này gây ra.

Như vậy chính Tâm tạo ra bệnh cho Thân, thông qua những chất nước hoá học bên trong hệ Giao Cảm Thần Kinh và bên trong hệ thống Tuyến Nội Tiết. Tâm này là Vọng tâm do tự ngã làm chủ vì ý niệm "*Ta*" và "*Cái của Ta*" xuất hiện trong đó.

Còn Chân Tâm thì không có xúc cảm/xúc động vì ý niệm "*Ta*" và "*Cái của Ta*" không có mặt, chỉ có dòng Biết không lời có mặt. Thiền Tông giả lập chủ thể biết đó là "*ông Chủ*" (the "*Master*") hay "*Chân ngã*" (the "*True Self*"). Khi dòng Biết không lời có mặt thì Khu Dưới Đồi bị tác động liền tiết ra Acetylcholine. Thần Kinh Tự Quản tác động vào Đối Giao Cảm Thần Kinh, làm cho đầu dây thần kinh này cũng tiết ra Acetylcholine. Tuyến Yên tiết ra Endorphin. Cuống não tiết ra Acetylcholine, Dopamine, Serotonin và Melatonin. Tuyến Tàng tiết ra Serotonin, Melatonin. Tuyến Tuy tiết ra Insulin.

Nói chung, tùy theo từng chủ đề dụng công, khi ta phối hợp với chiêu thức hay kỹ thuật thực hành, và sử dụng niệm Biết không lời hay trí năng tĩnh ngộ để điều hành quá trình dụng công thì các chất sinh hoá học (bio-chemical substances) làm lợi cho cơ thể sẽ được tiết ra.

TÁC DỤNG ĐỐI GIAO CẢM VÀ GIAO CẢM THẦN KINH VÀO NỘI TẠNG

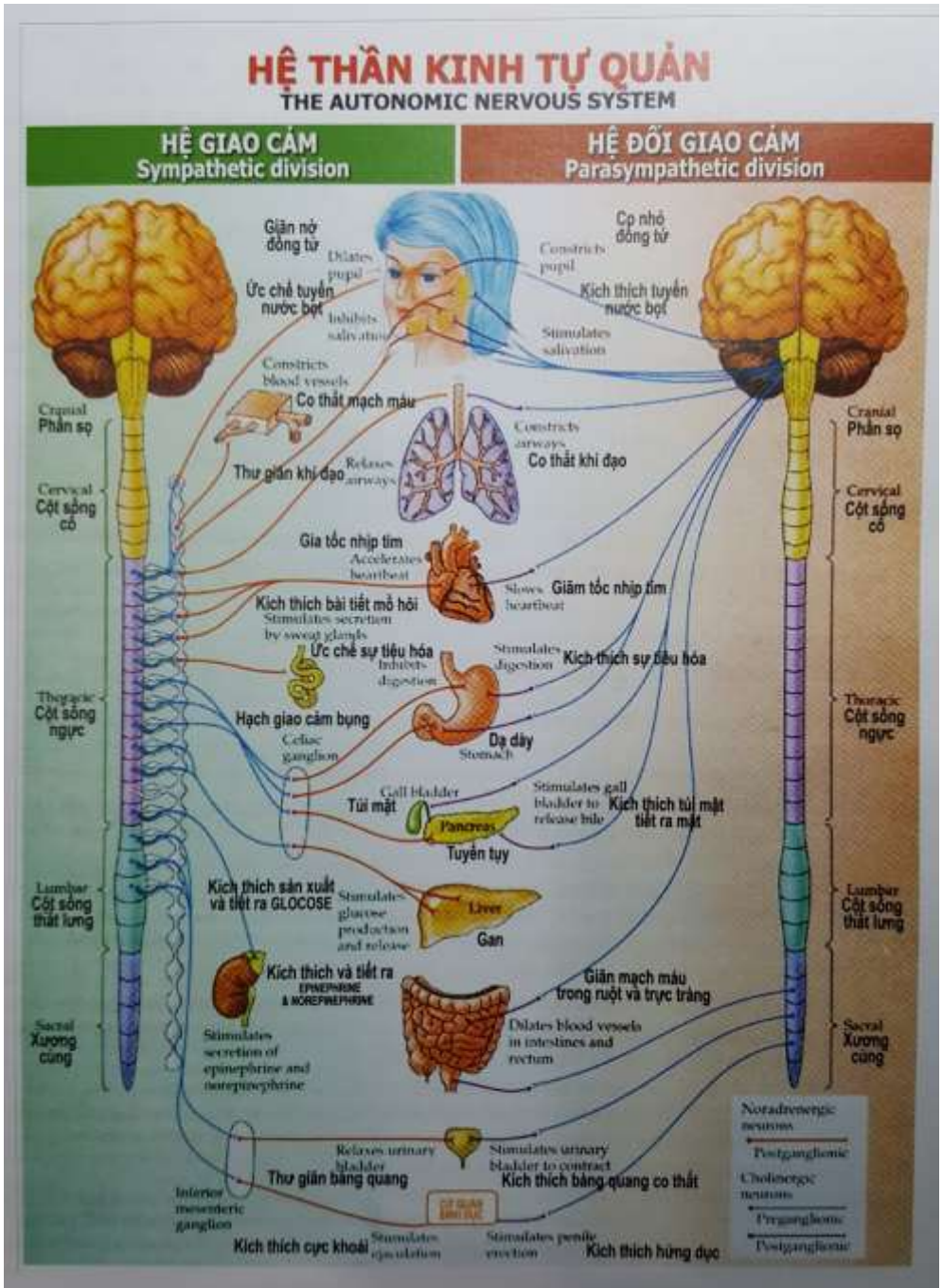
Hệ Thần Kinh Tự Quản (HTKKTQ) là một phần của hệ thần kinh ngoại biên. Nó là phương tiện để cơ thể biểu lộ những trạng thái xúc cảm (emotional states) và sự nhận biết (awareness) của chính mình. HTKKTQ gồm những sợi dây thần kinh điều hoà hoạt động cơ trơn, cơ tim và các tuyến. Đường ly tâm của TKTQ chia ra: Đường Giao Cảm và Đối Giao Cảm.

- Đường Giao Cảm gồm những đường đi ra từ **phần giữa tuỷ sống**, nó đáp ứng sợ hãi, tình dục, "*chiến đấu hay tháo chạy (fight or flight)*". Bất kỳ lúc nào khi tâm chúng ta lâm vào trạng thái rối loạn, căng thẳng lo âu, sân hận, sợ hãi... quá mức. Khi đó hệ Giao Cảm tiết ra 2 chất Norepinephrine (viết tắt NE, cũng gọi là Noradrenaline, viết tắt là NA) và Epinephrine (viết tắt EN, còn gọi là Adrenaline) để thích nghi hoá với tình trạng tâm lý xúc cảm hay xúc động của ta vào thời điểm đó. Lúc đó nhịp tim sẽ đập nhanh, huyết áp tăng, đường trong máu tăng... Dấu hiệu này nếu thường trực kéo dài, đưa đến sự mất quân bình cơ thể, tạo ra nhiều chứng bệnh như mất ngủ, cao máu, mệt mỏi, tim mạch, táo bón và đặc biệt tăng độ đường nhiều trong máu, cuối cùng đưa đến bệnh tiểu đường, bệnh suy nhược thần kinh, bệnh tim mạch, bệnh đường ruột...

- Đường Đối Giao Cảm đi ra từ **não bộ** hay **phần dưới của tuỷ sống** và điều hợp những hoạt động bình thường của thân. Vì vậy đường Đối Giao Cảm được coi là "*bộ phận nghỉ ngơi và hồi phục*". Hệ Đối Giao Cảm tiết ra Acetylcholine (viết tắt Ach) để làm dịu NE do hệ Giao Cảm tiết ra và EN từ

TRÊN ĐƯỜNG VỀ NHÀ

ruột thượng thận tiết ra. Acetylcholine có tác dụng làm đường và chất béo trong máu hạ xuống. Càng nhiều Ach, huyết áp càng hạ, máu mỡ hạ, nhịp tim, nhịp thở được điều hoà dưới mức độ bình thường, không bị bệnh béo phì, cơ thể linh hoạt, trí tuệ sáng suốt, phục hồi ký ức, trí năng sắc bén...



Nói theo ngôn ngữ Thiền, Đối Giao Cảm Thần Kinh chịu

TRÊN ĐƯỜNG VỀ NHÀ

ảnh hưởng Trí Năng Tỉnh Ngộ, biết không lời, thầm nhận biết, tỉnh thức biết, tuệ trí không lời, nhận thức không lời, chân tâm, tánh giác hay "*ông Chủ*".

Đối với kinh nghiệm tâm linh, Đối Giao cảm đóng vai trò chính. Thí dụ bằng phương thức thiền Định hay thiền Huệ, ta có khả năng làm cho tâm trở nên yên lặng trong trạng thái Chỉ (Samatha) hay tâm Định vững chắc trong trạng thái Định (Samādhi).

Tuy hai hệ Giao Cảm và Đối Giao Cảm đối nghịch với nhau, một tĩnh, một động. Hệ này tăng thì hệ kia giảm. Nhưng cả hai hệ đều tương tác với nhau hoạt động đều đặn hằng ngày trong cơ thể con người. Nếu không ý thức đúng vai trò của mỗi hệ, chúng ta có thể tham dự vào những hoạt động làm tăng cường sự hoạt động thường trực của hệ Giao Cảm như chạy bộ, bơi lội đường dài v.v... hay là trong khi thực hành thiền, ta cố gắng quá mức (đi thân) vào chủ đề dụng công, hoặc tập trung tư tưởng vào đề mục đến độ căng thẳng thần kinh (đi tâm), cũng đưa đến bệnh tâm thể vì ta đã vô tình kích thích hệ Giao Cảm Thần kinh.

TRỤC DÂY CHUYỀN TRONG NÃO BỘ

Trong não bộ hệ thống thần kinh và trong các tuyến nội tiết của con người có nhiều chất nước hoá học vừa làm lợi cho cơ thể mà cũng làm hại cho cơ thể. Khi thực hành đúng Pháp, đúng Kỹ thuật, ta sẽ tạo ra những tác động dây chuyền của trục: **"Tánh giác + Hệ thống viền não + Dưới Đồi + Đối Giao Cảm Thần Kinh + Tuyến Nội Tiết + Cuống Não + Võ Não + Chất sinh hóa học có lợi cho cơ thể"**. Trục dây chuyền này sẽ tạo ra sự quân bình cơ thể, giúp Thân được khoẻ mạnh, Tâm sáng khoái, an vui, yêu đời và hài hoà với

môi trường xung quanh. Trí tuệ được phát huy vì ký ức gia tăng và nhận thức được đúng hướng. Trí năng méo mó không xuất hiện. Nghiệp ác hay bất thiện không xuất hiện vì Hạnh nhân (Amygdala) không hoạt động.

Trục dây chuyển này đóng vai trò tương tác lẫn nhau theo nguyên tắc: *Cái này có, Cái kia có*. Trong đó vai trò chính là Trí Năng Tĩnh Ngộ, còn cơ chế Tuyến Nội Tiết chỉ là nơi tiết ra các chất sinh hoá học do kết quả của sự phản ứng dây chuyển tác động giữa Tâm và Cơ Chế Tánh Giác, giữa Tánh Giác và Hệ Thống Viên Não.

VAI TRÒ CỦA TÂM, PHÁP, KỸ THUẬT VÀ NÃO BỘ

Để có ý niệm rõ về Hồi Đáp Sinh Học Trong Thiền, chúng ta cần biết rõ vai trò của Tâm, Pháp, Kỹ Thuật và Não Bộ.

1) Vai Trò Của Tâm: Tâm ở đây chưa phải là Chân Tâm, nhưng nó đã tỉnh ngộ và sáng suốt nhận ra Pháp nào là Pháp của Phật, của Tổ. Tu Thiền chúng ta phải theo Phật Thích Ca hoặc theo pháp của chư Tổ. Chúng ta xem đó là Chân lý và quyết tâm thọ trì chân lý đó không đi lang thang trạch pháp. Vì thế, việc tu học Thiền, vai trò Trí Năng Tĩnh Ngộ rất quan trọng. Nó mở khúc quanh mới trong cuộc đời tu tập của ta. Ta nhận ra giá trị của Pháp, không bị mê hoặc bởi những pháp có nhiều hấp dẫn giác quan như bùa chú, thần linh và hình thức bề ngoài vì những pháp này không có khả năng đưa ta đến tỉnh ngộ, chuyển đổi nhận thức, điều chỉnh bệnh tâm thể hay chuyển nghiệp. Tâm tỉnh ngộ là điều kiện cần thiết trước tiên của người chọn con đường Trí Tuệ Tâm Linh. Nó đóng vai trò quyết định sự nghiệp phát triển tâm

linh của ta.

2) Vai Trò Của Pháp: Pháp là chủ đề do đức Phật dạy trong Kinh hay Tổ dạy trong Luận. Chúng ta phải học và hiểu thật rõ ràng ý nghĩa rốt ráo, rút ra phần tinh túy của chủ đề đó. Rồi nương theo sự hiểu biết đúng đắn đó để miên mật thực hành trong 4 tư thế: đi, đứng, nằm, ngồi. Có miên mật thực tập ta mới đi đến thể nhập được chân lý mà ta vừa mới ngộ. Thiền là phải thực tập để kinh nghiệm những giá trị của ngộ lý trên thân, tâm và trí tuệ tâm linh của ta qua một trong các Tánh của cơ chế Tánh Giác. Do đó, chứng nghiệm chân lý là phần quyết định tối hậu trong từng giai đoạn thực hành của người tu Thiền. Trong Thiền, những tiến trình chứng nghiệm này được xếp là thân chứng, tâm chứng và trí chứng hay huệ chứng. *Cho nên người tu thiền nếu chỉ thông suốt ý nghĩa trong Kinh, trong Luận mà chưa tự chứng nghiệm nghĩa lý đó thì xem như chưa trọn vẹn đường tu.* Nói cách khác có ngộ lý mà chưa chứng nghiệm thì xem như cuộc hành trình của ta chưa khởi hành. Bởi vì chúng ta không học Kinh để làm Pháp sư, không học Luận để làm Triết gia, không nghiên cứu Kinh Luận để "xào nấu" rồi biến mình trở thành học giả Thiền. Chúng ta cần lãnh hội Kinh Luận để đi đến thể nhập tinh túy của Kinh Luận mà chúng ta nhận thấy hợp với căn cơ và mục tiêu nhắm tới của chúng ta.

Tóm lại, mục đích ứng dụng Pháp của Phật hay của Tổ là ta nhắm điều phục Tâm để tạo ra sự hoạt hoá cơ thể và mang lại lợi ích thiết thực cho thân, tâm và trí tuệ tâm linh. Đây là mục tiêu và nhu cầu của người hành thiền.

3) Vai trò của Kỹ Thuật: Khi thực hành Thiền, cần nắm vững chiêu thức như: Thư giãn lưỡi, Thư giãn mặt, Nghe âm

thanh, Nhìn ánh sáng nắng, Nhìn bóng tối. Cao hơn là các kỹ thuật: Không định danh đối tượng, Không dán nhãn đối tượng, Không nói thầm trong não, Chú ý trống rỗng, Thở (Định niệm hít vào thở ra). Khi nắm vững kỹ thuật chúng ta sẽ thu ngắn được thời gian dụng công. Thay vì mất 10 hay 15 năm mới kinh nghiệm được tự biết không lời của Tánh Giác, chúng ta có thể chỉ mất chừng vài ba tháng sẽ kinh nghiệm ngay. Lý do là chúng ta thực hành thẳng vào cơ chế Tánh Giác. Hễ Tánh Giác hay Chân Tâm có mặt thì Vọng Tâm không có mặt hay ngược lại.

Chức năng của cơ chế Tánh Giác là yên lặng, không lời, cho nên khi giác quan tiếp xúc với đối tượng chúng ta không sử dụng tư duy, biện luận, phân biệt, phê bình, không để tâm xúc cảm thương ghét khởi lên. Chúng ta chỉ giữ cái biết không lời về đối tượng, đối tượng như thế nào chúng ta thấy biết y như vậy, không phản ứng, không dính mắc, không định danh, không dán nhãn hay chụp mũ .. dù chúng ta thấy biết rất rõ ràng về đối tượng đó. Chúng ta biết như thật về đối tượng thì tín hiệu yên lặng, trống rỗng, không lời khế hợp với chức năng của Tánh Giác là yên lặng không lời. Lúc bấy giờ tâm sẽ hoàn toàn yên lặng. Tánh Giác sẽ tác động vào các cơ chế trong Hệ Thống Viền Não tiết ra các chất sinh hoá học có lợi cho cơ thể chúng ta.

4) Vai trò của Não bộ: Ngày nay học và hành Thiền, chúng ta cần trang bị thêm Kiến thức về vai trò của não. Não chính là căn cứ của Tâm, của Ý, của Thức và của Tánh Giác. Con người hơn các động vật khác là nhờ có bộ não tinh vi với hàng trăm tỷ tế bào não (neurons). Khi Tâm phát ra những tín hiệu vui, buồn, xúc cảm thương yêu, ghét bỏ hay những suy nghĩ thiện hoặc ác, đạo đức hay phi đạo đức... thì não sẽ nhận

và kiến giải những chi tiết đó rồi biểu lộ những sắc thái chân hay vọng ra ngoài bằng hành động, lời nói, cử chỉ, thái độ. Vì thế, khi một phần nào trong não bị hỏng thì tâm tánh, cử chỉ và hành động của người đó sẽ bị ảnh hưởng theo, mặc dù các căn bên ngoài còn nguyên vẹn mà thái độ vẫn không bình thường được.

Những bệnh tâm thể, bệnh trầm cảm, bệnh suy nhược thần kinh, bệnh mất ký ức, bệnh liệt rung, bệnh ngu đần, bệnh chấp ngã đều do não gây nên. Con người được khoẻ mạnh, da dẻ hồng hào, trí năng sắc bén, trí tuệ sáng suốt cũng do chính não đóng vai trò. Chung qui cũng chỉ vì não có nhiều chức năng liên hệ đến tay chân, lời nói, học hỏi, nhân cách, sự thông minh, trí tuệ bình thường, trực giác, siêu trực giác. Nó cũng chứa nhiều hệ thống chất hoá học bên trong nó. Khi một phần nào trong não bị hỏng, nhân cách con người liền bị ảnh hưởng theo. Cụ thể như những người bị bệnh tâm thần phân liệt, bệnh tai biến mạch máu não, bệnh liệt rung, bệnh trầm cảm, bệnh mất trí nhớ. Trong trường hợp này Tâm không thể điều khiển được não để ra lệnh não hoạt động theo ý muốn của Tâm.

Nói chung, khi Tâm thường xuyên căng thẳng như lo âu, sợ hãi, bức bối, nghi ngờ, não sẽ tiết ra các chất hoá học để thích nghi hoá với tình trạng căng thẳng đó. Nếu càng tiết ra nhiều chất hoá học phù hợp với tình trạng căng thẳng, các chất hoá học này sẽ làm hại những cơ quan bên trong thân như tim, thận, gan, máu và tế bào não. Những bệnh tâm thể là do chất Norepinephrine tiết ra thường trực quá nhiều trong Giao cảm thần kinh hay trong cuống não. Chất này theo máu vào trong ruột thượng thận, nó làm cho ruột thượng thận tiết ra Epinephrine và Cortisol. Cortisol lại đi theo máu lên não,

nó bó chặt tế bào não làm cho ta mất trí nhớ và bị bệnh liệt rung. Cuối cùng ta có khả năng bị bệnh ung thư.

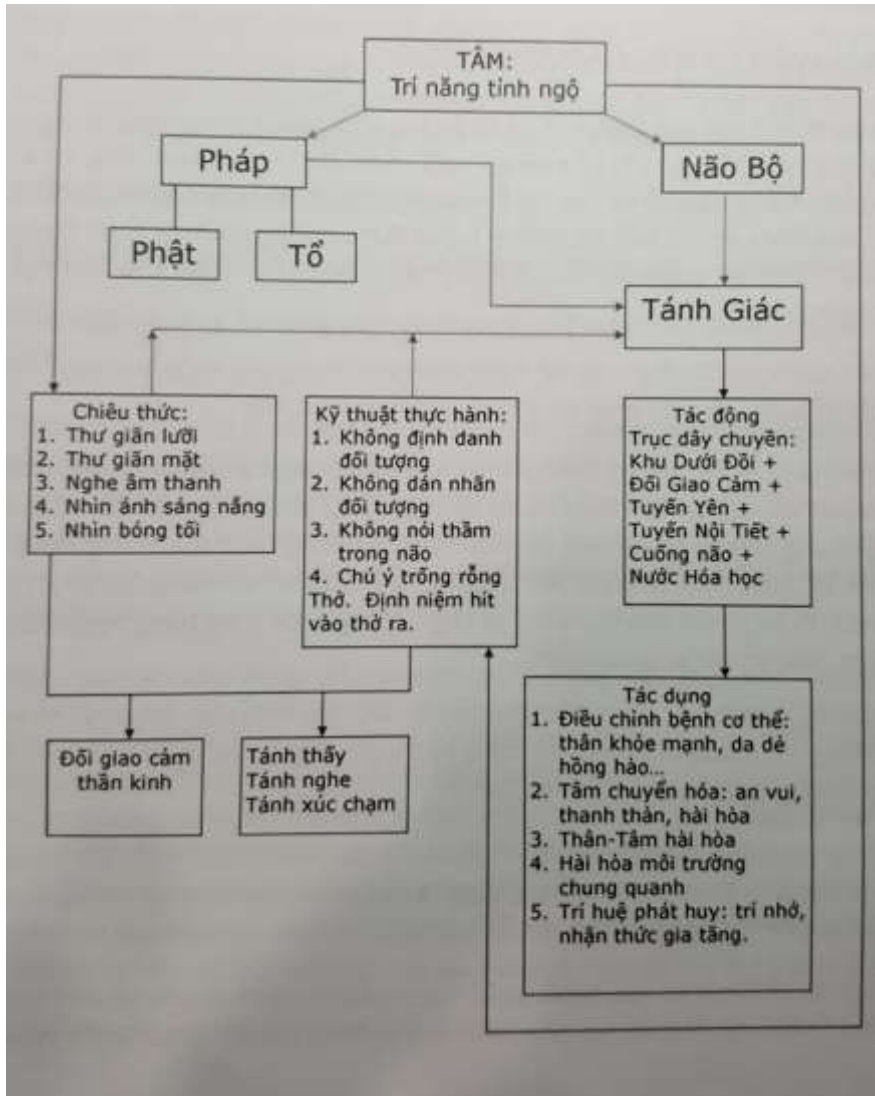
Như vậy Tâm thường xuyên thư giãn, não sẽ tiết ra các chất hoá học khác làm lợi cho những cơ quan bên trong thân. Thí dụ như các chất Acetylcholine, Dopamine, Serotonin và Melatonin...

Tóm lại tùy theo Tâm thực hành Thiền như thế nào, mà não sẽ có phản ứng tốt hay xấu đáp trả lại khiến thân khoẻ tâm an, hay thân bị bệnh và tâm lo lắng phiền muộn. Tiến trình này gọi là *"Hồi Đáp Sinh Học trong Thiền."*

Trên nguyên tắc, khi kết hợp chiêu thức hay kỹ thuật thực hành Thiền với chủ đề dụng công (Quán, Chi, Định, Huệ), ta đều tạo ra tác dụng là làm cho Tâm trở nên thư giãn. Đó là Tâm không dính mắc, không bị trói buộc vào bất cứ đối tượng nào. Tâm thấy biết như thật về đối tượng.

Khi Tâm thư giãn, Não và phần bên trong Não là khu Dưới Đồi liền bị ảnh hưởng, các chất sinh hoá học được tiết ra theo hệ thống dây chuyền. Cuối cùng đưa đến Thân khoẻ mạnh. Ngay đó Tâm được sáng khoái an vui và hài hoà với môi trường xung quanh. Trí tuệ cũng phát huy vì ký ức được gia tăng, tập khí / lậu hoặc bớt tác động và nhận thức được đúng hướng. Đây là nguyên lý hồi đáp sinh học trong Thiền. Nguyên lý này dựa trên sự áp dụng đúng Pháp, tác động đúng vào Tánh Giác và kỹ thuật thực hành đúng mới đạt được kết quả. Nếu áp dụng sai Pháp, sai chức năng Tánh Giác và sai kỹ thuật thì kết quả sẽ mang lại nguy hại cho cơ thể và trí tuệ. Ta có thể bị huyết áp cao, tiểu đường, loét bao tử, mất ngủ, chán nản, tai biến mạch máu não, mất trí nhớ, sa sút nhận thức hay tẩu hoả nhập ma.

**Hình SƠ ĐỒ:
HỘI ĐÁP SINH HỌC TRONG THIỀN.**



KẾT LUẬN

Người sống với Thiền là người an trú trong chân tâm thường trụ của mình, tức luôn sống với chánh niệm một cách tự nhiên. Muốn đạt được trạng thái Thiền thì người ta phải tự mình học hỏi và thực tập để chuyển đổi nhận thức chủ quan sang khách quan. Chuyển đổi thói quen tầm thường ích kỷ phân biệt, thương ghét, xúc cảm sang thói quen cao thượng, lặng yên, bình thản. Cho nên tuy nói Thiền Phật Giáo là Thiền theo Đức Phật, nhưng Thiền lại không phải là một tôn giáo mang ý niệm mặc khải cầu nguyện xin cứu rỗi từ một đấng thần linh nào. Ngay cả Đức Phật, Ngài cũng không dùng thần thông chuyển đổi nghiệp quả của con người. Trong kinh dạy chính ta làm chủ nghiệp của chúng ta; hay nói cách khác chúng ta tự làm chủ cuộc đời của chúng ta, không thần linh nào ban phước giáng họa cho chúng ta cả. Cho nên, chúng ta đi đến chỗ giác ngộ, giải thoát, an nhiên tự tại, hay bước vào lò hoả ngục đau khổ trầm luân là do chúng ta tự chọn lấy con đường để đi mà thôi.

Khởi đầu học và tu Thiền thì ai cũng như ai. Nhưng về sau, sự sai biệt sẽ hiện lên rõ ràng. Có nhiều người xử dụng tiền trán lều thông kinh điển giáo lý, ứng đối tài ba, nhưng không chú trọng vào việc thực hành nên cả đời cứ dầm chân một chỗ. Có người dụng công miệt mài, nhiệt tâm cố gắng nhưng cũng không đạt được kết quả, vì gặp chướng duyên sinh ra chán nản bỏ cuộc. Có người ngộ được lẽ Vô thường, nhận ra đời sống mong manh như sợi chỉ nên nỗ lực hành trì ngày đêm quên ăn mất ngủ lâu ngày sinh bệnh tật làm trở ngại đường tu.

Ở những bước đầu khó khăn này. Ngày nay khi học

Thiền và thực hành Thiền, chúng ta cần được trang bị thêm kiến thức Khoa học căn bản về Não bộ, về Hệ thống Viên Não, hệ Thần Kinh Tự Quản, về Tuyến Nội tiết, về Kỹ thuật thực hành để chúng ta dễ nhận ra những giá trị căn bản của Thiền đối với đời sống con người thực sự dựa trên những yếu tố gì? Bởi vì Tâm Thiền chính là Não Thiền. Không có Tâm không có Não thì Thân này không có cách nào để sống sót, nói chi đến việc tu tập hành trì. Cho nên Kiến thức khoa học Não bộ và Kỹ thuật thực hành cộng với Kiến thức Phật học, Thiền học là hành trang thiết thực và cần thiết cho cuộc hành trình tâm linh lâu dài sau này của chúng ta. Bởi vì khi thực hành Thiền, chúng ta sẽ là người *"độc hành độc bộ"*. Chúng ta đi một mình, thực hành một mình, không Thầy, không bạn, không kinh, không luận... Hoà Thượng Thông Triệt ví cuộc hành trình của người tu Thiền giống như võ sĩ một mình lên võ đài chiến đấu với quần ma vọng tưởng, hay chiến đấu với chính mình để triệt tiêu những bản chất phàm tục, làm cho Tánh Giác hiển lộ vững chắc. Hoà Thượng cũng nói: *"Đây không phải chúng ta ôm vào những mớ lý thuyết không lợi ích cho người tu Thiền, trái lại chúng ta cần có số kiến thức mới đó để hỗ trợ cuộc hành trình tâm linh được an toàn hơn"*. Dĩ nhiên chúng ta cũng biết rằng tất cả những Kiến thức Phật học, Thiền Học, Khoa Học và Kỹ Thuật thực hành chỉ là những phương tiện như là ngón tay chỉ mặt trăng hay là chiếc bè đưa chúng ta sang sông, hoặc là cây gậy chống đỡ cho ta không bị té ngã. Khi chưa đạt được cứu cánh chúng ta cần trang bị đầy đủ tư lương nói trên, để vững tâm tiến từng bước một, trên con đường gập ghềnh nhiều chông gai thử thách hầu về lại được *"Ngôi Nhà Thiền"* còn gọi là *"Ngôi Nhà Tâm Linh"* của chúng ta. Khi đã vững vàng cứng cáp rồi thì chúng ta không cần cây gậy nữa hoặc đã tới bờ rồi chúng ta không

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

cần ôm chiếc bè nặng nề, hay đã thấy mặt trăng rồi thì hãy buông ngón tay xuống để Tâm được hoàn toàn rỗng rang định tĩnh, không dính mắc bất cứ điều gì, ngoài việc chỉ duy trì dòng nhận thức không lời, phát huy trí huệ vô sư trong Tâm của chính mình, bởi trong kinh Phật dạy, Pháp còn phải buông thì nói chỉ là phương tiện!

Chủ đề "**Thiền và Khoa Học**" hay "**Thiền Dưới Ánh Sáng Khoa Học**" là một chủ đề lớn, đòi hỏi nhiều nghiên cứu và thực nghiệm. Vì khả năng của kẻ học hậu còn hạn hẹp nên chúng tôi xin phép tạm dừng nơi đây. Bài viết chắc chắn còn nhiều thiếu sót. Kính mong chư tôn thạc đức và quý vị học giả giảng dạy thêm. Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

(Ngày 6-10-2017)

TÀI LIỆU:

- Dựa theo giáo trình giảng dạy của Hoà Thượng Thích Thông Triệt cho các cấp lớp Thiền Tánh Không.
- "*Thiền và Kiến Thức Thời Đại*", tác giả THÍCH THÔNG TRIỆT, Tủ Sách Thiền Tánh Không ấn hành năm 2014, Phật lịch 2558.
- "*Thiền Là Gì?*", tác giả THÍCH THÔNG HUỆ, nhà xuất bản Phương Đông phát hành.
- "*Thiền Định Dưới Góc Độ Khoa Học*" (Chap & Zen) đăng trên blog HoiThở.vn, June 4-2017
- Tiêu đề: "*Exploring the Theme: Inside the Brain*", PATHWAYS 2, đồng tác giả: Becky Tarver Chase, Kristin L. Johannsen, Keith S. Folse.

TRÊN ĐƯỜNG VỀ NHÀ

CHƯƠNG NGẠI TRONG VIỆC TU THIỀN LÀ GÌ?

I. THIỀN PHẬT GIÁO

Thiền Phật giáo là một môn tu tập, hành trì miên mật để kinh nghiệm trực tiếp trên thân và tâm về những giáo lý nhà Phật mà hành giả đã học từ kinh điển hay qua sự hướng dẫn của những bậc chân nhân.

Thiền (Jhāna) hay sống thiền là sống trọn vẹn ngay bây giờ và ở đây với cái “*biết như thật*” về hiện tượng thế gian, nghĩa là biết mà không phê phán khen chê, không ôm ấp nỗi khổ niềm đau của quá khứ, cũng không sống trong tưởng tượng không thật có ở tương lai, hoặc mê muội dính mắc với tham dục nơi hiện tại.

Giáo pháp của Đức Phật để lại không ngoài mục đích giúp con người thoát khổ, giác ngộ, giải thoát. Và con đường đi đến thoát khổ, giác ngộ, giải thoát đó phải thông qua thiền Định và thiền Huệ.

Theo ngôn ngữ Phật giáo, chữ “*Thiền*” thường được kết

hợp chặt chẽ với chữ “*Định*” (Samādhi). Trạng thái ban đầu của Samādhi trong kinh điển định nghĩa là Nhất tâm (Citta Ekagaya). Nhất tâm là trạng thái của thiền chứng ở mức độ “*tịnh chỉ*” (Samatha). Ở giai đoạn này định Nhất tâm chưa hoàn thiện vì còn chịu ảnh hưởng khuấy động của tầm và tứ. Khi tâm hoàn toàn được ổn định ở mức độ kiên cố, không còn tán loạn, nghĩa là tầm và tứ hoàn toàn yên lặng, thì lúc bấy giờ mới được gọi là Samādhi tức Định vững chắc.

Sự thành đạo của Đức Phật được biểu thị qua tiến trình tu chứng bốn bậc Thiền Định. Đó là Sơ Thiền, Nhị Thiền, Tam Thiền và Tứ Thiền, còn gọi là Sơ Định, Nhị Định, Tam Định hay Tứ Định.

Kể lại kinh nghiệm chứng ngộ Sơ Thiền, trong Kinh Sa Môn Quả, Đức Phật cho biết: *"Tỳ kheo ly dục, ly ác pháp, chứng và trú thiền thứ nhất, một trạng thái hỷ lạc do ly dục sanh, với tầm với tứ."* Mức độ thứ hai là Nhị Thiền, Đức Phật dạy tiếp: *"Vị Tỳ Kheo ấy diệt tầm và tứ, chứng và trú nhị thiền, một trạng thái hỷ lạc do định sanh, không tầm và tứ, nội tĩnh nhất tâm."* Nội tĩnh Nhất tâm có nghĩa là tâm yên lặng không còn bị tầm và tứ khuấy động nên Nhị Thiền này kết quả thù thắng hơn Sơ Thiền. Mức độ thứ ba, Đức Phật nói: *"Vị Tỳ Kheo ấy ly hỷ trú xả, chánh niệm tỉnh giác, thân cảm sự lạc thọ mà các bậc thánh gọi là "xả niệm lạc trú", chứng và trú tam thiền."* Trong kinh gọi tầng định này là Định Chánh Niệm Tỉnh Giác. Mức độ cao nhất trong thiền Phật giáo lúc đó là Tứ thiền còn gọi là Định bất động tức ngôn hành, ý hành và thân hành không động. Đức Phật chia sẻ như sau: *"Vị Tỳ Kheo ấy xả lạc, xả khổ, diệt hỷ ưu đã cảm thọ trước, chứng và trú tứ thiền, không khổ, không lạc, "xả niệm thanh tịnh" tức kinh nghiệm trạng thái tâm hoàn toàn*

thanh tịnh, do xả sanh.

Muốn kinh nghiệm các tầng Thiền kể trên, bước đầu hành giả phải "*Như lý tác ý*" nhằm tẩy trừ các bất thiện pháp: "*tham dục, sân hận, hôn trầm - thùy miên, trạo cử - hối quá và hoài nghi*" là những nguyên nhân cản trở sự tự chủ nội tâm nơi hành giả gọi là "*năm triền cái*".

Như vậy, bước đầu tu Thiền, hành giả phải tu tập đoạn trừ "*năm triền cái*" và thay thế bằng "*năm thiền chi*", tức là năm tâm sở đối nghịch với năm triền cái, đó là: "*tâm, tứ, hỷ, lạc và nhất tâm*."

II. NĂM TRIỀN CÁI

Triền tức là trói buộc, trì kéo nặng nề, hay là ngăn che. Năm triền cái là năm thứ trói buộc tâm con người trong phiền não... Chức năng của triền cái là ngăn che trí tuệ khiến con người bị vô minh che mờ không Giác ngộ được. Đối với người tu Thiền thì năm triền cái chính là các ác pháp gồm: "*tham, sân, hôn trầm / thùy miên, trạo cử / hối quá và nghi*". Những triền cái này khiến cho hành giả tu Thiền không thể đạt được tâm yên lặng, định tĩnh... là nền tảng phát huy trí huệ đưa đến giác ngộ, giải thoát.

Đức Phật dạy muốn loại trừ năm triền cái: "*Tỷ kheo tự mình quán năm triền cái chưa xả ly như món nợ, như bệnh hoạn, như ngục tù, như cảnh nô lệ, như con đường sa mạc*" để ghê sợ mà viễn ly nó. Trước hết chúng ta cần tìm hiểu ý nghĩa của mỗi triền cái như thế nào rồi mới áp dụng phương pháp Phật dạy để xa lìa nó.

1) Tham dục: Là ham muốn có được thân hình đẹp đẽ,

thích được nghe lời nói ngọt ngào, ưa mùi hương hấp dẫn, thích nếm những món ngon vật lạ và những cảm giác êm dịu mê mẩn của thân khi xúc chạm. Nói chung đó là những mong cầu dục lạc qua năm giác quan như sắc dục, thanh dục, hương dục, tỷ dục, vị dục, xúc dục và những ước muốn đó không bao giờ dừng lại. Người đời thường nói ham muốn càng nhiều thì phiền não càng gia tăng. Điều này thật đúng, nhưng rất tiếc, tuy biết thế nhưng đa số con người vẫn luôn ngụp lặn trong tranh giành được mất hơn thua do tham dục đòi hỏi, rồi than đau, than khổ!

2) Sân hận: Nghĩa là tâm tức giận đối với những hoàn cảnh không vừa ý hay do người khác làm trái ý mình. Người sân hận là người mang tâm trạng muốn chống đối, trừng phạt, gây gổ hay tàn phá. Sân hận là trạng thái tiêu cực tiềm ẩn trong mỗi con người, nó sẽ bộc phát khi gặp điều kiện thích hợp tác động. Cảnh báo sự độc hại của sân hận, Đức Phật cho biết tham, sân, si là tam độc, nó có khả năng phá hoại tâm hồn và thể xác con người không chỉ đời này mà còn nhiều đời sau. Trong kinh còn cho rằng sân hận tàn khốc và nguy hiểm hơn lửa dữ, nó như là giặc cướp, như là rắn độc, một niệm sân hận dễ dàng đốt cháy cả rừng công đức... Sân hận khiến người ta tạo nghiệp xấu qua lời nói, ý nghĩ và hành động. Nó là nguyên nhân bất thiện đưa tới quả luân hồi sinh tử. Vì thế người tu phải tìm đủ mọi cách để ngăn chặn loại trừ nó.

3) Hôn trầm-Thụy Miên: Là sự mệt mỏi của thân và sự đã dục của tâm. Là trạng thái nặng nề uể oải của cơ thể và sự mơ màng của tâm thức. Trạng thái đầu tiên là khi hành giả tọa thiền là đánh mất chánh niệm, phóng tâm lang thang ra khỏi chủ đề, sau đó rơi vào trạng thái vô ký nửa mê nửa tỉnh. Đây là trạng thái tâm không ngủ mà cũng không thức gọi là hôn

trầm.

Tu Thiền là rèn luyện tâm. Khi thân uể oải, tâm ngày ngật thì ta không có nghị lực để làm bất cứ chuyện gì. Không có nghị lực sẽ đưa đến hôn trầm. Hôn trầm làm cho niệm Biết mất đi sự rõ ràng, tiến tới sự rời rạc, yếu ớt và biến mất. Từ đó đưa đến thuy miên là ngủ gục trong lúc tọa thiền mà ta không hay biết.

4) Trạo cử - hồi quá: Trạo cử có hai mặt, trạo cử nơi thân và trạo cử nơi tâm. Thân thì không lúc nào ngồi yên một chỗ, cứ lắc lư thay đổi thế ngồi, mắt trạo cử liếc nhìn qua lại. Hoặc do hành giả tinh tấn hành trì quá sức chịu đựng khiến cho cơ thể bị rã rời hay đau nhức, dễ đưa đến tình trạng chán nản lười biếng trong việc tu tập. Trạo cử của tâm, là trạng thái tâm bị các niệm lăng xăng xẹt vô, xẹt ra, chi phối trong lúc hành thiền. Tâm này trong kinh gọi là "*tâm lang thang*" hết suy nghĩ chuyện này, sang suy nghĩ chuyện khác, như chú khi chuyển cảnh không bao giờ chịu ngồi yên, hoặc là hành giả không hài lòng với đề mục tu tập nên phóng tâm ra ngoài tìm những đề mục khác hứa hẹn tốt hơn. Tìm những đề mục khác có nghĩa là hành giả đang bị "*triền cái nghi*" chi phối.

Hồi quá là trạng thái đặc biệt khác của trạo cử thuộc về tâm. Tâm không yên là bởi lương tâm cắn rứt hối hận những lầm lỗi đã qua. Đó là nghiệp quả của các hành động bất thiện trong quá khứ khiến cho tâm không được an ổn trong lúc hành thiền.

5) Nghi ngờ: Trạng thái tâm luôn do dự, không nhất quyết nhận ra điều nào thực sự đúng, và điều nào thực sự sai, nghĩa là trong tâm còn nhiều thắc mắc về khả năng tu tập của chính mình, hoặc nghi ngờ pháp học, pháp hành, không biết

có đúng không? Có khi nghi ngờ khả năng chứng đắc của Thầy mình, hay chưa chắc chắn tin vào Tam Bảo.

Nghi ngờ cũng có thể xem như là một trạng thái khác của trạo cử, khi trong đầu có quá nhiều kiến thức, nhiều khái niệm, do đó tâm rơi vào trạng thái lưỡng lự, không quyết định. Vì thế, những câu hỏi, những thắc mắc trong lúc tọa Thiền cần phải được giải quyết một cách rõ ràng thấu đáo trước khi thực hành.

Khi quyết định chọn tu thiền, hành giả phải có niềm tin vững chắc, hiểu rõ phương pháp kỹ thuật hành thiền, hiểu rõ đề mục tu tập và hiểu rõ mục đích tu tập này đi về đâu.

III "NĂM THIỀN CHI" Có Khả Năng Loại Trừ "NĂM TRIỀN CÁI"

Để chứng ngộ Sơ Thiền, Đức Phật dạy chúng ta cần "*ly dục, ly bất thiện pháp*", hay nói cách khác là phải đoạn trừ toàn bộ "*năm triền cái*". Muốn đoạn trừ "*năm triền cái*" là những pháp bất thiện, thì bên cạnh việc tu tâm, hành giả cần tu tướng. Tu tướng có nghĩa là hành giả cần: Có niềm tin vững chắc nơi Tam Bảo, nắm vững pháp học (giáo lý) và pháp hành (kỹ thuật thực hành) để chế ngự lòng nghi ngờ. Giữ gìn giới luật không không sát sanh, không trộm cắp, không tà dâm, không vọng ngữ, không sử dụng những chất say làm lu mờ tâm trí. Ngoài ra hành giả cần sống "*tri túc thiếu dục*" trên mọi mặt để chế ngự lòng tham lam khao khát. Nuôi dưỡng lòng từ bi, rộng lượng với mọi người và mọi vật để chế ngự lòng sân hận.

Nhờ sự tu tập hằng ngày chừa bỏ những ác pháp, thực hành những pháp lành, hành giả có thể ngăn chặn "*năm triền*

cái" lúc toạ thiền. Khi có kinh nghiệm Định thì "*năm thiền chi*" xuất hiện lần áp và làm cho "*năm thiền cái*" không thể trôi lên được.

A. Tầm và Tứ có công năng đối trị Hôn Trầm - Thuy Miên và Nghi Ngờ

Tầm tiếng Pāli gọi là "*Vitakka*" có nghĩa là: tư duy, suy nghĩ, ngẫm nghĩ, lý luận, lý lẽ... Trên mặt thực hành thiền, ta thấy bên trong cốt lõi của "*suy tư, ngẫm nghĩ, lý luận, lý lẽ, suy nghĩ...*" thực sự đó là tâm ngôn. Đơn giản và dễ hiểu, Hoà Thượng Thích Thông Triệt giải thích Tầm là "*sự nói thầm trong não*" (tự mình tư duy, suy nghĩ) .

Tứ tiếng Pāli gọi là "*Vicàra*". Trước kia người Tàu dịch là Quán, ngày nay dịch là Tứ. Nguyên gốc Vicàra có nghĩa là: dò xét, quán sát, tư duy biện luận, cân nhắc.... Trên mặt thực hành thiền, ta thấy bên trong cốt lõi của "*sự dò xét, quán sát hay tư duy biện luận...*" chính là "*sự đối thoại thầm lặng của tự ngã*". Đây là sự đối thoại dây dưa trong não, Hoà Thượng Thích Thông Triệt định nghĩa một cách bình dân: "*Tứ là sự đối thoại thầm lặng trong não*".

Trong kinh ghi chức năng của Tầm là "*hướng tâm*" hay "*tập trung tâm đến đối tượng*", mang lại sự sâu lắng cho Định. Tứ thì "*gắn chặt và neo tâm vào đối tượng*" nghĩa là "*duy trì sự định tâm nơi đối tượng đã thành tựu từ Tầm*". Ở mức độ Samatha, Tầm-Tứ là hai yếu tố thiết yếu cho sự thành tựu và ổn định của Sơ Thiền.

Khi tâm của hành giả đang tư duy, hay đang hướng đến, hoặc tập trung vào một đối tượng tức là "*thiền chi Tầm*" đang có mặt, lúc bấy giờ hành giả không thể rơi vào trạng thái hôn

trầm. Cũng vậy, nếu trong tâm có sự hiện diện của *"thiền chi Tứ"* đang làm công việc gắn chặt sự hướng tâm của Tâm vào đối tượng, thì chúng tỏ rằng hành giả đang tinh tấn tu tập, không có sự nghi ngờ về pháp học hay pháp hành ở đây. Như vậy chúng ta có thể nói khi *"hai thiền chi Tâm và Tứ"* có mặt trong trạng thái Định thì *"hai triền cái hôn trầm và nghi ngờ"* không thể trôi lên được.

Có điều quan trọng, hành giả cần ghi nhớ Tâm và Tứ là hai chi xuất hiện trong Sơ Thiền, nhưng muốn tiến cao hơn thì hành giả cần phải buông cả Tâm và Tứ thì mới đạt được Định sâu lắng vững chắc ở tầng Thiền thứ hai.

B. Hỷ và Lạc có công năng đối trị Sân Hận và Trạo Cử

Chi thiền thứ Ba có mặt trong Sơ Thiền là Hỷ tiếng Phạn là *"Pīti"*. Hỷ có nghĩa là sự hân hoan, thích thú, vui mừng, hỷ duyệt, hài lòng, phấn khởi của tâm. Chức năng của Hỷ là làm cho thân và tâm được tươi tỉnh, phấn chấn. Như vậy *"thiền chi Hỷ"* trái ngược với sự buồn bực, thù hận, sẵn sàng trừng phạt, la hét của *"triền cái Sân Hận"*. Như vậy Hỷ có khả năng đối trị sự sân hận.

Chi thiền thứ Tư có mặt trong Sơ Thiền là Lạc tiếng Phạn là *"Sukha"*. Chữ Lạc được dùng như danh từ thì có nghĩa là: Sự dễ chịu, niềm hạnh phúc hay sự hài lòng. Nếu dùng như tính từ thì Lạc có nghĩa là: trạng thái an lạc, trạng thái dễ chịu. Lạc biểu thị cảm giác dễ chịu ngược với khó chịu bất mãn là khổ. Trong lúc tọa thiền mà có kinh nghiệm *"dễ chịu, hài lòng"* thì trạo cử không xuất hiện.

C. Chi thiền Nhất Tâm có công năng loại trừ Tham Dục

Nhất tâm là thiền chi thứ Năm. Ở mức Sơ Thiền, Nhất tâm có thể hiểu là trạng thái Samatha, nghĩa là tịnh chỉ mọi hoạt động trong tâm, nhưng vẫn còn Tầm và Tứ. Khi nào Tầm và Tứ cũng yên lặng luôn thì Nhất tâm được gọi là Samādhi tức Định vững chắc.

Nhất tâm ở Sơ Thiền tích tụ một sức mạnh đặc biệt nhờ bốn chi thiền kia hợp nhất, neo tâm vào một đối tượng vững chắc được gọi là định căn. Chức năng của Nhất tâm là ngăn ngừa những ảnh hưởng bất thiện tác động vào tâm, đặc biệt là tham dục. Bởi vì nó duy trì một sức mạnh ổn định nên gọi là định lực. Định lực đưa tâm đến trạng thái tịnh chỉ, tức trạng thái Samatha. Samatha là nền tảng của Samādhi, mà Samādhi là nền tảng cho tuệ giải thoát phát huy sau này.

Trong lúc hành thiền, hành giả kinh nghiệm trạng thái Nhất tâm có nghĩa là tâm hoàn toàn yên lặng, không còn dính mắc đến thân thể hay hoạt động của năm giác quan, vì thế tham dục không thể khởi lên.

IV. KẾT LUẬN

Trên bước đường tu tập, nhất là tu Thiền thì năm triền cái: Tham dục, Sân hận, Hôn trầm, Trạo hối và Nghi, là những chướng ngại lớn nhất. Khi hành giả bắt đầu ngồi xuống tọa thiền, thì một trong những triền cái, hay toàn bộ năm triền cái nổi lên quấy phá, khiến cho hành giả đánh mất chánh niệm, đánh mất sự tỉnh giác, thả hồn lang thang theo hết hiện tượng này, qua hiện tượng khác. Năm triền cái tựa như một chiếc xe hứa hẹn đưa hành giả đi vào con đường luân hồi sinh

tử. Chúng tác động vào tâm khiến hành giả đánh mất những giới hạnh cao quý, lãng xả vào dục vọng thế gian, hành xử bất thiện, tạo những nhân xấu trong đời sống nhiều hơn là nhân tốt. Cho nên muốn hành trì giáo pháp để đi đến Giác ngộ Giải thoát thì việc đầu tiên là phải đoạn trừ năm triền cái. Đoạn trừ bằng cách nào? Trước hết là phải "*Như lý tác ý*" không được "*Phi như lý tác ý*".

"*Như lý tác ý*" nghĩa là khởi ý, tác ý học hỏi và áp dụng thực hành những chân lý mà Đức Phật đã dạy. Chúng ta thực hành "*Như lý tác ý*" để hướng tâm đến đối tượng thiện lành. Tâm được huân tập những thói quen tốt, thì khi tọa thiền chúng ta ít bị triền cái phá rối. Nhưng nếu triền cái có lộ dạng thì chúng ta "*Như lý tác ý*" buông bỏ liền vì đã biết đó là bất thiện pháp.

Còn "*năm thiền chi*" chỉ xuất hiện sau khi "*năm triền cái*" không có mặt. Lúc bấy giờ công năng của "*năm thiền chi*" như là ánh sáng, còn "*năm triền cái*" như là bóng tối. Hễ cái này có mặt thì không có cái kia. Nhưng nếu "*năm thiền chi*" hiện diện yếu ớt, thì triền cái sẽ có dịp trỗi lên. Cho nên phải có định lực vững chắc thì mới hoàn toàn diệt được "*năm triền cái*".

Tóm lại, trong lúc hành thiền, năm triền cái là chướng ngại khiến cho việc tập trung tâm vào đề mục đang hành trì rất khó khăn. Chúng ta cần kiểm điểm xem chúng ta đã vướng phải triền cái nào: Tham dục, Sân hận, Hôn trầm, Trạo hối hay Nghi ngờ? Từ đó chúng ta tìm phương cách hoá giải thích hợp để vượt qua hàng rào ngăn che đó, hầu vượt lên mức Thiền Định cao hơn.

Thí dụ như tham dục quá mạnh thì chúng ta cần quán

hiện tượng thân bất tình, quán vô thường khổ, vô ngã của tài, sắc, danh, thực, thụý. Áp dụng pháp tu phòng hộ sáu căn, tiết độ sự ăn uống, ngủ nghỉ v.v... Nếu như chúng ta dễ dàng nổi sân đối với mọi người thì chúng ta nên chọn đề mục Thiền từ ái. Quán xét những nghiệp mình gây ra, quán xét bản chất vô thường về tài sản mình đang sở hữu. Thường xuyên Như lý tác ý làm việc lành, nói lời lành, tu hạnh bố thí v.v... để tạo thành thói quen trợ giúp cho việc phát triển tâm Từ và loại bỏ sân hận.

Còn như thường xuyên bị hôn trầm, chúng ta cần biết lý do của hôn trầm, phần lớn là do ăn uống quá độ, hoặc thiếu ngủ, hay đích thực là cơ thể đang quá mệt mỏi. Vì thế chúng ta không nên ăn quá no trước khi ngồi thiền, nên ngủ đủ giấc để thân tâm khoẻ khoắn khi tọa thiền. Chọn chỗ ngồi thiền thoáng mát, không quá tối tăm. Tư thế tọa thiền cũng rất quan trọng, ngồi ngay ngắn, lưng thẳng, hai vai ngang với hai trái tai v.v... Khi buồn ngủ thì không nên nhắm mắt.

Trạo cử, hoài nghi, phần lớn do chúng ta chưa có niềm tin vững chắc về pháp tu hoặc kiến thức của chúng ta quá rộng rãi, nên có nhiều thắc mắc, nghi ngờ. Để trị hai căn bệnh này, chúng ta cần tìm hiểu rõ về cuộc đời và đường lối tu tập cũng như sự chứng ngộ của Đức Phật. Tìm hiểu về giáo pháp của Ngài. Khi đã quyết định trở thành đệ tử của Phật thì phải thông suốt giới luật, đặt trọn niềm tin nơi Tam Bảo. Lý thuyết tức pháp học phải vững chắc thì khi thực hành mới không bị trạo cử hay nghi ngờ.

Ở giai đoạn đầu của Nhất tâm, chúng ta có thể nhờ vào định lực đè nén sự nổi dậy của năm triền cái, nhưng vì chúng ta chưa Chánh Tư Duy rõ ràng và chưa tu tập pháp "*Như lý tác*

TRÊN ĐƯỜNG VỀ NHÀ

ý" để làm suy yếu tiềm năng của chúng, thì chúng vẫn còn tiềm tàng ẩn náu trong tiềm thức chúng ta. Chúng là những chất ô nhiễm, là lậu hoặc, tập khí bám chặt trong tâm và có khuynh hướng "*nổi loạn*" nhằm chọc thủng sự tịnh chỉ (Samatha), phá tan định lực của chúng ta khi có cơ hội.

Con đường tu thiền là con đường đi về ngôi nhà tâm linh của mình. Trên đường đi phải qua nhiều cửa ải. Một trong những cửa ải đó là "*năm triền cái*". Qua được "*năm triền cái*" rồi, chúng ta còn phải buông bỏ Tầm và Tứ để an trú trong tầng Thiền thứ hai, tức Định không Tầm không Tứ. Đây là cửa ải khó khăn nhất. Khi tâm chúng ta đã quen thuộc với sự tĩnh lặng không Tầm không Tứ rồi thì "*năm triền cái*" không có cơ hội xen vào cuộc hành trình của chúng ta. Ngay lúc đó, trước mặt của chúng ta là con đường thênh thang rộng mở, chúng ta sẽ nếm được pháp vị của Thiền và từ đó thẳng tiến tu cho đến khi nào kinh nghiệm được mục tiêu Thoát khổ, Giác ngộ, Giải thoát ngay đời này.

Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

August 18-2018

Tài liệu:

- *Tìm Hiểu Kinh Sa Môn Quả: Đoạn Xả Ly Năm Triền Cái của Hoà Thượng Thích Nhuận Thịnh.*
- *Tài liệu học tập thuộc giáo trình giảng dạy các cấp lớp Bát Nhã của HT. Thích Thông Triệt (Thiền Tánh Không).*

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

LÀM THẾ NÀO ĐỂ ĐOẠN TRỪ CÁC LẬU HOẶC ?

DẪN NHẬP

Đã sanh làm kiếp con người, có ai mà không khổ? Cái khổ nó theo mình từ nhỏ đến khi khôn lớn, và sẽ khổ hoài cho tới khi trút hơi thở cuối cùng. Nhưng chết rồi cũng chưa hết khổ. Vì tâm thức của con người sẽ bị nghiệp lực dẫn đi tái sanh. Nếu đời sống hiện tại, con người biết tu hành, làm việc thiện lánh tránh việc hung ác, thường tạo nhiều phước báo, thì khi chết được tái sanh làm người. Ngược lại sống ở đời với tâm địa ác độc, xấu xa, luôn gây phiền não khổ đau cho người khác, thì sau khi chết bị đọa vào một trong ba đường khổ: súc sanh, ngạ quỷ hay địa ngục. Và cứ thế hết đời này qua đời khác, chúng sanh cứ như vậy chịu trôi lăn, lặn ngụp, đắm chìm trong bể khổ đường mê, không bao giờ thoát khỏi vòng luân hồi sanh tử.

Mô tả về nỗi khổ của con người, Đức Phật giảng rất rõ trong bài kinh Tứ Diệu Đế. Con người khổ là do nhiều nguyên nhân, nhưng nguyên nhân chính là chấp chặt ngũ uẩn là thật, nên cái Ta đó bị cuốn hút vào tham dục, khát ái về các món: tài, sắc, danh, thực, thùỵ... nhằm phục vụ thỏa mãn năm giác quan: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý thức. Vì lòng tham lam khao khát không bờ bến, nên nó luôn thúc đẩy con người có những hành động bất kể tốt hay xấu, ngay cả việc hại

người cũng không từ nan, miễn sao đạt mục đích thì thôi. Chính lòng tham vô đáy đó, khiến con người lúc nào cũng dẫn vật lo âu phiền não cho dù thành công hay thất bại.

Sau khi chứng ngộ Tam Minh đăng quả vị A-La-Hán Vô Thượng Chánh Giác, hoàn thành con đường giải thoát. Đức Phật đã xác định con người bị luân hồi sanh tử là do lậu hoặc. Chấm dứt lậu hoặc là chấm dứt luân hồi sanh tử. Như vậy bậc A-La-Hán là những bậc không còn luân hồi sanh tử nữa. Nghĩa là đã đoạn trừ mọi lậu hoặc. Chúng ta là người phàm phu đang gánh chịu nhiều phiền não khổ đau. Nay đi tìm chân lý giải thoát, cần phải hiểu rõ lậu hoặc là cái gì? Và làm thế nào để đoạn trừ các lậu hoặc đó?

LẬU HOẶC LÀ GÌ?

“**Lậu hoặc**” dịch theo âm tiếng Hán. Chữ gốc là “*Āsava*” (Pāli) hay “*Āsrava*” (Sanskrit). **Lậu** có nghĩa đen là chất mủ rỉ chảy từ thân cây. **Hoặc** có nghĩa là dơ bẩn, ô uế hay là mê mờ, mê lẫn.

Trong giáo pháp nhà Phật, hai từ “*lậu hoặc*” nhằm ám chỉ những chất dơ bẩn, như là những dòng máu mủ hôi tanh dơ dáy, không ngừng rỉ chảy làm ô nhiễm tâm trí chúng sanh. Lậu hoặc chính là những tham, sân, si, mạn, nghi, tà kiến, bao gồm thành kiến, thiên kiến, định kiến, là lòng ích kỷ, là những ý nghĩ ác độc hại người, lợi mình... Nó chính là nguyên nhân khiến chúng sanh bị trầm luân trong biển khổ và luân hồi sinh tử triền miên trong các cõi: Trời, Người, Asura, Súc sanh, Ngạ quỷ, Địa ngục. Lậu hoặc chia làm bốn loại, đó là: Dục lậu, Hữu lậu, Kiến lậu và Vô minh lậu.

1. Dục lậu (Kāmaśava): Từ Kāma có nghĩa là cõi dục,

là thế giới vật chất, nơi chúng sanh đang tạm dung thân. Vì sống trong cõi dục nên chúng sanh ham muốn những đối tượng bên ngoài do giác quan tiếp xúc. Nếu Dục đi kèm với lậu thì cái tham muốn này mang tính chất xấu xa, đồi bại, hư hỏng, dơ bẩn, lầm lạc. Dục lậu như là chất keo có năng lực lôi cuốn làm say đắm tất cả chúng sanh. Nó khiến con người bám chặt vào tiền tài, vật chất, nhà cửa, xe cộ, vàng bạc, nữ trang, bám chặt vào nhan sắc nhục dục, nó khiến chúng sanh ham thích chạy theo danh vọng, ham muốn được nổi tiếng, tham ăn tham ngủ v.v... Dục lậu chi phối cuộc sống của con người, nó lôi kéo chúng sanh vào con đường đam mê không lối thoát. Tóm lại, dục lậu là tất cả những ham muốn đắm say của cái vật chất, những thù hận hay thú vui đam mê tình ái, sắc dục ngũ trần....

2. Hữu lậu (Bhavāsava): Chỉ cho sự tham ái, dính mắc, chấp thủ thân này có thật, mong muốn luôn có mặt trong đời này để hưởng thụ, cũng như mong ước được tái sanh lên các cõi Trời của các vị Phạm thiên có sắc hình vi tế và Phạm thiên vô sắc. Trong ý nghĩa này chúng ta có thể hiểu Hữu lậu có ba dục là: Dục hữu, Sắc hữu và Vô sắc hữu. Dục hữu hay Dục cầu, tương tự như Dục lậu. Còn Sắc hữu và Vô sắc hữu, là muốn nói đến sự ham mê, mong muốn được chứng đắc các tầng thiên để thọ hưởng thiên lạc như hỷ, lạc, xả ...

3. Kiến lậu (Ditthāsāva): Là cái nhìn thấy biết sai lệch, những tư tưởng, những triết lý, quan niệm sai lạc mà cho là đúng. Chấp thủ vào những điều sai lạc đó, đưa đến sự đối kháng, tranh chấp để bảo vệ quan điểm của riêng mình. Đó là Kiến lậu. Kiến lậu là những phiền não thuộc về sở tri, về kiến thức, về quan niệm. Trên mặt chính trị, đảng phái, tôn giáo, hội đoàn, Kiến lậu là sự cố chấp, xuân động, dễ đưa đến hỗn

loạn, chiến tranh, hận thù... làm tổn thương đến giá trị tinh thần, lòng nhân ái, làm mất đi công bằng và lẽ phải giữa con người với con người. Nếu Dục lậu, Hữu lậu gây phiền não tâm, thì Kiến lậu gây phiền não trí.

4. Vô minh lậu (Avijjāsava): Là trạng thái bất tri, tức trạng thái vô minh không hiểu biết cuộc sống của con người liên quan đến Tứ Diệu Đế, Ngũ Uẩn, Thập Nhị Nhân Duyên... Nghĩa là không biết gì về khổ, về nguyên nhân gây ra khổ, sự chấm dứt khổ và con đường chấm dứt khổ. Nói cách khác là không biết gì về tiến trình sinh diệt của ngũ uẩn, của mười hai nhân duyên khởi diệt. Không hiểu nên không nhận ra “*Cái Ta*” hay “*Cái Ngã*” chỉ là “*Ngã giả*” không thực chất tính, không thực thể, nên nó Vô thường, Vô ngã, trống rỗng là tánh Không... nên cứ bám chặt vào quan điểm sai lầm, cho rằng ngũ uẩn này chính là mình, “*là Ta, của Ta, Tự ngã của Ta*”.

Tóm lại, Vô minh là trạng thái tâm không sáng suốt, không tỉnh thức, không tỉnh giác, thiếu hiểu biết. Vì Vô minh che mờ khiến người ta có những hành động lầm lạc, gieo trồng các vọng nghiệp, gọi chung là lậu hoặc, khiến con người phải chịu trôi lăn trong vòng sanh tử.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ ĐOẠN TRỪ CÁC LẬU HOẶC?

Nhằm giải quyết bài toán “*làm thế nào để đoạn trừ các lậu hoặc?*”, Đức Phật đã đưa ra nhiều phương cách tu tập như: Tứ Niệm Xứ, Tứ Chánh Cần, Tứ Thần Túc, Ngũ Căn, Ngũ Lực, Thất Giác Chi, Bát Chánh Đạo... Hành giả thích hợp với pháp môn nào thì hành trì pháp môn đó!

Đặc biệt, bài “*Kinh Tất Cả Các Lậu Hoặc*” (Sabbàsava Sutta) nằm trong Trung Bộ Kinh (Majjhima Nikāya) do Cố Hòa Thượng Thích Minh Châu dịch sang Việt Ngữ, Đức Phật đã đưa ra một số phương pháp diệt trừ lậu hoặc. Bài pháp này Đức Thế Tôn đã giảng tại thành Savatthi (Xá-vệ), Jetavana (Kỳ-đà Lâm), vườn ông Anathapindika (Cấp-Cô-Độc) cho các vị tỳ-kheo.

Ngài dạy rằng: “*Này các tỳ-kheo do “không như lý tác ý” các lậu hoặc chưa sanh được sanh khởi, và các lậu hoặc đã sanh được tăng trưởng. Này các tỳ-kheo do “như lý tác ý” các lậu hoặc chưa sanh không sanh khởi, và các lậu hoặc đã sanh được trừ diệt. Này các tỳ-kheo, có những lậu hoặc phải do tri kiến được đoạn trừ, có những lậu hoặc phải do phòng hộ được đoạn trừ, có những lậu hoặc phải do thọ dụng được đoạn trừ, có những lậu hoặc phải do kham nhẫn được đoạn trừ, có những lậu hoặc phải do tránh né được đoạn trừ, có những lậu hoặc phải do trừ diệt được đoạn trừ, có những lậu hoặc phải do tu tập được đoạn trừ.*”.

KHAI TRIỂN BẢY PHÁP DIỆT TRỪ LẬU HOẶC

Tâm phàm phu là tâm chất chứa những chất ô nhiễm bị Phật ví như “*hồ nước đục*” vì tâm trí lúc nào cũng tối tăm mờ mịt với những ý nghĩ, đưa tới hành động, lời nói tạo nghiệp xấu xa, trong đạo Phật gọi là Ý nghiệp, Thân nghiệp và Khẩu nghiệp. Ba nghiệp này bị lậu hoặc chi phối, thúc đẩy, khiến những ý nghĩ, lời nói và hành động điên đảo tạo lăm phiền não cho chính mình và những người xung quanh. Muốn trong sạch hóa tâm phàm phu, muốn thanh tịnh ba nghiệp, muốn ra khỏi vòng kiềm tỏa của khổ đau, của luân hồi sanh tử, hành giả phải tu tập để đạt được trạng thái tâm Vô lậu.

Tâm Vô lậu là tâm hoàn toàn trong sạch, không còn lậu hoặc, tập khí. Đó là tâm sáng suốt thấy biết như thật các pháp, không còn phân biệt nhị nguyên, nghĩa là không vướng bận với chuyện quá khứ, cũng không suy luận suy đoán gì ở tương lai. “*Kinh Tất Cả Các Lậu Hoặc*” dạy muốn đạt được tâm Vô lậu, hành giả có bảy cách tu theo pháp môn “*Như Lý Tác Ý*”. Chúng ta thử tìm hiểu ý nghĩa của các pháp đó như thế nào.

- “**Như lý tác ý**” là khởi ý, tác ý suy nghĩ những việc thiện lành đạo đức thích hợp với lời dạy của Đức Phật. “**Phi như lý tác ý**” là khởi ý chấp nhận những ý tưởng có hại cho mình và cho người, những ý tưởng làm cản trở việc hành trì các pháp tu trên con đường giải thoát. Thí dụ như năm triền cái: tham, sân, hôn trầm, trạo hối và nghi là năm chướng ngại trong việc hành thiền khiến trí huệ tâm linh không có cơ hội phát sáng.

1. Lậu hoặc được đoạn trừ do “Tri kiến”: Pháp này, hành giả phải sử dụng “*tri kiến*” để diệt trừ lậu hoặc. Tri kiến là sự hiểu biết của ý thức. Nhờ có sự hiểu biết của ý thức, hành giả mới áp dụng được pháp “*Như Lý Tác Ý*” mà không áp dụng pháp “*Phi Như Lý Tác Ý*” để đoạn trừ lậu hoặc. Tri kiến có hai mặt: Chánh tri kiến và Tà tri kiến.

1-1: Tà tri kiến: Là tri kiến ác, là những hiểu biết sai lầm, không đúng với chánh pháp, đi ngược với đạo đức làm người, gây buồn khổ cho mình và đau khổ cho người.

2-1: Chánh tri kiến: Đây là tri kiến thiện lành, cũng là chi thứ nhất trong Bát Chánh Đạo. Muốn có Chánh tri kiến, hành giả phải gần gũi với các bậc Thánh, các bậc Chân Nhân để được thấy, nghe, học hỏi, tu tập thuần thực pháp của các

bậc này. “*Kinh Tất Cả Các Lậu Hoặc*” dạy rằng: “... *Này các tỳ-kheo, ở đây có kẻ phàm phu ít nghe, không được thấy các bậc Thánh, không được thấy các bậc Chơn nhơn, không thuần pháp các bậc Chơn nhơn, không tu tập pháp các bậc Chơn nhơn, không tuệ tri các pháp cần phải tác ý, không tuệ tri các pháp không cần phải tác ý...*” Có học hỏi pháp từ các bậc Thánh, bậc Chơn nhơn, hành giả mới tuệ tri được pháp nào cần tác ý thì tác ý, để dục lậu chưa sanh không sanh khởi hay dục lậu đã sanh được đoạn trừ; và pháp nào không cần tác ý thì không nên tác ý.

- Các pháp cần tác ý là: Đoạn tham, đoạn sân, đoạn si, nghĩa là tu tập từ bỏ, đoạn diệt tâm tham, sân, si. Tác ý lìa bỏ, đoạn diệt tham, sân, si là “*Như lý tác ý*”. Người có tri kiến thiện là người chọn pháp tu đúng với Phật pháp, thuận với đạo đức, là người có Chánh tri kiến.

- Các pháp không cần tác ý là: Chấp thân ngũ uẩn có thật, dính mắc với tham, sân, si, mạn, nghi, tài, sắc, danh, thực, thù. Người luôn tác ý sống với những tướng trạng này là đang sử dụng pháp “*Phi Như Lý Tác Ý*” khiến lậu hoặc chưa sanh sẽ sanh khởi, và lậu hoặc đã sanh được tăng trưởng. Đây là hạng người nuôi dưỡng trong tâm Tà kiến.

Nhờ có tri kiến, mà hành giả biết chọn lựa pháp nào là pháp “*Như Lý Tác Ý*”, và “*Phi Như Lý Tác Ý*” để đoạn trừ lậu hoặc.

2. Lậu hoặc được đoạn trừ do “Phòng hộ”: Pháp thứ hai, Phật dạy là “*pháp Phòng Hộ*”. Để tâm không bị dính mắc sinh khởi lậu hoặc vì tham đắm với sáu trần: sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp. Hành giả phải phòng hộ sáu căn: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý. Phòng hộ bằng cách nào? Trong cuộc

sống hằng ngày khi giác quan tiếp xúc với ngoại cảnh, hành giả cần có sự cảnh giác, giữ chánh niệm nội tâm, an trú với chánh kiến, nghĩa là không để tâm chạy theo trần cảnh rồi phân biệt, khen chê, thương ghét.

Áp dụng “*pháp như lý tác ý*” nhận ra sự thật về bốn chân lý: “*Đây là khổ, đây là khổ tập, đây là khổ diệt, đây là con đường đưa đến khổ diệt*”. Nhờ tác ý như thế diệt trừ được ba kiết sử: thân kiến, nghi ngờ (Phật Pháp Tăng) và giới cấm thủ. Ngoài ra, hành giả không nên “*phi như lý tác ý*” những pháp không cần tác ý, vì nó sẽ khiến các lậu hoặc chưa sanh sẽ sanh khởi và các lậu hoặc đã sanh sẽ gia tăng.

Đây là công phu giữ gìn phòng hộ thuộc giới học. Học rồi phải thực hành. Sự phòng hộ các căn, giúp chế ngự được các tâm lý gây nên tàn hại, nhiệt não gọi là “*phòng hộ đoạn trừ*”. Tiến xa hơn, hành giả tu tập bằng cách đi vào công phu thiền Huệ hay thiền Định.

- *Thiền Huệ*: Thực tập pháp Như Thật (Yathabhūta). Khi giác quan (sáu căn) tiếp xúc với đối tượng (sáu trần). Đối tượng như thế nào, thấy biết như thế ấy, giữ tâm yên lặng (không nói thầm trong não), nghĩa là không để ý thức chen vào phê phán, khen chê. Pháp này giúp hành giả làm chủ được sự suy nghĩ của mình. Tu tập thuần thực hành giả sẽ đạt được “*Như Thật Tri Kiến*”.

- *Thiền Định*: Thực tập pháp Thở (Ānāpānasati) hay pháp Không Nói (không nói thầm trong não). Thực tập an trú trong các Tánh. Khi Tánh Giác có mặt, thì Vọng tâm vắng mặt. Vọng tâm là tâm bị chi phối bởi lậu hoặc. Khi vọng tâm vắng mặt thì lậu hoặc cũng vắng mặt.

3. Lậu hoặc được đoạn trừ do “Thọ dụng”: Thọ dụng là sử dụng các phương tiện sống để hỗ trợ công phu tu tập giải thoát, thực hành phạm hạnh. Những thứ mà hành giả cần thọ dụng trong đời sống hằng ngày là: y phục, thức ăn, thuốc men, sàng tọa chỗ ở. Xem những thứ này chỉ là phương tiện giúp ngăn ngừa nóng, lạnh, tránh bị ruồi, muỗi hay các loài bò sát xúc chạm. Sử dụng quần áo chỉ nhằm mục đích che đậy sự trần truồng, chứ không phải để làm đẹp. Ăn uống chỉ nhằm nuôi thân khỏe để có sức mà tu. Tóm lại thọ dụng vừa đủ chứ không hưởng thụ, giải trí hay thỏa mãn sự đòi hỏi thích thú của bản ngã.

Nếu không thọ dụng như vậy, các lậu hoặc tàn hại và nhiệt não có thể khởi lên. Nếu thọ dụng như lời Phật dạy thì các lậu hoặc tàn hại và nhiệt não ấy sẽ không còn nữa. Cách thọ dụng như vậy đoạn trừ được các lậu hoặc.

4. Lậu hoặc được đoạn trừ do “Kham nhẫn” : Con người sống trong cộng đồng xã hội, hay trong cộng đồng tu tập, thường phải đương đầu với nhiều tranh chấp bất công. Đôi khi phải đối mặt với những hiểu lầm, vu khống, mạ lỵ. Nếu không tập tánh kham nhẫn chịu đựng thì chỉ chuốc lấy những phiền não khổ đau. Là người tu giải thoát, hành giả lại cần phải tu hạnh kham nhẫn nhiều hơn, để vượt qua những trở ngại khi lạnh, lúc nóng. Kham nhẫn chịu đựng những khi đói khát hay kham nhẫn với những sự xúc chạm do ruồi, muỗi, các loài bò sát mang tới. Hành giả cũng phải tập tánh kham nhẫn các cảm thọ về thân, những cảm thọ thống khổ, khi bị đau nhức khóe liệt v.v... Nếu không kham nhẫn như vậy, các lậu hoặc tàn hại và nhiệt não sẽ sanh khởi. Chịu đựng và vượt qua được những khó khăn đó, thì lậu hoặc do kham nhẫn được đoạn trừ.

5. Lậu hoặc được đoạn trừ do “Tránh né”: Có những thứ mang lại nguy hiểm phiền não, mà hành giả không thể đối trị bằng “*tri kiến, phòng hộ, thọ dụng hay kham nhẫn*” mà phải “*nghĩa tác ý tránh né*” như tránh voi dữ, ngựa dữ, bò dữ, chó dữ, rắn rít, rừng rậm gai góc, hồ sâu, vực thẳm, vùng lầy. Tránh xa những người say sưa, hung bạo, điên rồ. Tránh lại vùng những nơi nguy hại gây tai tiếng. Nếu không tránh né như vậy, các lậu hoặc tàn hại và nhiệt não có thể khởi lên. Nhờ tránh né, mà hành giả tránh được những nguy hiểm, lo âu, sợ hãi, tránh được những bức bối phiền não. Cho nên mới nói các lậu hoặc nhờ “tránh né” mà được đoạn trừ.

6. Lậu hoặc được đoạn trừ do “Trừ diệt”: Ở đây, hành giả phải thường biết và thường quan sát trạng thái tâm của mình, không chấp nhận dục niệm, sân niệm hay các ác bất thiện pháp khởi lên. Hành giả phải “*nghĩa tác ý*” tận diệt, từ bỏ những tà pháp kể trên, không cho tồn tại. Nếu không trừ diệt thì các lậu hoặc tàn hại và nhiệt não có thể khởi lên. Cho nên hành giả phải biết pháp nào cần giữ và pháp nào phải đoạn trừ, diệt bỏ. Như vậy thì các lậu hoặc tàn hại và nhiệt não ấy mới không còn nữa.

7. Lậu hoặc được đoạn trừ do “Tu tập” : Pháp thứ bảy “Tu tập Thất Giác Chi”. Thất giác chi là bảy Bồ đề phần, là nhóm thứ sáu trong 37 Bồ đề phần, còn gọi là 37 phẩm trợ đạo. Thất giác chi gồm có: Niệm giác chi, Trạch pháp giác chi, Tinh tấn giác chi, Hỷ giác chi, Khinh an giác chi, Định giác chi, và Xả giác chi.

1-7: Niệm Giác Chi: Là yếu tố đầu tiên cần phải khởi lên và tu tập viên mãn mới đưa đến giác ngộ. Niệm Giác Chi này chính là Chánh Niệm trên lộ trình tu tập pháp Bát Chánh

Đạo. Chánh niệm thực hành cần có bốn: Niệm Thân là nhớ đến chú tâm quan sát các cảm giác nơi thân. Niệm Thọ là nhớ đến chú tâm quan sát nơi thọ. Niệm Tâm là nhớ đến chú tâm quan sát nơi tâm. Niệm Pháp là nhớ đến chú tâm quan sát nơi pháp.

Tu tập Chánh niệm hay Niệm Giác Chi là rèn luyện tâm từ thói quen vọng động tham sân si nhiều lậu hoặc đã ăn sâu từ vô thủy... nay có thói quen mới tĩnh lặng với cái Biết Không Lờì.

2-7: Trạch pháp giác chi: Khi thành tựu Niệm Giác Chi, nghĩa là Niệm Giác đã đầy đủ rồi, thì hành giả có sự phân biệt tư duy, suy lường pháp môn nào thiện, pháp môn nào bất thiện, pháp môn nào đưa đến giải thoát. Sự quan sát thông tuệ này được xem là huệ căn, huệ lực. Một sự chọn lựa đến chỗ cuối cùng không còn sự chọn lựa nào khác. Điều này có nghĩa là hành giả đã thông đạt tất cả pháp môn và chọn ra được một pháp môn thích hợp với căn cơ của mình để hạ thủ công phu. Sự chọn lựa theo Chánh kiến này gọi là Trạch Pháp Giác Chi.

3-7: Tinh tấn giác chi: Khi đã chọn lựa pháp môn tu tập rồi thì nỗ lực tinh tấn hành trì. Tinh tấn trong bốn oai nghi, dùng phương pháp Tứ Chánh cần để tu tập. Đó là ngăn ngừa ác tâm không để nó sinh khởi và chấm dứt ác tâm nào đã lỡ sinh khởi. Cố gắng phát khởi các thiện tâm và duy trì các thiện tâm đó. Khi Niệm Giác Chi (Chánh Niệm) có mặt liên tục trên đối tượng là hành giả có đủ bốn yếu tố Chánh Cần. Sự nỗ lực tinh tấn trong lúc hành thiền đòi hỏi hành giả sự khéo léo điều chỉnh để quân bình trạng thái tâm, không quá nhiều nỗ lực cũng không quá ít. Tinh tấn quá sức khiến

tâm giao động ra khỏi đề mục tu tập. Còn như tỉnh tấn quá ít hay lơ là khiến tâm dật vờ buồn ngủ.

4-7: Hỷ Giác Chi: Khi Tỉnh tấn tu tập, dẹp được tham sân si là những pháp bất thiện thì có niềm hân hoan hơn hờ trong tâm tự khởi lên. Đức Phật từng kể lại kết quả khi đạt sơ thiền, tâm của Ngài tràn đầy hỷ lạc. Hỷ lạc này là do Ngài “*ly dục, ly bất thiện pháp*” mà sinh. Khi đạt được những tầng thiền cao hơn thì hỷ lạc gia tăng thấm đẫm cả thân tâm. Sự hân hoan hỷ lạc của hành giả lúc này gọi là Hỷ Giác Chi.

5.7: Khinh An Giác Chi: Nhờ tỉnh tấn tu tập loại trừ các ác pháp tham, sân, si. Hành giả nhập vào sơ thiền có tâm có tứ. Nhờ duyên này mà các pháp khác cũng yên lặng, đó gọi là trạng thái thuận khinh an ở mức độ thứ nhất. Hành giả tiếp tục tỉnh tấn công phu, Ngôn hành, Ý hành trong tâm vắng bật, hành giả thể nhập nhị thiền, tâm tứ yên lặng gia tăng mức độ khinh an thứ hai. Và cứ thế mức độ hỷ lạc và khinh an mỗi lúc gia tăng nhiều hơn. Đến khi hơi thở ngưng từng chập, trong kinh gọi là “*tịnh tức*” thì thân tâm của hành giả khinh an đến mức tối diệu, không có khinh an nào khác vượt qua nó. Đó gọi là Khinh An Giác Chi.

6.7: Định giác chi: Hành giả lần lượt trải nghiệm qua bốn tầng thiền định: Sơ định, Nhị định, Tam định, Tứ định. Đạt được tứ định, tâm hành giả hoàn toàn định tĩnh, trong sáng, không cấu nhiễm, không vui, không buồn, không hạnh phúc cũng không khổ đau nghĩa là Tâm được giải thoát, được hoàn toàn tự do không dính mắc với bất kỳ tướng trạng nào. Tâm lúc bấy giờ là Tâm Vô lậu, là an trụ tâm. Tâm tĩnh lặng trống rỗng với dòng nhận thức biết không lời gọi chung là Định bất động hay Định Giác Chi.

7.7: Xả giác chi: Tâm định tĩnh, bình thản, tự tại, là tâm giải thoát không hệ lụy với mọi đối tượng. Tất cả mọi pháp đều bình đẳng nên không có gì buông cũng không có gì giữ. Tâm thanh thản, an trú vào tánh tịch tịnh... thì đó gọi là Xả Giác Chi. Tâm Xả rất quan trọng. Hành giả an trú trong tâm Xả khi học pháp môn nào hay làm bất cứ việc gì đều thản nhiên không vướng bận.

Tóm lại tu tập, duy trì Chánh Niệm, an trú trong tâm Xả qua pháp “*Thất Giác Chi*” hành giả loại trừ được tham sân si tức ly dục ly bất thiện pháp. Như vậy các lậu hoặc do tu tập được diệt trừ.

KẾT LUẬN

Tập khí, lậu hoặc là nguồn gốc tạo Nghiệp chịu cảnh Sanh, Già, Bệnh, Chết tức luân hồi sanh tử. Ngoài ra, còn những thứ khác tiềm ẩn trong tâm của chúng sanh đó là Kiết sử, Tùy miên cũng là bà con dòng họ của lậu hoặc.

Vì lậu hoặc là nguyên nhân gây khổ đau phiền não không phải chỉ một đời hiện tại, mà nó còn là nhân tố khiến chúng sanh phải chịu trầm luân khổ lụy trong nhiều đời nhiều kiếp vị lai. Những ai tỉnh ngộ muốn được giải phóng ra khỏi ngục tù sanh tử thì mới tìm cách tu tập. Còn đa phần chúng sanh mãi mê ngụp lặn hưởng thụ ái dục, tạo vô số nghiệp lành hay nghiệp dữ. Nghiệp cũng là tên gọi khác của lậu hoặc.

Đức Phật là bậc đại giác ngộ, đã thực chứng trên thân và tâm, đã tìm ra con đường giải thoát. Nhưng trước đó, Ngài cũng chỉ là một con người bình thường phải chịu cảnh “*bị sanh, bị già, bị chết*” như bao nhiêu chúng sanh khác. Vì muốn thoát ra khỏi cái vòng lẩn quẩn “*sanh, già, bệnh, chết*”

, Đức Phật đã từ bỏ ngai vàng, điện ngọc, vợ đẹp, con xinh... xuất gia tìm đạo giải thoát cho mình và cho chúng sanh. Trải qua nhiều gian lao thử thách, Ngài đã thanh lọc được “*hồ nước đục*” thành “*hồ nước trong*”, và sau cùng chứng được “*cái vô sanh*”. Đã vô sanh thì không có già, không có chết. Không chết nghĩa là “*bất tử*”.

Muốn trở thành con người bất tử, Đức Phật dạy phải tận diệt lậu hoặc. Và Ngài đã đưa ra nhiều phương pháp tu tập, trong số đó có bài kinh “*Tất Cả Các Lậu Hoặc*”. Bài kinh này có ghi lại bảy pháp tu diệt trừ các lậu hoặc. Mặc dù Đức Thế Tôn giảng cho các vị tỳ-kheo, nhưng là cư sĩ chúng ta cũng có thể áp dụng được.

Riêng về pháp thứ bảy, là pháp “*tu tập diệt lậu hoặc*”, Đức Phật dạy chúng ta thực hành “*Thất Giác Chi*”. Như đã trình bày ở trên “*Thất giác chi*” gồm bảy chi phần: Niệm Giác Chi, Trạch Pháp Giác Chi, Tinh Tấn Giác Chi, Hỷ Giác Chi, Khinh (an) Giác Chi, Định Giác Chi, Xả Giác Chi.

Sau khi tìm hiểu ý nghĩa của bảy chi này. Chúng ta thấy có hai luận hướng, hai cái nhìn. Một cái nhìn thuộc về “*bản thể luận*” và cái nhìn thuộc về “*hiện tượng luận*”.

- Về mặt hiện tượng luận, thì bảy chi có sự khác biệt về ý nghĩa, nên hành giả phải tu tập từng pháp và thành tựu theo thứ tự thời gian .

- Về mặt bản thể luận, thì ngay trong Chánh Niệm (Niệm Giác Chi) đã có sáu chi kia rồi. Vì nếu thiếu Trạch Pháp Giác Chi thì sẽ không có Chánh Niệm. Nếu thiếu Tinh Tấn Giác Chi cũng không đạt được Chánh Niệm. Nếu thiếu Hỷ Giác Chi hay Khinh An Giác Chi cũng không có Chánh Niệm. Nếu

TRÊN ĐƯỜNG VỀ NHÀ

không có Định hay không có Xả Giác Chi thì không có Chánh Niệm - Ngược lại nếu không đạt được Chánh Niệm thì các chi kia cũng không xuất hiện. Như vậy nếu hành giả thành tựu một giác chi nào trong số bảy giác chi thì cũng có nghĩa là hành giả đã thành tựu luôn bảy giác chi. Đây là sự liên hệ giữa các pháp với nhau về mặt duyên khởi theo bản thể luận.

Về câu hỏi: “*Làm thế nào để đoạn trừ các lậu hoặc ?*” . Thực ra có nhiều pháp. Pháp “*Thất Giác Chi*” là pháp nằm trong số 37 pháp (trợ đạo) mà Đức Thế Tôn đã giảng dạy. Nhưng nhìn chung thì các pháp tu tập đều nằm trong tam vô lậu học: Giới-Định-Huệ.

Bài viết về “*các pháp đoạn trừ các lậu hoặc*” chỉ được soạn ở mức độ căn bản cho những ai mới bước vào cửa đạo, nên chắc chắn còn nhiều thiếu sót, kính thỉnh chư tôn đức từ bi giảng dạy thêm.

Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

12-6-2020

(Chân Tâm thiền đường)

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

CHÁNH NIỆM TỈNH GIÁC (Từ Mindfulness đến Awareness)

Xã hội tân tiến ngày nay, đã khiến cho con người không còn sống trong sự bình thản như ngày xưa, bởi vì nền văn minh kỹ thuật cơ khí, điện tử đã lôi cuốn người ta gia nhập và chạy đua với thời gian. Cái gì cũng phải nhanh, phải vội, cuộc sống bon chen, không ai chờ đợi ai. Chính vì thế nên đầu óc con người không lúc nào trụ yên một chỗ để nghỉ ngơi, mà luôn tích cực hoạt động để thực hiện những điều mới lạ nhằm phục vụ cho bản thân mình, hoặc phục vụ cho tha nhân. Tuy nhiên đã là con người thì không ai tránh khỏi lòng tham và ích kỷ. Do đó, mỗi người một cách, tùy theo khả năng hoàn cảnh của mình mà lặn xả vào cuộc đời, nhắm mắt nhắm mũi gia tăng tốc lực chạy về phía trước. Họ tranh thủ thời gian, vận dụng toàn bộ sức khỏe lẫn tinh thần để phấn đấu, tranh danh đoạt lợi và sẵn sàng trừ khử lẫn nhau trên thương trường, bất chấp những mưu mô xảo trá.

Đó là chưa kể đến môi trường sống ngày thêm tồi tệ vì độc khí thải ra từ các công xưởng kỹ nghệ ảnh hưởng nặng nề

đến sức khỏe của con người. Do đó thể chất lẫn tinh thần của con người bị căng thẳng và khủng hoảng tột cùng, đồng thời những căn bệnh thời đại bắt đầu xuất hiện, và sự xuất hiện này, ngày một nhiều hơn tác động thẳng đến con người khiến họ vô cùng đau đớn và khổ sở. Đó là những căn bệnh tâm thể phát xuất do tâm rối loạn gây nên chứng nhưc đầu, hồi hộp, khó thở, cao huyết áp, nhồi máu cơ tim, đột quỵ, suy nhược thần kinh, mặc cảm, bứt rứt, lo âu, sợ hãi, trầm cảm, alzheimer, mất ký ức, hoang tưởng và những biến chứng nguy hại về mặt tâm thần khiến người ta chán sống đi tìm cái chết v.v...

Trong số hằng triệu-triệu người lặn ngụp trong cơn khủng hoảng khiếp đảm đó, có nhiều người đã thức tỉnh, kịp nhận ra sự mất cân bằng trầm trọng nơi bản thân, nên quay về chăm sóc đời sống tinh thần và tâm linh của mình bằng cách "*học Thiền*".

Thiền là gì? Thiền thật ra không có gì cao siêu huyền bí, mà Thiền chỉ là một chân lý sống của con người tỉnh thức. Họ cũng sống như bao người khác, nhưng không phải sống bằng sự chạy đua với vật chất bên ngoài, mà sống chậm chậm, với cái tâm bình thản thư giãn, không dính mắc, không phiền muộn và dĩ nhiên là không mệt mỏi, khổ đau. Họ sống bằng cách nào? Họ cũng ăn, cũng uống, cũng ngủ nghỉ, cũng làm việc như bao nhiêu người khác, nhưng việc nào ra việc đó. Tâm họ không bị quấy rối bởi việc nọ xọ vào việc kia. Sự hiểu biết và suy tư có trật tự đó, trong đạo Phật gọi là "*Chánh Niệm*". Chánh Niệm được xem như là cội nguồn, là gốc rễ để tâm được an tịnh. Khi tâm an thì thân khỏe và trí tuệ sáng suốt hơn.

CHÁNH NIỆM LÀ GÌ ?

Chánh niệm tiếng Pàli là "*Samasati*" (P) hay "*Samyaksmṛti*" (Skt) có nghĩa là sự nhận biết đúng, tương đương với tiếng Anh là Correct thinking, Right mindfulness or Right awareness. Trong Phật giáo từ "*Sati*" có nhiều ý nghĩa, nội dung khác nhau tùy theo cách sử dụng tương ứng với tiếng Việt. Thí dụ như: Suy nghĩ (điều gì đó trong đầu). Sự ngẫm nghĩ, Sự chú ý, Sự chú tâm (Mindfulness về một đối tượng nào đó). Sự nhận biết (Awareness rõ ràng về điều gì). Tưởng nhớ (đến điều tốt lành) hay Chối bỏ (những điều xấu xa). Chánh Niệm còn có nghĩa là lúc nào cũng "*Tỉnh Giác*".

Chánh Niệm không có nghĩa là chọn lựa, do sự vận dụng của trí óc, và giữ lấy ý niệm thiện lành vừa khởi lên hoặc xua đuổi ý niệm xấu ác trong tâm, mà Chánh Niệm có nghĩa là biết rõ ràng điều gì qua giác quan một cách vô tư không phê phán. Nói cách khác Chánh Niệm là sự tỉnh giác không quên điều đang xảy ra, biết rõ (tuệ tri) các pháp (sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp) một cách trọn vẹn tức là biết rõ những gì đang có mặt trước giác quan (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý) ngay trong thời khắc "*bây giờ và ở đây*", một cách khách quan tuyệt đối.

Theo Phật Giáo Nguyên Thủy, Chánh Niệm là sự nhận biết của tâm (the awareness of the mind). Đây là trạng thái tâm hoàn toàn yên lặng mà vẫn biết rõ ràng và đầy đủ về một pháp nào đó (đối tượng) đang xảy ra trong thân hay ngoài thân.

Chánh Niệm là pháp được Đức Phật dạy đệ tử áp dụng trong 4 oai nghi: đi, đứng, nằm, ngồi, trong bất cứ trường hợp nào như khi ăn uống, khi mặc áo, khi mang áo, khi đi, khi

ngồi, khi quay đầu nhìn hay ngay cả khi đại tiểu tiện v.v... Chánh Niệm vững chắc tạo ra năng lượng giúp tâm nhận diện rõ ràng những gì đang xảy ra cho chính ta và những người xung quanh. Người ta nói tâm quay về với thân, hay thân tâm cùng có mặt khi chúng ta có Chánh Niệm. Nếu thân một nơi, tâm một ngã, đó là chúng ta đã bị Thất Niệm.

CHÁNH NIỆM (RIGHT MINDFULNESS) THEO NGHĨA THÔNG THƯỜNG TRONG THẾ GIAN

Thông thường từ "*Sati*" được dịch sang tiếng Anh là "*Mindfulness*" nghĩa là "*sự chú tâm, chú ý, tập trung vào một đối tượng*" hay "*gom tâm vào một đối tượng*" để tâm được yên lặng. Khi tâm bạn chú ý đến một đối tượng thì không thể suy nghĩ lan man hay mơ mộng đến những điều gì khác.

Thí dụ: Khi làm bất cứ việc gì bằng tay chân như tụng kinh, gõ mõ, lằn tràng hạt, may vá, lật rau, rửa chén, lái xe, làm vườn, giải phẫu, nhổ răng, sửa sắc đẹp, làm móng tay, gõ computer, làm đồ nữ trang, vẽ tranh ảnh, quan sát hay theo dõi đối tượng, ngay cả việc hành nghề đạo chích trộm cắp đồ đạc của người khác v.v... Khi thực hiện một trong các công việc nêu trên, chúng ta phải chú tâm và chú ý vào những gì liên hệ đến công việc. Nếu không, thì chúng ta khó đạt mục tiêu mà chúng ta đã nhắm tới lúc ban đầu, chúng ta sẽ thất bại hoặc có thể xảy ra tai nạn vì bất cẩn không chú ý.

Như vậy tác dụng của "*sự chú tâm chú ý*" này, trước hết giúp chúng ta có khả năng ngăn chặn sự xao lãng, lo ra, hoặc hạn chế sự phóng tâm hay suy nghĩ linh tinh vào những việc khác. Trên thực tế làm việc gì mà chúng ta không toàn tâm

toàn ý, nghĩa là tâm không trụ vào đối tượng hay công việc, sẽ đưa đến thất bại và dễ gây tai nạn.

Do đó, bằng Chánh Niệm với sự chú tâm và chú ý (Right Mindfulness), Chánh Niệm này không phải là phương tiện dành cho người thực hành Thiền để đạt được tâm an tịnh, vì với Chánh Niệm này tâm vẫn đang ở trong trạng thái nhị nguyên, vẫn có chủ thể là Ý Căn, Ý Thức, Trí Năng. Tâm tự nó luôn luôn có đối tượng, đối tượng đó có khi chỉ là đang niệm Phật trong tâm, hay dính mắc với niệm rửa chén, niệm quét nhà hay niệm thiền hành. Toàn bộ những niệm này là niệm Biết có lời (verbal knowledge). Tuy nhiên, nếu muốn hạn chế tâm lo ra để dễ tập trung tâm ý vào một việc, thì phương pháp này có hiệu quả tốt nhất.

CHÁNH NIỆM (RIGHT AWARENESS) THEO NGHĨA TRONG BÁT CHÁNH ĐẠO

Chánh Niệm là chi thứ bảy trong tám chi của Bát Chánh Đạo (Chánh Kiến, Chánh Tư Duy, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng, Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm và Chánh Định). Chánh Niệm ở đây có nghĩa là "*tự nhận biết không lời*" (wordless self awareness) về đối tượng một cách rõ ràng đầy đủ mà không có tự ngã hiện diện để suy nghĩ, phân tích hay so sánh hoặc mong cầu điều gì. Tự Biết không lời là đặc tính của Chánh Niệm cũng là đặc tính của Tánh Giác.

Vì thế, khi xuất hiện trong Bát Chánh Đạo, "*sati*" có nghĩa là "*nhận biết*" (awareness). Đây là sự nhận biết đối tượng ngay tức khắc mà Vọng tâm không có mặt. Nó không giống như trạng thái tâm chú ý, tập trung (Mindfulness). Khi

tập trung thì Vọng tâm có mặt. Vọng tâm có mặt là có xung đột, tâm không bao giờ yên lặng nên không thể đi đến Chánh Định được.

CHÁNH NIỆM TỈNH GIÁC TRONG BỐN TẦNG THIỀN CỦA ĐỨC PHẬT

Nghiên cứu "*Tiến Trình Tu Chứng Và Thành Đạo của Đức Phật*" chúng ta biết rằng "*Chánh Niệm Tỉnh Giác*" là kết quả của tầng Thiền thứ ba trong bốn tầng Thiền, đó là: Sơ Thiền, Đức Phật kinh nghiệm "*Định Có Tầm Có Tứ*". Nhị thiền đạt "*Định không Tầm không Tứ*". Tam thiền Ly Hỷ Trú Xả đạt "*Chánh Niệm Tỉnh Giác*", Tứ thiền đạt "*Định Bất Động*" chứng ngộ tuệ giác về ba minh.

Ở mức độ "*Chánh Niệm Tỉnh Giác*" này chúng ta có thể hiểu rằng thiền giả đang an trú trong Tánh Giác, Tâm thiền giả hoàn toàn yên lặng, không dính mắc với bất cứ những gì xảy ra trong thân cũng như ngoài thân, mặc dù thiền giả biết rõ ràng và chính xác những gì đang xảy ra. Có thể nói thiền giả hiện là "*nhân chứng*" đứng bên ngoài quán sát tâm và cảnh lúc bấy giờ.

THỰC TẬP CHÁNH NIỆM TỈNH GIÁC

Mục đích của Thiền là hành trì tu tập để thay đổi quán tính vọng động của tâm, gọi là Vọng tâm, sang quán tính yên lặng sáng suốt không lời gọi là Chân Tâm. Khi tâm hoàn toàn định tĩnh, yên lặng vững chắc mà vẫn có nhận thức biết không lời thì gọi là Định hay Chánh Định. Chánh Định là chi thứ tám trong Bát Chánh Đạo tương đương với tầng Định thứ tư là tầng Định cao nhất trong bốn tầng Định mà Đức Phật đã

trải nghiệm và thành đạo.

Muốn thực tập Thiền Chánh Niệm, trước hết người tập phải xử dụng Trí Năng Tỉnh Ngộ để tu tập. Trí Năng Tỉnh Ngộ giữ vai trò chú ý, chú tâm vào một đối tượng hay một điểm nào đó để cột tâm lại không cho tâm tán loạn. Thí dụ như tu tập đề mục "*Định Niệm Hít Vào Thở Ra*" (Anapànasati Samàdhi). Ban đầu hành giả chú tâm chú ý nói ra lời "*Tôi biết tôi thở vào.*" "*Tôi biết tôi thở ra*" khi hít vào thở ra. Đây là đơn niệm Biết có lời, nghĩa là câu nói chỉ một nội dung duy nhất là biết mình đang hít vào thở ra mà thôi. Kết quả tâm được yên lặng, có Định nhưng không vững chắc, thuật ngữ gọi đây là trạng thái của Thiền Chỉ (Samatha Bhavanà). Giai đoạn này là giai đoạn Tầm (Vitakka/sự nói thầm trong đầu) tắt Tứ (Vicàra/đối thoại thầm lặng hay làm bầm trong đầu không ngừng). Tức lời nói do hành giả tự động nói ra sẽ tắt đi những vọng tưởng nói thầm qua lại từ trong ký ức khởi lên.

Bước kế tiếp là giữ Chánh Niệm về hơi thở vào ra bằng cách thầm nhận biết không lời về hơi thở vào ra đó. Hơi thở dài biết dài, hơi thở ngắn biết ngắn, hơi thở nặng nề khó chịu biết hơi thở nặng nề khó chịu. Kết quả ngôn hành (Tầm Tứ) yên lặng, hành giả kinh nghiệm Định Không Tầm Không Tứ.

Bước thứ ba Nhận Biết Không Lời rõ ràng đầy đủ về những gì đang xảy ra trên thân, trong thân (thân, thọ, tâm, pháp) hay những gì xảy ra xung quanh (ngoại thân) trong hiện tại bây giờ và ở đây, mà tâm hoàn toàn yên lặng không dính mắc. Tầng định này gọi là Chánh Niệm Tỉnh Giác. Từ Chánh Niệm sẽ đưa đến Chánh Định.

KẾT LUẬN

Thiền không phải chỉ dành cho các vị xuất gia tu tập để đạt giác ngộ giải thoát, mà Thiền còn dành cho tất cả mọi người không phân biệt tôn giáo, tín ngưỡng, quốc gia để có được đời sống hiện tại an vui hạnh phúc. Chìa khoá để đạt sự an lạc này là Chánh Niệm, cho nên chúng ta phải tập sống trong Chánh Niệm. Nói theo thuật ngữ nhà Phật là an trú trong Chánh Niệm. Chánh Niệm đi đôi với Tỉnh Thức. Vắng Tỉnh Thức chúng ta dễ dàng mất Chánh Niệm gọi là Thất Niệm. Khi Thất Niệm thì tâm sẽ tán loạn mất năng lượng vì định lực không có, khiến tâm ta yếu đuối dễ xúc cảm, dễ rơi vào trạng thái phiền não khổ đau.

Thực tập sống trong Chánh Niệm khó, nếu chúng ta không có mục tiêu tức hướng tới, cũng như không có sự cương quyết, kiên nhẫn và pháp hành. Nếu chúng ta có đầy đủ những sự kiện trên thì chúng ta sẽ kinh nghiệm sự an vui hạnh phúc không mấy khó khăn. Thực tập Thiền không phải chỉ ngồi yên một chỗ tư duy quán chiếu về một đề mục, mà chúng ta còn cần phải thực tập trong bốn oai nghi tức là những hoạt động trong đời sống hằng ngày. Chúng ta thực tập qua giác quan mắt thấy, tai nghe, lưỡi, mũi, thân xúc chạm.

Chẳng hạn như nhìn thấy vật gì, chúng ta nhìn vật ấy bằng cái nhìn khách quan không để Ý Thức phân biệt khen chê so sánh. Đó là chúng ta đang tập sống trong Chánh Niệm.

Tới giờ ăn cơm, chúng ta cho cơm cùng với thức ăn vào miệng, khi nhai thức ăn, chúng ta đặt niệm biết của chúng ta vào việc nhai cơm và thức ăn, chúng ta biết mùi vị của thức ăn như thế nào, chúng ta thưởng thức nó nhưng không có một ý nghĩ nào khác ngoài niệm biết chúng ta đang ăn. Đó là

chúng ta đang ăn cơm trong Chánh Niệm.

Khi bước lên cầu thang chúng ta đặt niệm biết trên từng bước chân. Khi bước lên mỗi bậc thang, chúng ta cảm nhận chân của chúng ta như thế nào, khi đặt bàn chân xuống chân của chúng ta ra sao? Chúng ta cảm nhận sự xúc chạm của bàn chân. Đó là chúng ta đang bước đi trong Chánh Niệm.

Khi vào buồng tắm đưa tay vặn vòi sen, chúng ta biết chúng ta đang làm động tác mở vòi sen. Đó là chúng ta vặn vòi sen trong Chánh Niệm.

Khi vòi sen toả những tia nước xuống thân thể. Chúng ta biết nhiệt độ nước quá lạnh, chúng ta điều chỉnh sang độ nước ấm. Khi nhiệt độ nước thích hợp với cơ thể, chúng ta biết nhiệt độ vừa phải thích hợp với nhiệt độ cơ thể của chúng ta. Chúng ta kỳ cọ trên thân đến đâu, chúng ta biết. Đó là chúng ta đang tắm trong Chánh Niệm.

Thời gian thực tập ban đầu, có thể chúng ta dễ bị Thất Niệm. Khi phát giác ra chúng ta đang Thất Niệm có nghĩa là chúng ta đã Tỉnh Thức. Tỉnh Thức nhận ra chúng ta đang không có Chánh Niệm.

Chánh Niệm có công năng tiêu trừ sự dính mắc nên những áp đặt hay trói buộc của Kiết Sử truyền thống trong gia đình, sở làm, xã hội không ảnh hưởng đến tâm. Những giây phút sống trong Chánh Niệm là những giây phút mà tâm chúng ta thanh thản, nhẹ nhàng và bình yên. Tín hiệu yên bình này tác động vào hệ thống thần kinh Đối Giao Cảm tiết ra những chất sinh hoá học có lợi cho cơ thể giúp hài hoà thân tâm của chúng ta. Thân tâm chúng ta được hài hoà thì thân khoẻ, tâm an. Thân khoẻ, tâm an, thì chúng ta cảm thấy hạnh

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

phúc. Năng lượng khoẻ khoắn hạnh phúc này tạo ra năng lượng từ bi thúc giục chúng ta thương yêu và giúp đỡ người khác để họ cũng được sống trong an vui hạnh phúc như chúng ta.

Tất cả những kết quả tốt đẹp đó đến với đời sống của chúng ta có phải là do chúng ta đã tinh tấn tu tập và sống trong Chánh Niệm Tỉnh Thức hay không? Câu hỏi được đặt ra đã có sẵn câu trả lời. Câu trả lời giúp chúng ta hiểu tại sao sống trong thế giới văn minh kỹ thuật tiên bộ vượt bậc, có đầy đủ tiện nghi, mà trên thế giới này vẫn có rất nhiều người không mãn hưởng thụ vật chất, lại quay về với đời sống tâm linh của họ bằng cách "*học Thiền*". Chính nhờ "*học Thiền*", biết cách sống trong Chánh Niệm mà con người mới thật sự được an lạc hạnh phúc, mới điều chỉnh được mọi nhiễu loạn phiền não mang tới từ đời sống. Thật quý hoá thay!

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

15/7/2018

Tài liệu:

Dựa theo giáo trình giảng dạy của HT Thích Thông Triệt trong các lớp Bát Nhã cao cấp tại các đạo tràng Thiền Tánh Không.

TRÊN ĐƯỜNG VỀ NHÀ

TÁNH KHÔNG VÀ CHÂN NHƯ TRONG BÁT NHÃ BA-LA-MẬT-ĐA TÂM KINH

DẪN NHẬP

Bát Nhã Ba-La-Mật-Đa Tâm Kinh là bài kinh được tụng đọc tại các chùa theo hệ thống Phật Giáo Đại Thừa, là bài kinh rất phổ thông được nhiều người đọc thuộc, nhưng về ý nghĩa thì cũng có nhiều gút mắc vì kinh được tụng đọc bằng âm Việt nhưng phải hiểu theo nghĩa tiếng Hán. Nhân 3 tháng an cư Kiết Đông 2015, chúng tôi được giảng dạy và ôn tập lại bài kinh này và hôm nay có ý muốn ghi lại chia sẻ cùng các bạn có nhu cầu muốn nghiên cứu tìm hiểu. Đây chỉ là một đóng góp nhỏ nhoi ở một góc cạnh nào đó của bài kinh theo cái nhìn của người học thiền. Nếu có điều gì sơ sót đó là lỗi của người viết, chứ không phải lỗi của người dạy. Rất mong nhận được sự hoan hỷ của bạn đọc.

BÁT NHÃ BA-LA-MẬT-ĐA TÂM KINH

Ma-Ha Bát-Nhã Ba-La-Mật-Đa Tâm Kinh,

Quán-Tự-Tại Bồ-Tát hành thâm Bát-Nhã Ba-La-Mật-Đa thời, chiếu kiến ngũ uẩn giai không, độ nhất thiết khổ ách.

"Xá-Lợi-Tử, Sắc bắt di Không, Không bắt di Sắc, Sắc tức thị Không, Không tức thị Sắc. Thọ, Tưởng, Hành, Thức diệt phục như thị.

"Xá-Lợi-Tử! thị chư pháp không tướng, bất sanh, bất diệt, bất cấu, bất tịnh, bất tăng, bất giảm. Thị cố không trung vô Sắc, vô Thọ, Tưởng, Hành, Thức; vô Nhãn, Nhĩ, Tỷ, Thiệt, Thân, Ý; vô Sắc, Thanh, Hương, Vị, Xúc, Pháp; vô Nhãn giới, nãi chí vô Ý Thức giới, vô Vô Minh diệt, vô Vô Minh tận, nãi chí vô Lão Tử, diệt, vô Lão Tử Tận; vô Khổ, Tập, Diệt, Đạo, vô Trí, diệt vô Đắc. Dĩ vô sở đắc cố, Bồ-đề-tát-đoà y Bát-Nhã Ba-La-Mật-Đa cố tâm vô quái ngại, vô quái ngại cố vô hữu khủng bố, viễn ly điên đảo mộng tưởng, cứu cánh Niết Bàn. Tam thế chư Phật y Bát-Nhã Ba-La-Mật-Đa cố, đắc A-Nậu-Đa-La Tam-Miệu Tam-Bồ-Đề.

Cố tri Bát-Nhã Ba-La-Mật-Đa, thị đại thần chú, thị đại minh chú, thị vô thượng chú, thị vô đẳng đẳng chú, năng trừ nhất thiết khổ, chơn thiệt bất hư.

Cố thuyết Bát-Nhã Ba-La-Mật-Đa chú. Tức thuyết chú viết: " Yết-đế, Yết-đế, Ba-la-yết-đế, Ba-la-tăng yết-đế, Bồ-đề Tát-Bà-Ha" (3 lần)

NGUỒN GỐC

Vào khoảng thế kỷ thứ 7, ngài Trần-Huyền-Trang là một cao tăng đời nhà Đường, Trung Hoa đã vượt biên giới sang Ấn Độ thỉnh kinh. Khi trở về nước, ngài viết quyển "*Đại Đường Tây Vực Ký*" ghi lại những chi tiết xảy ra trong suốt thời gian 12 năm chu du khắp Ấn Độ từ Bắc xuống Nam và qua tới Tích Lan. Trong đó, có sự kiện trên đường đi Ngài đã trải qua nhiều gian nan khổ cực, tưởng như đã mất mạng khi bị lạc vào sa mạc bão cát, may nhờ gặp một người áo trắng dạy bài Bát Nhã Tâm Kinh bằng tiếng Ấn Độ, Ngài đã tụng đọc và thoát chết. Sau cùng đến được Ấn Độ bình an. Qua sự kiện này, người ta đoán vị áo trắng đó là Đức Quan-Thế-Âm Bồ Tát.

Bài Bát-Nhã Tâm Kinh là bài kinh thuộc hệ Phát Triễn, viết bằng tiếng Sanskrit là bài kinh quan trọng chủ yếu nên người ta gọi là trái tim (Tâm Kinh), được dịch sang Hoa văn rồi lan truyền khắp các nước Đông Nam Á, tính đến nay đã trải qua gần 19 thế kỷ.

Xem lại nguồn gốc lịch sử chúng ta thấy rằng hệ thống kinh Bát-Nhã rất đồ sộ, hơn 600 quyển gồm nhiều bài thi kệ nhưng không đề tên tác giả. Người ta chỉ biết rằng hệ thống kinh Bát-Nhã Ba-La-Mật phát xuất từ miền Nam Ấn trước Công Nguyên.

Trong lịch sử Phật giáo có một sự kiện có thể cho chúng ta một chút suy đoán về nguồn gốc của hệ Bát Nhã Ba-La-Mật. Khoảng 236 năm, sau khi Đức Phật nhập diệt, nước Ấn Độ dưới sự cai trị của vua A-Dục, là vị vua rất sùng mộ đạo Phật, đã hỗ trợ rất nhiều cho sự phát triển Phật giáo cũng như nhiều tôn giáo khác.

Vào thời đó có một vị cao tăng là ngài Đại Thiên, trụ trì tại một ngôi chùa lớn ở kinh đô rất giỏi Phật pháp. Một lần trong buổi thuyết pháp có đông đảo người tham dự, ngài Đại Thiên đã tuyên bố: "*Những ai thuyết pháp giỏi đúng với chân ý Đức Phật thì người đó có quyền viết kinh!*". Lời công bố này được một số người trẻ tán thành, nhưng cũng có nhiều người phản đối. Rốt cuộc vấn đề này không được giải quyết ổn thỏa, ngay cả vua A-Dục và Hoàng hậu, dù hết sức ủng hộ ngài Đại Thiên cũng bó tay, không thể giải quyết được vấn đề trọng đại này. Sau đó, ngài Đại Thiên cùng đệ tử xuống miền Nam Ấn giáo hoá và thành lập nên hệ Bát-Nhã. Đó là lý do tại sao hệ thống kinh Bát-Nhã Ba-La-Mật xuất phát từ miền Nam Ấn. Hệ thống kinh này trải qua nhiều thời đại, kéo dài mấy trăm năm, các vị Tổ đã lần lượt sáng tác các bộ kinh được xếp vào hệ thống kinh Bát-Nhã nhưng không có bộ kinh nào đề tên tác giả.

Nhìn chung hệ thống kinh Bát-Nhã đề cao tư tưởng KHÔNG và CHÂN NHƯ. Các vị Tổ lấy Tánh Không và Chân Như làm nền tảng để tu tập, tiến đến thể nhập KHÔNG và thể nhập CHÂN NHƯ. Ngoài ra trong hệ thống kinh Bát-Nhã cũng đề cao một chủ đề nữa là Huyền. Tựu trung ba chủ đề Chân Như, Không và Huyền xem như là 3 góc độ của Trí Tuệ Bát-Nhã nhìn về hiện tượng thế gian trong đó có con người.

Trong hệ thống kinh Bát-Nhã, tác phẩm cuối cùng được dịch ra là "*Bát-Nhã Tâm Kinh*" hay là "*Bát-Nhã Ba-La-Mật Đa Tâm Kinh*". Đó là dịch theo âm Hán Việt. Bài này gồm 262 chữ, là bài kinh ngắn nhất trong hệ thống kinh Bát-Nhã Ba-La-Mật.

NỘI DUNG BÁT-NHÃ TÂM KINH

Bài Bát-Nhã Tâm Kinh được nhiều vị tôn đức dịch ra tiếng Việt. Nhưng bài viết này dựa trên bản Hán Việt ở trên. Trước hết chúng ta tìm hiểu sơ lược về một số từ ngữ hầu giúp chúng ta hiểu ý từng đoạn kinh quan trọng.

- **Maha:** Đại, lớn, ý nói đến trí huệ rộng lớn sâu sắc.

- **Bát-Nhã:** Tiếng Pali là Pañña, tiếng Sanskrit là Prajñā, nghĩa là trí huệ đầy đủ. Người Trung Hoa âm ra là Bát-Nhã, nghĩa là trí huệ sâu sắc hơn trí thông thường. Trí huệ này chỉ có nơi người tu tập kinh nghiệm định sâu, và qua sự kích thích của phản xạ thụ động huệ tự phát, chứ không qua sự học hỏi thế gian cóp nhặt của người khác. Đây là trí huệ tâm linh, trí huệ siêu vượt, là tuệ giác, là Phật tánh hay là tiềm năng giác ngộ có sẵn trong mỗi người chúng ta.

- **Ba-La-Mật:** Âm từ chữ Paramitā, tức là "*qua bờ bên kia*". Người Trung Hoa dịch là "*đáo bỉ ngạn*" nghĩa là "*đã tới bờ bên kia*". Ba-La-Mật ra ngoài chân lý quy ước, nó thuộc chân lý tối hậu. Chúng ta hiểu một cách tổng quát đó là: Sự kiện toàn của Trí Tuệ, Trí Tuệ hoàn hảo, Trí Tuệ cao nhất... gọi là Bát-Nhã Ba-La-Mật.

- **Kinh:** Lời dạy của Đức Phật thường gọi là Kinh. Kinh dạy chúng ta tu tập để thoát khổ, giác ngộ và giải thoát. Lời Tổ chú thích về Kinh thường gọi là Luận. Sau này, các vị Tổ viết ra những bộ Luận vẫn ghi là Kinh. Ví dụ như: Ngài Thần-Hội, đệ tử trẻ nhất của ngài Lục Tổ Huệ-Năng ghi lại những lời dạy của Lục Tổ đề là "*Kinh Pháp Bảo Đàn*". Cũng như những bộ Kinh của hệ Phát Triển như: Kinh Pháp Hoa, Kinh Hoa Nghiêm, Kinh Duy Ma Cật, Kinh Kim Cang v.v...

cũng đề là Kinh, nhưng thực ra chỉ là những bộ Luận thôi!

- **Tâm Kinh:** Hiểu theo hữu vi pháp, thì tâm đây là trái tim, trái tim giới hạn sự sống chết của con người, trái tim động là sống, không động là chết. Trái tim trong đạo Phật thường được hiểu qua các từ ngữ như "*mạng mạch*" là sinh mạng của giáo pháp nhà Phật. Nói về chân đế, Bát-Nhã Tâm Kinh là trái tim sống hoài của đạo Phật, có nghĩa là Trí Tuệ siêu việt. Nói về tục đế, Bát-Nhã Tâm Kinh là trái tim của giáo pháp.

Nghĩa chung, Bát Nhã Ba-La-Mật Đa Tâm Kinh là Kinh quan trọng nói về Trí Tuệ Bát-Nhã.

"Quán-Tự-Tại Bồ-Tát hành thâm Bát-Nhã Ba-La-Mật-Đa, thời chiếu kiến ngũ uẩn giai không, độ nhất thiết khổ ách"

- **Quán-Tự-Tại Bồ-Tát:** Danh hiệu Đức Quán-Thế-Âm (Avalokitesvara). Bồ-Tát là âm của chữ Bodhisattva, có khi người ta đọc dài hơn là Bồ-đề-tát-đoà. Quán-Thế-Âm theo niềm tin là vị Bồ-Tát đã tu tập Tánh Nghe, Ngài đã nghe tiếng sóng biển tức Hải-Triều-Âm, vào được định và sáng đạo. Đức Quán-Âm sống với hạnh từ bi, nguyện đời đời độ chúng sanh không thành Phật. Đây là nhân vật hư cấu, nghĩa là trong sử liệu, ngài không có thật như Đức Phật Thích Ca và các đệ tử của Đức Phật. Truy nguồn gốc, Ngài là nam thần trong đạo Bà-La-Môn. Khi lan truyền đến Trung Hoa, Việt Nam, Ngài trở thành người nữ, là vị Bồ-Tát có nhiều hoá thân trong niềm tin dân gian thuộc về tín ngưỡng tôn giáo.

Trong Phật học, Bồ-Tát là danh xưng gọi những người tu tập có mục tiêu muốn đạt tới quả vị Phật. Ở trong kinh Đức

Phật cũng tự xưng mình là Bồ-Tát trong thời gian Ngài đang tu tập khổ hạnh.

Về sau, danh xưng Bồ-Tát đòi hỏi 2 giai đoạn: Tự giác-Giác tha, hay Tự độ - Độ tha, nghĩa là chính mình phải giác ngộ sau đó phát tâm giúp đỡ người khác, cho nên con đường tu tập và giáo hoá chúng sanh gọi là Bồ-Tát đạo.

- **Hành thâm:** Thực hành ở trong định, sâu sắc trong Trí tuệ kiến toàn.

- **Bát-Nhã Ba-La-Mật:** Là Huệ siêu vượt, nghĩa là Bồ Tát đã đi qua hết chặng đường tu tập, bây giờ đã tới mức cuối cùng, nghĩa là đã qua tới bờ giải thoát, và kết quả là Ngài đạt Trí Tuệ siêu vượt, nhận ra bản thể của Ngũ uẩn là trống không.

- **Chiếu kiến:** Kiến là thấy. Chiếu kiến là cái thấy soi sáng, thông hiểu vấn đề. Cái thấy này không phải là thấy bằng mắt thường, mà thấy bằng trí huệ tức thấy trong Nhận thức cô đọng, Bồ Tát nhận biết rõ ràng bản thể của ngũ uẩn là trống không.

- **Giai không:** Giai là tất cả. Giai không là tất cả đều trống không.

- **Độ:** Nghĩa là con đò đưa mình qua sông, cứu vớt hay giúp đỡ.

- **Nhất thiết:** Là tất cả .

- **Ách:** Là cái gông buộc ngang đầu con bò, những đau khổ đè nặng lên mình gọi là khổ ách.

- **Ngũ uẩn giai không:** Con người hay Ngũ uẩn gồm:

Sắc, Thọ, Tướng, Hành, Thức. Khi phân tích con người do Sắc, Thọ, Tướng, Hành, Thức kết hợp mà thành. Đức Phật giảng rằng mỗi khối đó không thường hằng, không thực chất cố định nên nó trống không, gọi là Vô Ngã. Trong bài kinh Vô Ngã Tướng, Đức Phật đưa ra ba đặc điểm của con người và hiện tượng thế gian là Vô Thường, Khổ, Vô Ngã gọi chung là Tam Pháp Ấn. Về sau các vị Tổ lập thêm Vô Thường, Khổ, Vô Ngã, Không gọi là Tứ Pháp Ấn. "*Không*" trong Tứ Pháp Ấn dùng để khai triển về cái Ta, đó là: không Ta, không cái của Ta, không tự ngã của Ta. Sau cùng các Ngài rút gọn lại chỉ còn một pháp gọi là Nhất Pháp Ấn là Không. "*Không*" này bao trùm khắp pháp giới.

TÁNH KHÔNG

Ngũ uẩn không thực chất, không thường hằng cho nên bản thể của nó trống không. Đó là ý nghĩa của "*Ngũ uẩn giai không*". Khi kết luận "*Ngũ uẩn giai không*", không có nghĩa là phủ nhận không có Ngũ uẩn. Cái nhìn vạn vật trống không là cái nhìn của Trung đạo. Trung đạo tức là không rơi vào hai cực đoan: Có và Không.

Nhắc lại ý nghĩa Trung đạo của "*Không*", chúng ta cần hiểu nó không có nghĩa phủ định. Và chữ "*Không*" ở chỗ "*Ngũ uẩn giai không*" là chữ "*Không*" trong tiếng Hán Việt có nghĩa là "*trống không*", chứ không phải chữ "*Không*" trong ý nghĩa tiếng Việt là "*không có*".

Trở lại bản thể của con người là "*trống không*" bởi con người do nhiều duyên, nhiều nhân mà thành. Khi nhân duyên tan rã thì người đó cũng tan rã. Khi gặp duyên khác phù hợp kết lại thành một hình thể khác. Nhưng tại sao khi nhận ra con người (ngũ uẩn) là trống không, thì không còn đau khổ

nữa? Đó là vì chúng ta nghĩ có cái ngã thật nên mới khổ. Còn nếu nhận ra con người thực sự chỉ là năm khối khác biệt hợp lại mà thành, nên con người không phải là ta, tức là vô ngã. Đã là vô ngã thì lấy ai để đau khổ?

Ý nghĩa ngắn gọn của câu kinh đầu tiên này là Bồ Tát Quán-Tự-Tại tu tập đã qua tới bờ bên kia (Bát-Nhã Ba-La-Mật-Đa) tức đạt được trí tuệ siêu vượt, nhận ra Tánh Không của vạn vật, trong đó có con người (Ngũ uẩn giai không) nên Ngài vượt qua khỏi mọi khổ ách. Nói cách khác, bản thể của con người cũng như bản thể của khổ đau đều trống không, Bồ Tát đang an trú trong Niết-bàn thì làm gì có đau khổ?

- **Xá-Lợi-Tử:** Âm từ chữ Sārīputta. Sàrì là Xá-Lợi. Putta là Phát, cũng có nghĩa là con, nên chúng ta thấy trong kinh có lúc gọi ngài là Xá-Lợi-Tử, có khi gọi ngài là Xá-Lợi-Phát. Ngài là đệ tử lớn trong số 10 vị đệ tử khác của Đức Phật, được Đức Phật tán thán là đệ nhất trí huệ.

- **Sắc bất dị Không, Không bất dị Sắc:** Hiểu theo Khoa học, Sắc là vật chất, chúng ta tưởng là nó cứng cỏi, vững bền, nhưng thực ra nó có là do nhiều nguyên tử kết hợp. Qua kính hiển vi với độ phóng đại 5 ngàn lần nhỏ hơn 1 ly (microns), chúng ta sẽ thấy từng yếu tố cực nhỏ nữa. Những yếu tố đó được các nhà Khoa Học Vật lý gọi là: Protons, Neutrons, Electrons, Mesons, Hadrons và nhỏ nhất là Quarks. Quark chỉ là tên gọi để chỉ đơn vị nhỏ nhất của vật chất, chẳng có một hình dáng hình thể gì cả. Nó chỉ là một sự trống không. Tuy nhiên trong sự trống không của nó có những sức đẩy từ bên trong nó phóng ra. Sức đẩy này làm vận chuyển các hạt hay đơn vị khác như Protons, Neutrons, Electrons, Mesons và Hadrons. (*) Như vậy Sắc không khác gì Không

và ngược lại.

Còn hiểu theo giáo lý nhà Phật "*Sắc bất dị không, Không bất dị Sắc*" chữ Không của về đầu là tính từ trống không, trống rỗng (sūnya). Chữ Không của về thứ nhì là danh từ Sự Trống Không, Sự Trống Rỗng (sūnyatà) có nghĩa là "*Vật chất không khác với trống không, Sự trống không cũng không khác với Vật chất*", vì bản thể của vật chất là trống không.

- **Sắc tức thị Không, Không tức thị Sắc:** Bằng trí tuệ chúng ta nhìn thấy: "*Vật chất, bản thể của nó trống không và sự trống không này chính là vật chất*". Từ sự nhìn thấy này chúng ta có thể hiểu: "*Thân con người bản thể trống không cho nên con người trống không. Và sự trống không này chính là con người*". Để cho rõ nghĩa ở về thứ hai chúng ta có thể hiểu con người sanh ra do tinh Cha huyết Mẹ kết hợp mà thành. "*Tinh Cha, Huyết Mẹ, bản thể trống không, nên sự trống không đích thị là con người*".

Tóm lại, từ thế giới vật chất, chúng ta phải nhận ra bản thể của nó trống không "*Sắc tức thị Không*", nhưng chính từ trạng thái trống không đó, nó mới kết hợp lại để trở thành thế giới vật chất "*Không tức thị Sắc*".

- **Thọ, Tướng, Hành, Thức diệt phục như thị:** Khi nói bản thể của Sắc trống không, thì bản thể của bốn khối: Thọ, Tướng, Hành, Thức cũng trống không. Do đó, kết luận bản thể của Ngũ uẩn tức 5 khối đều trống không. Nhưng không phải Ngũ uẩn hoàn toàn không có, nó có nhưng mà vì nó di động, biến dịch luôn nên gọi là "*Huyễn Có*".

Khi chúng ta nhận ra bản thể trống không của con

người và vũ trụ, chúng ta sẽ không còn dính mắc, không còn nắm chặt quan niệm cũ cho cái thân này mãi mãi trường tồn nữa... thì đó là Trí Tuệ Ba-La-Mật. Trong kinh dùng chữ "*chiếu kiến*" không có nghĩa là suy gẫm, suy tư hay là quán chiếu, mà là cái thấy rõ ràng sáng tỏ, do Trí Huệ đã nhận ra bằng Nhận Thức Không Lờì về cái Tánh Không của con người và vũ trụ. Ngay đây, Bồ Tát đã thể nhập vào KHÔNG rồi, nên nhận ra Ngũ uẩn là Không thì tất cả những điều đau khổ, những chướng ngại ở trên đời thực ra bản thể của chúng cũng là Không.

TÁNH NHƯ hay CHÂN NHƯ

- **Xá Lợi Tử, thị chư pháp không tướng, bất sanh, bất diệt, bất cấu, bất tịnh, bất tăng, bất giảm:** Phần ở trên bàn về bản thể, về cái tánh của hiện tượng thế gian. Bây giờ nói đến cái tướng. Tướng là những cái gì biểu lộ ra bên ngoài gọi là tướng. Chữ tướng hiểu theo tục đế là dấu hiệu bề ngoài, giác quan có thể nhận ra.

Câu "*thị chư pháp không tướng*" này, đã chuyển qua khía cạnh khác của con người và vũ trụ, đó là nói đến vạn pháp nhìn có tướng mà thực ra không có tướng, thuật ngữ gọi là "*thực tướng vô tướng*". Đó là nói đến "*Tánh Như hay Chân Như của vạn pháp*". Trong trạng thái Chân Như không có cái gì trong đó hết, nó khách quan, không tên tuổi, không dấu vết và nó yên lặng bất động, cho nên nó không có tướng sanh, tướng diệt. Nó cũng không có tướng dơ, tướng sạch. Nó cũng không có tăng lên, cũng không có giảm xuống.

- **Thị cô không trung vô Sắc, vô Thọ, Tướng, Hành, Thức; vô nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân, ý; vô sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp;...** Chúng ta nhìn thấy, biết rằng ở

"trong cái chỗ trống không" đó, hay là "trong giữa cái trống không" (không: trống không; trung: ở trong hay ở giữa) tức là trạng thái Chân Như không có chứa đựng cái gì hết. Nó chỉ Như vậy thôi! Chân Như là trạng thái khách quan của hiện tượng thế gian, chứ nó không phải là hiện tượng thế gian, cho nên ở đây mới nói phủ định là không có Sắc, không có Thọ, không có Tưởng, không có Hành, không có Thức, không có nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt, thân, ý; không có sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp, tức là 6 căn, 6 trần không có trong đó, cho nên không có nhãn giới, không có ý thức giới.

- **Vô Vô Minh diệt vô Vô Minh tận, nãi chí vô lão tử, diệt vô lão tử tận, vô khổ, tập, diệt, đạo; vô trí diệt vô đắc:** Là nói tới 12 nhân duyên. Vô Minh sanh Hành, Hành khởi Thức, Thức khởi Danh Sắc, Danh Sắc khởi Lục Nhập, Lục Nhập khởi Xúc, Xúc sanh Thọ, Thọ sanh Ái, Ái sanh Thủ, Thủ sanh Hữu, Hữu khởi Sanh, Sanh khởi Lão Tử. Vô minh là nhân thứ nhất, nhân cuối cùng là Lão tử. Nhưng đây là một vòng tròn khép kín nên cũng không nói mắc xích nào là đầu, mắc xích nào là cuối. Đó là cái nhìn của con người mới học đạo, thấy tất cả đều thật, là tại vì con người có cảm thọ qua giác quan nên thấy 12 mắc xích là thật. Đây là chỗ đứng của Tục đế Bát Nhã. Bây giờ qua cái nhìn của Chân đế Bát Nhã, trạng thái Chân Như không có khái niệm gì hết, không chứa gì trong đó hết, nó hoàn toàn bất động cho nên không có 12 nhân duyên trong đó, không có Vô minh, không có không Vô minh, không có già, cũng không có không già, không có chết.... Vì thế 12 nhân duyên cũng là pháp phương tiện, Đức Phật bày ra để dẫn dắt chúng sanh tu, chứ bản thể của mỗi mắc xích liên kết với nhau đều là trống không, đều là Huyền Có. Và cuối cùng trong Chân Như cũng không có trí,

mà cũng không có đắc.

Bài Bát-Nhã Tâm-Kinh, hoàn toàn nói về Chân đế Bát Nhã, không có nói Tục đế, thì ngay cả Khổ, Tập, Diệt, Đạo cũng không có, bởi vì bản thể của nó trống không. Những nỗi Khổ là do duyên sanh, do quy luật nhân quả, nó có trong cái nhìn Tục đế, nhưng trong cái nhìn giác ngộ thì nó không thật có, mà là Huyễn Có vì nó là trống không. Cho nên cả 4 chân lý Khổ, Tập, Diệt, Đạo cũng không thật sự có trong cái nhìn Chân Đế, nó là phương tiện để dắt dẫn con người đi tới thoát khổ thôi! Vì thế ở trong trạng thái Chân Như không có những pháp phương tiện này.

- **Vô trí diệt vô đắc:** Không đạt được trí tuệ cũng không chứng đắc cái gì. Nếu nói đạt được cái gì là còn nằm trong Tục đế. Bởi vì khi nói có cái Trí đạt, tức là chưa đạt, là vì còn Ta và đối tượng, còn năng sở, còn cái Ngã, thì làm gì có đạt.

Trong kinh dùng chữ "*bất*" và chữ "*vô*", nó có nghĩa là phủ định. Tại sao lại phủ định? Nếu không nói thì không ai hiểu, mà hễ dùng lời là quy ước, cho nên phải dùng phủ định để dẫn dắt tới chỗ không có gì trong Chân Như.

Thí dụ: Tâm Như là chỗ không lời, Atakkàvacara, nhưng nếu không nói ra làm sao người ta biết chỗ này phát huy Trí huệ, thành ra phải nói. Bài kinh này các vị Tổ dùng lời để giảng chỗ không lời. Chỗ nào không có gì hết thì dùng chữ "*bất*", dùng chữ "*vô*" nghĩa là phủ định. Như không tăng không giảm, không cấu, không tịnh, không già, không chết v.v... tức là không có gì hết. Đó là phải tạm dùng lời, vì lời cho nên phải phủ định. Loại trừ những phủ định đó ra, thì còn lại cái tinh túy của nó. Cái tinh túy này tạm gọi là Chân Như,

là nó đó, là Atakkàvacara. Chỉ là phương tiện thôi, cho nên những "lời này" cũng giống như "ngón tay" chỉ "mặt trăng" hay "mặt trời". Phương tiện là lời nói, chữ viết, kinh điển... là quy ước, không phải là "nó". Nó ở đây là kho báu của mình, là mặt trời trí huệ của mình, là viên ngọc Như Ý trong búi tóc hay trong chéo áo của mình. Nó phát triển tới vô lượng vô biên.

Nói vô Trí là không có trí tuệ cũng không đúng, mà nói có cũng không đúng. Có trí tuệ thì mới gọi là kho báu, là viên ngọc như ý, tức là lúc đó hoàn toàn an vui không còn khổ nữa và mình có những phương tiện thiện xảo để giúp đời, nhưng mà khi nói có trí tuệ là đã dính mắc, đã rơi vào cái nhìn của thế gian. Mà nói không thì cũng không đúng.

Kinh nói "vô đắc vô trí" là không có đạt gì. Mà thực sự có đạt gì không? Hễ dùng phương tiện thì nói là có đạt, nhưng khi mình hoàn toàn không khởi niệm gì hết thì mình không vướng vô 2 cực đoan Có và Không, là ở trong Trung đạo.

- Dĩ vô sở đắc cố, Bồ-đề-tát-đoả y Bát Nhã Ba-La-Mật Đa cố, tâm vô quái ngại, vô quái ngại cố vô hữu khủng bố, viễn ly điên đảo mộng tưởng cứu cánh Niết Bàn: Vì không có chỗ chứng đắc (chứng đắc mà không chấp vào quả chứng đắc đó mới thực là chứng đắc) nên Bồ Tát y theo Bát-Nhã Ba La-Mật-Đa, tâm không ngăn ngại, vì không ngăn ngại nên không sợ hãi, xa hẳn điên đảo mộng tưởng, đạt cứu cánh Niết Bàn.

Tâm bị ngăn ngại là tâm còn ở trong ranh giới của cái Ngã giới hạn, còn sống với Ý thức thì còn phân biệt, còn lăn lộn giữa bao nhiêu cảnh trái ngang, phiền toái của đời thường

thì đương nhiên tâm còn ngăn ngại, còn mộng tưởng và còn sợ hãi. Còn **“Bồ Tát y theo Bát Nhã Ba-La-Mật-Đa cổ”** nghĩa là Ngài đang sống trong trí huệ siêu vượt, qua khỏi bờ sanh tử rồi thì có gì ngăn ngại cái tâm quảng đại đó nữa.

- **Cứu cánh:** là ở chỗ cuối cùng, hành giả chứng nghiệm được trạng thái tâm vắng lặng, tịch diệt gọi là Niết Bàn, cho nên trạng thái Niết Bàn chính là trạng thái Tâm Như, Như Như bất động. Khi còn sống gọi là Hữu Dư Y Niết Bàn. Khi ra đi không còn thân nữa thì gọi là Vô Dư Y Niết Bàn. Như vậy mình hiểu Niết Bàn không phải là nơi chốn nào xa xôi, nó là trạng thái Tâm Như của mình thôi.

- **Tam thể chư Phật, y Bát Nhã Ba-La-Mật-Đa cổ, đắc A-nậu-đa-la Tam-miệu Tam-Bồ-Đề:** A-nậu-đa-la Tam-Miệu Tam-Bồ-Đề phiên âm từ Anuttara-Sammā-Sambodhi. Có ý nghĩa là Vô Thượng Chánh Đẳng Giác (sự giác ngộ không ai hơn). Bodhi là Giác ngộ, là Bồ đề, tức là quả vị Phật, mà Đức Phật tự xưng mình là Như Lai (Tathagatà). Do danh xưng Tathagatà, chúng ta biết rằng, muốn đạt được quả vị toàn giác phải đi qua Tâm Như, phải kinh nghiệm Tâm Như. Qua câu này mình biết phần quan trọng của bài kinh là nói đến Chân Như.

Tam thể chư Phật là Phật đời quá khứ, hiện tại và vị lai đều dựa theo Trí tuệ siêu vượt này đạt được quả vị Vô Thượng Chánh Đẳng Giác.

- **Cổ tri Bát Nhã Ba-La-Mật-Đa, thị đại thần chú, thị đại minh chú, thị vô thượng chú, thị vô đẳng đẳng chú, năng trừ nhất thiết khổ, chơn thiệt bất hư:** Như vậy phải biết Trí tuệ kiện toàn này giống như linh chú vĩ đại nhất, sáng suốt nhất, cao thượng nhất, không có cái nào cao hơn. Nó trừ

tất cả mọi thứ Khổ trong đời, và nó là cái thực tại tối hậu không hư dối.

Như vậy bài Bát Nhã Tâm Kinh muốn nói đến 2 chủ đề lớn là Không và Chân Như. Chủ đề Không đưa đến thoát khổ. Chủ đề Chân Như đưa tới Trí huệ kiện toàn (Bát-Nhã Ba-La-Mật-Đa). Đó là căn cứ nơi sự kiện lịch sử của Đức Phật Thích Ca. Ngài đã chứng ngộ cái Chân Như. Từ đó Trí huệ phát sinh giải thích tất cả những bí ẩn thâm lặng của con người và vũ trụ.

- Yết-đế, Yết-đế, Ba-La yết-đế, Ba-La-Tăng yết-đế, Bò-Đề Tát-Bà-Ha:

Còn đoạn cuối cùng với câu thần chú, thật ra cũng không phải là thần chú, đó chỉ là một câu tiếng Phạn bày tỏ niềm vui tán thán của người đã đạt được sự giác ngộ, đã tới được bến bờ bên kia: Yết-đế, Yết-đế, Ba-La yết-đế, Ba-La-Tăng yết-đế, Bò-Đề Tát-Bà-Ha (Gate Gate paragate parasamgate Bodhi svara) , chỉ vì câu này viết sau mấy chữ thần chú... nên vô tình người ta tưởng nó huyền bí, chứ nó không có ý nghĩa huyền bí, nó chỉ có nghĩa là: *"Đã tới rồi, đã tới rồi, tới bờ bên kia, tới bờ Giác ngộ rồi!"*

CÓT LỖI CỦA BÁT NHÃ TÂM KINH

Chúng ta đã biết nhân vật Quán-Tự-Tại Bồ-Tát là nhân vật huyền thoại. Bài kinh này sáng tác sau thời Đức Phật. Sau khi nghiên cứu tìm hiểu chi tiết từng chữ, từng câu, từng đoạn của bài kinh, chúng ta nắm được cốt lõi bài kinh mà chư Tổ muốn gửi gắm cho hàng hậu học. Còn cấu trúc của bài kinh, các Tổ thuộc hệ Phát Triển mượn danh xưng ngài Xá-Lợi-Phất để trao truyền. Nếu tính thời gian theo trong Sử

ghi lại thì ngài Xá-Lợi-Phất đã viên tịch trước Đức Phật, mà kinh này thì xuất hiện sau thời Đức Phật! Chúng ta chỉ Thâm Nhận Biết tới đây thôi.... Điều quan trọng của chúng ta là rút ra những điểm mấu chốt cần thiết của bài kinh này để học hỏi và tu tập!

Đọc kinh chúng ta thấy các vị Tổ đã trình bày ngay cái chỗ cuối cùng, ngay nơi đến của người tu tức là trong trạng thái Tâm Không và Tâm Như. Hai trạng thái cùng giống nhau ở chỗ Atakkàvacara, là chỗ không lời.

Khi trình bày về Tánh Không, chúng ta nhận thấy văn kinh rất là ngắn gọn, hàm súc, minh bạch, không mơ hồ. Các Tổ đã đứng trong chỗ đứng của Đức Phật để trình bày cái nhìn Phật Giáo, nói về con người, đó là nói bản thể của con người trống không. Và từ cái nhìn này, sẽ có cách đưa con người thoát ra khỏi mọi khổ đau ở trên đời.

Nội dung bài kinh này chư Tổ nói lên được mục tiêu giảng dạy của Đức Phật khi ngài nói: *"Tất cả nước trong đại dương có một vị mặn, đạo của Ta cũng có một vị thôi, đó là vị thoát khổ"*. Trong cái nhìn này, Phật giáo không mơ hồ, viển vông, mà giúp con người ngay khi còn sống chứ không hứa hẹn ở tương lai xa vời. Bài Bát Nhã Tâm Kinh này quả thật xứng đáng để chúng ta học hỏi vì đã nói đúng theo chân ý của Đức Phật là:

- Đưa con người thoát khỏi khổ đau triền miên, đó là cái nhìn của Tánh Không. Cái nhìn Không là cái nhìn Trung đạo của Phật giáo không rơi vào cực đoan Thường kiến và Đoạn kiến. Con người có thật nhưng bản thể trống không, nghĩa là Vô ngã phá tan xiềng xích của Chấp Ngã.

TRÊN ĐƯỜNG VỀ NHÀ

- Các vị Tổ khai triển Trí tuệ rốt ráo tới bờ bên kia là khai triển tới Chân Như. Chân Như cũng nằm trong Trung đạo, nó cũng tương tự như Không, như chỗ đứng của Huyền. Đó là thể chân vạc, thể đứng vững chắc để phát huy Trí huệ kiện toàn là Bát Nhã Ba-La-Mật.

- Chủ đề Không được trình bày trước với dụng ý đưa kết quả giúp thoát khổ. Sau đó mới trình bày Chân Như. Đây là phương tiện giúp con người phát huy Trí huệ kiện toàn, bằng chứng là Đức Phật đã thành đạo qua Chân Như.

- Các chư Phật ba đời cũng qua Chân Như mà phát huy Trí huệ siêu vượt.

KẾT LUẬN

Con đường tâm linh là con đường dài thăm thẳm, trơn trượt nhiều hơn là bằng phẳng. Nhờ có phước báo lớn lao mới gặp được Minh Sư dẫn dắt, nếu không sẽ lạc vào khu rừng âm u tăm tối, không biết đến đời nào kiếp nào mới thấy được ánh sáng Phật pháp. Bước đầu chúng ta còn ở "*bờ bên này*". Muốn đến được "*bờ bên kia*" thật là gian nan vô cùng. Nếu không khó khăn, thì Tổ đã không nói phải mất đến 3 A-Tăng-Kỳ kiếp mới đạt đạo. Nhưng mà đã quyết chí đi trên con đường tâm linh thì mình phải tuân theo một số điều kiện của bậc Thầy Tổ đưa ra.

Điều kiện đầu tiên là tinh ngộ để hướng cuộc đời đi vào ngã tâm linh. Tinh ngộ là sức mạnh cần thiết để quyết định mục tiêu mình sẽ đến, nhưng phải có quyết tâm tinh tấn để không chùn bước bỏ cuộc trên đường đi. Cả hai điều kiện này cũng chưa đủ, vì ngay như Đức Phật có ý chí sắt đá và tinh ngộ, nhưng ngài cũng đã hai lần thất bại trên con đường

tầm đạo. Lần thứ nhất từ giả thầy Àlara Kàlāma, lần thứ hai từ giả thầy Uddaka Rāmaputta, lý do là pháp thiền định của 2 vị thầy này không giúp Ngài đạt được mục tiêu mà Ngài nhắm đến.

Theo kinh nghiệm của Đức Phật thì điều kiện thứ ba cần thiết nhất, chính là Pháp tu hay Pháp môn tu. Đã chọn Pháp tu rồi, nó dẫn mình đi đâu thì mình phải biết. Không phải đặt chân lên con đường đã chọn là bảo đảm mình đã đi đúng. Phải lấy bài học của Đức Phật mà rút kinh nghiệm cho bản thân mình, đó là Pháp tu rất là quan trọng. Sau khi Đức Phật thành đạo, ngài nhận ra sự thành đạo của ngài là nhờ Pháp. Pháp đó là Chân Như. Ngài đã đánh lễ và tôn Pháp là vị thầy của ngài.

Trong kinh Đại Bát Niết Bàn, Đức Phật đã dặn dò đệ tử: *"Sau khi ta diệt độ, các ông lấy Chánh Pháp làm Thầy"*. Đức Phật dạy nhiều Pháp lắm, Pháp nào cũng đúng, chúng ta làm sao biết Pháp nào mà chọn? Trong bài kinh này chúng ta thấy các Tổ đã hướng dẫn chúng ta đi thẳng vào Pháp tối cao là Tánh Không và Chân Như. Khi đã chọn pháp tu và trên đường tu, chúng ta phải vừa học giáo lý vừa thực hành, phải tu Huệ và tu Định. Phải kinh nghiệm cái Biết Không Lờ của Tánh Giác để tâm được tĩnh lặng, đồng thời phải thực hành trong 4 oai nghi để đi đến cuối cùng là kinh nghiệm Nhận Thức Biết Không Lờ tức đạt được trạng thái Tâm Như.

Để biết mình tu sai hay đúng? Mình hãy tự quan sát kết quả trên Thân, Tâm và Trí Huệ tâm linh của mình. Tu đúng là càng ngày mình càng nhận ra thân thể khỏe mạnh, đi đứng nhẹ nhàng khoan thai, thần sắc trong sáng... Tâm không còn dính mắc, phiền muộn, mà thanh thản, an vui, bao dung,

tha thứ... Về Trí tuệ tâm linh thì nhận ra Tánh Giác kiến giải nhiều điều giúp mình hành xử đúng đắn, thành công, và hài hoà trong cuộc sống hằng ngày. Trí tuệ tâm linh sẽ phát huy từ thấp đến cao tùy theo sự dụng công của mình.

Đó là những tiến trình tu tập đòi hỏi thời gian, hãy khép mình vào kỷ luật, kỷ luật của mình là an trú thường xuyên trong Tánh Giác, lúc nào cũng có cái Biết Không Lờ qua nghe, thấy, xúc chạm. Trong kinh gọi là Chánh Niệm. Thực hành miên mật trong 4 oai nghi sẽ đưa đến Chánh Niệm Tỉnh Giác, và khi đó mình sẽ kinh nghiệm trạng thái Tâm Như.

Có điều quan trọng, chúng ta nhận ra trong bài Bát Nhã Ba-La-Mật-Đa Tâm Kinh, các Tổ muốn gọi gắm mục đích tu tập là phải "*qua bờ bên kia*" tức đạt "*Trí tuệ kiến toàn*" bằng 2 chủ đề Tánh Không và Chân Như, nhưng không thấy các ngài đưa ra phương pháp thực hành hai chủ đề này để kinh nghiệm được Không Định và Chân Như Định, mà các ngài chỉ bày ra kết quả "*tới bờ bên kia*" tức "*Trí Tuệ kiến toàn*". Bây giờ chúng ta phải làm sao? Hành thiền để kinh nghiệm Không hay Chân Như đâu thể thực tập theo kinh sách vì kinh sách đâu phải dễ hiểu, dễ ngộ, hay là thực tập theo những bài chỉ dẫn đăng tràn ngập trên internet? Thực tập như thế, khi gặp trở ngại hay trục trặc thì biết hỏi ai để gỡ rối giúp mình? Câu giải đáp chính xác và an toàn là chúng ta phải tìm cầu học đạo với một vị Thầy thực sự có kinh nghiệm, có thực chứng về thiền định, để hướng dẫn chúng ta từng bước từ thấp lên cao, theo đúng lời dạy của Đức Phật. Ngày xưa các Tổ cầu Thầy học đạo không phải dễ. Như Tổ Huệ-Khả đã quỳ ngoài sân giữa trời bão tuyết, phải chặt một cánh tay để bày tỏ tấm lòng tha thiết cầu đạo mới được Tổ Bồ-Đề Đạt-Ma nhận

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

làm đệ tử. Ngày nay chúng ta cũng phải học bài học kiên trì tìm kiếm đó, nhưng không phải chặt tay chặt chân như người xưa.

Tóm lại, khi Trí năng đã tỉnh ngộ đã chọn lối sống theo con đường tâm linh. Sau khi trạch pháp, chọn pháp tu thích hợp với căn cơ của mình, có Thầy bổn sư đỡ đầu, thì phải chuyên cần tinh tấn. Pháp học và Pháp hành cần đi đôi thì mới có thể dần dần đi đến mục tiêu thoát khổ giải thoát giác ngộ. Mình cứ vững tâm tu tập không mong cầu (tham lam), vì nếu đời này tu chưa xong, chưa tới, thì đời sau tiếp tục tu tập nữa. Đức Phật đâu phải chỉ tu có một đời hay một kiếp mà "*trọn thành Phật đạo*". Cho nên chúng ta chớ nên thấy khó mà thôi chí rụt ngòi. Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

(15/11/2015)

Tài liệu:

* *Luận Giảng Vấn Đáp về "Tiến Trình Tu Chứng và Thành Đạo của Đức Phật" Hòa Thượng Thích Thông Triệt biên soạn phát hành năm 2014.*

* *Khoá Tu Học trong 3 tháng An Cư Kiết Đông (2015) tại Tổ Đình Tánh Không, CA, do Hòa Thượng Thích Thông Triệt giảng dạy.*

THIỀN HUỆ PHÁP NHƯ THẬT (Yathàbhùta)

DẪN NHẬP

"**Như Thật**" là chủ đề thực hành quan trọng trong Phật pháp, tạm xếp thuộc về Thiền Huệ. Thiền Huệ được chia làm hai mức độ như sau:

1) Vipassanā: Tuệ Trí (Insight), còn gọi là Tuệ Minh Sát. Tuệ trí này cao hơn tuệ trí thế gian nên gọi là Trí xuất thế gian hay Trí siêu việt. Có Tuệ trí là bắt đầu bước vào dòng Thánh, có nghĩa là lậu hoặc/tập khí bị cô lập không khởi lên, tâm của người có Tuệ trí cũng dần dần được trong sạch, nhưng chưa sáng đạo. Trí này chỉ học theo khuôn khổ lời dạy của Đức Phật rồi thực hành.

2) Panna (P), Prajnā (Sanskrit): Âm phổ thông là Bát Nhã (wisdom): Khi toạ thiền vào Định bật ra trí tuệ, sáng tạo những điều mới mẻ do chính mình kinh nghiệm. Những điều hiểu biết này gọi là "*Huệ tự phát*" hay "*Huệ siêu vượt*" hoặc

là "*Huệ Bát-Nhã*".

Tóm lại Tuệ trí là học lời dạy của Đức Phật, hiểu và thực hành. Thực hành Thiền, có kinh nghiệm Định, tiềm năng giác ngộ kiến giải những điều mới lạ có tính cách sáng tạo gọi là Huệ Tự Phát hay Bát-Nhã.

TẠI SAO PHẢI HỌC THIỀN HUỆ?

Pháp Như Thật là pháp thực hành thuộc về Thiền Huệ, nhưng tại sao lại cần phải thực hành pháp Như Thật? Tại sao phải học Thiền Huệ? Đó là vì từ xưa đến nay khi giác quan con người tiếp xúc đối tượng, cái nhìn về đối tượng không xác thực, tựa như khi chúng ta đeo kính màu xanh thì nhìn thấy đối tượng màu xanh, kính màu hồng thì nhìn thấy đối tượng màu hồng. Đó là cái nhìn không đúng như thật về đối tượng.

Con người chưa học và thực hành Phật pháp, thì luôn có cái nhìn chủ quan. Khi nói đến chủ quan tức nói đến cái Ngã cái Ta làm chủ. Cái nhìn chủ quan luôn nặng thành kiến, thiên kiến, định kiến. Nhìn cái gì, nghe cái gì hay xúc chạm cái gì, cũng có Ý mình trong đó. Người chủ quan là người có nhiều tham, sân, si, mạn, nghi, tà kiến trong Tâm. Đức Phật gọi những thứ đó là lậu hoặc, ngoài ra còn thêm kiết sử, tùy miên trói buộc.

Lại nữa, con người cũng thường nhìn đối tượng qua lăng kính Tâm ba thời: Quá khứ, hiện tại, vị lai. Ba Tâm này ảnh hưởng lên cái nhìn khiến đối tượng bị lệch lạc không đúng bản chất của chính nó. Khi nghe, thấy, xúc chạm, nếu nhớ quá khứ thì luyến tiếc những gì mình yêu thích, hoặc bối rối hối hận vì lầm lỗi mình trót gây ra. Nếu dính với hiện tại thì tài

sắc danh thực thủy cuốn hút ảnh hưởng vô cái thấy của mình. Còn dính với tương lai thì lại vẽ vời tưởng tượng về đối tượng không đúng sự thật.

Đó là chưa kể đến cái Tâm của con người kết hợp bởi: Thọ, Tưởng, Hành, Thức. Khi giác quan tiếp xúc đối tượng thì Thọ cảm nhận biết liền. Nếu cái biết không dừng lại tại Thọ thì cảm nhận về đối tượng nhảy qua mạng lưới tri giác tức Tưởng. Mà đã Tưởng thì không thật, cái không thật này nhanh chóng đưa qua Tâm Hành là Tâm ưa hoặc ghét, rồi qua Thức tạo Khẩu nghiệp hay Thân nghiệp. Mà đã tạo Nghiệp thì gieo Nhân nào trước sau gì cũng phải trả Quả nấy. Đây là định luật Tương quan Nhân Quả không thể nào tránh khỏi.

Nói chung xử dụng Tâm Ba Thời chúng ta không thể thấy, nghe, xúc chạm như thật về đối tượng, giống như mình mang kính màu thấy không thật về đối tượng. Đối tượng sờ sờ trước mắt mà mình không thấy chỉ thấy qua Tưởng.

Học thiền Huệ là để điều chỉnh cái thấy, nghe, xúc chạm của mình, chuyển đổi Tâm chủ quan sang khách quan, thanh lọc Tâm ô nhiễm trở nên Tâm thanh tịnh. Chuyển đổi Nhận thức, chuyển đổi Tâm sẽ chuyển đổi Nghiệp, hay nói cách khác không còn tạo Nghiệp thì sẽ thoát khổ. Ở lớp Thiền Căn Bản chúng ta thực tập thiền Huệ với kỹ thuật "*Không dán nhãn đối tượng*". Đây cũng là một cách thực hành Pháp Như Thật, nghĩa là đối tượng như thế nào chúng ta nhìn đối tượng như thế ấy, không phê phán chụp mũ. Lên lớp Bát Nhã chúng ta tiếp tục thực hành "*Pháp Như Thật*" sâu sắc hơn. Cách thực tập Pháp Như Thật này cũng không khác với nội dung thực tập của kỹ thuật "*Không dán nhãn đối tượng*" chỉ khác tên gọi theo quy ước thôi.

PHÁP "NHƯ THẬT / YATHÀBHÙTA"

Yathàbhùta là hai chữ Yathà và Bhùta ghép lại. "*Yathà*" nghĩa là **giống như** tiếng Anh là "*as or like*". "*Bhùta*" nghĩa là **thực** hay **thật**, tiếng Anh là "*real or true*". Có khi trong kinh dịch sang tiếng Việt là Như Chân, Chân là chân thật. Nhưng chúng ta xử dụng từ "**Như Thực**" hay "**Như Thật**" là tiếng dùng phổ thông, để tránh nhầm lẫn với từ Chân Như (Tathatà)

Bhùta là quá khứ phân từ (past participle) của động từ gốc là Bhàvatu có nghĩa theo tiếng Anh là "*to be*" (được) hay "*to exist*" (tồn tại, hiện hữu) hoặc "*to become*" (trở thành).

Bhùta có nghĩa tiếng Anh là "*has been*", "*has become*", hay "*has existed*". Như vậy Bhùta còn có một nghĩa khác để hành giả áp dụng vào việc tu tập Pháp Như Thật là: Khi giác quan tiếp xúc đối tượng ngay bây giờ và ở đây, thì trước đó đối tượng đã hiện hữu và nó vẫn còn tồn tại ở đó.

Quan trọng nhất là giác quan tiếp xúc với "**cái đang là của đối tượng**" nghĩa là ngay "**bây giờ và ở đây**" tức là ngay thời điểm không gian và thời gian gặp nhau, không phải quá khứ, không phải hiện tại cũng không phải tương lai. Như vậy đặc tính của Pháp Như Thật nhất định không có Tâm Ba Thời hiện diện khi hành giả thực hành pháp này.

Pháp Như Thực là phương thức thực hành để có cái biết phù hợp với sự thực. Tây phương định nghĩa: "*Nhìn thấy sự thực như đang hiện hữu trước giác quan mình vậy*". Giác quan là mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, không xử dụng ý.

Khi thực hành pháp này phải xử dụng giác quan và phải có đối tượng. Nếu không xử dụng giác quan tiếp xúc đối

tượng thì cái Biết rơi vào Tâm Ba Thời. Ý Căn suy nghĩ về đối tượng. Ý Thức, Trí Năng phân biệt so sánh, rồi suy luận suy đoán lung tung.

Cho nên, đối tượng này là đối tượng của giác quan, không có Ý Căn, Ý Thức và Trí Năng xen vào. Khi không có Ý Căn, Ý Thức, Trí Năng sẽ không có chủ quan, thành kiến, định kiến của ký ức, không có lậu hoặc vì không có cái Ngã.

Khi giác quan (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân) tiếp xúc với đối tượng nhìn thấy như thật về đối tượng tức là thấy "*cái đang là của đối tượng*". Ngay "*cái đang là*" đó chính là điểm gặp gỡ của thời gian và không gian thuật ngữ gọi là "*bây giờ và ở đây*". Trong Thiền không xử dụng từ "*hiện tại*". Hiện tại là khoảng thời gian dài nên không diễn tả được "*điểm*" thời gian "*bây giờ và ở đây*".

Pháp Như Thật là pháp Đức Phật chứng ngộ. Trong lần chứng ngộ này Đức Phật tạm đặt tên là trạng thái "*Như Vậ*" và nhận ra cần có điều kiện để phát huy trí huệ. Điều kiện đó bây giờ Khoa học gọi là "*Phản xạ giác quan*" là chất xúc tác kích thích các Tánh kiến giải nghi tình hay "*Phản xạ ngoài giác quan*" còn gọi là "*Phản xạ thụ động*" kích thích Tánh Nhận Thức kiến giải những nghi tình sâu sắc hơn.

Về sau pháp Yathàbhùta được nâng lên thành pháp tu quan trọng cả hai hệ Theravada và Phát Triển. Các nhà Phát Triển nâng Pháp Như Thật lên là "*Như Thật đạo*" (Yathàbhùta Marga, nghĩa là Con đường tu tập Như Thật). Thí dụ như Pháp Tứ Niệm Xứ cũng chính là Pháp Như Thật, trong kinh dùng từ "*Tuệ tri*" là "*Biết như thật*". Đi tuệ tri đi, đứng tuệ tri đứng, ngồi tuệ tri ngồi... là biết Như thật khi đi, khi đứng, khi ngồi. Tên tuy gọi khác nhau nhưng tất cả đều

quy về Biết Như thật. Biết Như thật cũng là Chánh Niệm tức là Biết Không Lời. Giữa Biết Như Thực và Biết Không Lời có khác nhau một chút. Đó là Biết Như Thực đòi hỏi phải dùng giác quan và đối tượng để thực tập trong bước đầu tiên. Biết Không Lời là cái Biết của Tánh Giác, có đối tượng biết, không đối tượng cũng biết.

THỰC TẬP PHÁP NHƯ THẬT

Tu tập bất cứ pháp môn nào cũng phải thực tập từ dễ tới khó, từ có lời đi đến chỗ không lời. Cho nên, lúc đầu hành giả vẫn còn dùng lời. Vật thể nào được quyền nói như thế ấy, ngăn chặn bớt chủ quan méo mó, Tâm cũng chuyển đổi đôi chút. Thấy cái **đang là** của đối tượng, nhưng còn gọi tên nên còn nằm trong Chân lý quy ước, trong kinh gọi là Tục đế Bát Nhã để phân biệt với Chân lý quy ước thế gian gọi là Tục đế.

1) Bước 1 (Biết Có Lời): Khi có người chỉ cái chuông hỏi: "*Đây là cái gì?*" thì mình được quyền trả lời: "*Đó là cái chuông*". Trả lời đúng như thực không khen chê, không nói gì thêm. Nếu có người chỉ ông A hỏi: "*Ông đó tên gì vậy?*" Nếu biết thì trả lời: "*Đó là ông A*". Không biết thì trả lời ngắn gọn: "*Không biết*". Chỉ thế thôi không thêm bớt khen chê kể lể gì thêm, thì Tâm không bị Ý Căn, Ý Thức, Trí Năng khởi lên quây phá. Kết quả kinh nghiệm "**Tuệ Trí Có Lời**" về cái chuông hay ông A. Tuy Biết có lời nhưng chỉ là đơn niệm biết một nội dung nên Tâm vẫn được yên lặng.

2) Bước 2 (Biết Không Lời): Nhìn đối tượng, thâm nhận biết như thật về đối tượng, không nói thâm trong đầu (không tác ý phê phán, khen chê, không suy nghĩ, suy luận về đối tượng). Bây giờ Tâm yên lặng, không còn ở trong thế giới quy ước thế gian, bắt đầu bước vào Tánh giác, trong kinh gọi

là Tâm bậc thánh. Kết quả của bước thứ hai kinh nghiệm "**Tuệ Trí Không Lời**".

Cả hai bước 1 và 2 thực tập trong 4 oai nghi: Thấy, Nghe, Xúc Chạm đối tượng, giữ niệm **Biết Như Thật Không Lời** về đối tượng. **Từ Biết Như Thật Không Lời tiến đến Thâm Nhận Biết Không Lời về đối tượng** sẽ kinh nghiệm Định. Nếu có nghi tình thì cũng có kiến giải qua ba Tánh.

3) Bước 3 (Nhận thức Như Thật Không Lời): Nhận thức Như thực đến Như vậy. Bước này phải toạ thiền tạo phản xạ thụ động ngoài giác quan. Kiến giải này là kiến giải của Phật tánh.

KHAI TRIỂN BỒ TÚC

Bước một, có thể diễn tả màu sắc, hình dáng hoặc gọi tên đối tượng theo quy ước thế gian. Nhưng nếu càng diễn tả, càng giải thích, thì càng đi xa với sự thật vì tâm đã bị Ý Thức chiếm lĩnh rơi vào Tâm Ba Thời. Cho nên chỉ giới hạn cho gọi tên thôi. Thực tập pháp môn nào cũng phải đi đến chỗ không lời. Còn nói tức còn Biết Có Lời thì không bao giờ đạt được mục tiêu thoát khổ, giác ngộ, giải thoát.

Khi nói Pháp Như Thật, chúng ta hiểu rằng cái Biết này chỉ giống Như Thật tức là chưa phải hoàn toàn thật. Bởi vì đối tượng và ngay cả giác quan của chúng ta không thực chất tính, nó vô thường biến đổi trong từng sát-na thời gian, cho nên kết quả ở bước một chỉ tương đối thôi. Mặc dù cái Biết tuy hạn chế, nhưng cũng chuyển đổi Tâm, giúp Tâm yên lặng khác với Tâm thế gian lăng xăng giao động nên gọi là Tuệ Trí.

Bước kế tiếp là Biết mà không tác ý trước đối tượng. Tâm trong sạch hơn trước, vững chắc hơn bước một. Bắt đầu tiến vào dòng Thánh tức Tánh Giác để tiến dần lên Nhận Thức Không Lời. Lúc này hành giả nhìn đối tượng bằng Tánh Thấy, nghe âm thanh bằng Tánh Nghe, va chạm đối tượng bằng Tánh Xúc Chạm. Tất cả những cái Biết này là Biết thẳm lặng, Biết mà không phản ứng, không gọi tên, không suy nghĩ gì cả gọi là Thẳm nhận biết không lời về đối tượng. Nói cách khác đây là cái Biết của Trí tuệ.

"Cái đang là" trong bước đầu còn cụ thể. *"Cái đang là"* bước thứ 2 trở nên siêu vượt, trừu tượng.

"Cái đang là" là trạng thái của đối tượng được nhìn bằng con mắt tâm, bằng cái biết của trí tuệ, in sâu vào Nhận thức cô đọng. Biết rõ ràng đối tượng mà không tác ý về đối tượng nên đối tượng có cũng như không, thì *"Cái đang là"* trở thành *"Cái Như Vậy"*. Trong trạng thái Tâm Như Vậy kiến giải những điều mới lạ thì trí huệ ở giai đoạn này là Huệ Bát-Nhã, là viên ngọc trong chéo áo, là bản lai diện mục, là Phật tánh, là kho báu của chính mình v.v... Huệ Bát-Nhã cao hơn Tuệ Tri / Vipassanà ở bước một.

Vì thế, ở mức độ này, định nghĩa Như Thật, là Cái Biết của mình đúng với Chân Lý tối hậu của nó, nên không gọi Như Thật nữa, mà là Như Vậy, tức biết Vật trong chính nó. Vật là Vật. Vật là như vậy, là như thế, không có gì để diễn tả, bởi nó không có tên.

KẾT LUẬN

Pháp Như Thật là phương thức thực tập nhằm chuyển đổi Tâm lao xao, loạn động sang tĩnh lặng, khách quan. Lậu hoặc/tập khí, kiết sử, tùy miên vẫn còn nhưng bị cô lập không khởi lên thành tạp niệm. Cô lập Ngã, nên thành kiến, thiên kiến, định kiến không xuất hiện.

Thực tập Biết Không Lờ về đối tượng thường xuyên, giúp hành giả an trú trong Chánh Niệm tức trong trạng thái bây giờ và ở đây.

Trạng thái không lờ tác động vào Đối Giao Cảm thần kinh tiết ra những chất sinh hoá học tốt như Acetylcholine, Dopamine, Seretonin, Melatonin, Endorphine, Insuline giúp điều chỉnh những bệnh về tâm thể, phục hồi sức khỏe.

Chuyển đổi quan niệm sống, chuyển đổi Nhận thức nên không tạo Nghiệp nữa. Bước đầu còn Biết Có Lờ, khách quan tương đối. Kết quả được Tuệ Trí là Thiền Huệ. Bước 2 và 3 là Định. Vì thế Pháp Như Thật đưa đến Định-Huệ đồng thời. Khi thực hành thuần thực, đạt Định vững chắc sẽ khai mở trí huệ Bát Nhã.

Thực tập Pháp Như Thật chúng ta rút kinh nghiệm để huấn luyện cái Tâm của mình. Quan trọng là làm sao cho Tâm luôn an trú trong "*bây giờ và ở đây*" tức Thân ở đâu thì Tâm ở đó, Thân thiền thì Tâm thiền. Hằng ngày khi làm việc gì thì Tâm ở nơi việc đó, Tâm không như chú khi nháy nhót lung tung. Chúng ta thực hành được như thế, sống được như thế là chúng ta sống tỉnh thức, sống có Chánh Niệm. Sống trong "*bây giờ và ở đây*" được giây phút nào thì chúng ta rời xa Tâm Phàm Phu giây phút đó. Tâm Phàm Phu, hạnh phúc ít

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

mà khổ nhiều. An trú trong Tâm bậc Thánh lúc nào thân cũng khỏe, tâm cũng an, và trí tuệ sẽ phát huy.

Tóm lại, đây là phương pháp tu tập được xếp là Thiền Huệ nhưng cần thực hành song song với Thiền Định. Chúc quý vị tu tập tốt. Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

*(Ghi lại bài giảng tại đạo tràng TTK Houston, TX, ngày
04/6/2018)*

Tài liệu: Theo giáo trình giảng dạy các lớp Bát Nhã của HT Thích Thông Triệt Viện chủ Tu Viện Thiền Tánh Không, Perris, Riverside, CA.

TU HẠNH LẮNG NGHE DẪN NHẬP

Nói và nghe là hai yếu tố quan trọng trong đời sống con người. Từ thời cổ xưa con người sống trong hang đá rừng rậm chưa có chữ viết chưa có lời nói, nên con người phát biểu tình cảm hay ý muốn bằng âm thanh gầm gừ... từ trong cổ họng, hoặc biểu lộ bản năng cảm xúc bằng ánh mắt hay cử chỉ quơ tay động chân. Đời sống của con người lúc ấy không mấy khác với đời sống của thú rừng hoang dã.

Thời cổ xưa đó, con người tuy chưa biết dùng lời nói có ý nghĩa, nhưng mà đã biết nghe. Các nhà Khoa học nghiên cứu cho biết con người là loài động vật có tánh linh cao hơn tất cả các loài động vật khác, nên theo dòng thời gian, tâm trí con người từ từ phát triển, họ phát minh ra chữ viết, học cách phát âm và ráp những chữ lại thành từng câu để mô tả sự vật hay tình cảm. Từ đó, ngôn ngữ xuất hiện trong đời sống của con người. Tùy theo hoàn cảnh địa dư mà mỗi quốc gia có tiếng nói riêng của họ. Nhờ có tiếng nói, con người mới quây quần sống thành đơn vị gia đình, bà con, làng xóm, cộng đồng, quốc gia, xã hội. Nhờ có ngôn ngữ, các quốc gia trên thế giới tuy xa mà gần với nhau hơn, nhất là trong thời đại “*tin học*”, con người có thể liên lạc với nhau qua internet trong chớp nhoáng. Do đó cơ hội hợp tác, học hỏi lẫn nhau ngày càng thuận tiện, nếp sống của con người được nâng cao

thoải mái hơn, nhờ kỹ thuật văn minh trên thế giới ngày một phát triển.

Đời sống thế gian là đời sống nhị nguyên, nên luôn có hai mặt tốt và xấu. Vì thế bên cạnh những nỗ lực xây dựng mang lại niềm hạnh phúc và an lạc cho thế giới loài người, thì cũng có nhiều người ích kỷ, lợi dụng kẻ hở của nền văn minh tin học loan truyền những tin tức thiếu đúng đắn, không chuẩn xác, chỉ nhằm mục đích phục vụ lợi ích cá nhân, phe nhóm, hay chủ nghĩa mình tôn thờ gây nên những tội ác khó lường được. Cho nên, sinh ra và sống trong thời đại xô bồ này, chúng ta cần thực tập lắng nghe, để khám phá và thanh lọc những điều mà ngôn ngữ khắp nơi đưa tới, hầu nhận biết lời nói nào, là lời nói thiện lành, lời nói nào, là lời nói có tính cách lường gạt độc ác, được bao bọc tinh xảo bằng một lớp vỏ mật ngọt thơm tho.

LẮNG NGHE

Con người ta, lúc mới sinh ra đời không ai tự nhiên nói được mà phải nhờ người khác dạy. Trước hết học nói, tức là học cách phát âm thành lời, mỗi từ nói ra phải hiểu ý nghĩa của lời nói đó. Sau mới học nhận diện mặt chữ và luyện tập cách viết. Muốn nói trơn tru phải mất một thời gian nhiều năm. Khi nói được rồi, muốn hiểu người khác nói gì thì ta phải học lắng nghe. Khi đối tượng nói, ta cần im lặng lắng nghe để hiểu xem đối tượng muốn truyền đạt cái gì. Học trò đến lớp mà không chịu chú ý lắng nghe thầy cô giảng bài thì kết quả sẽ không hiểu gì hết. Nhân viên làm việc mà không chịu lắng nghe học hỏi phát triển nghề nghiệp từ xếp trên và bạn đồng nghiệp thì tương lai dễ dàng bị mất job. Để cảnh cáo những người thích nói nhiều, mà không chịu lắng nghe,

ông bà ta có câu: “*Nói ít lời ít, nói nhiều lời nhiều, không nói thì không có gì để bị lỗi*”. Câu nói này ý khuyên con cháu nên tập tánh lắng nghe để học hỏi thêm, hoặc lúc nào cần nói hãy nói, lúc nào cần im lặng để lắng nghe thì im lặng.

Trong đời sống hằng ngày “*lắng nghe*” được xem như là một phương cách thần kỳ để khám phá ra sự thật ẩn nấp từ trong ngõ ngách của mọi tâm hồn. Ngày nay các chuyên gia trị bệnh tâm thần đã áp dụng phương thức ngồi hằng giờ chỉ để lắng nghe bệnh nhân nói mà không có phản ứng gì cả. Phương pháp này đã giúp cho rất nhiều bệnh nhân xả bỏ được những uất ức tùy miên ngủ ngầm trong tâm họ bấy lâu mà không cần uống một viên thuốc nào! Pháp lắng nghe giúp con người mở mang tầm hiểu biết của chính mình về những thông tin từ mọi phía, nó giúp ta có sự bình tĩnh trong việc xử thế, nó là nền tảng đầu tiên giúp ta nhận định được đâu là chánh đâu là tà. Việc lắng nghe quan trọng như vậy nên trong nhà Phật từ lâu đã nâng nó lên thành một pháp tu gọi là “*Tu Hạnh Lắng Nghe*”.

HẠNH LẮNG NGHE CỦA “BỒ TÁT QUÁN THẾ ÂM”

Là người Phật tử không ai là không kính trọng và ngưỡng mộ Đức Quán- Thế-Âm Bồ Tát, xem Ngài như đấng Mẹ Hiền đại từ đại bi, lúc nào cũng thương xót đàn con đang lặn ngụp trong bể khổ nguồn mê. Trong một đời người thật ít có ai là không nợ Ngài Quán-Âm một lời cầu nguyện cho cá nhân và cho gia đình mình khi đứng trước những khổ đau phiền muộn vì bệnh tật, hay đối đầu trước những nguy cơ đe dọa mạng sống. Hình ảnh Bồ Tát Quán-Thế-Âm trong Phật

Giáo được thờ phượng, tôn kính, tán thán vì công hạnh lắng nghe cứu khổ cứu nạn chúng sinh của Ngài. Lắng nghe là pháp môn tu đặc biệt mà Đức Quán-Thế- Âm đã áp dụng. Đó là phương pháp “*phản văn văn tự tánh*” tức là không vương mắc chạy theo âm thanh bên ngoài, mà quay ngược lại nghe tự tánh của mình. Nghe tự tánh là nghe đến tận cùng sâu thẳm của vô thanh. Đạt đến mức độ nghe này thuật ngữ trong nhà Phật gọi là “*Nhĩ Căn Viên Thông*”. Trong cái tịch tịnh yên lặng mà như sấm sét đó tắt cả lậu hoặc tiêu tan, phiền não rơi rụng, tuệ giác bừng sáng, thực tại phơi bày. Cái nghe vượt ra ngoài không gian, thời gian, không còn gì ngăn ngại, trên thì hợp với bản giác diệu tâm mười phương chư Phật, dưới cảm thông lòng cầu mong được cứu độ của chúng sinh trong sáu nẻo luân hồi.

HẠNH LẮNG NGHE

Muốn tu hạnh lắng nghe, chúng ta cần hiểu bài học “*lắng nghe*” có hai chiều hướng. Một chiều hướng tuy bề ngoài chúng ta im lặng nghe đối tượng nói, mà trong tâm chúng ta không hề im lặng, nghĩa là trong khi tai lắng nghe mà trong đầu thì đang “*dính mắc*” đang “*thầm phát biểu*” theo từng câu nói của người đối diện. Chẳng hạn như đang nghe mà tâm cố ý ghi nhận, phân tích ý nghĩa của câu chuyện, rồi thầm phê bình đúng sai. Hoặc đang nghe mà khởi tâm ưa ghét, hoặc cao hơn, ý thức ghi nhận kinh nghiệm của người nói, làm thành kinh nghiệm mới bổ xung vào kho kiến thức của mình. Cách im lặng lắng nghe này có thể giúp con người phát huy thêm sự hiểu biết thế gian, nhưng đồng thời nó cũng gia tăng lòng ích kỷ tham lam, tô bồi bản ngã ngày một lớn mạnh. Đây không phải là cách nghe mà người tu muốn hướng đến.

Học theo hạnh lắng nghe của Bồ Tát Quán Thế Âm là chúng ta thực tập lắng nghe người khác để hiểu rõ hơn, sâu hơn nỗi đau thống thiết của người đó. Đương nhiên, chúng ta không thể là một Quán-Thế-Âm vì Bồ Tát đã trải qua vô lượng kiếp tu tập chứng đạt “*Nhĩ Căn Viên Thông*”, Ngài có đầy đủ thần thông nghe thấu tiếng kêu thống khổ của muôn loài khắp chốn. Chúng ta không làm được như vậy, nhưng chúng ta có thể làm người “*biết lắng nghe*” với tấm lòng thông cảm, để người đối diện có thể an tâm bày tỏ nỗi niềm... Người “*biết lắng nghe*” ở đây không phải là nghe, rồi ôm hết nỗi khổ của người ta làm nỗi khổ của mình. Không phải lắng nghe người ta kể lẽ niềm “*đau thắt ruột*”, rồi mình cũng “*bầm gan tím mật*” đau theo người ta. Nghe như vậy là nghe bị “*dính mắc*”. Muốn đạt được trạng thái nghe mà tâm không vướng mắc không phải tự dung một sớm một chiều làm được, mà nó đòi hỏi hành giả phải tu tập một thời gian dài lâu.

TU TẬP TÁNH NGHE

Bình thường con người sống bằng tâm thế gian. Tâm thế gian là tâm luôn suy nghĩ đủ thứ chuyện. Lúc thì Ý căn moi móc chuyện quá khứ để suy nghĩ. Khi thì Ý thức phân bua so sánh những chuyện đang xảy ra trong hiện tại. Lúc thì Trí năng vẽ vời phát họa những chuyện không thật ở tương lai, cho nên tâm con người lúc nào cũng dao động. Ngoài ra, tâm này còn bị cảnh trần lôi cuốn tạo nghiệp khi nội xứ: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý, tiếp xúc với ngoại xứ là: sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp. Khi nào tâm thế gian yên lặng, thì tâm bậc thánh mới xuất hiện. Tâm bậc thánh gồm các tánh Nghe, tánh Thấy, tánh Xúc chạm và cao hơn sâu sắc hơn là tánh Nhận thức biết tạm gọi là tâm Phật.

Tu tập Tánh Nghe trước hết hành giả cần tu tập sao cho ba nghiệp được thanh tịnh. Ba nghiệp đó là: Ý nghiệp, thân nghiệp và khẩu nghiệp. Muốn ba nghiệp này thanh tịnh hành giả cần phải:

- **Về Ý:** Không tham, sân, si (tà kiến)

- **Về Thân:** Không nhẫn tâm đánh đập người vật, không âm mưu hay tự tay giết hại đoản mạng sống của chúng sinh, không hành dâm phi pháp, không trộm cướp tài sản của người.

- **Về khẩu:** Không nói dối, không chưởi bới nguyên rủa người khác bằng những lời độc ác hung dữ, không nói hai chiều gây chia rẽ thù nghịch mất đoàn kết, không đặt điều tự đề cao mình hay nói những chuyện phù phiếm không ích lợi cho việc tu hành thoát khổ, giác ngộ.

Muốn tu tập thành công, hành giả phải có có ý chí cương quyết, phải lập hạnh kiên nhẫn, phải tinh cần miên mật. Ngày xưa Đức Phật dạy các vị Tỳ-kheo sau khi thọ trai, mỗi người phải tự tìm nơi vắng vẻ trong khu rừng, dưới gốc cây để tọa thiền quán tưởng. Trong kinh dạy một trong những điều cần thiết cho người tu giác ngộ giải thoát là phải “*cắt đứt nhân duyên và tri kiến thế gian*”. Chúng ta là cư sĩ vẫn còn phải sinh hoạt ngoài cộng đồng xã hội, vẫn phải đi làm kiếm tiền vì chúng ta còn nhiều trách nhiệm đối với những thành viên trong gia đình, vì thế chúng ta chưa thể thực hiện điều kiện này như người xuất gia.

Cho nên, vấn đề tu tập của người cư sĩ không phải hoàn toàn cắt đứt mọi liên hệ đối với thế gian. Nhưng để giúp tâm không bị huân tập những thói hư tật xấu ngoài đời khiến ba

nghiệp thân, khẩu, ý không được trong sạch. Chúng ta không nên nghe nhiều các chuyện tạp nhạp của thế gian. Không nói qua nói lại những chuyện không cần thiết. Không xem phim hay đọc sách báo đồi trụy, bớt tập họp tiệc tùng say sưa, bớt tranh luận hơn thua phải quấy. Ngược lại chúng ta cố gắng học hỏi lời Phật dạy, tìm đọc kinh sách, hay nghe các Sư Thầy thuyết giảng Chánh pháp về Tứ Diệu Đế, về Nhân duyên có mặt của hiện tượng thế gian, về Nhân quả nghiệp báo, về Vô thường, Khổ, Vô ngã, Niết Bàn, về Không, về Chân Như, về Huyền v.v... để có một số vốn tuệ tri vững chắc về Phật pháp. Nhờ giữ giới, chúng ta không huân tập những suy nghĩ bất thiện, đưa đến lời nói bất thiện, hành động bất thiện, cản trở con đường tu tập tâm linh của chúng ta.

Tu tập đạt giới đức và tuệ tri như trên chưa đủ, hành giả còn phải tu thiền định. Thiền định là phương pháp tu tập giúp cho tâm hành giả từng bước được lắng yên trong sạch. Trong sạch ở đây là không còn bị tham sân si, tức lậu hoặc chi phối. Tâm hành giả tuyệt đối thanh tịnh. Tâm tuyệt đối thanh tịnh là tâm bậc thánh. Ở đây, hành giả chọn tu tập Tánh Nghe để thể nhập vào tâm bậc thánh.

- Bước đầu thực tập nghe chỉ biết nghe (just listen): Tập chiêu thức đơn giản như tập nghe tiếng chuông, nghe tiếng chim kêu, nghe tiếng tích tắc của đồng hồ, nghe tiếng mưa rơi ngoài sân, hay nghe âm thanh tiếng sóng biển. Tập nghe âm thanh với chánh niệm (mindfulness) tức có chú ý. Vì có sự chú ý đến một đối tượng âm thanh, thí dụ như tiếng chuông ngân, nên tâm chỉ có một đơn niệm biết về tiếng chuông ngân, không bị những ý nghĩ khác chen vào giúp tâm được yên lặng. Tâm yên lặng bao lâu thì hành giả đạt định bấy lâu. Vì tâm có thói quen vọng động nên tỉnh thoả cũng khởi

lên vọng niệm, trong nhà Thiền gọi pháp này là Thiền Chỉ (samatha). Chỉ là dừng lại, dừng ở đây là ngưng không suy nghĩ những gì khác ngoài việc chú tâm đến chủ đề đang thực tập là tiếng chuông.

Tập Thiền Chỉ một thời gian, tâm hành giả dần dần có thói quen mới là khi nghe sẽ không bị những ý nghĩ khác xen vào. Hành giả làm chủ được tâm ngôn, tức làm chủ được tâm tứ. Không còn bị tham, sân, hôn trầm, trạo cử, nghi ngờ trôi lên phá rối thời thiền của hành giả. Một trạng thái tâm hoàn toàn tịch yên vắng lặng, trống không, chỉ có một dòng tự nhận thức biết không lời của Chân tâm hay Tánh giác có mặt. Kiên nhẫn hành trì miên mật, hành giả sẽ kinh nghiệm một trạng thái tâm vi diệu mà kinh Kim Cang gọi là Kỳ Tâm, “*Ung vô sở trụ nhi sinh Kỳ tâm*”. Kỳ tâm là tâm quảng đại, bao la, trùm khắp, không sinh không diệt, tràn ngập ánh sáng trí tuệ. An trú trong Kỳ tâm, hành giả kinh nghiệm trực giác (nhận biết qua giác quan), cao hơn nữa là siêu trực giác (nhận biết ngoài giác quan), nhận ra mình có đầu óc sáng tạo, biết những điều trước kia chưa từng hiểu, chưa từng biết. Tâm từ, bi, hỷ, xả xuất hiện một cách tự nhiên không gò bó. Tài ăn nói, phát biểu lưu loát trước công chúng không gặp khó khăn, thuật ngữ trong kinh gọi là “*biện tài vô ngại*” v.v...

Tu tập chứng nghiệm được mức độ này, hành giả có thể mạnh dạn ra đời thực hiện hạnh Bồ Tát Đạo về phương diện “*lắng nghe*” giúp người “*xả stress*”, giúp người bớt khổ ... mà tâm hành giả không trụ vào “*tiếng trần*” vì hành giả đang làm người nhân chứng. Nhân chứng là người nghe, thấy, xúc chạm, hiểu biết rõ ràng đầy đủ về các sự việc xảy ra, mà tâm bình thản không vương mắc, không khởi tâm xúc cảm để bị lôi kéo ngã nghiêng về một đối tượng nào. Và nếu lúc nào

hành giả cũng sẵn sàng dành thời gian để “lắng nghe” tất cả những tiếng kêu đau thương của mọi loài mọi người với tâm hoan hỷ, thì hành giả đã thành tựu được pháp tu “*tinh tấn ba-la-mật*” và “*nhân (nại) ba-la-mật*”.

KẾT LUẬN

Bất cứ pháp tu nào trong đạo Phật cũng đều đi kèm với trí tuệ. Trong kinh thường nhắc nhở “*từ bi phải có trí tuệ*” hay tu thiền Định mà không phát huy được trí huệ thì cái Định này bị xem là Si định, phải mau mau điều chỉnh pháp tu. Trong Bát chi thánh đạo, mở đầu là Chánh Kiến, kể đến Chánh Tư Duy cũng là huệ dẫn đầu để hành giả biết chọn con đường tu tập đúng. Và mục đích tối hậu cũng là huệ, nhưng là huệ tự phát do công phu hành trì nhập định sanh ra. Huệ này là hòn ngọc trong chéo áo của người cùng tử như trong kinh Pháp Hoa đề cập, là kho báu của chính mình bị vô minh che lấp từ bao nhiêu lượng kiếp giờ mới hiển lộ, là ánh sáng trí huệ đưa mình đến quả vị Vô Thượng Chánh Đẳng Giác. Cho nên khi thực hành “*hạnh lắng nghe*”, hành giả cần phải có tuệ tri về Phật pháp, phải hành trì tu tập để tự chứng nghiệm trên thân tâm mình. Hành giả phải tự trải nghiệm lắng nghe chính tâm hồn và thể xác của mình. Tu tập có huệ lực, định lực vững chắc, thì sau khi lắng nghe người ta giải bày tâm sự, mình mới có những lời khuyên chánh đạo xoa dịu được nỗi khổ của người ta.

Hạnh lắng nghe là phương pháp tu quan trọng có khả năng trị liệu và chuyển hóa. Chuyển hóa nhận thức của người và chuyển hóa chính tâm thức của chính chúng ta. Lắng nghe là nhịp cầu thông cảm giúp người tu định tĩnh, sáng suốt, tâm từ tâm bi rộng mở, trí huệ phát sinh, sẵn sàng lắng nghe, san

sẽ nổi khổ niềm đau để cùng mọi người vượt qua nghịch cảnh của cuộc đời.

Tóm lại, “*hạnh lắng nghe*” là một pháp môn tu tập trong đạo Phật. Tu tập hạnh lắng nghe để tự quán chiếu đo lường mức độ tu tập của chính mình. Lắng nghe những tiếng thị phi, những lời khen chê của mọi người, xem tâm mình có bị dao động phiền não hay không? Tập hạnh lắng nghe để tự mình có đủ định lực, có đủ kiên nhẫn, để khi cần sẵn sàng chịu thương chịu khó lắng nghe nhằm xoa dịu nỗi đau khổ của mọi người. Dành thời gian lắng nghe, sau đó nhẹ nhàng an ủi vỗ về, chia sẻ đắng cay ngọt bùi với bạn, chính là đang thực hành “*hạnh bố thí*”, là một pháp tu ba-la-mật trong Lục Độ của hành giả trên đường tu Bồ Tát Đạo.

Tính cách quan trọng nổi bật của “*đạo Phật là Từ bi và Trí Tuệ*”. Từ bi là lòng thương xót giúp đỡ chúng sanh vô vụ lợi, bình đẳng, công bằng không phân biệt giai cấp chủng tộc. Trí tuệ là sự hiểu biết, là nền tảng đưa đến giác ngộ giải thoát. Do đó những ai đang thực hành pháp môn “*hạnh lắng nghe*” là đang đi trên con đường tu tập hạnh Bồ Tát để thành Phật. Ở bước căn bản, khi thực hành hạnh lắng nghe, chúng ta cần luôn tự nhắc nhở: “*Im lặng để nghe. Lắng nghe để hiểu. Có hiểu mới có thương*”. Hiểu là trí tuệ. Còn thương là lòng từ bi. Trí huệ và từ bi là hai vị hộ pháp trái và phải, đồng hỗ trợ việc thực hành Bồ Tát Đạo là “*hạnh lắng nghe*” của hành giả từ lúc khởi đầu đến khi thành tựu một cách hoàn hảo.

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

(*Chân Tâm thiền thất / August 01-2020*)

TRÊN ĐƯỜNG VỀ NHÀ

PHÁP TU "PHẢN QUAN TỰ KỶ"

Ý NGHĨA VÀ NGUỒN GỐC "PHẢN QUAN TỰ KỶ"

Là người Phật tử, dù tu tập theo pháp môn nào chúng ta cũng thường được nghe chư tôn đức dạy: *"Tu tập phải luôn quay vào bên trong, quay về chính mình, không nhìn ngó ra ngoài"*. Không nhìn ngó ra ngoài, không có nghĩa là chúng ta lúc nào cũng nhắm mắt không nhìn ngoại cảnh. Chúng sanh có mắt để nhìn. Có tai để nghe. Có mũi để ngửi. Có lưỡi để nếm. Có thân để biết lạnh nóng. Có tâm để biết suy nghĩ, phán xét... Đó là phước báu của một con người sinh ra đời được lành lặn, thì tại sao không sử dụng những căn này để học hỏi, để thưởng thức một cuộc sống lành mạnh. Nhưng nếu là người muốn thoát khổ, muốn có cuộc sống an bình ở đời này, hay cao thượng hơn là muốn giác ngộ giải thoát trong tương lai, thì hiện tại người đó cần tu tập làm chủ tâm ngôn, ý ngôn, đồng thời làm chủ ba nghiệp của mình. Đó là Ý nghiệp, Thân nghiệp và Khẩu nghiệp.

Trong lúc tu tập, các giác quan tức sáu căn: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý của những vị này vẫn được tự do ghi nhận, nhìn ngấm, nghe, ngửi, xúc chạm với ngoại trần như sắc, thanh,

hương, vị, xúc, pháp, nhưng không để sáu thức chạy theo ngoại trần, khiến cho tâm bình thản bị ảnh hưởng nổi tham sân si. Vì thế, các Ngài mới dạy chúng ta: *"Không nhìn ngó ra ngoài"* có nghĩa là không để tâm bị cảm xúc: vui buồn, ghen ghét, oán hận, thương yêu... bởi ngoại cảnh, mà phải quay vào trong, tức là quay vào tâm của mình, trong kinh gọi là *"thu thúc lục căn"*.

Có khi các Ngài nói ngắn gọn là *"Nhìn vào tâm"*, mà nhìn vào tâm để làm gì? Đó là để tự mình quan sát cái tâm của mình. Xem lúc đó tâm mình ra sao? Nó yên lặng hay đang phóng chạy lung tung với những dính mắc bởi ba thời quá khứ, hiện tại, vị lai. Hành động quay lại nhìn vào tâm, tự quán xét lấy mình gọi là *"Phản Quan Tự Kỳ"*

Phản có nghĩa là: Ngược lại. **Quan** có nghĩa là: Quan sát, ngắm nhìn, xem xét, quán chiếu. **Tự kỳ** nghĩa là chính mình. Như vậy ***"Phản quan tự kỳ" là quay lại soi xét bản thân mình về cả ba mặt ý nghĩ, lời nói và hành động.***

Phát nguyên của câu nói này do vua Trần-Nhân-Tông lúc còn là Thái tử Trần-Khâm, được vua cha là Trần-Thánh-Tông cho theo học đạo lý với Ngài Tuệ- Trung Thượng Sĩ. Khi Thái tử sắp về triều, đã đặt câu hỏi với Thầy của mình như sau:

- *"Kính bạch Thượng sĩ, pháp yếu của Thiền Tông là gì?"*.

Ngài Tuệ-Trung Thượng Sĩ đáp:

- Là *"Phản quan tự kỳ bốn phận sự, bất tùng tha đắc"*, có nghĩa quay lại soi sáng tâm mình là bốn phận gốc, chứ không

từ bên ngoài mà có được.

Từ đó và sau này Đức Điều-Ngự Giác-Hoàng là Tổ Sư Thiền Trúc-Lâm Yên-Tử Việt Nam đã ứng dụng **"Phản Quan Tự Kỳ"** như là một pháp tu thiền của Ngài, và Hoà thượng Thích-Thanh-Tử nối tiếp dòng thiền Trúc-Lâm ngày nay cũng lấy **"Phản Quan Tự Kỳ Bốn Phận Sự, bất tùng tha đắc"** làm câu châm ngôn dạy đệ tử hành trì miên mật.

PHÁP TU "PHẢN QUAN TỰ KỶ"

Pháp tu **"Phản Quan Tự Kỳ"** là pháp tu tổng quát, bao trùm hết giáo lý của nhà Phật.

- Thí dụ như tu thiền Định. Trong kinh **"Định Niệm Hít Vào Thở Ra"** (Anapānasati Samādhi), khi chúng ta lặng lẽ xem xét sự sanh diệt của từng hơi thở, thâm rõ biết tinh tường những biến chuyển của nội tâm hay sự thay đổi bản thân trong lúc tọa thiền thì đây chính là **"Phản quan tự kỷ"**.

- Hay tu theo pháp **"Lục diệu pháp môn"** là sáu môn quán chiếu hơi thở, quay lại mình như: Quán sở tức, Tuỳ tức, Chỉ, Quán, Hoàn, Tịnh. Sở tức là đếm hơi thở: Hít vô, thở ra sạch đếm là 1. Đếm như thế tới 10, rồi bắt đầu đếm lại từ 1. Cứ như thế tu tập đến khi thuần thục thì bước sang giai đoạn quan sát hơi thở vô, hơi thở ra một cách rõ ràng gọi là Tuỳ tức. Chỉ là tâm dừng lại để nhìn hơi thở. Quán là xem xét hơi thở ra vô là mạng sống, mạng sống thì vô thường không vững bền. Hoàn là xoay trở lại xem hơi thở vô thường là cái gì. Cuối cùng tâm hoàn toàn yên lặng không phóng ra ngoài nữa là Tịnh. Như thế pháp tu **"Lục Diệu Pháp Môn"** là pháp quay về trong tâm tu tập để tâm hoàn toàn dừng niệm, thì đó cũng chính là **"Phản Quan Tự Kỳ"**.

TRÊN ĐƯỜNG VỀ NHÀ

- Hệ thống kinh A-Hàm, Đức Phật dạy thiền quán bốn xứ: Thân, Thọ, Tâm, Pháp.

1) Quán thân bất tịnh, nghĩa là xem xét phân tích chi tiết từng bộ phận của thân, thấy rõ thân này nhớp nhúa, ô uế... nhằm giúp con người không chấp trước vào thân, không say đắm ham mê sắc dục.

2) Quán thọ thị khổ, nghĩa là khi giác quan tiếp xúc với ngoại cảnh, chúng ta biết những cảm giác hay cảm nhận của thân và tâm lúc đó là vô thường, không thật. Nếu chấp thường hằng hay thật có, thì đó là nguồn gốc của khổ đau.

3) Quán tâm vô thường, là quay vào tâm, thấy rõ tâm niệm mình luôn luôn sinh diệt không dừng. Suy nghĩ này vừa dứt thì suy nghĩa khác tiếp nối.

4) Quán pháp vô ngã, tức là quán tất cả các pháp, từ tâm pháp, sắc pháp (nơi mình và ngoại cảnh) đều không thực chất tính, do tương duyên hợp mà thành, rồi cũng do duyên thay đổi mà biến thành pháp khác.

Trong kinh Tứ Niệm Xứ, Trung Bộ I ghi rằng *"Đây là con đường duy nhất đưa đến thanh tịnh cho chúng sanh vượt khỏi sầu não, diệt trừ khổ ưu, thành tựu chánh trí, chứng ngộ Niết Bàn."* Còn kinh A-Hàm ghi lại rằng: *"Phật dạy vị nào cột tâm trong Tứ Niệm Xứ được bảy ngày không dời đổi, người đó sẽ chứng quả A-Na-Hàm, chẳng những bảy ngày mà qua ba ngày cũng chứng quả, rồi chẳng những ba ngày mà một ngày cột tâm ở Tứ Niệm Xứ không dời đổi cũng chứng quả A-Na-Hàm."* Quán như thế là phản chiếu lại mình, soi sáng lại mình, xem xét lại mình. Như vậy Tu thiền quán Tứ Niệm Xứ cũng chính là ứng dụng pháp tu *"Phản Quan Tự*

Kỷ" nhìn lại bốn xứ của mình để tu tập.

- Ngoài ra phải kể đến Ngũ Đình Tâm Quán dạy chúng ta năm loại quán. Đó là quán sở tức, quán bất tịnh, quán từ bi, quán nhân duyên, quán giới phân biệt (sáu căn, sáu trần, sáu thức). Công dụng của năm pháp quán tưởng này nhằm giúp người tu trụ tâm để soi sáng lại mình. Như vậy các loại quán này cũng áp dụng pháp tu "*Phản Quan Tự Kỳ*" là nhìn lại tâm mình để tu tập.

TÓM LẠI

Hiểu được ý nghĩa của "*Phản Quan Tự Kỳ*" chúng ta nhận thấy mọi pháp tu dù Tịnh Độ Tông, Mật Tông hay Thiền Tông phương pháp hành trì có khác nhau nhưng chung quy đều ứng dụng pháp "*Phản Quan Tự Kỳ*" này để tu tập. Vì thế nếu lúc nào chúng ta cũng quay về với tâm để quán sát, kiểm soát tâm của chúng ta thì con đường tâm linh ngày một phát triển, bởi vì khi tâm không còn dính mắc với ngoại cảnh mà quay về với cái biết không lời của tự tâm, thì tức khắc tâm chúng ta sẽ được yên lặng, vọng tưởng lúc đó nếu có, sẽ tự động im bật. Tại sao thế? Đó là vì khi tâm quay về quan sát tâm bằng cái biết lặng lẽ thâm lặng nhưng rõ ràng đầy đủ mà không phản ứng gì cả thì ngay lúc đó ta quay về với chánh niệm bây giờ và ở đây, tức chúng ta đang an trú trong Tánh Giác, mà đặc tính của Tánh Giác là hoàn toàn yên lặng. Khi Tánh Giác xuất hiện bao lâu thì ba nghiệp được trong sạch bấy lâu. Còn như nếu chúng ta buông lung để tâm ý lang thang dính mắc với đủ mọi thứ ở thế gian này thì chúng ta đang sống với Vọng tâm. Sống với Vọng tâm là chúng ta sống quên mình, tức là quên cái bản tâm vốn tự nó trong sạch sáng suốt tròn đầy, mà chỉ sống với tâm ích kỷ, chấp nhất,

TRÊN ĐƯỜNG VỀ NHÀ

tham, sân, si... tạo nghiệp tốt lẫn xấu, để rồi khi thân hoại mạng chung nghiệp sẽ dẫn chúng ta đi tái sanh, nhưng không biết sẽ tái sanh vào nơi nào trong sáu cõi luân hồi: Trời, Người, A-Tu-La, Súc sanh, Ngạ quỷ hay Địa ngục.

Tóm lại sự tu hành cốt ở chỗ chúng ta phải nhớ lại mình là cái gốc, là bốn phận. Ngoài không dính sáu trần, trong không để vọng tưởng lẫn áp thì bản tâm chân thật mới hiện tiền. Tâm chân thật đó chính là Tánh Giác. Khi nó hiện tiền thì nó chính là cái nhân thành Phật. Là người xuất gia hay tại gia đều phải "***phản quan tự kỷ***" soi chiếu lại tâm mình thì đó là người biết tu, sau này mới thoát khỏi luân hồi sanh tử. Cho nên chư Tổ mới nói "***Phản quan tự kỷ bốn phận sự, bất tùng tha đắc***" là châm ngôn cho người tu là như thế./,

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

17/01/2018

PHÁP TU SÁM HỐI

DẪN NHẬP

Trong kinh có ghi lại lời cảnh giác của Đức Phật: *“Phàm tất cả chúng sinh còn lên xuống trong ba cõi, lăn lộn trong sáu đường thì không một loài nào được hoàn toàn trong sạch, không một giống nào dứt hết tội lỗi sai lầm”*. Lời nói của bậc toàn giác thật chính xác. Chúng sinh còn trầm luân trong ba cõi, sáu đường, là còn gây nhiều nghiệp xấu. Cho nên, dù chúng ta là ai của những đời trước, kiếp trước? Kiếp này, tuy chung sống ở cõi Ta-Bà nhưng mỗi người ôm vào đời một biệt nghiệp riêng, do tội lỗi hay phước báo đã gây ra trong đời trước. Nhưng nói chung, dù ở trong bất cứ hoàn cảnh nào thì con người cũng đã từng bị vô minh che mờ lý trí xúi quẩy tạo ra muôn ngàn tội lỗi, và tội lỗi đó cứ chồng chất mãi theo thời gian.

Sống trong cuộc đời, nhiều người vì tham lam, ích kỷ đã mãi mê lặn ngụp trong sự tranh giành, chiếm đoạt mọi thứ về cho mình, đã không từ nan những hành động tội lỗi ác độc, đến một lúc nào đó quả ác trở, phải chịu khổ sở. Nếu phạm pháp nặng nề thì khó tránh bị tù tội. Sống trong tù, có người

ăn năn hối cải, nhưng cũng có người xem chuyện ác là bình thường. Trong xã hội có không ít người như thế! Tuy nhiên cũng có nhiều người sớm tỉnh cơn mê. Họ cảm thấy ăn năn hối hận những việc làm gây khổ lụy cho người khác. Họ sớm quay về với đường ngay nẻo chánh kịp thời, nhưng tâm trí họ vẫn luôn bị dấn vặt, lương tâm họ luôn bị cắn rứt vì không quên được những tội lỗi họ đã gây ra. Trong nhà Phật có phương pháp giúp cho họ xóa bỏ những ám ảnh đó, giúp họ lấy lại sự quân bình an vui trong cuộc sống. Đó là “**Pháp Tu Sám hối**”.

SÁM HỐI LÀ GÌ?

“*Sám*” tiếng Phạn là Samma. Người Tàu dịch là “*hối quá*”. Trong Pháp Bảo Đàn Kinh nói: “*Sám giả sám kỳ tiền khiên, Hối giả hối kỳ hậu quá*” có nghĩa “*ăn năn lỗi trước, chừa bỏ lỗi sau*”. Như vậy Sám hối đúng nghĩa theo Chánh pháp là biết xấu hổ, ăn năn, hối cải những lỗi lầm mình vừa mới phạm hay đã phạm trước đó, và tự nguyện từ giờ trở đi không tái phạm nữa.

Thông thường sám hối có nghĩa là “*xin lỗi*”. Mình làm việc gì sai quấy, phiền lòng người khác, muốn được tha thứ thì mình xin lỗi. Xin lỗi là một hành vi đạo đức, được ông bà, cha mẹ trong gia đình hay thầy cô ở trường học dạy dỗ. Tuy nhiên, có nhiều người rất ngại ngùng khi phải thốt lên lời xin lỗi, bởi vì những người này chấp “*cái tôi, cái ngã*” rất lớn. Lúc nào cũng nghĩ hành động, lời nói của mình đúng, người khác sai. Hoặc vả, trong thâm tâm họ biết họ sai dữ lắm, nhưng nhất quyết không nhận lỗi. Ôm ấp tội lỗi như vậy, tháng này qua năm nọ chồng chất thêm nhiều tội lỗi khác, đến một lúc nào đó, từ một người hiền lương biến thành một kẻ

gian ác lúc nào không biết!

Trong nghi thức quy y Tam bảo, trước khi lãnh thọ Quy Giới, các giới tử phải thực hành nghi thức “*sám hối*”. Tại sao phải sám hối? Bởi vì từ vô thủy cho đến ngày nay, không ai là không tạo những điều tội lỗi gây nhiều phiền não, tổn thương cho mọi người. Vì thế, trước khi quy thọ giới để chánh thức trở thành đệ tử của Đức Phật, giới tử phải thành tâm sám hối, nguyện hứa từ nay trở đi tránh làm điều dữ, chỉ làm điều lành, nguyện gìn giữ ba nghiệp thân, lời và ý được trong sạch, biết tha thứ lỗi lầm của người khác v.v... Sau đó mới lãnh thọ năm giới: không sát sanh, không trộm cướp, không tà dâm, không nói dối, không say mê rượu men hay chất ghiền nghiện.

Là Phật tử, chúng ta nên cẩn thận hành trì giới luật mà chúng ta đã phát nguyện thọ trì. Giữ được giới nào chúng ta đỡ phải phạm lỗi lầm của giới đó. Thật vậy, nếu không khéo giữ gìn, con người rất dễ dính vào mười điều ác gây khổ sở cho bản thân mình, cho thân nhân mình và những người chung quanh. Những lỗi lầm đó phát xuất từ thân, khẩu, ý như:

- Ba tội lỗi gây ra từ thân là: Sát sanh, trộm cướp, hành dâm bất chính.

- Bốn tội lỗi gây ra từ miệng lưỡi là: Nói dối, nói hai chiều, nói thêu dệt, nói lời hung ác.

- Ba tội lỗi gây ra từ ý là : Tham, sân, si (tà kiến).

Những lỗi lầm này chính là tội ác, lâu ngày biến thành nghiệp lực. Nghiệp đã gây ra thì nó sẽ theo dính với mình như

hình với bóng, rồi một ngày nào đó đủ duyên thì mình phải trả nghiệp chịu khổ!

ÍCH LỢI CỦA VIỆC SÁM HỐI

Người theo đạo Phật tin vào thuyết luân hồi, tin vào nhân quả nghiệp báo. Cho nên con người không chỉ chịu trách nhiệm về những tội lỗi của mình gây ra trong đời hiện tại, mà còn phải gánh vác thừa tự tội lỗi nghiệp chướng mà mình đã gây ra từ nhiều đời trong quá khứ theo quy luật nhân quả. Để chuyển hóa nghiệp lực, tiêu trừ tội lỗi trong quá khứ cũng như hiện tại, người Phật tử hiểu đạo đều mong muốn thực hiện “*Pháp tu sám hối*”. Sám hối mang lợi ích tích cực giúp con người chuyển đổi nhận thức, dừng lại lòng tự tin, chừa bỏ không tái phạm những lỗi lầm xấu ác cũ.

1. Sám hối có thể chuyển hóa nghiệp lực, tiêu trừ tội lỗi, tu hành đạt quả vị giải thoát an vui: Lịch sử Phật Giáo có ghi nhiều sự kiện sám hối như việc vua A-Xà-Thế vốn mang tội ngũ nghịch, vì muốn soán ngôi hoàng đế, nên đã ra lệnh giết chết vua cha Tần-Bà-Sa-La thật tàn nhẫn. Thời gian sau đó, nhà vua sống trong ngày đêm đau khổ vì hối hận. Nghe lời khuyên của trung thần, vua A-Xà-Thế đã đến yết kiến Đức Phật và bày tỏ lòng sám hối về tội ác do mình gây ra. Với lòng đại từ đại bi, Đức Phật đã ân cần ban pháp nhủ và an ủi nhà vua rằng: “*Trên thế gian có hai loại người có thể có hạnh phúc chân chính, một là người tu thiện pháp không tạo tội, hai là người tạo tội mà thành tâm sám hối*”. Ngài cũng giảng thêm rằng: “*Trên đời này có ai là người không phạm tội? Biết lỗi thì sửa đổi, không tái phạm, đó là cách hành xử của người đứng đắn*”. Tiếp theo Đức Phật khuyên vua hãy bỏ qua chuyện quá khứ, để chuộc lại lỗi lầm, từ nay

nên lấy chánh pháp, lấy đức độ cai trị nhân dân, nên làm việc thiện lành, tránh xa việc ác thì tâm trí nhà vua sẽ được an ổn, hạnh phúc.

Nghe Đức Phật giáo huấn như thế, vua A-Xà-Thế cảm thấy hơi thở mình phút chốc được nhẹ nhàng như vừa trút bỏ được tảng đá đè nặng trên lòng ngực trong thời gian qua. Và ngay trong giây phút đó, thâm tâm nhà vua lóe lên một niềm hy vọng, một niềm tin tưởng mới. Vua xin quy y Tam Bảo, trở thành đệ tử của Phật. Và từ đó vua A-Xà-Thế vâng lời Phật dạy, luôn thực hiện nhiều việc công ích, phước thiện, nổi tiếng là một vị vua hộ pháp rất mạnh mẽ trong thời Phật.

2. Sám hối giúp ngừng ngay việc làm xấu ác trong hiện tại và ngăn chặn những việc xấu ác phát sinh trong tương lai: Trong kinh Trung Bộ số 86 kể lại vào thời Phật, có một tên sát thủ nổi tiếng, biệt danh là Daku Angulimala (*nghĩa là đeo râu chuối bằng ngón tay người*). Angulimala còn có tên là Vô Não, chuyên chặn bắt và giết người ở ven rừng để thu hoạch 100 ngón tay, dùng làm lễ vật dâng vị thầy hứa dạy thần thông cho ông ta. Khi đã giết được 99 người, thì không còn tìm thấy một ai lảng vảng ở ven rừng, nên hắn ta quay về nhà định giết mẹ ruột của mình. Ngay khi đó, Đức Phật quán chiếu thấy hắn ta có duyên với Ngài vào đời trước, nên Ngài xuất hiện với tâm từ muốn độ hắn ta buông đao thoát tội ngũ nghịch. Lúc gặp Phật, Angulimala chuyển ý định giết mẹ sang giết Phật để cắt lấy ngón tay của Ngài cho đủ số. Câu chuyện kể rằng chỉ một chút thần thông “*đi nhanh*” khiến tên tướng cướp không đuổi theo kịp. Và khi Ngài dừng lại, chỉ vài câu đối thoại hai bên, Đức Phật đã giúp cho Angulimala giựt mình tỉnh ngộ, tâm trí thiện lương bị vô minh che lấp bấy lâu, bỗng chốc bừng sáng. Angulimala xin

được theo Phật, một lòng sám hối, từ bỏ ác nghiệp.

Kinh Trung Bộ cho biết sau đó Angulimala trở thành một vị tỳ kheo tu hành tinh tấn, tôn giả nhẫn nhục chịu nhiều quả báo đau khổ. Sau cùng cũng đạt thánh quả A-La-Hán. Nếu không gặp Phật và không được Ngài thu phục thì người kế tiếp bị Angulimala giết chính là mẹ của mình, và ông sẽ tiếp tục chìm đắm trong ác đạo, tiếp tục là mối họa kinh hoàng cho dân chúng thời đó.

3. Phát triển tánh thành thật, hạnh thanh cao, hiện tiền được hạnh phúc an vui: Người gây tội lỗi dù lớn hay nhỏ, nếu có lương tâm chắc chắn phải trải qua những ngày tháng sống trong ray rứt lo âu. Nếu thành tâm sám hối, không làm việc ác nữa mà làm những điều thiện lành sẽ khiến cho tâm hồn được phần nào nhẹ nhàng an ổn. Tâm an ổn là điều kiện cần thiết cho những quyết định sáng suốt đưa tới thành công trong nghề nghiệp, mang niềm vui, hạnh phúc cho mình và cho gia đình. Tâm an ổn, không lo âu, không phiền não, cũng chính là mục tiêu của việc tu tập trên con đường tâm linh đưa tới giải thoát giác ngộ. Vì thế “*Pháp tu sám hối*” rất quan trọng và cần thiết cho tất cả mọi người.

SÁM HỐI TRONG ĐẠO PHẬT

Kinh Pháp Cú, phẩm Song Yếu mở đầu Phật dạy : “*Trong các pháp, tâm dẫn đầu, tâm làm chủ, tâm tạo tác. Nếu nói hoặc làm với tâm ô nhiễm. Sự khổ sẽ theo nghiệp kéo đến như bánh xe lăn theo chân con vật kéo*”. Đoạn cuối phẩm này, Phật dạy: “*Tuy tụng ít kinh mà thường y giáo hành trì, hiểu biết chân chánh, từ bỏ tham sân si, tâm hiền lành, thanh tịnh, giải thoát, xa bỏ thế dục, thì dù ở cõi này hay cõi khác, người kia vẫn hưởng phần lợi ích của sa-môn*”. Như vậy,

pháp lành hay dữ, tốt hay xấu, hiền lương hay độc ác đều khởi phát từ tâm. Điều này có nghĩa tội lỗi là kết quả do tâm của con người tác ý tạo ra, nên muốn sám hối thì phải từ tâm mà sám hối.

Trong kinh điển cũng có nhắc tới câu “*Tâm sinh muôn pháp*” nghĩa là từ nơi tâm mà phát sinh ra muôn pháp lành và muôn pháp ác. Nếu tâm không biết xấu hổ thì con người dễ dàng có hành động ngông cuồng, buông lời ác độc gây tổn hại cho mình và tổn thương người khác. Người biết tàm quý hay sám hối là người biết khắc phục lỗi lầm, là người khiêm cung. Người khiêm cung thường hay “*phản quan tự kỷ*” tức tự phản ánh, tự kiểm soát thân tâm và tự chỉnh đốn thay đổi mình cho tốt hơn. Như thế mới thăng tiến trên con đường đạo hạnh.

Sám hối trong đạo Phật không phải là lời xin lỗi suông để xóa đi sự ray rứt trong lòng. Sám hối cũng không phải là hành động mua chuộc dâng cúng, lễ lạy hành xác tạ tội, rồi sau đó tánh nào tật nấy, mà sám hối đây là một pháp môn tu tập. Cách sám hối chân chánh là con đường tu tập Tứ Diệu Đế để biết hiện tượng thế gian là vô thường, duyên sanh, vô ngã v.v... Hiểu biết rõ ràng pháp Phật, hành giả mới tin sâu vào Phật pháp, tin sâu vào nhân quả không dám làm các điều ác, chỉ làm các việc lành (chư ác mạc tác, chúng thiện phụng hành). Nhờ đó, những việc xấu ác xưa cũ sẽ sớm được tiêu trừ.

Có người hỏi sám hối xóa được hết tội nghiệp hay không? Để trả lời thắc mắc này, trong kinh có nêu ẩn dụ: Một nắm muối chúng ta không thể ăn được vì quá mặn, nhưng nếu chúng ta cho nắm muối đó vào một lít nước, khi nếm sẽ thấy hơi mặn mặn, nhưng nếu pha muối vào một nồi hay thùng

nước lớn, khi uống nước ấy, chúng ta sẽ cảm thấy bình thường.

Cũng vậy, khi chúng ta phạm lỗi lầm. Lỗi lầm này xem như là năm muối. Chúng ta nhận lỗi, biết sám hối và không tái phạm, ngược lại mỗi ngày chúng ta tu tập tạo nhiều công đức. Công đức được xem như nổi nước lớn. Công đức ngày càng gia tăng, sẽ từ từ xóa hẳn tội lỗi. Tóm lại, nếu như người phạm lỗi gặp thẳng duyên sám hối, từ bỏ được gốc rễ tham, sân, si thì mãi mãi không còn khổ đau, các nghiệp xấu cũng tan biến không còn trở lại nữa.

HÌNH THỨC SÁM HỐI (*)

Trong đạo Phật có nhiều hình thức sám hối, nhưng có bốn pháp sám hối thông dụng. Ba pháp thuộc về Sự. Một pháp thuộc về Lý.

A. Về Sự: Tức là về hình thức bề ngoài như lễ lạy, tụng kinh, sám hối. Lạy Phật ở đây là để tưởng nhớ đến công hạnh của chư Phật mà học hỏi noi theo. Là người hiểu đạo, chúng ta cần nhớ là chư Phật hay chư Bồ Tát không xóa được tội lỗi do chúng ta gây tạo, mà phải do chúng ta tu tập mới chuyển đổi được nghiệp xấu của tự thân chúng ta mà thôi.

Về Sự có các pháp như sau:

1) Tác pháp sám hối: Khi có lỗi lầm phải lập đàn tràng, thỉnh các vị Cao tăng thanh tịnh đến chứng minh nên gọi là tác pháp. Khi vào giới tràng, phải thành thực trình bày những tội lỗi mình đã gây ra. Điều quan trọng là người sám hối phải thành tâm hối lỗi một cách khẩn thiết, nguyện không tái phạm. Một lòng tha thiết sám hối, khi “*giới thể*” được thanh

tịnh thì hết tội.

2) Lạy Hồng danh sám hối: Đây là pháp tu sám hối bằng cách trì niệm lễ lạy danh hiệu Phật với tâm thành kính nghĩ đến oai đức không thể nghĩ bàn và những công hạnh toàn mỹ vì lợi lạc, hạnh phúc chúng sanh của các Ngài, và nguyện theo gương các Ngài mà tu tập để chuyển đổi tâm xấu ác của mình. Tổng cộng gồm 108 lạy, ám chỉ 108 phiền não. Lễ lạy hồng danh chư Phật có công đức không thể nghĩ bàn, nên Ngài Bất Động pháp sư đã soạn thành nghi thức sám hối, hiện nay đa số các chùa đều thực hành pháp sám hối này. Nghi thức lạy hồng danh Phật sám hối, nếu ai chí thành kính lễ, thì sẽ diệt trừ được những phiền não và tội lỗi đã gây ra trong hiện tại cũng như nhiều đời quá khứ.

3) Thủ tướng sám hối: Là một pháp môn sám hối thuộc về quán tưởng, dành cho những người tu hành có trình độ cao, hoặc ở những nơi không có Tăng, hoặc có Tăng nhưng không thanh tịnh. Muốn tu pháp này hành giả phải đến trước tượng Phật hay Bồ-tát thành tâm lễ bái, cung kính tác bạch những tội lỗi đã phạm và nguyện ăn năn, hối lỗi, chừa bỏ. Tiếp tục sám hối như thế cho đến khi nào thấy được hảo tướng như: Hào quang, Phật hay Bồ Tát đến xoa đầu thì mới thôi.

4) Vô sanh sám hối: Pháp này thuộc về Lý sám hối, rất cao và khó. Người thực hành phải có Nhận thức về Chân Như, Tánh Không, Tánh Huyền của vạn pháp. Nhận ra Vô thường, duyên sinh vô ngã v.v... Vì pháp này đi vào Chân đế, phải bậc thượng căn mới có thể thực hành. “*Vô sanh sám hối*” gồm hai pháp:

a) Quán tâm vô sinh: “*Kinh Kim Cang*” dạy rằng:

“*Tâm hiện tại, quá khứ, vị lai bất khả đắc*” tức là cả ba tâm này đều không có, (chỉ có hiện tại bây giờ và ở đây là Tánh giác, là Chân tâm). Quán tâm ba thời tức vọng tâm (vọng niệm) không có mặt thì tội lỗi cũng vắng mặt.

Kinh “*Nhất Dạ Hiền Giả*” cũng không chấp nhận tâm ba thời, an trú trong Tánh giác tức Chân tâm là tâm vô sinh vô diệt. “*Quá khứ không truy tìm/ Tương lai không ước vọng/Quá khứ đã đoạn tận/ Tương lai lại chưa đến/ Chỉ có pháp hiện tại/Tuệ quán chính là đây/ Không động không rung chuyển.....*” . An trú trong chỗ không động không rung chuyển là an trú trong Tánh Giác. Trong Tánh Giác không có niệm tốt hay xấu thì làm gì có tội lỗi.

Cũng vậy, tu tập theo Đạo đế (Bát Chánh Đạo), an trú trong Chánh định thì vọng tâm biến mất. Vọng tâm bị diệt rồi thì tội lỗi cũng tiêu luôn.

Tóm lại, đúng như lời Phật dạy trong kinh: “*Tội từ nơi tâm sanh, mà cũng từ nơi tâm diệt. Nếu tâm này không sanh, thì tội cũng không còn, thế mới thật là chân sám hối*”.

2) Quán pháp vô sinh: Quán vạn pháp, nhận ra trạng thái Như, Như Vậy hay Chân Như là cái “*thực tại tuyệt đối*” là cái “*chân thật như vậy*”, là cái “*thật tướng phi tướng*” của vạn pháp (*tâm con người cũng là một pháp*). Tâm Như hay Chân Như không hình dáng, không thuộc tính, không màu sắc, không có đường nét gì để nhận ra bằng mắt thường, hay bằng trí năng suy luận, hoặc bằng tư duy biện luận, hoặc bằng ý thức phân biệt đúng sai, phải quấy. Nó ngoài phạm vi luận lý (attakavàsara)theo cách nhìn trong thế gian.

Thực ra, khi nói đến hai tiếng “*Chân Như*”, nó không

còn là “*Chân Như*” nữa, bởi lý do đơn giản là vạn pháp từ khởi thủy đã “*không có tên gọi*”, nó là nó, tạm gọi là “*như vậy*” là “*như*”. Trong nó không có chứa một nội dung gì. Chỗ đó hoàn toàn bất động, trống rỗng, không lời, nên không có gì để phô bày. Cho nên tội lỗi, bất quá cũng chỉ là ý nghĩ, hành động hay lời nói xấu xa... là một loại vọng tướng, giả tướng không thanh tịnh thì làm gì có mặt trong Tâm Như bất động? Trong “*Kinh Quán Phổ Hiền*” cũng xác nhận: “*Muốn sám hối, phải quán thật tướng của các pháp, thì tội mới hoàn toàn tiêu diệt*”.

KẾT LUẬN

Trong các cách sám hối cả về Sự lẫn Lý, tùy theo căn cơ và hoàn cảnh, hành giả tự chọn để áp dụng, đừng xem thường những lỗi lầm nhỏ, nghĩ rằng không ai biết, nên bỏ mặc không quan tâm. Chúng ta đừng quên có thể người ngoài không hay, không biết, nhưng chúng ta biết, tâm chúng ta đã ghi nhận tất cả những lỗi lầm đó vào trong ký ức rồi, khó mà tẩy xóa. Có thể chúng ta cố ý chôn vùi giấu nhẹm đi, nhưng nhân quả thì rất công bằng, mình gieo nhân nào sẽ gặt quả nấy. Chúng ta cũng đừng quên dù tội lỗi mình gây ra rất nhỏ, nhỏ như hạt bụi, hạt cát, nhưng lâu ngày những hạt bụi, hạt cát ấy tụ lại thành một đồi cát to cao. Giống như nước nhỏ từng giọt lâu ngày cũng soi mòn tảng đá hoặc nước rỉ từng giọt lâu ngày cũng đầy lu. Cho nên chúng ta phải “*xử lý*” ngay từ ban đầu lúc mới phạm tội bằng cách tu ngay “*Pháp sám hối*”.

Thật ra, chúng ta ai cũng biết trong cuộc sống hằng ngày, đôi khi chỉ một cử chỉ, một lời nói ra không khéo là đã tạo nghiệp xấu rồi. Vì thế, chúng ta thật khó mà đòi hỏi mọi

TRÊN ĐƯỜNG VỀ NHÀ

người và ngay bản thân chúng ta không phạm lỗi. Có điều đã phạm lỗi thì phải biết tàm quý, hổ thẹn, ăn năn, thành tâm sám hối và nguyện chừa bỏ không tái phạm lần thứ hai. Làm được như thế, thì con đường tu của chúng ta mỗi ngày một tiến bộ thêm một chút.

Phạm lỗi mà biết sám hối, thì từ con người phạm phước chúng ta sẽ từ từ vươn lên thành bậc hiền thánh. Nếu không biết sám hối, cứ sống cuộc đời buông lung, buông thả, kết quả chúng ta cứ phải lặn ngụp đời đời, kiếp kiếp trong ba cõi sáu đường, bởi vì có pháp Phật đưa ra mà chúng ta không chịu bám lấy để tự cứu mình thì không ai cứu mình cả!

Tóm lại, “*Pháp Tu Sám Hối*” trong đạo Phật không phải là nghi thức rửa tội để được sạch tội, mà sám hối mang đủ hai yếu tố “*nhận lỗi và sửa lỗi*”. Nhờ có sửa lỗi nên tội trước được giải trừ, tội sau mới không sinh khởi. Ngoài sám hối, chúng ta cần phát tâm thực hiện các hạnh tu khác như: Bồ thí, nhẫn nhục, trì giới, phát huy lòng “*từ-bi-hỷ-xả*” v.v... để tánh tốt luôn phát triển và tánh xấu không có cơ hội nảy mầm. Nếu kết hợp được như vậy thì “*Pháp tu sám hối*” sẽ đạt hiệu quả cao, và tạo được công đức vô lượng.

Nam Mô Cầu Sám Hối Bồ Tát Ma Ha Tát...

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

(*Chân Tâm thiền đường / July 16-2020*)

Tài liệu:

(*) *Phật Học Phổ Thông: Cách Sám Hối, Cổ HT. Thích Thiện Hoa.*

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

THUYẾT LUÂN HỒI TRONG ĐẠO PHẬT

I. DẪN NHẬP

Cứ mỗi lần chúng ta chứng kiến người thân qua đời là mỗi lần chúng ta đau xót, buồn rầu, vì từ nay chúng ta vĩnh viễn sẽ không bao giờ được nhìn thấy người thân yêu đó trên cõi đời này nữa. Tình cảm sâu đậm mấy mươi năm do thói quen sống gần gũi, do những yêu thương chăm sóc lẫn nhau, do những thành công hay thất bại đều có người đó bên cạnh chung vai chia sẻ. Bây giờ người thân yêu đó đã dứt khoát ra đi, nghĩa là đã chết. Cái thân xác cứng đờ còn đó nhưng linh hồn sức sống của người đó biến đi đâu? Câu hỏi này ngày thường chúng ta ít nghĩ tới. Nhưng khi giáp mặt với sự kiện mất mát này thì câu hỏi đó khiến cho tâm trí chúng ta tràn ngập với bao thắc mắc phiền muộn lo âu. Để giải quyết vấn đề này, hôm nay chúng ta cùng nhau tìm hiểu xem con người từ đâu sanh ra và sau khi chết thì cuộc sống của con người có thực sự đã hoàn toàn chấm dứt, hay còn một ẩn khúc nào khác, qua chủ đề "*Thuyết Luân Hồi Trong Đạo Phật*".

II. THUYẾT LUÂN HỒI TRONG ĐẠO PHẬT

Luân hồi là cái gì? Nghĩa đen, luân là luân chuyển, xoay vần. Hồi là trở về, quay về. Luân cũng có nghĩa là một vòng tròn, một bánh xe. Luân hồi, tiếng Phạn là Samsàra, là sự xoay chuyển, sự lên xuống, sự tiếp diễn liên tục của những kiếp sống. Sự xoay chuyển liên tục này thường được biểu hiện bằng bánh xe (cakka) và được gọi là bánh xe luân hồi (samsaracakka).

Chúng ta có thể hình dung bánh xe luân hồi như là một vòng tròn, mà sự sinh tử của con người luôn tiếp diễn trên vòng tròn đó không bao giờ dừng. Và vì thế chúng ta sẽ không biết chỗ nào là điểm khởi đầu, cũng như chỗ nào là điểm kết thúc. Cứ như thế, bánh xe sinh tử ấy quay tròn và nhận chìm con người trong biển khổ đau từ đời này sang đời khác, cho đến khi nào con người tu tập đạt được ánh sáng giác ngộ tối hậu mới giải thoát khỏi vòng luân hồi này.

Trên thế giới, hầu hết các tín ngưỡng tôn giáo đều có đề cập đến luân hồi, nhưng quan niệm về luân hồi, mỗi tôn giáo mỗi khác. Riêng đối với Phật giáo, khi Đức Phật chứng ngộ ba minh: Túc Mạng Minh, Thiên Nhân Minh, Lậu Tận Minh. Các Minh này đã giải đáp những câu hỏi của Đức Phật: *“Con người từ đâu sanh ra và sau khi chết sẽ đi về đâu?”*. Nó cũng kiến giải cho biết nguyên nhân vì sao mà con người phải chịu luân hồi sanh tử.

Qua sự tự chứng này Đức Phật cũng ngộ ra rằng: Luân hồi vốn là một sự thật hiển nhiên, nó áp đặt lên tất cả chúng sanh không chừa một người nào. Sự kiện này không phải do Đức Phật suy nghĩ tưởng tượng ra mà do Ngài chứng ngộ nhìn thấy và biết nó hiện diện trên thế gian này từ vô thủy vô

chung, trước cả khi Đức Phật ra đời.

Túc Mạng Minh là trí tuệ sáng suốt biết rõ vô lượng kiếp quá khứ của chính bản thân hiện tại của Ngài. Sự chứng ngộ này xác định đời sống của con người có luân hồi. Trong kinh Bốn Sanh có ghi Đức Phật đã thấy rõ, nhớ rõ vô số kiếp trước của Ngài, như Ngài là ai, từng sanh ra ở đâu và làm gì?

Thắc mắc "*Do đâu mà có con người?*" được giải đáp qua sự chứng ngộ Thiên Nhân Minh rằng -- Con người sanh ra do Nghiệp lực, theo quy trình Tương Quan Nhân Quả -- Hễ có Nhân thì sẽ có Quả: "*Cái này có cái kia có. Cái này sanh cái kia sanh. Cái này không cái kia không. Cái này diệt cái kia diệt.*"

Thiên Nhân Minh là mắt tuệ sáng suốt, thấy tường tận chi tiết về quá khứ và tương lai của chúng sanh. Ngài thấy chúng sanh chết ở chỗ này lại sanh ở chỗ kia trong sáu nẻo. Ngài thấy cảnh con người đi tái sanh rõ ràng tựa như người đang đứng trên lầu cao nhìn xuống ngã tư đường thấy kẻ qua, người lại bên dưới. Như vậy, con người chết rồi không phải là hết, mà bị nghiệp dẫn đi thọ sanh trong lục đạo luân hồi.

Cũng trong đêm cuối cùng của tuần lễ thứ Tư, vào lúc canh Ba, dưới cội Bồ Đề, Đức Phật tiếp tục chứng được Lưu Tận Minh. Lưu là những thứ xấu xa ô nhiễm, là tham sân si, còn gọi là Nghiệp, là Nhân xấu hay tốt tích tụ từ nhiều đời trong tâm con người. Tận là chấm dứt. Nghĩa là Đức Phật biết rõ nguyên do nào khiến cho chúng sanh phải chịu luân hồi sanh tử. Nếu muốn được giải thoát khỏi luân hồi sinh tử phải tu tập diệt bỏ hoàn toàn lưu hoặc.

Tóm lại, do tâm hoàn toàn an định, trí huệ tâm linh

phát sáng, nên Ngài nhớ được tất cả mọi việc trong vô số kiếp quá khứ. Những điều Đức Phật chứng ngộ đối với tâm trí người phàm phu khó mà thấu hiểu, nhưng chúng ta không thể không đặt niềm tin vào những lời dạy của Đức Phật, bởi từ hơn 2,600 năm về trước Đức Phật đã từng tuyên bố những điều mà mắt người thường không trông thấy, thế nhưng ngày nay Khoa học đã chứng minh được qua kính hiển vi. Ngài đã nói rằng trong ly nước có tám mươi bốn ngàn con vi trùng. Về không gian, thì Ngài nói rằng ngoài không gian bao la kia có hằng hà sa số thế giới không thể kể hết được.

Sau này khi đi hoằng pháp, Đức Phật đã mang thuyết luân hồi ra giảng giải cho chúng sanh. Ngài thuyết rằng sở dĩ con người chịu cảnh luân hồi sinh tử hết đời này sang đời khác, là do họ tự gây ra, chứ không một thần linh hay thượng đế nào nhúng tay vào việc này. Những hành động, lời nói, ý nghĩ tốt hay xấu, những đam mê, ghiền nghiện tích tụ từ nhiều đời, nhiều kiếp theo cho tới đời này, vẫn còn tiếp tục huân tập thêm, gọi chung là Nghiệp. Nghiệp đó chính là Nhân. Đã có Nhân thì sẽ trở Quả. Chính vì vậy mà sau khi chết con người vẫn phải tái sinh để hưởng Quả tốt nhờ đã tạo Nhân lành ở đời trước, hay thọ Quả khổ vì đã tạo Nhân ác hay Nghiệp ác.

III. LUÂN HỒI KHÔNG PHẢI LÀ SỰ TƯƠNG TƯỢNG MÔNG LUNG.

Thuyết luân hồi bao trùm cả vũ trụ. Trong vũ trụ có con người, vạn vật. Nói chung là bất cứ thứ gì có mặt trên thế gian này đều bị nằm trong vòng quay của luân hồi.

Thí dụ như quả địa cầu khổng lồ đang xoay tròn quanh

một cái trục trong không gian. Do sự xoay tròn này, phía nào của quả đất hướng về mặt trời là sáng, phía bị khuất là tối. Cho nên trần gian mới có sáng có tối, có ngày có đêm. Sự kiện này xảy ra liên tục từ hằng triệu-triệu năm nay chưa chấm dứt. Sự kiện xoay vùn của trái đất từ sáng qua tối, từ tối qua sáng, không ngừng nghỉ, đó là sự luân hồi của ánh sáng và bóng tối hay ban ngày và ban đêm.

Do sự xê dịch lúc gần lúc xa của quả địa cầu đối với mặt trời, cho nên sức nóng của địa cầu chỗ này khác chỗ kia. Từ đó, người thế gian mới phân chia không gian sống của họ thành bốn mùa Xuân, Hạ, Thu, Đông. Sự thay đổi xoay vùn của bốn mùa Xuân, Hạ, Thu, Đông luôn tiếp tục chưa bao giờ dừng lại, đó là sự luân hồi của bốn mùa.

Bàn về luân hồi của vạn vật, chúng ta thử nhìn chung, tất cả cây cối lớn nhỏ, núi đồi cao thấp, sông dài, biển rộng... mỗi mỗi đều không thoát khỏi luân hồi. Như từ hạt xoài, hạt cam, hạt bưởi, hạt quýt, hạt thông... Hạt nào rơi xuống đất, khi đủ điều kiện sẽ nảy mầm thành cây con. Cây con lớn lên theo thời gian đủ sức sinh hoa, đậu trái. Trái chín, nếu người ta không thu hoạch, trái rơi xuống đất, hạt rời ra, và khi đủ duyên sẽ lại mọc thành một cây mới. Đó là đời sống luân hồi của cây.

Nước sông, sóng biển cũng thế. Nước là thể lỏng gặp sức nóng của mặt trời sẽ bốc hơi. Hơi gặp lạnh thành mây. Mây gặp gió rơi xuống thành nước. Nước lại bốc thành hơi.... Cứ như thế mà xoay vùn, nên nước cũng có đời sống luân hồi của nước.

Bàn về con người, chúng ta thấy luân hồi còn rõ ràng hơn nữa. Phật dạy con người gồm hai phần: Danh và Sắc. Sắc

là vật chất. Danh là tinh thần, là tâm. Danh và tâm đều có đời sống luân hồi của nó. Chẳng hạn thân con người gồm 4 yếu tố kết hợp, đó là: Đất, nước, gió, lửa. Những loại cứng tương ứng với đất, gồm các chất cứng trong cơ thể như da, thịt (cơ bắp), gân, xương, tóc, lông, răng, móng ... Máu, mủ, mồ hôi, nước mắt, nước mũi... được xem như là nước. Hệ thống hô hấp hoạt động do ta hít không khí vào, thở ra bằng mũi hay bằng miệng tạo hơi gió. Thân thể con người lúc nào cũng ấm áp tương ứng với lửa.

Khi nào bốn thứ đất, nước, gió, lửa trong cơ thể con người không hài hoà thì con người bị bệnh, hoặc thiếu một thứ, con người không thể sống. Khi con người chết thì bốn thứ này cũng tan rã trở về với vũ trụ thiên nhiên bên ngoài không mất đi, nên đất, nước, gió, lửa tức phần vật chất, hay thân của con người, cũng có luân hồi của nó.

Còn về Danh hay tâm của con người, nhìn chung thì tâm thay đổi không ngừng nghỉ. Lúc thì vui vẻ, lúc thì buồn rầu, lúc thương lúc ghét, lúc hiền lành, lúc dữ tợn. Khi khởi tâm vui thì lúc đó là sanh, và khi hết vui thì gọi là diệt. Khởi niệm suy nghĩ là sanh, hết suy nghĩ là diệt. Cứ sinh rồi diệt, hết diệt rồi sinh. Trong nhà Phật trạng thái này gọi là tâm sinh diệt. Nói cách khác, chúng ta có thể xem đó là tâm luân hồi.

Nhìn chung, mọi hiện tượng thế gian hiệp tan là do duyên quyết định, khiến vạn vật thay đổi hình tướng hay trạng thái. Ví dụ nước do duyên nóng bốc thành hơi, gặp duyên lạnh đóng thành khối (nước đá). Sự biến thái này do duyên quyết định. Đối với con người, Đức Phật xác định con người bị luân hồi là do lậu hoặc. Lậu hoặc còn thì sanh tử còn. Lậu hoặc hết thì chấm dứt luân hồi sanh tử.

IV. LẬU HOẶC HAY NGHIỆP LÀ NGUYÊN NHÂN ĐƯA ĐẾN LUÂN HỒI

Lậu hoặc theo nghĩa trong nhà Phật là những chất ô nhiễm xấu xa, những đam mê ghiền nghiện, những suy nghĩ sai quấy đưa đến hành động hại mình hại người. Những thứ này huân tập trong tâm tưởng của con người từ nhiều đời nhiều kiếp, và đời này vẫn còn tiếp tục tạo thêm qua hành động từ thân miệng, ý. Những gì con người tạo ra dù thiện lành hay ác dữ... lâu ngày biến thành Nghiệp. Cho nên Nghiệp có hai loại: Thiện và ác.

- **Nghiệp thiện:** Là những điều suy nghĩ, lời nói, hành động mang lại an ổn vui vẻ cho mình và người. Giữ thân thanh tịnh bằng cách không sát sanh, hại người, hại vật. Không trộm cướp. Không tà dâm. Giữ miệng lưỡi thanh tịnh là không nói dối, không nói lời ác độc, ly gián, thêu dệt v.v... Giữ Ý trong sạch là tâm không nghĩ xấu ác, không tham sân si.

- **Nghiệp ác:** Là có hành động, lời nói, ý nghĩ trái ngược với nghiệp thiện khiến tự mình chuốc lấy phiền não lo âu và tạo sự buồn phiền đau khổ cho người khác.

Nghiệp tự nó là khái niệm trừu tượng, không có hình dáng nhưng nó có khả năng lôi cuốn chúng ta đi khắp nẻo luân hồi. Càng tạo nhiều Nghiệp, tích trữ Nghiệp càng lâu, thì lực của Nghiệp càng mạnh, thuật ngữ gọi là Nghiệp lực. Nghiệp lành hay dữ không tự nhiên có, mà do con người tạo nên, để cuối cùng con người không thể nào cưỡng lại sự dẫn dắt của Nghiệp để thọ Quả lành hay Quả dữ trong đời hiện tại, hoặc đời sau, hay bất cứ lúc nào khi đủ duyên Quả trở.

V. SÁU CÔI LUÂN HỒI LÀ GÌ?

Hình ảnh sáu côi luân hồi diễn tả sự tồn tại có điều kiện dẫn đến nơi mà chúng sanh sau khi chết phải đi tái sanh. Luân hồi là xoay tròn, tiếp nối lên xuống của mỗi chúng sanh trong sáu côi. Khi tái sanh ở côi này, khi đầu thai ở côi khác, tiếp nối tử sinh, sinh tử không ngừng. Chỉ khi nào tu tập đẹp được lậu hoặc, chứng quả A-La-Hán thì mới thoát khỏi vòng luân hồi sanh tử đó. Sáu cảnh giới thường được minh họa bởi Bánh Xe Sự Sống hay Vòng Luân Hồi gồm: Cõi Trời, A-tu-la, Ngươi, Súc sinh, Ngạ quỷ, Địa ngục.

1. Cõi Trời: Trong truyền thống Phật giáo, cõi Trời là nơi cư trú của chư thiên, là những vị thần tiên có phép thuật, hình dáng oai nghiêm, nhẹ nhàng, xinh đẹp hơn con người. Cõi Trời là nơi thanh thoát an vui, không có sự lo buồn, tức giận, đau khổ hay chán chường. Các chư thiên này, đời trước là những con người sống thiện lương, làm nhiều điều tốt lành, tạo nhiều phước đức, tu niệm chân chánh, sau khi thân hoại mạng chung, được sanh về cảnh giới này. Họ sống sung sướng và chìm đắm trong cuộc sống an lạc không lo lắng gì cho ngày mai, bởi họ có quyền năng biến hóa, muốn gì được nấy. Cho nên các vị tiên này có khi quên hẳn việc tu hành phát triển tâm từ bi và trí tuệ của đời trước.

Trong kinh nói rằng cõi Trời rất rộng lớn và chia làm nhiều tầng, mỗi tầng ứng với mỗi cấp độ khác nhau về nghiệp lành. Như Hoàng hậu Maha Maya, sau khi sanh Thái Tử Tất-Đạt-Đa, nhờ đại phước báo sanh ra một vị Phật tương lai nên 7 ngày sau khi hạ sanh Thái tử, bà lìa bỏ thân người, thác sinh lên cung trời Đao Lợi. Một vị khác là Bồ tát Di-Lặc hiện đang ở trên cung trời Đâu Suất, chờ đủ nhân duyên sẽ xuống giáo

hoá nơi cõi Ta Bà này. Trong kinh cũng cho biết Đức Phật Thích Ca, trước khi hạ phàm, ngài là Bồ Tát Hộ Minh ở cung trời Đâu Suất.

Chúng tiên không phải sống mãi ở cõi Trời, mà sau khi hưởng hết phước, chư thiên cũng không tránh khỏi luân hồi, nghĩa là phải chết, tùy theo nghiệp lực lúc sống lành hay dữ, mà có thể được tái sinh trở lại làm người, hay sinh lên cõi Trời cao hơn, hoặc bị đoạ xuống các cõi dưới.

2) Cõi A-tu-la: Hình dáng không oai nghiêm bằng cõi trời nhưng cũng có phép thuật. A-tu-la là những sinh vật mạnh mẽ, là những người khi còn sống có nhiều tài năng nhưng tham danh lợi, tánh tình tự đắc, huênh hoang. Có khi là người tu hành tuổi hạ cao nhưng vẫn còn tham sân si, thích tán tụng công đức, đi đâu có tàng, có lọng che, có người hầu kẻ hạ, thích được tôn xưng bá lạy. Có thể họ là người có công với đạo pháp, xây nhiều tự viện cho mọi người tu tập, nhưng vẫn còn tham luyến sân si, được khen thì vui, bị chê thì giận v.v... Phước đức của họ kém hơn chúng tiên ở cõi Trời, nên khi qua đời sanh vào cõi A-tu-la. Nếu sanh vào cõi A-Tu-La mà biết làm thiện, ít giận hờn, không đánh phá ai, sau khi chết sẽ sanh làm Người trở lại. Nếu chịu tu tập dẹp bỏ tánh hung dữ, không gây chuyện, không tranh giành, không đánh đập, không sân hận làm khổ chúng sanh xung quanh, thì sau khi chết sẽ sanh vào cõi Trời. Nếu sanh ở cõi A-Tu-La mà còn giận dữ, bòn xén, ích kỷ thì khi bỏ thân A-Tu-La sẽ sanh vào Ngạ quỷ.

3) Cõi Người (Cõi Ta Bà hay gọi là thế giới loài người): Là nơi dành cho những người tạo Nghiệp lành trước khi chết, hoặc có lành có ác. Tùy theo Nghiệp mà người đó

sanh ra đời đẹp hay xấu, giàu hay nghèo, hạnh phúc hay khổ đau. Cõi Người chia thành nhiều quốc gia và nhiều dân tộc khác nhau, vì thế mà khi tái sanh có người được sanh vào nước văn minh hưởng phước, có người tái sinh vào nước man di sống nghèo hèn khắc khổ.

Kinh sách thường khuyên: Kiếp này được sanh làm người thật là may mắn, hãy cố gắng làm phước, tạo nghiệp lành, giữ gìn năm giới để khi chết, được tái sanh lại làm người sống hạnh phúc, an vui, sung sướng. Hoặc tu thập thiện, tu Thiên để được lên cõi Trời hưởng phước.

4) Cõi súc sinh (Thế giới động vật): Đây là cõi giới của những loài động vật, gồm cả những con vật sống dưới nước, dưới mặt đất, trên mặt đất. Loài động vật có hai chân, bốn chân, nhiều chân hay có thân dài không chân, loài có lông có sừng, loài có cánh bay trên không trung hay loài côn trùng hoặc vi sinh vật nhỏ li ti mà mắt thường không trông thấy được... Súc sinh chỉ biết sống theo bản năng chứ không có lý trí. Những kẻ lúc còn sống ở thế gian chuyên chạy theo vật chất, ham muốn nhục dục thể xác, chuyên mua bán cần sa, bạch phiến, hút xách khiến đầu óc lúc nào cũng mê muội. Những người khi sống không từ những hành động tàn ác giết vật hại người. Khi chết bị đọa vào cõi súc sinh.

Ở cõi súc sinh này, khi cái chết đến, thường kết thúc bị thảm do loài này ăn thịt loài kia một cách dã man. Súc sanh sau khi chết tùy theo nghiệp lực đã tạo trước đó tốt hay xấu, hoặc trả hết Nghiệp đời trước, mà được chuyển kiếp, hoặc bị đọa trở lại cõi này.

5) Cõi Ngạ quỷ : Đây là cõi của những linh hồn khi còn sống tham lam vô độ, gian manh xảo quyệt, hối lộ tham

những, vợ vệt của công, giết người cướp của, lấy của từ thiện làm của mình, thấy người đói khát lòng không mảy may thương xót còn đánh đập xua đuổi v.v... và v.v... Chúng Nga quỹ được mô tả bụng lớn, miệng và cổ thì nhỏ đến nỗi không nuốt được đồ ăn thức uống nên đói khát triền miên.

6) Cõi Địa ngục (Cõi âm, là nơi chịu sự trừng phạt, đọa đày, cực hình): Là nơi dành cho những con người đại gian đại ác, vô lương tâm, không tin nhân quả, chuyên khủng bố, giết người không gớm tay, gây tai hoạ đau thương ghê gớm cho vô số đồng loại và giết hại cả những loài động vật vô tội. Khi chết bị đày xuống địa ngục để trải nghiệm sự đau khổ mà họ đã gây ra cho người khác. Kinh Địa Tạng mô tả địa ngục phân chia thành nhiều tầng khác nhau, chúng sanh ở địa ngục tùy vào mức độ và hành vi của họ gây ra mà bị đọa vào tầng thích hợp. Theo Phật giáo, chúng sanh sống ở địa ngục, sau khi chịu trừng phạt vì những tội lỗi đã gây ra, có thể tái sanh vào cảnh giới cao hơn như súc sanh hay cõi người để tiếp tục trả Nghiệp.

VI. SÁU CÔI LUÂN HỒI NGAY TRONG ĐỜI SỐNG HIỆN TẠI

Thuyết luân hồi trong đạo Phật mô tả hình ảnh một vòng tròn sự sống chết của con người không bao giờ dừng, do Nghiệp lực thúc đẩy. Nghiệp lực ấy do chính con người tạo ra, và bị nó làm chủ thúc đẩy sau khi chết tái sanh vào một cõi tương ứng với hành vi tốt xấu của mình lúc còn sống vào một trong sáu cõi luân hồi, từ đời này sang đời khác, và cứ tiếp tục như thế không bao giờ chấm dứt, nếu con người không chịu tu tập để được giác ngộ giải thoát.

Với cái nhìn của người tỉnh ngộ, thì sáu cõi luân hồi chính là sáu cảnh giới xuất hiện ngay trên thân tâm của con người khi họ còn sống ở trên thế gian này, chứ không phải chờ sau khi chết mới chịu luân hồi tái sinh. Sáu cõi luân hồi là sáu trạng thái tâm của con người như sau:

- Những bậc chân tu sống thâm lặng bình thản, tâm hồn luôn tha thứ và thương yêu mọi loài chúng sanh, họ sống vui vẻ thoải mái, không buồn lo, dính mắc như người đời, cũng xem như họ là những bậc tiên nhân đang sống ở cõi Trời vậy. Có những người tuy đang sống ngoài đời, nhưng tu thập thiện, họ sống có đạo đức, không làm khổ mình, khổ người, không làm điều ác, toàn làm điều thiện, tâm không tham lam, thường hay tu hạnh bố thí, không bị dục vọng lôi cuốn, nên tâm trạng họ lúc nào cũng cảm thấy bình yên vui vẻ. Những người này tuy sống ở cõi Người mà không khác gì đang ở cõi Trời.

- Những Phật tử giữ giới luật, hoặc những người chưa quy y Tam Bảo nhưng sống hiền lành đạo đức, không sát sanh giết người giết vật, không tham lam trộm cướp, không để dục vọng tà tâm lôi cuốn, không nói lời hung dữ gây đau khổ cho người, không cờ bạc rượu chè đánh mất lương tri. Nhờ những đức lành này nên được sanh vào cõi Người. Cõi Người thì có khổ có vui. Muốn thoát khổ thì chọn cuộc sống tu hành loại bỏ tham ái dục vọng thì tâm sẽ được thanh thoi nhẹ nhàng.

- A-Tu-La ám chỉ những người hay sân hận, giận dữ, không biết nhường nhịn, chỉ biết la hét, đánh đập đối phương. Những người này lúc nào cũng tự cho mình là đúng. Ngay cả khi họ có lòng tốt làm việc thiện, họ cũng dễ dàng nổi cáu, có

TRÊN ĐƯỜNG VỀ NHÀ

cử chỉ hành động lời nói làm tổn thương người được họ giúp đỡ. Họ muốn những người này phải nhớ ơn họ và làm những gì theo ý họ muốn. Tóm lại A-Tu-La là những người thường sống trong tâm trạng sân hận, ưa tranh cãi, thích đánh nhau với người khác.

- Những người bất hạnh, nghèo hèn, khổ sở luôn thiếu ăn thiếu mặc. Mùa đông phải chịu lạnh. Mùa hè phải chịu nóng. Mùa mưa phải chịu ướt. Cuộc sống thiếu thốn đủ mọi mặt. Người luôn sống trong tâm trạng thèm thuồng đói khát này cũng giống như tâm trạng của loài ngựa quý.

- Người bị xếp vào hạng súc sanh là vì tuy thân họ mang hình người mà bản chất sống của họ giống như loài thú. Luôn sống theo đòi hỏi của bản năng, thoả mãn dục vọng. Sống không hề có lý trí cũng như đạo đức.

- Người sống trong địa ngục là người bị đọa đầy đau đớn không lúc nào ngừng, có thể so sánh như những người sống trên đời mang thân bệnh hoạn đau đớn triền miên vì thế lúc nào tâm họ cũng bị dày vò khôn khổ. Cuộc sống của những người này giống như chúng sanh đang bị hành hạ ở Địa ngục vậy.

VII. KẾT LUẬN

Tìm hiểu ý nghĩa của thuyết luân hồi sanh tử qua sáu nẻo: Trời, Người, A-Tu-La, Ngạ quỷ, Súc Sanh và Địa ngục trong đạo Phật, không phải để chán nản, thất vọng, rồi buông lời xả lảng, hay mù quáng mê tín dị đoan, mà để tự mình chăm sóc cải thiện đời sống của chính mình từ buồn phiền, sân hận, hay từ phóng túng, vô đạo đức... sang một đời sống vui tươi hạnh phúc, có lợi cho mình và có lợi cho nhân quần

xã hội.

Trong sáu cõi luân hồi, với nhục nhãn phàm phu chúng ta chỉ thấy được hai cõi là Cõi Người và Cõi Súc Sinh. Còn bốn cõi kia thì chúng ta chỉ biết được theo trong kinh sách kể lại. Nhưng không thấy chưa hẳn là không có.

Sự thật là chúng ta hiện đang ở trong Cõi Người. Làm sao chúng ta có thể giải thích, cũng thời là con người mà có người da vàng, da trắng, da đen hay da đỏ. Có người tóc đen, tóc vàng hay tóc đỏ. Có người xinh đẹp, giàu sang, sung sướng, có người tật nguyền, đau khổ cả đời. Để giải thích những điều này, Đức Phật là bậc giác ngộ đã nói cho chúng ta biết, con người sanh ra bởi Nhân Quả, bởi Nghiệp. Đại khái nếu trong đời sống này, mình làm việc xấu ác gây khổ cho người, thì nơi tái sanh sắp tới của mình sẽ tương ứng với đời sống khổ phiền nghèo đói. Ngược lại nếu đời này mình sống tốt với mọi người, thì đời sau mình cũng có đời sống tốt đẹp.

Cõi Người là cõi dục, con người sanh ra do đam mê, ham muốn, hoài nghi, ngã mạn, tham, sân, si... tựu trung Đức Phật gọi những thứ đó là lậu hoặc, lậu hoặc huân tập lâu ngày thành Nghiệp. Con người không tu tập giác ngộ thì mãi là nô lệ của Nghiệp, mãi mãi phải chịu luân hồi sanh tử. Sau khi chết, thân tứ đại tan rã, trả lại cho thiên nhiên, chỉ còn lại cái tâm là tử thức, do Nghiệp làm chủ, nó dẫn đi đâu, thì thức tái sanh phải đi theo tới đó. Mà Nghiệp dẫn đi đâu? Trong kinh nói là đi tái sanh một trong sáu cõi.

Muốn biết hay thấy được sáu cõi luân hồi thì con người phải tu tập. Có hai cái thấy về sáu cõi luân hồi. Đó là cái thấy luân hồi xảy ra ngay trong đời sống hiện tại của chính mình qua sự tu tập, khai mở tuệ tri và nhận ra nó. Và

cái thấy siêu việt tuyệt đối vượt không gian và thời gian, đó là cái thấy của Đức Phật bậc toàn giác.

Tóm lại, dù sanh ra ở Cõi Người không được hoàn toàn sung sướng như ở cõi Trời. Nhưng trong kinh có ghi là muốn thành Phật thì phải sanh ra làm người để tu. Ở cõi Người có vui có khổ. Có người nghèo đói khổ sở thì mình mới tu được hạnh Bố Thí, Tứ Vô Lượng Tâm (TỪ, BI, HỖ, XÃ). Con người có ác độc mình mới tu được hạnh Nhẫn Nhục v.v... Còn những cõi khác thì thật khó tu. Thí dụ như cõi Trời, tất cả chúng tiên không ai khổ, người nào cũng sống hưởng thụ vui vẻ không nghĩ đến tương lai, nhưng đến khi hết phước lại bị đọa xuống những cảnh giới khác. Chúng thần ở cõi A-Tu-La thì sân si làm mờ lý trí. Cõi súc sanh thì sống với bản năng, làm sao mở mang trí tuệ. Cõi Ngạ quỷ cả đời đói khát chỉ biết nghĩ đến miếng ăn không nghĩ đến cái gì khác. Chúng sanh ở Địa ngục bị hành hình đau đớn không lúc nào yên, làm gì có thời giờ để nghĩ đến việc tu hành?

Riêng ở cõi Người, nếu may mắn có tám thân khỏe mạnh đầy đủ các căn, lại có bộ não nguyên vẹn. Đây là một phước báu lớn mà con người đã dày công vun bồi từ bao nhiêu đời mới có được. Chúng ta đừng để dục vọng lôi kéo sa vào đời sống tội lỗi tạo nghiệp xấu, để ngay khi còn sống, cũng như sau khi chết bị đọa vào cõi tối tăm nhiều đau khổ.

Thuyết luân hồi hay sáu nẻo luân hồi sanh tử trong đạo Phật là hồi chuông cảnh tỉnh chúng ta hãy sớm tu tập theo lời Phật dạy: Hãy sống một đời đáng sống, nghĩa là sống đạo đức, sống thương yêu, sống đúng với tiêu đề “*Chân Thiện Mỹ*”, sống có lợi cho người và lợi cho mình trong hiện tại và tạo Nhân lành cho đời sống tương lai, hoặc sâu sắc hơn là

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

sống và tu tập theo lời Phật dạy để sớm giác ngộ thoát khỏi
bánh xe luân hồi sanh tử.

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

(Chân Tâm thiền đường)

15-5-2020

TÌM HIỂU Ý NGHĨA “NIẾT-BÀN” TRONG ĐẠO PHẬT

I. DẪN NHẬP

Khái niệm Niết-Bàn không phải là sản phẩm bắt nguồn từ Phật Giáo, mà nó đã xuất hiện từ thời cổ đại Ấn Độ khoảng hơn 4,000 năm trước Tây Lịch. Trong Luận Triết Học Upanishads là bộ kinh cuối cùng của nền văn học Vệ-Đà, được dịch là Áo Nghĩa Thư, đã sử dụng khái niệm Niết-Bàn để chỉ trạng thái hòa nhập của linh hồn cá nhân gọi là “*Atman*” vào với linh hồn vũ trụ là “*Brahman*”. Kinh Vệ-Đà cho rằng con người có linh hồn. Khái niệm linh hồn này gọi là tiểu ngã, là *atman*. Thời đó, người ta tin có đấng Brahman là một đấng thần linh giống như Thượng đế, Hóa công hay Tạo hóa / God of Creation, Creator, có quyền năng tạo ra vũ trụ và muôn loài. Trong ý nghĩa này Niết-Bàn được đồng nhất với đại ngã Brahman.

Sau này, trong giáo lý Phật đà, Đức Phật Thích Ca Mâu Ni cũng sử dụng danh từ Niết-Bàn, nhưng mang nội dung khác biệt so với khái niệm về Niết-Bàn trong Áo Nghĩa Thư.

Khái niệm Niết-Bàn trong Phật Giáo được xem như là một cuộc cách mạng trong lịch sử tư tưởng Ấn Độ, đem lại niềm tin tưởng mới, sắc diện mới, cùng sức sống mới cho con người theo lối sống Phật Giáo. Thế nào là sức sống mới, là sắc diện mới? Chúng ta thử cùng nhau tìm hiểu vấn đề này qua chủ đề “*Tìm Hiểu Ý Nghĩa ‘Niết-Bàn’ trong Đạo Phật*” như thế nào?

II. NIẾT BÀN LÀ GÌ?

Niết-bàn là chữ phát âm từ nguyên gốc tiếng Sanskrit là Nirvana, tiếng Pāli là Nibbana.

- Nir (Niết) nghĩa là “*ra khỏi*”; vana (bàn) nghĩa là “*rừng*”. Nirvana nghĩa là ra khỏi khu rừng u mê, tăm tối, phiền não.

Trong kinh điển Phật Giáo có nhiều từ ngữ ám chỉ Niết-bàn như: Chân như, viên tịch (hoàn toàn vắng lặng), viên giác, vô vi, vô sanh, chấm dứt sanh tử, bất tử, cứu cánh, tuyệt đối an tịnh, giải thoát, (qua) bờ bên kia, không còn trở thành, không thuộc duyên khởi, ngọn lửa hoàn toàn bị dập tắt, đoạn tận toàn bộ tham ái v.v... Những ý nghĩa này nhằm chỉ trạng thái tâm thể hoàn toàn vắng lặng, dứt triệt vô minh phiền não của người đạt đạo.

Dùng từ ngữ quy ước của thế gian để giải thích hay định nghĩa về một chân lý siêu việt chỉ có thể tạm giải thích ở mức độ tương đối, bởi “*thái độ sống*” của người đạt đạo, hay “*trạng thái tinh thần*” của người giác ngộ chỉ có bản thân người đó biết mà thôi, và trạng thái đó thực chất tự nó không có tên gọi, nó là nó, là như vậy, người ta tạm đặt cho nó một cái tên gọi là Niết-bàn. Niết-bàn phải thông qua trí huệ bát

nhã. Niết-bàn và trí huệ bát nhã là hai mặt của một đồng tiền. Niết-bàn là trạng thái tinh thần của một người đã đạt trí huệ vô sư, và ngược lại bát nhã là trí huệ của người đã chứng đắc Niết-bàn. Người chứng đắc Niết-bàn được xem là một vị đã giác ngộ.

Mặc dù, Niết-bàn là mục tiêu tu hành nhằm đạt cứu cánh của mọi trường phái Phật Giáo. Nhưng Niết-bàn không phải là kết quả của bất kỳ cái gì. Nếu nó là kết quả thì phải có nhân tạo ra nó. Và nếu như thế, thì Niết-bàn thuộc về pháp duyên khởi, pháp hữu vi. Những gì thuộc về duyên khởi, hữu vi, vô thường, thuộc pháp thế gian thì chịu luân hồi sinh tử, không đúng với ý nghĩa của Niết-bàn là vô vi, vô sanh, thường hằng, bất tử, vượt ra ngoài hiện tượng thế gian. Với ngôn ngữ thế gian, tạm giảng nghĩa Niết-bàn là trạng thái tâm thức đã thanh lọc hết mọi phiền não, giải thoát tất cả mọi khổ đau, tận diệt hoàn toàn mọi tham ái, không còn sân hận và vô minh. Trạng thái an tịnh tuyệt đối này không còn bị bốn tướng: sanh, già, bệnh, chết chi phối, thoát khỏi luân hồi sinh tử trong ba đường sáu cõi. Trạng thái này có thể đạt được khi con người còn đang sống, thuật ngữ gọi là Hữu Dư Niết-bàn hay Hữu Dư Y Niết-bàn, hoặc khi con người đã chết gọi là Vô Dư Niết-bàn hay Vô Dư Y Niết-bàn.

III. CÓ BAO NHIÊU LOẠI NIẾT-BÀN?

Bản thể tuyệt đối của Niết-bàn là bốn đặc tính “*Thường-Lạc-Ngã-Tịnh*”, trái ngược với đặc tính của hiện tượng thế gian là “*Vô thường-Khổ-Vô ngã-Bất tịnh*”. Do trình độ giác ngộ mỗi người mỗi khác, nên trong kinh chia ra bốn loại Niết-bàn. Đó là: Hữu Dư Niết-bàn, Vô Dư Niết-bàn, Tự tánh Niết-bàn và Vô trụ xứ Niết-bàn.

1. Hữu Dư Niết-bàn: Là trạng thái tâm của các bậc thánh nhân đã dứt sạch phiền não, đoạn tận tham sân si, không còn tái sinh trong ba cõi... Nhưng vì còn sống trên thế gian, còn thân của nghiệp báo dư thừa, nên vẫn phải chấp nhận khổ do chịu nghiệp cũ để lại, gọi là “*hữu dư y*”. Ví dụ như Đức Phật bị Đề-Bà-Đạt-Ma lăn đá làm chảy máu ngón chân của Ngài, như tôn giả Mục-Kiền-Liên là thánh đệ tử thần thông đệ nhất của Đức Phật bị người ngoại đạo đánh chết, như tôn giả Angulimala dù đã đắc quả A-La-Hán vẫn phải chịu quả báo bị người ta chọi đá bị thương nặng vì nghiệp sát của ông trước khi xuất gia. Như vậy hành giả dù chứng đắc Hữu Dư Y Niết-bàn chỉ thoát được cái khổ cái đau về thân một cách tạm thời khi an trú sâu trong thiền định.

2. Vô Dư Niết-bàn: Vị A-La-Hán đã dứt sạch phiền não hữu lậu, tận diệt gốc rễ của ba nghiệp bất thiện tham sân si, xa lìa tất cả si mê, đạt sự tĩnh lặng, chứng Niết-bàn khi còn sống. Sau khi thân hoại mạng chung không còn mang thân nghiệp báo sẽ không còn tái sinh, nhập Vô Dư Niết-bàn. Loại Niết-bàn này trong kinh còn gọi là Bát-Niết-bàn (parinirvāṇa).

3. Tự tánh Niết-bàn: Mỗi người chúng ta đều có sẵn thể tánh thanh tịnh sáng suốt tròn đầy, chỉ vì vô minh phiền não che lấp nên tánh sáng không hiển lộ. Khi mê lầm chấp ngã biến mất thì đó là Niết-bàn. Cho nên mới nói Niết-bàn vốn sẵn có, nó không phải là kết quả của tu tập mới có. Nhưng nếu con người không nhận ra tự tánh của mình thì không bao giờ biết được hương vị của Niết-bàn là như thế nào.

4. Vô trụ xứ Niết-bàn: Quan niệm mở rộng của Niết-bàn dựa trên khái niệm Bồ-tát [bodhisattva (Skt) hay

bodhisatta (P)]. Vô trụ xứ Niết-bàn là quan niệm Bồ-tát chứng đắc Niết-bàn không trụ vào một nơi, một chốn nào. Khi giác ngộ các Ngài phát nguyện dẫn thân vào lục đạo giáo hóa chúng sanh, lấy sanh tử phiền não của chúng sanh làm cảnh giới sống của mình. Các Ngài lao vào biển khổ để cứu khổ mà tâm các Ngài vẫn triệt an tự tại, với phát nguyện rộng lớn: “*Bất trụ Niết-bàn, đời đời thừa hành Bồ tát đạo*”. Tuy ra vào sanh tử nhưng lúc nào các Ngài cũng tự tại vô ngại như đoạn văn diễn tả trong bài Bát Nhã Tâm Kinh: “*Dĩ vô sở đắc cố, Bồ-đề-tát-đỏa y Bát nhã ba-la-mật-đa cố, tâm vô quái ngại, vô quái ngại, cố vô hữu khủng bố, viễn ly điên đảo mộng tưởng, cứu cánh Niết-bàn...*”. Ở đây các vị Bồ-tát đã đạt được cứu cánh Niết-bàn, nên tự tại, thông dong ra vào chỗ điên đảo mê muội giáo hóa chúng sanh không gặp trở ngại.

Tóm lại, Hữu Dư Niết bàn và Vô Dư Niết Bàn theo quan niệm của hệ thống Nam truyền, Theravàda. Còn Tự tánh Niết-bàn và Vô trụ xứ Niết-bàn là theo quan niệm của hệ thống Phát triển Bắc truyền.

IV. LÀM SAO ĐỂ ĐẠT ĐƯỢC NIẾT-BÀN?

Chúng ta đã biết Niết-bàn có thể chứng nghiệm được ngay trong xác thân khi chúng ta còn sống trong thế giới hiện tại này. Nhưng tại sao chúng ta không nhận ra nó? Đó là do hằng ngày, lúc nào chúng ta cũng khởi tâm điên đảo, tham ái, phân biệt, chấp trước, chấp ngã, tham sân si, phiền não... Những thứ này đã cắt đứt cội nguồn thanh thản, an vui, giải thoát là Niết-bàn.

Con người bấy lâu nay đã huân tập không biết bao nhiêu là khổ ưu, phiền não. Tâm phàm phu hoạt động mạnh mẽ che

lấp phần tâm linh vắng lặng bình yên vốn có sẵn trong mỗi con người chúng ta. Đối với giáo lý nhà Phật thì con người có thể giải thoát khỏi những khổ đau, sinh tử luân hồi bằng các nỗ lực tự thân tu tập.

- Trước hết phải nên làm những việc lành, tránh hành xử hung ác, và tự thanh tịnh hóa tâm ý của mình như lời Phật dạy trong Kinh Pháp Cú, Phẩm Phật Đà: *“Không làm mọi điều ác. Thành tựu các hạnh lành. Tâm ý giữ trong sạch. Chính lời chư Phật dạy”*.

- Học, hiểu rõ và thực hành bốn chân lý nền tảng của Phật giáo. Đó là bài học *“Tứ Diệu Đế”*. Đức Phật dạy rằng tất cả chúng sanh sinh ra ở cõi đời này không ai là không khổ. Con người dù giàu hay nghèo đều không thoát khỏi khổ do sinh, già, bệnh, chết chi phối. Không được sống gần gũi với người mình yêu thích, ngược lại phải sống chung hay bị bắt buộc gặp mặt những người mình oán hận không ưa nên khổ. Có ai không hề bị những ưu sầu khổ não trong tâm dày vò? Và vì chấp thủ năm uẩn nên thân-tâm của con người phải chịu khổ dài dài. Cho nên khổ là sự thật thứ nhất gọi là *“Khổ đế”*. Các khổ này không phải tựưng có. Khổ do một hay nhiều nguyên nhân gây ra. Đó là sự thật thứ hai gọi là *“Tập đế”*. Tất cả những hiện tượng trên thế gian không thực chất tính nên nó vô thường. Với đặc tính này nên khổ hay nguyên nhân của khổ có thể đoạn trừ. Đây là sự thật thứ ba gọi là *“Diệt đế”*. Để đạt được cứu cánh thoát khổ Đức Phật dạy 8 phương cách, trong kinh gọi là Bát Chánh Đạo. Đây là sự thật thứ tư gọi là *“Đạo đế”*. Tám phương cách hay Bát Chánh Đạo của Đạo đế là:

1) Chánh kiến: Chánh là ngay thẳng đứng đắn, kiến là

trông thấy hiểu biết . Chánh kiến là sự nhận thức sáng suốt mọi vấn đề hợp với đạo đức gia đình xã hội. Ở đây, chánh kiến là cái nhìn thấu đáo nhận ra đời sống của người tu tập là phải lìa xa những việc xấu ác hại người, luôn thực hành những điều thiện lành có lợi cho mình và cho người. Nhận ra bốn chân lý mà Đức Phật đã giảng dạy thành công cho các vị đệ tử, đó là “Tứ Diệu Đế”.

2) Chánh tư duy: Là suy nghĩ chân chánh, hợp với lẽ phải, hiểu rõ thuyết nhân quả, hiểu rõ nỗi khổ nào cũng có nguyên nhân. Thông suốt ý nghĩa “*Tứ Diệu Đế*”.

3) Chánh ngữ: Lời nói chân thật không gian dối, công bình, có ích lợi cho việc tu thân tích đức. Lời nói nhẹ nhàng không hung dữ gây tổn thương người khác.

4) Chánh Nghiệp: Những hành động có tác ý hằng ngày cần phải sáng suốt, từ bi, không hại người, hại vật, hại môi trường. Giữ ba nghiệp thân khẩu ý luôn được trong sạch.

5) Chánh mạng: Nuôi thân mạng mình bằng nghề nghiệp chân chánh. Không hành nghề đồ tể giết thú vật, không bán chất say nghiện, không hành nghề chế tạo vũ khí giết người, không buôn bán hàng lậu, quốc cấm v.v... Giữ gìn thân thể khỏe mạnh bằng cách ăn uống điều độ, tránh sử dụng những chất kích thích gây nghiện có hại cho sức khỏe. Tránh ăn những món liên hệ đến nghiệp sát sinh. Ngủ nghỉ đầy đủ giúp tinh thần được an ổn khỏe khoắn v.v...

6) Chánh tinh tấn: Siêng năng, chuyên cần một cách chân chính thẳng tiến đến mục đích và lý tưởng mà Phật đã dạy. Hằng say làm việc chánh đáng tốt lành mang lợi ích cho người và cho mình. Tránh làm những điều xấu ác lợi mình,

hại người.

7) Chánh niệm: Nhớ, nghĩ, biết chân chánh. Ở đây chánh niệm có nghĩa là cái “*biết chân chánh*”. Biết chân chánh là “*biết không lời nói thầm trong não*” tức là cái biết không có sự chen vào của Ý Căn, Ý Thức hay Trí năng (tâm ba thời)... mà là sự nhận biết trong sáng của tánh giác. Đó là cái biết “*đang là*” khi giác quan tiếp xúc đối tượng. Cho nên chánh niệm có thể hiểu là “*cái biết ngay bây giờ và ở đây*”.

8) Chánh định: Tu tập thiền định. Thực tập từng bước một. Ban đầu tập thiền chỉ (Samatha) còn có chú tâm chú ý một đối tượng để gom tâm về một mối. Bước thứ hai là “*thâm nhận biết đối tượng*”, tức chủ đề thực tập. Bước thứ ba là “*chánh niệm tỉnh thức*”, biết tất cả những gì xảy ra trên thân tâm và môi trường bên ngoài nhưng không dính mắc (ly hỷ trú xả). Bước thứ tư tâm hoàn toàn yên lặng, ngôn hành (tâm tứ) yên lặng, ý hành (thọ tưởng) yên lặng, thân hành (tịnh tức) yên lặng. Chánh định là thực tập thiền định theo đúng chánh pháp, tuần tự trải qua bốn tầng định. Tầng định cao nhất là “*Định bất động*” tương ưng với Chân Như định, hay Vô trụ định. Bây giờ trí huệ bát nhã phát huy.

Giáo lý đưa đến việc thực hành “*Bát Chánh Đạo*” này được quy thành ba môn học: Giới, Định, Huệ. Thực hành Giới và Định đưa tới trí huệ là giải thoát khỏi sự vô minh mê muội, đẹp được khổ đau vì ích kỷ đạt tới cảnh giới Niết-bàn. Giới ở đây là Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng. Định là Chánh niệm, Chánh định, Huệ là Chánh kiến, Chánh tư duy. Chánh tinh tấn thì có mặt trong tất cả Giới, Định, Huệ.

V. GÚT LẠI

Niết-bàn không phải là một nơi chốn, không phải là cảnh giới trong không gian hay thực tế ngoài đời. Niết-bàn không ở trên trời, không ở trong mây, trong trăng, trong sao. Niết-bàn không ở trên cành cây, ngọn cỏ, hoa lá. Niết-bàn không ở dưới lòng đất hay trên sông hoặc ngoài biển lớn. Niết-bàn không ở đâu cả. Nếu vậy, chẳng lẽ Niết-bàn là hư vô là không thực có? Không phải thế! Niết-bàn có thật mà không ở đâu cả, nó chỉ được nhận ra qua tâm của người giác ngộ. Tạm ghi lại một vài điều do các bậc Thầy Tổ kinh nghiệm cho biết thì:

- Về mặt siêu hình, Niết-bàn là sự giải thoát mọi khổ đau.
- Về mặt tâm lý, Niết-bàn đoạn trừ lòng ích kỷ của bản ngã, giải thoát mọi tri kiến, đạt tứ vô lượng tâm: từ, bi, hỷ, xả. -
- Về mặt đạo đức, Niết-bàn đoạn tận toàn bộ lậu hoặc tham sân si...

Như vậy Niết-bàn là một đạo quả, một chứng ngộ, một trạng thái tinh thần với trí tuệ rất rảo mà con người đạt được. Đó là sự thành tựu tối thượng của sự chuyển hóa nhận thức, từ quy ước sang nhận thức tối hậu vượt ra khỏi biên giới thế gian. Trong Niết-bàn phát huy trí tuệ rất rảo (bát nhã) được biểu lộ qua sự thoát khổ, giác ngộ, giải thoát của một bậc chứng đạo, ra khỏi vòng luân hồi sinh tử./.

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

(Chân Tâm Thiên thất - August 20-2020)

SÔNG TỪ ĐÂU ĐẾN- CHẾT ĐI VỀ ĐÂU?

Kiếp sống của mỗi con người sinh ra ở thế giới Ta Bà này, dù thọ mạng dài hay ngắn, nhìn chung có thể phân chia làm nhiều giai đoạn. Giai đoạn nào cũng nhiều phấn đấu, tranh đua, lo âu và phiền não. Ngoại trừ thời gian mới lọt lòng Mẹ, đứa bé chưa biết suy nghĩ, chưa biết phán đoán. Chỉ cười khóc theo bản năng đòi hỏi của cơ thể, và em bé thường được Cha Mẹ đáp ứng đầy đủ.

Giai đoạn kế, nếu may mắn được sinh trong gia đình khá giả các em được cấp sách đến trường. Nếu không may sinh ra trong gia cảnh nghèo nàn, khó khăn, dù còn rất nhỏ, ngoài giờ học ở trường các em vẫn phải bươn chải ra ngoài xã hội kiếm sống phụ với gia đình. Đó là chưa nói có rất nhiều em phải nghỉ học nửa chừng hoặc không được đến trường vì Cha Mẹ không có khả năng tài chánh. Thời gian này nỗi khổ đã hiện diện trong cuộc đời của người trẻ dù được sanh trong gia đình giàu hay nghèo.

Tiếp theo tạm gọi là giai đoạn của người lớn, lập gia đình, sinh con đẻ cái, làm việc quần quật kiếm tiền lo cho gia đình,

nuôi dạy con thơ cho đến khi chúng trưởng thành. Cuộc sống gia đình có lúc vui vẻ hạnh phúc nhưng đa phần trải qua những phiền não lo âu từ trong nhà ra ngoài cộng đồng xã hội. Thời gian này con người sống trong căng thẳng vì lúc nào cũng nỗ lực, bon chen tranh đấu... hết sức của mình. Có thể những nỗ lực đó là để hướng tới một mục đích cao thượng, cũng có thể là vì tham vọng muốn được sự giàu sang về tài sản và danh lợi cho bản thân mình, gia đình mình. Dù mục đích tốt hay xấu, ít người nào chịu dừng lại ở một mức độ nào đó, bởi tiền tài danh vọng nhiều bao nhiêu cũng không lấp đầy túi tham của lòng người.

Rồi tuổi già đến lúc nào không hay, bệnh hoạn kéo tới hoành hành thân xác. Có nhiều người mang căn bệnh thể xác kéo dài dù tuổi đời rất thọ, có nhiều người tuổi đời còn rất trẻ nhưng lại đột quy sớm.

Khi giai đoạn cuối cùng đến, người ta nằm một chỗ thoi thóp thở. Đến lúc thở hơi ra, mà không hít vào được nữa, thì trở thành một cái xác bất động, cứng đờ, lạnh lẽo, vô tri giác. Lúc bấy giờ những người xung quanh dù không muốn cũng đành phải tuyên bố là người đó đã "*chết*" rồi, đã "*mất*" rồi! Khi nắp quan tài đặt lại, từ giây phút đó trở đi, không ai còn thấy người đã "*chết*" rồi, đã "*mất*" rồi đó còn hiện diện ở cõi Ta Bà này nữa, bởi cái xác đó đã được thân nhân chôn vùi dưới lòng đất lạnh, hoặc đã thiêu đốt thành tro bụi.

Chúng ta, ai cũng trải qua những giai đoạn nêu trên, nhưng có giây phút nào chúng ta chạnh lòng tự hỏi: "*Mình là ai, từ đâu đến và sẽ về đâu khi một ngày nào đó mình chết đi?*" hay bút rứt vì câu: "*Tại sao con người lại có mặt trên thế gian này để một ngày nào đó con người lại phải chết. Chết là*

*chấm dứt là biến mất khỏi thế gian này, hay còn có một nơi nào khác để người chết trở về?". Để tìm câu trả lời chúng tôi mời quý vị hãy cùng với chúng tôi chia xẻ đề tài: "**Con người từ đâu đến và chết đi về đâu?** "*

CÁC QUAN ĐIỂM KHÁC NHAU VỀ NGUỒN GỐC CON NGƯỜI

Có nhiều quan điểm, học thuyết khác nhau về sự hiện diện của con người ở trên thế gian này.

- Những người tôn thờ chủ nghĩa duy vật thì cho rằng con người đến từ vật chất và chỉ sống duy nhất một đời hiện tại. Sau cái chết sẽ không còn gì nữa nên họ sống hưởng thụ không quan tâm gì đến đạo đức, bởi có gây ra tội ác hay sống thiện lành, sau cùng cũng đi đến sự chấm dứt là cái chết. Chết là hết thì cần gì phải lo.

- Ở nước Ấn Độ cổ xưa, người ta tin rằng bên trong thể xác con người có linh hồn trường cửu. Sau khi chết tiểu ngã hay tiểu hồn của họ sẽ hoà nhập vào đại ngã Phạm Thiên. Để đạt mục đích đó, ở Ấn Độ có pháp môn tu khổ hạnh là pháp tu hành hạ thân xác. Họ cho rằng càng khổ hạnh nhiều chừng nào thì càng sớm đạt được thượng tâm. Đức Phật cũng đã từng tu theo pháp môn khổ hạnh này 6 năm dài, thượng tâm thượng trí Niết-bàn đâu không thấy, chỉ thấy suy kiệt chút nữa thì mất mạng nếu không nhờ nữ mục đồng cứu sống bằng một chén sữa cừu.

- Các nhà tôn giáo theo thần quyền thì cho rằng con người là sản phẩm của Thượng đế. Thượng đế là đáng tối cao, toàn năng, toàn quyền chẳng những tạo ra con người mà còn

sáng tạo cả thế gian, vũ trụ. Con người sau khi chết chỉ có hai cảnh giới để đến. Đó là được lên Thiên đàng nếu ai tin và nghe theo lời dạy của Thượng đế. Ngược lại kẻ nào thắc mắc không đặt trọn vẹn đức tin vào Kinh Thánh thì bị xem là con chiên lạc đàn, sau khi chết sẽ bị đẩy xuống hoả ngục và bị thiêu rụi đời đời.

- Còn quan điểm của Phật giáo thì như thế nào? Là người Phật tử chúng ta đã học qua "*Tiến Trình tu chứng và thành đạo của Đức Phật Thích Ca*". Trong đêm cuối của tuần lễ thứ Tư là đêm Bồ tát thành đạo. Vào canh Một, Ngài chứng quả Túc Mạng Minh, đạt Trí tuệ hiểu biết về quá khứ nhiều đời nhiều kiếp của chính Ngài. Canh thứ Hai, Ngài chứng Thiên Nhân Minh, đạt được Trí tuệ hiểu biết về sự luân hồi sinh tử của chúng sanh nhiều đời nhiều kiếp là do **Nhân Quả**, nghĩa là đời quá khứ họ tạo Nhân xấu thì đời này họ sẽ thọ Quả xấu, nếu đời quá khứ họ sống thiện lương thì đời này họ hưởng Quả tốt. Canh thứ Ba, Ngài chứng Lưu Tận Minh, là Trí tuệ biết rõ **nguyên nhân của luân hồi sinh tử là lậu hoặc**. Lậu hoặc là những thói quen, những đam mê huân tập từ nhiều đời quá khứ cho đến hiện tại và tiếp diễn trong nhiều đời ở tương lai. Lậu hoặc cũng có nghiệp tốt và nghiệp xấu, khiến cho con người cứ phải luân hồi sinh tử, để thọ Quả do Nghiệp gây ra.

Qua sự chứng ngộ ba Minh của Đức Phật, cho thấy cái chết của chúng sanh không phải là dấu chấm hết. Cái chết chỉ là sự bắt đầu cho một sự sống mới. Sự sống đó được mô tả qua thuyết "**Thập Nhị Nhân Duyên**" hay thuyết "**Nhân Quả**" như sau:

- Thế nào là Nhân Duyên? Nhân là nguyên nhân, là cái Nhân chính trực tiếp sanh ra vật khác. Thí dụ như hạt mè là

Nhân trực tiếp sanh ra cây mè, hạt đậu là Nhân trực tiếp sanh ra cây đậu. Duyên là sự trợ duyên, chỉ cho những vật có tính cách trợ giúp trực tiếp hay gián tiếp cho Nhân thành hình. Thí dụ như đất, nước, phân bón, ánh sáng mặt trời và sự chăm sóc của người làm vườn. Những thứ này đã trợ duyên, giúp đỡ cho các hạt nêu trên nảy mầm thành cây.

Vậy "*Thập Nhị Nhân Duyên*" là mười hai Nhân cũng là Duyên, mà Nhân này có mặt sẽ sanh ra Nhân kia. Mười hai Nhân Duyên đó là: *Vô minh, Hành, Thức, Danh sắc, Lục nhập, Xúc, Thọ, Ái, Thủ, Hữu, Sanh, Lão Tử*.

Ý nghĩa đại cương của 12 nhân duyên như sau:

1) Vô minh: Là không hiểu biết như thật về hiện tượng thế gian. Đức Phật dạy tất cả các pháp có mặt trên thế gian này bao hàm cả con người do nhiều điều kiện mà thành, tức không thực chất tính cho nên nó vô ngã. Các pháp chỉ có mặt khi nhân duyên đầy đủ và nó sẽ hư hoại biến thành cái khác khi không đủ nhân duyên. Đó là tánh Huyễn của vạn pháp. Người vô minh không hiểu biết như thật về hiện tượng thế gian, nên chấp chặt mọi thứ trên đời là có thật, là thường hằng nên khi những thứ đó mất đi, thì phiền não, khổ đau.

2) Hành: Bởi vô minh nên con người thường có những ý nghĩ, lời nói và hành động tạo nghiệp. Có khi là nghiệp lành nhưng phần nhiều là nghiệp ác.

3) Thức: Là thân thức hay tử thức, đó là những lậu hoặc, tập khí do thân khẩu ý tác tạo, gọi chung là nghiệp. Các nghiệp này huân tập tạo thành nghiệp lực. Khi chết nghiệp lực dẫn dắt thân thức đi thọ lãnh quả báo khổ hay vui ở đời sau.

4) Danh sắc: Con người có hai phần tinh thần và vật chất. Tinh thần thì trừu tượng không có hình tướng gồm các khái niệm: thọ, tưởng, hành, thức gọi chung là Tâm, thuật ngữ nhà Phật gọi là Danh. Phần thân là thể chất có hình tướng màu sắc có thể sờ mó được gọi là Sắc.

5) Lục nhập: Là sáu căn: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý. Khi sáu căn tiếp xúc với sáu cảnh hay sáu trần là: sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp, thì lục thức được phát sinh. Đó là nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức, ý thức. Lục thức này tác động vào tâm khiến cho tâm lúc nào cũng dao động nên gọi là lục nhập.

6) Xúc: Là sự tiếp xúc của lục căn với lục trần. Thí dụ mắt thấy cảnh, tai nghe tiếng động, thân cảm thấy mát mẻ, lưỡi nếm vị ngọt đắng, mũi ngửi hương thơm, ý thích hay không thích một đối tượng nào đó.

7) Thọ: Cảm giác hay cảm nhận của thân hay tâm. Tâm cảm nhận vui buồn khi lục căn tiếp xúc lục trần. Thân cảm giác đau nóng khi tiếp xúc với lửa hay nước sôi.

8) Ái: Là ưa thích. Khi lãnh thọ cảnh vui thì yêu thích ... đó là sanh tâm tham. Gặp cảnh không vừa ý, tâm khổ não, không ưa, ghét bỏ... thì sanh tâm sân hận. Tham ái, khát ái, là nguyên nhân thúc đẩy con người tạo nghiệp.

9) Thủ: Là bám lấy, giữ lấy. Gặp cảnh tốt, thì tham cầu giữ lấy. Gặp người mình ưa thích thì muốn chiếm hữu. Thủ cũng chính là nguồn gốc của tham.

10) Hữu: Là mong muốn hiện hữu ở đời này để hưởng thụ hay hiện hữu ở một cõi nào đó trong tương lai. Sự mong

muốn này chính là Nhân đưa đến Quả là luân hồi sinh tử. Hữu cũng có nghĩa là Có. Muốn có mặt ở đời này và muốn sẽ có mặt ở đời lai sanh.

11) Sanh: Là sanh ra đời, sống và thọ quả báo trả nghiệp do Ái, Thủ, Hữu là những nhân đời trước gây ra.

12) Lão tử: Già rồi chết.

Nhìn chung mười hai nhân duyên này liên kết thành một vòng tròn luân hồi sinh tử của con người. Mắc xích Vô Minh là nguy hiểm nhất. Vì Vô Minh làm cho tâm trí chúng ta mê muội, không còn sáng suốt phân biệt đâu là thật đâu là giả. Vì Vô Minh nên hiểu biết sai lầm về con người và vạn vật trong vũ trụ, do đó sinh chấp ngã. Có ngã là có Ái. Ái thì ích kỷ, tham lam muốn chiếm hữu những gì mình yêu thích, không được thì tâm sân si khởi lên... làm khổ mình khổ người, tạo nghiệp. Bất cứ nghiệp nào dù tốt hay xấu, một khi đã tạo ra, thì nó được gìn giữ mãi trong tàng thức từ đời này sang đời khác, không bao giờ bị mất.

Nói theo Khoa học thì những suy nghĩ hay những việc làm gây ấn tượng tốt hay xấu, mà mình lặp đi lặp lại thường xuyên thì những ấn tượng này ghi đậm trong Ký ức Dài Hạn của mình khó mà quên.

Khi con người chết thì ngũ uẩn tan rã, thân tứ đại đất, nước, gió, lửa trở về với tứ đại, còn nghiệp thức thì tiếp tục bám theo tử thức. Nó chính là nghiệp lực thúc đẩy, dẫn dắt tử thức đi tái sanh.

Thuyết "*Thập Nhị Nhân Duyên*" mô tả sự sống của con người qua ba đời quá khứ, hiện tại và tương lai. Con người bị

dính chặt trong bánh xe luân hồi không thoát ra được chỉ vì Vô Minh. Vô Minh sinh ra Hành, Hành sinh ra Thức, Thức sinh ra Danh Sắc, Danh Sắc sinh Lục Nhập, Lục Nhập sinh Xúc, Xúc sinh Thọ, Thọ sinh Ái, Ái sinh Thủ, Thủ sinh Hữu, Hữu sinh Sanh (đời kế tiếp), Sanh sinh Già Chết. Cứ thế mà cuộc sống tiếp diễn: Sống rồi chết, chết rồi sống ..., không biết chỗ nào là khởi đầu và cũng không biết chỗ nào là kết thúc.

CON NGƯỜI HAY SỰ SỐNG TỪ Đâu ĐẾN, CHẾT ĐI VỀ Đâu THEO GIÁO LÝ NHÀ PHẬT?

Khi có sự giao hợp giữa nam và nữ trong thời kỳ người nữ có thể thụ thai, hợp duyên thì thần thức của người chết sẽ thác sinh vào thai mẹ. Trong bụng mẹ, thai sinh thu hút tinh huyết làm nhục thể, và sau đó tâm thức hoà hợp cùng nhục thể hình thành Danh Sắc. Danh là tâm thức. Sắc là nhục thể. Qua thời gian Danh Sắc lần lượt tượng hình đầy đủ lục căn: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý.

Khi đủ ngày tháng, thai nhi được sanh ra, lục căn của hài nhi tiếp xúc với lục trần, do đó hài nhi biết nóng lạnh đau đớn hay êm ái. Do sự xúc chạm này mà tâm hài nhi dần phát sanh ra sự phân biệt, rồi từ đó có cảm thọ vui hay khổ. Cảm thọ vui khổ này phát sanh ra những khởi niệm ưa ghét, thích hay không thích. Chính sự tham ái đó khiến nó cố thủ, cố bám lấy cái nó ưa thích và muốn đòi hỏi được thoả mãn những điều ưa thích đó, nên nó tạo ra nghiệp, mà tạo nghiệp thì phải chịu quả báo.

Câu hỏi: "*Con người từ đâu đến, chết đi về đâu?*" có

nhiều cách trả lời, nhưng hợp lý hay không hợp lý là tùy theo quan niệm và đức tin của mỗi người, chúng ta không bài bác.

Theo giáo lý nhà Phật con người sau khi chết, tùy theo Nhân đã tạo trong đời hiện tại mà tái sinh vào sáu cõi. Nếu con người sống ở cõi đời này tạo nhiều Nhân thiện lành, biết mở lòng bố thí giúp đỡ người khác, giữ đúng giới đức, thì sau khi chết sẽ được sanh về cõi Trời hưởng phước. Cõi Người là cõi có khổ có vui. Sanh về cõi Người là để vay trả, trả vay những điều mình đã làm trong đời này hay nhiều đời trước. Cõi A-Tu-La là cõi của những vị thần khi sống ở đời này họ tạo nhiều Nhân tốt nhưng tánh tình nóng nảy nên khi chết thì sanh về cõi A-Tu-La. Còn ba cõi kia là cõi Súc Sanh, Ngạ Quỷ, Địa Ngục, trong kinh gọi là ba đường ác, ba đường xấu. Con người sẽ sanh về những cõi ác nếu trong đời sống hiện tại họ gây ra quá nhiều tội lỗi làm tổn hại những người xung quanh, hoặc có hành động tàn ác giết người giết vật v.v...

Chúng ta là người phạm phu với con mắt trần không thấy được những cõi vô hình. Đức Phật là bậc giác ngộ thấy biết giảng lại cho chúng ta. Là người học Phật, chúng ta biết rằng những điều Đức Phật giảng dạy cho chúng ta là do sự tu tập và chứng ngộ mà nói ra chứ không dựa vào học thuyết của bất kỳ ai.

CON NGƯỜI SANH RA DO NHÂN QUẢ

Giáo lý quan trọng của Phật giáo là Lý Duyên Khởi, là Nhân Quả, là cái này có cái kia có, cái này sinh cái kia sinh; cái này không cái kia không, cái này diệt cái kia diệt. Như vậy có nghĩa là chúng ta "*gieo Nhân nào thì nhận Quả đó*". Trong đời sống hiện tại chúng ta đang thọ nhận cái Quả vui buồn, hạnh phúc hay khổ đau là do chúng ta gieo Nhân làm

khổ người hay mang hạnh phúc đến cho người từ đời trước. Và cái Quả trong hiện tại đời này, nếu không tu tập sửa chữa thì nó chính là cái Nhân để trở Quả cho chúng ta nhận trong tương lai. Con người cứ như thế tương tục mãi không ngừng hết đời này qua đời khác theo vòng luân hồi mười hai mắt xích.

Từ điểm này chúng ta biết rằng con người sinh ra từ Nhân Quả và không phải chỉ sống một đời trong hiện tại này, mà đã trải qua nhiều đời trong quá khứ và trong tương lai còn tiếp nối nhiều cuộc sống khác. Như vậy chết là bỏ thân hiện tại trong đời này để có thân mới trong đời sống kế tiếp. Nói cách khác sống là thay thân cũ của đời trước để có thân mới trong đời này. Với con mắt của bậc trí tuệ thì con người của đời này và con người của đời sau không phải là một mà cũng không phải là hai.

LÀM SAO THOÁT KHỎI LUÂN HỒI SANH TỬ?

Đạo Phật là đạo dạy con người tu tập để thoát khổ giác ngộ giải thoát. Giải thoát ở đây là thoát ra khỏi vòng luân hồi sanh tử. Trong kinh Thánh Cầu, Đức Phật cho biết: "*Sanh, Già, Bệnh, Chết, Sầu Khổ, Ô Nhiễm là những cái tự mình bị sanh.*" Cái Bị Sanh này đưa con người vào vòng luân hồi sanh tử. Khi biết sự nguy hại của Cái Bị Sanh, "*Ngài tìm cầu Cái Vô Sanh*". Cái Vô Sanh là trạng thái vô thượng an ổn khỏi các khổ ách, đó là trạng thái Niết-bàn.

Trong canh thứ Ba của đêm thành đạo, Đức Phật đã chứng quả Lộ Tận Minh, biết như thật con người bị luân hồi sanh tử là do lậu hoặc tức nghiệp thức gây ra. Như vậy muốn thoát khỏi luân hồi sinh tử là phải tu tập làm sao cho sạch lậu hoặc. Trong lậu hoặc có ba căn bệnh chánh là tham, sân, si.

Chúng ta phải tu tập làm sao để không còn tam độc này ở trong tâm chúng ta nữa.

Bắt đầu tu tập chúng ta cần phải có Trí năng tỉnh ngộ học hỏi những điều Đức Phật đã chứng ngộ và dạy lại chúng ta. Hiểu thấu đáo về những Nhận thức của Đức Phật để chúng ta có cái nhìn đúng đắn về hiện tượng thế gian và chính bản thân chúng ta. Chúng ta phải nhận rõ vũ trụ hay con người đều thuộc về thế giới của thời gian và chịu ảnh hưởng của quy luật biến dịch, cho nên sự hiện hữu dài hay ngắn, đều phải trải qua chu kỳ thành, trụ, hoại, diệt (không), để trở thành cái khác.

Qua bài kinh Vô Ngã Tướng, chúng ta hiểu con người của chúng ta là do sự tập hợp của năm uẩn. Bản thân của chúng ta có hai phần quan trọng ngang nhau đó là thân và tâm. Chúng ta cần có thân khoẻ mạnh để tâm nương náu mà tu hành. Tu hành như thế nào? Đức Phật dạy các pháp “*Quán, Chỉ, Định, Huệ*” là phương tiện để đạt cứu cánh giải thoát giác ngộ.

Bước đầu chúng ta đặt mục tiêu gần gũi với cuộc đời phàm phu của chúng ta trước. Đó là tu làm sao để thân khoẻ, tâm an, trí tuệ sáng suốt. Rồi sau đó mới tiến tới mục tiêu cao hơn là thoát khổ, giải thoát, giác ngộ. Con đường tu tập chuyển đổi từ Tâm Phàm Phu trở thành Tâm Bạc Thánh đến Tâm Phật là con đường lý tưởng dài vô lượng kiếp.

TU TẬP NHƯ THẾ NÀO?

- **Tu Quán, Tu Huệ:** Để chuyển đổi nhận thức, chuyển đổi cái nhìn về cuộc đời, về công ăn việc làm, về tình yêu nam nữ, tình nghĩa vợ chồng, về của cải vật chất. Những thứ

đó đang ở trong tay chúng ta nhưng biết đâu sẽ có một ngày chúng ta mất trắng. Khi chuyện đó xảy ra chúng ta hiểu biết rằng vạn pháp vốn vô thường nếu thân nhiên chấp nhận thì chúng ta sẽ không buồn khổ. Đó là chúng ta đã có Huệ.

Tu Quán để có cái nhìn về chính bản thân của chúng ta ngay trong sát-na hiện tại này đang chịu quy luật biến dịch chi phối. Nó thay đổi từng sát-na. Một lúc nào đó cái già, cái bệnh và cái chết sẽ đến với chúng ta. Chấp nhận sự thật chúng ta sẽ không cảm thấy quá lo buồn sợ hãi khi mỗi giai đoạn thời gian đời sống đến với chúng ta khi khoẻ mạnh lúc ốm đau.

- **Thu thúc lục căn:** Sáu căn tiếp xúc sáu trần, thấy, nghe, xúc chạm đối tượng biết rõ ràng đối tượng nhưng không khởi tâm ưa ghét, chê khen, phản ứng gì cả, có nghĩa là đối tượng sao biết y như vậy mà trong đầu không nói thầm về đối tượng. Đó là cái Biết đang là về đối tượng. Phương pháp tu tập này còn gọi là “*Pháp Như Thật*” cũng thuộc về Thiền Huệ Vipassanà, giúp tâm yên lặng thanh thản đưa tới Định.

- **Tu Chỉ, Tu Định:** Trong đời sống hằng ngày đầu óc chúng ta luôn bị dao động vì suy nghĩ nọ kia, nó đầy áp những tham, sân, si... nên đưa đến phiền não khổ đau. Tâm cứ dao động liên tục thì không bao giờ chúng ta “*giác ngộ*” được điều gì. Bây giờ chúng ta tập sống trong cái “*Biết không Lờ*”.

“*Tu Chỉ*” (Samatha) là làm sao cho tâm chúng ta được yên lặng, thanh thản. Thực tập bằng cách làm cái gì biết chúng ta đang làm cái đó.

Thí dụ: Quét nhà biết đang quét nhà, hút bụi biết đang hút bụi, rửa chén biết đang rửa chén.... mà trong đầu không

khởi niệm gì cả, nghĩa là không suy nghĩ, không nói làm bầm trong đầu sao nhà dơ quá, sao nhiều chén bát quá v.v.... Đó là chúng ta đang tu thiền Chỉ.

Thiền Chỉ giúp tâm yên lặng thanh thản nhưng không vững chắc. Muốn tâm định vững chắc chúng ta phải toạ thiền. Khi toạ thiền lúc đầu xử dụng phương pháp dùng tầm tắt tứ, sau đó dùng ý tắt tầm. Tầm là tự mình nói thầm trong não, tứ là tự trong ký ức trỗi lên những hình ảnh trong quá khứ, rồi tâm duyên theo đó nói thầm qua lại hết chuyện này sang chuyện khác. Khi tầm tứ yên lặng thì hành giả có định. Lúc đó lậu hoặc vẫn còn nhưng nó nằm yên, tham, sân, si cũng không có, chỉ còn cái Biết không lời trong tâm thì ba nghiệp được thanh tịnh. Như vậy, chúng ta tạo được Nhân thanh tịnh ngay trong bây giờ và ở đây. Đó là công đức vô lậu của chúng ta, dù chỉ năm, mười phút hay lâu hơn.

KẾT LUẬN

Khi đã hiểu sanh tử như thế nào, hiểu sự sống từ đâu đến và chết đi về đâu, thì đối với sự sống, chúng ta không tham cầu bởi chúng ta biết tám thân ngũ uẩn này không thực chất tính, nên nó sẽ không vững bền với thời gian, nó bị ảnh hưởng bởi quy luật biến dịch, nên nó vô thường từng phút từng giây. Sống hay chết, tùy thuộc nơi duyên hợp hay duyên tan... mà thay đổi. Và đối với cái chết, chúng ta sẽ không sợ hãi, bởi chết không phải là chấm dứt, không phải mất hẳn đi, mà chỉ là sự thay đổi cũ mới mà thôi. Sự sanh trong hiện tại chỉ là một lần sanh trong vô lượng lần sanh. Sự chết trong hiện tại chỉ là một lần chết trong vô lượng lần chết.

Điều quan trọng là chúng ta sống như thế nào trong đời này, để đời sau chúng ta có một cuộc sống tốt đẹp hơn. Mỗi

TRÊN ĐƯỜNG VỀ NHÀ

lần chết đi, sang một đời sống khác là một dịp tốt để chúng ta học hỏi hầu tiến hoá trên con đường tâm linh. Người đời hay nói: *"Có công mài sắt có ngày nên kim"*, chúng ta hãy bắt tay mài thời sắt lớn trong tâm chúng ta ngay từ bây giờ, bằng cách tập sống theo lời Phật dạy. Giữ giới đức được trong sạch, làm việc lành tránh việc dữ, tu Huệ, tu Định để phát huy Trí huệ tâm linh. Đó là theo con đường Giới-Định-Huệ mà Đức Phật đã đưa ra. Khi ánh sáng trí huệ chan hoà, thì bóng tối vô minh biến mất. Vô minh không còn thì vòng luân hồi cũng tan rã, bấy giờ người tu được hoàn toàn thoát khổ, giải thoát, giác ngộ.

Đã học Phật, chúng ta biết cuộc đời an lành hạnh phúc hay khổ đau của chúng ta không do ai ban phát cả, mà do quy luật Nhân Quả làm chủ, nhưng Nhân Quả đó lại do chúng ta làm chủ. Chúng ta có thể tạo ra Nhân tốt hay xấu để thọ lãnh Quả lành hay dữ. Ngay cả Đức Phật cũng không cứu được chúng ta ra khỏi ba đường dữ hay ra khỏi vòng luân hồi sanh tử, mà chỉ chúng ta tự cứu chúng ta mà thôi. Cho nên chúng ta phải tự chọn cho chúng ta một lối sống, để khi thân hoại mạng chung, chúng ta tự làm chủ lấy mình thanh thản ra đi với hành trang phước đức và trí huệ, hay là chúng ta bị nghiệp lực nặng nề làm chủ dẫn chúng ta sanh vào những chỗ tương ứng với đời sống đầy tội lỗi tham, sân, si của chúng ta để thọ Quả của Nhân đã gây ra trong đời này./.

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

April 25-2018

NHÂN QUẢ NGHIỆP BÁO

Sống trên cõi đời này, thử hỏi có ai thoát khỏi một đôi lần gặp bất trắc, tai ương lớn hay nhỏ. Nhỏ như chuyện bất hoà khó chịu xảy ra liên tục với người xung quanh. Nhỏ như yêu thương người này ghét bỏ người kia một cách tự nhiên, hay người này cực khổ chăm sóc nuôi dưỡng người kia mà bị người kia cảm ràm nặng nề gây khó dễ hết chuyện này sang chuyện khác, hoặc chính bản thân mình đau ốm bệnh hoạn triền miên chạy chữa khắp nơi mà không dứt bệnh. Lớn như chuyện con cái trong nhà không nghe lời dạy dỗ của cha mẹ, ra ngoài xã hội quấy phá phạm luật chịu cảnh tù tội khiến kẻ làm cha làm mẹ chịu nhiều lo âu và đau khổ. Lớn như công ăn việc làm thất bại đưa đến trắng tay, mất nhà mất cửa, hay tình cảm gia đình rạn nứt đưa đến tình trạng ly thân ly dị, hoặc hai người đang thương yêu nhau thắm thiết đột nhiên một người ra đi vĩnh viễn bỏ lại một người bơ vơ lạnh lẽo trên cõi đời... Quá lớn như mới đây ở Las Vegas, Hoa Kỳ, một người đàn ông Mỹ đã bắn chết hàng loạt mấy chục người và khiến cho hàng mấy trăm người vô tội khác bị thương chỉ trong vài tiếng đồng hồ, rồi sau đó tự kết liễu cuộc đời của

mình.

Những sự buồn bực, phiền não khi nhiều, khi ít đó, có khi vừa giải quyết xong thì chuyện khác lại đổ ập tới khiến cho người trong cuộc đã khổ ngày lại càng khổ thêm. Đa phần khi gặp những trường hợp này người ta thường ôm đầu bứt tóc than rằng đang bị Nghiệp hành hay đang Trả Nghiệp, nhưng thực sự Trả Nghiệp là gì, xuất xứ của Nghiệp từ đâu đến, và làm sao để thoát ra khỏi vòng "*Nghiệp*" oan trái này?

NGHIỆP LÀ GÌ ?

Nghiệp là thuật ngữ được dịch ý từ tiếng Sanskrit là **Karma**, tiếng Pàli là **Kamma**. Nghiệp, nghĩa đen là làm một cái gì đó, tác động một cái gì đó. Trong nhà Phật thì Nghiệp là những ý nghĩ, lời nói, hành động tốt hay xấu, huân tập lâu ngày thành thói quen tạo nên sức mạnh gọi là Nghiệp lực chi phối tất cả mọi sinh hoạt trong cuộc sống con người từ khi cất tiếng khóc chào đời cho đến lúc xuôi tay nhắm mắt. Nghiệp không biến mất khi người ta chết mà nó còn theo chúng ta qua đời sống kế tiếp.

Trong nhà Phật xác định Nghiệp có tiềm năng đưa tới quả báo. Nghiệp báo hay Luật Nhân Quả do Đức Phật khám phá ra trong đêm cuối của tuần lễ thứ Tư khi Ngài chứng Tam Minh: Túc Mạng Minh, Thiên Nhân Minh, Lậu Tận Minh. Vào canh thứ nhất Ngài chứng ngộ trí tuệ Túc Mạng Minh, tự thấy vô lượng kiếp sống quá khứ của chính mình, do nguyên nhân của đời này mà Ngài tái sanh ở đời kế như thế nào. Vào canh hai Ngài thấy được "*nhân quả luân hồi*" của chúng sanh. Chúng sanh chết nơi cảnh giới này tái sinh nơi cảnh giới khác. Người bị sanh vào cảnh khổ vì đã làm việc xấu trong quá khứ. Kẻ được sinh vào cảnh giới an vui như các cõi Trời

vì họ đã làm những việc thiện lành trong quả khứ.

Những lời dạy của Đức Phật về quy luật Nhân Quả hay Nghiệp báo phát xuất từ nơi trí tuệ siêu vượt của Ngài, mà với người trần mắt thịt như chúng ta chắc chắn không thể nào hiểu xuyên thấu về Luật Nhân Quả. Tuy nhiên qua lời dạy của Đức Phật về Luật Nhân Quả, chúng ta có thể phần nào giải thích tại sao cùng là con người mà kẻ thì sống trong nhung lụa hạnh phúc, người thì sống trong bần hàn khổ đau. Người sanh ra đẹp đẽ, kẻ lại chịu khuyết tật khi mới sinh ra. Nếu không có Luật Nhân Quả, Nghiệp báo thì lấy gì để giải thích những tình trạng khác biệt này.

Nghiệp là Nhân, báo là Quả. Nghiệp và Quả Báo tạo thành Luật Nhân Quả. Ngắn gọn là "*Nghiệp Quả*" hay "*Nghiệp Báo*". Nếu chúng ta tạo Nhân /Nghiệp tốt thì sẽ trở Quả tốt, còn ngược lại nếu ta gieo Nhân xấu thì sớm hay muộn gì chúng ta cũng nhận Quả xấu. Chuyện Nhân Quả cứ thế mà xoay dần thành một vòng tròn không bao giờ chấm dứt vì con người cứ tạo Nhân rồi trả Quả. Trong việc trả Quả lại tiếp tục tạo Nhân mới và Nhân Quả cứ như thế mà luân hồi.

Như vậy mỗi tác động (Nghiệp) dưới một điều kiện nhất định sẽ sinh ra một Quả Báo. Một khi Quả đó chín, nó sẽ "*hồi đáp*" trở lại người đã tạo ra nó. Thời gian để một Quả chín muồi có thể kéo dài rất lâu cũng có khi rất mau. Nghiệp đã gieo thì trăm, ngàn kiếp vẫn không mất. Khi đủ nhân duyên nó sẽ xuất hiện. Ai gây Quả ác thì sẽ nhận Quả ác, ai tạo Quả lành sẽ nhận Quả lành một cách công bằng, không thiên vị. Tạo Nghiệp tốt có thể mang lại kết quả tốt trong đời hiện tại hay trong đời tái sinh. Nhưng chúng ta cần nhớ là dù tạo

Nghiệp tốt hay xấu đều phải chịu luân hồi sinh tử. Trong mình thứ ba là Lưu Tận Minh, Đức Phật đã xác nhận nguyên nhân của luân hồi sinh tử là Lưu hoặc. Ở đây, Nghiệp chính là Lưu hoặc. Bên trong Lưu hoặc chứa sẵn mầm tham sân si. Chính tham sân si thúc đẩy người ta có hành vi tạo Nghiệp nên Lưu hoặc hay Nghiệp là nguyên tố của luân hồi sinh tử. Nó theo chúng ta nhiều đời từ quá khứ, hiện tại và không buông tha ở tương lai.

Mỗi ngày chúng ta gây không biết bao nhiêu là Nghiệp. Mỗi Nghiệp gây ra do tác động của Thân, Ý hay Ngôn ngữ tức lời nói.

- Khi chúng ta đánh đập người hay ra tay giết hại bất cứ loài vật nào thì chúng ta đã tạo nghiệp Thân, mà đó là nghiệp ác. Khi chúng ta vuốt ve vỗ về người khác giúp người đó vượt qua sự buồn đau, hay giúp đỡ dẫn dắt người bệnh, người già hay người mù, hoặc bảo vệ môi trường sống như lượm rác, lượm đing ngoài đường xá, hay vét mương, thông cống, trồng cây thì đó là chúng ta đã tạo Thân nghiệp, nghiệp này được coi như nghiệp lành, nghiệp tốt.

- Còn ngôn ngữ lời nói tức Khẩu nghiệp. Khi chúng ta nói lời hay lời đẹp khuyên dạy con cháu làm việc lành tránh việc dữ, dùng lời nói đúng đắn không biện xảo nịnh hót gây chia rẽ mọi người thì đó là chúng ta đã tạo khẩu nghiệp, đây là nghiệp lành. Ngược lại mở miệng đay nghiến mắng chửi người khác, có nói không, không nói có tạo nên sự hiểu lầm thù hận giữa người này với người kia là chúng ta đã tạo Khẩu Nghiệp và đây là ác nghiệp.

- Ý nghiệp hay tâm nghiệp là hành động tạo tác của Ý tưởng như suy nghĩ những điều thiện lành, khởi những ý nghĩ

tốt về mọi người như khởi tâm tùy hỷ khi có người làm việc thành công hay có ý tốt muốn tham gia làm việc thiện. Những tư tưởng này đã tạo thành Ý nghiệp mà là nghiệp tốt. Còn trong đầu phát ra những ý nghĩ tìm cách hại người thì đó là nghiệp ác.

Trong ba nghiệp, nghiệp Ý là hệ trọng hơn hết. Chính Ý là chủ chốt nghĩ ra việc phải làm, Thân và Khẩu chỉ là tông phạm làm theo mà thôi. Trong Kinh Pháp Cú, phẩm Song Yếu. Đức Phật đã dạy rằng:

1) Ý dẫn đầu các pháp / Ý làm chủ, ý tạo / Nếu với Ý ô nhiễm / Nói lên hay hành động / Khổ não bước theo sau / Như xe, chân vật kéo.

2) Ý dẫn đầu các pháp / Ý làm chủ, ý tạo / Nếu với Ý thanh tịnh / Nói lên hay hành động / An lạc bước theo sau / Như bóng, không rời hình.

Khi trong đầu đã tác ý suy nghĩ muốn làm một cái gì tốt hay xấu là chúng ta đã tạo Nghiệp Ý. Tiếp theo chúng ta sẽ hành động và phát ngôn theo chiều hướng của Ý tạo thêm Thân nghiệp và Khẩu nghiệp.

Tuy Nghiệp không hình tướng cụ thể nhưng nó có khả năng chi phối, sai sử làm cho người ta khốn khổ và si dại vì nó. Nhìn chung thì Nghiệp do chúng ta tạo ra và cũng chính chúng ta bị Nghiệp trói buộc trở lại.

Nếu hành động thiện hay ác mà có chủ ý của ý thức quyết định, đó là "*định nghiệp*", còn như hành động thiện hay ác mà không có chủ ý của tâm thức thì cũng tạo nghiệp nhưng đó là "*bất định nghiệp*". Chẳng hạn như hành động của người mắc

bệnh tâm thần. Thực chất người bệnh này không biết hành động của họ đúng hay sai, thiện hay ác. Họ không phân biệt thế nào là khổ là hạnh phúc, cho nên hành động vô ý thức của họ cũng tạo nghiệp nhưng gọi là "*bất định nghiệp*" nghĩa là họ không có ý hành động nhằm mang niềm vui hay nỗi khổ đến cho người chung quanh.

NGHIỆP CHUNG, NGHIỆP RIÊNG

Nghiệp cũng có nghiệp chung và nghiệp riêng. Nghiệp riêng còn gọi là biệt nghiệp. Nghiệp riêng là nghiệp ân oán của từng cá nhân không ai giống ai trên thế gian này. Vì nghiệp riêng mà mỗi người có một hình hài sắc vóc đẹp xấu khác nhau, không người nào giống người nào, ngay cả anh chị em sanh đôi cũng không hoàn toàn giống nhau 100%. Đời sống của mỗi người buồn khổ hay hạnh phúc cũng hoàn toàn khác nhau do nghiệp tạo ra trước kia của mỗi người có khác biệt, cho nên Quả báo hay Phước báo cũng khác biệt.

Nghiệp chung hay cộng nghiệp là nhiều người cùng chịu chung một thứ nghiệp. Thí dụ như cùng sinh ra trong một gia đình giàu có thì cùng hưởng sự vinh hoa phú quý của gia đình, hoặc sinh ra trong một gia đình nghèo khổ bần hàn thì cùng chịu chung số phận. Tuy nhiên trong số những thành viên của gia đình này có thể có người chịu chung số phận một thời gian nào đó, rồi do nghiệp lành tạo ra ở đời trước khiến cho cá nhân này vượt lên số phận chung bằng cách này hay cách khác, hoặc có quới nhân (trả nợ, trả quả) giúp đỡ cá nhân này vượt lên khỏi thân phận nghèo nàn để có đời sống sung túc hơn. Gọi là nghiệp chung vì tất cả anh chị em cùng sanh ra trong một gia đình nghèo khổ. Nghiệp riêng là cá nhân trong số những người này thoát ra khỏi sự nghèo khổ

chung.

Một thí dụ khác, khi một vùng nào đó bị thiên tai lũ lụt hay hoả hoạn thì người dân ở vùng đó cùng chịu chung một hoàn cảnh. Đó là nghiệp chung. Còn nghiệp riêng là có người được cứu sống, có người lại bị tử nạn, vì hoả hoạn hay nước cuốn trôi.

Nghiệp chung cũng thể hiện trong đời sống hằng ngày, chúng ta thấy rõ rằng người ham cờ bạc thì thích giao du với người chơi cờ bạc. Kẻ thích rượu chè thì kết bạn với người ham nhậu nhẹt. Người mê văn chương thơ phú thì liên kết với bạn bè văn thi. Đây là nghiệp riêng mỗi người, họ cuốn hút lẫn nhau để sau đó lại tạo thành nghiệp chung.

QUẢ BÁO

"*Quả Báo*" là đền trả lại những gì chúng ta đã tạo ra ảnh hưởng đến người khác. Những gì chúng ta đã làm dù tốt hay xấu, dù vô tình hay cố ý đều sẽ hoàn trả lại cho chúng ta một cách sòng phẳng không thiếu sót khi hội đủ nhân duyên. Có ba loại "*báo*":

1) Hiện báo: Quả báo phải chịu trong đời hiện tại đối với những hành vi mà chúng ta đã gây từ nhiều đời trước hay đời này.

2) Sinh báo: Quả báo phải chịu trong đời sau do hành động của chúng ta làm trong đời này.

3) Hậu báo: Qua nhiều đời nhiều kiếp sau khi đủ duyên mới trả quả báo.

Các loại quả báo trên có thể giải thích cho chúng ta biết

tại sao trong đời sống hiện tiền có người rất hiền lành tốt bụng mà cứ gặp những điều không may khiến cho họ chịu đau khổ triền miên, đó là do những kiếp trước họ đã gây nghiệp xấu đến đời này đủ duyên họ phải trả gọi là "*hiện báo*", còn những nhân lành họ làm đời này có thể họ sẽ được hưởng phước báo ở đời sau gọi là "*sinh báo*". Những người sống ở đời này có những hành động ác, hại người đau khổ mà vẫn sống trong sung sướng gặp nhiều may mắn, đó là có thể trong nhiều đời nhiều kiếp trước họ tạo nhiều nghiệp lành nên đời này họ được hưởng phước, riêng những điều họ làm ác ở đời này thì họ sẽ phải trả ở những đời những kiếp sau gọi là "*hậu báo*" vậy!

TU LÀ CHUYỂN NGHIỆP

Theo Luật Nhân Quả, khi chúng ta tạo Nhân nào thì sẽ nhận Quả (báo) tương ứng, nghĩa là "*Nhân nào quả nấy*" như trồng cây chanh thì được quả chanh, trồng cây quýt thì được quả quýt, trồng dây khổ qua thì cho trái khổ qua. Chứ không thể trồng cây chanh chua mà ra trái quýt ngọt hay trồng cây quýt ngọt mà ra quả khổ qua đắng.

Trong nhà Phật, gây Nhân nào chịu Quả nấy, là đối với những người không biết hối cải và tu tập sửa đổi. Nhưng nếu đã lỡ gây ra lỗi lầm mà biết ăn năn hối cải lo tu tập và làm những việc thiện lành lợi ích cho chúng sanh để bù đắp lại thì quả báo cũng sẽ xoay chuyển, giảm nhẹ.

Thí dụ như tội lỗi tức Nghiệp của chúng ta có thể ví như một chén muối. Nếu hằng ngày chúng ta cứ tạo thêm Nghiệp xấu thì số lượng muối ngày càng gia tăng. Nếu chúng ta biết lỗi, ngưng không hành động xấu ác, mà làm nhiều việc thiện. Việc thiện được xem như nước. Pha một chén nước và chén

muối lại với nhau thì nước sẽ vô cùng mặn. Tu tập tô bồi công đức, làm nhiều việc phước thiện, số lượng nước ngày một gia tăng. Thí dụ như nước tăng thêm một, hai lít thì bình nước này hãy còn mặn không ai uống nổi. Nước gia tăng lên một nôi thì nước sẽ lờ lợ. Với một thùng nước lớn hoà tan với chén muối ban đầu thì nước trong thùng này không còn thấy vị muối mặn nữa.

Như vậy nhờ vào việc tu tập giữ gìn giới đức và hành thiện mà chúng ta có thể hoá giải bớt những nghiệp xấu mà chúng ta đã lỡ gây ra. Trong kinh A-Hàm Đức Phật dạy: *"Người gây nhân bất thiện, biết tu thân, tu giới, tu tâm thì quả sẽ đổi thay. Nếu người gây nhân bất thiện mà không biết tu thân, tu giới, tu tâm thì gây nhân nào sẽ thọ quả nấy"*. Như vậy chúng ta thấy rõ muốn thoát Nghiệp phải tu tập tích lũy công đức, càng nhiều công đức thì chúng ta mới có thể hoà tan dần dần để đi đến xoá bớt Nghiệp mà chúng ta đã tạo, nên mới nói *"Tu là chuyển Nghiệp"* hay *"Tu là giải Nghiệp"*. Chuyển Nghiệp là chuyển hoá khổ đau thành an vui hạnh phúc. Tuỳ theo khả năng tu nhiều hay ít mà quả khổ sẽ thay đổi chứ không cố định *"nhân nào quả đó"* như khi chưa biết tu, tức chưa biết sửa đổi.

Đức Phật dạy muốn chuyển Nghiệp chúng ta cần phải *"tịnh hoá tam nghiệp"* nghĩa là tu sửa, thanh lọc Thân, Khẩu, Ý từ những lầm lỗi bất thiện dần dần trở nên thiện lành.

- Về Thân:

1) Không sát sanh, hãm hại, giết người cũng không xúi giục người khác giết người hại vật.

2) Không trộm cắp của không cho dù chỉ là một cây kim

cuộn chỉ.

3) Vợ hoặc chồng phải thủy chung, không gian dâm tà hạnh với người khác.

- Về Khẩu:

1) Không vọng ngữ, nói dối.

2) Không nói lời hung dữ, độc ác.

3) Không dùng lời thêu dệt đặt điều nói xấu kẻ khác.

4) Không nói lời đâm thọc, hai chiều khiến cho người này hận ghét người kia.

- **Về Ý:** Không uống rượu say. Không sử dụng ma túy cần sa, những thứ này là nguyên nhân của bệnh thân và tâm. Nó khiến cho tâm trí ngày càng mê mờ si muội.

Ngoài ra, Đức Phật cũng khuyên chúng ta nên hành thiện không bỏ qua bất cứ việc thiện nhỏ nhất nào và xa lìa những hành động xấu ác làm tổn thương người khác đồng thời hãy tu tập giữ tâm thanh tịnh không gợn ý xấu tốt về bất cứ chuyện gì qua bài kệ: *"Chư ác mạc tác chúng thiện phụng hành, tự tịnh kỳ ý. Thị chư Phật Giáo"*, đại ý là: *"Những việc ác không nên làm, Vâng làm những việc lành. Khéo giữ tâm thanh tịnh. Đó là lời Phật dạy"*.

Nhìn chung, ngoài Đức Phật và các vị A-La-Hán đã hoàn toàn sạch Nghiệp, các Ngài *"Sanh đã tận, Phạm hạnh đã thành, việc cần làm đã làm xong, sau đời hiện tại không có đời khác nữa"*, còn bất cứ một chúng sanh nào còn luân hồi trong sáu cõi (Trời, Người, A-tu-La, Súc sanh, Ngạ quỷ, Địa ngục) đều mang Nghiệp. Vì có Nghiệp mới có tái sinh để trả

ngiệp. Tuỳ Nghiệp nặng hay nhẹ mà khổ nhiều hay khổ ít. Đức Phật dạy chúng ta phải tu để chuyển đổi quả báo do Nghiệp gây ra bằng cách giữ giới tức tu Giới, tu Thân và tu Ý. Mà tu Ý tức tu Tâm là quan trọng hơn hết.

THẾ NÀO LÀ TU TÂM?

Tâm ở đây gồm Vọng Tâm và Chân Tâm.

- Vọng Tâm là Tâm không lúc nào yên. Nó luôn khởi niệm xấu có, tốt có, nhưng đa phần là tham sân si nhằm phục vụ bản ngã ích kỷ. Nó bị lôi cuốn trong vòng tài sắc danh thực thuy, tức là lúc nào cũng mê đắm bởi tiền tài, sắc đẹp, danh lợi, mê ăn mê uống mê ngủ. Thoả mãn được những nhu cầu đòi hỏi này thì hả hê thích thú bằng không đạt được thì đau đớn buồn rầu khiến Tâm luôn luôn bất an.

- Chân Tâm là Tâm yên lặng không mãi mai xao động trước tám gió của cuộc đời. Đó là gió thành công lợi lộc, gió thất bại mất mát, gió được người đời ca tụng, vang danh nổi tiếng, gió bị chê bai chà đạp ghét bỏ, gió an lạc hạnh phúc, gió đau khổ bất như ý. Trong kinh gọi là bát phong: Lợi-suy, xưng-cơ, huỷ-dự, lạc-khổ. Chân Tâm luôn yên lặng, thanh thản trước những thăng trầm vinh nhục của cuộc đời, bởi nó không khởi lên, hay tác ý gì, khi giác quan tiếp xúc thế giới hiện tượng bên ngoài, hay những gì xảy ra trong Thân hoặc Tâm. Tâm lúc nào cũng trong sáng hiểu biết nhưng lại như như bất động. Bởi nó như như bất động nên nó bình thản, không kẹt vào những dính mắc ham muốn, thương ghét thường tình... nên nó đứng bên ngoài hay bên trên Nghiệp tốt và Nghiệp xấu.

Tu Tâm rất khó. Trước hết chúng ta phải tu Thân, tu Giới,

sau cùng mới tu Tâm buông xả hết mọi ý niệm tốt hay xấu, thiện hay ác, đúng hay sai, thích hay không thích, không phân biệt ta hay người v.v.. Muốn thế, chúng ta tập làm chủ mọi suy nghĩ bằng cách tu thẳng vào trong Tánh Giác. Đó là khi giác quan tiếp xúc với đối tượng, thấy, nghe, xúc chạm như thế nào biết như thế nấy nghĩa là thấy nghe biết cái đang là, bây giờ và ở đây của đối tượng. Biết thôi, rồi chấm dứt không để cho ý thức chen vào khen chê, thương hay ghét. Vì khi Ý thức xuất hiện là chúng ta đang sống với tạp niệm tức là sống với Vọng Tâm, sống với Nghiệp.

KẾT LUẬN

Học thuyết "*Luật Nhân Quả hay Nghiệp Quả Báo Ứng*" rất cần thiết cho chúng ta là những con người đang sống trên thế gian này, đang chịu sự vay trả, trả vay của Nghiệp do chúng ta gây ra từ bao đời bao kiếp trước. Hiểu biết Luật Nhân Quả giúp cho chúng ta tự nhận biết được Quả tốt hay xấu chúng ta đang thừa tự ở đời này, là do Nghiệp chúng ta đã tạo trước kia.

Chẳng hạn như cuộc sống chúng ta được vui vẻ hạnh phúc và sung sướng trong đời này là do kết quả của Nghiệp tốt chúng ta đã tạo trong quá khứ. Những đau khổ dằn vặt chúng ta hôm nay là kết quả Nghiệp xấu chúng ta đã làm trong quá khứ. Do đó chúng ta sẽ không oán trách đổ lỗi cho bất cứ ai, cũng không cho rằng có thần linh nào đó đang ra tay trừng phạt chúng ta.

Chúng ta biết rằng Nghiệp sẽ tạo ra Quả. Khi Quả chín mùi và đủ duyên nó sẽ trở và chúng ta sẽ là người hứng chịu những Quả đó. Chúng ta là người trồng cây tức trồng Nghiệp. Chúng ta hãy tự chọn, gây giống tròn hay méo, tốt hay xấu,

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

thiện hay ác là quyền của chúng ta không ai ép buộc. Khi chúng ta biết rằng chính chúng ta chịu trách nhiệm về những hạnh phúc và khổ đau của chúng ta trong tương lai thì chúng ta hãy tự chọn cách sống trong hiện tại. Hãy tự sám hối những lỗi lầm xưa cũ từ nhiều đời nhiều kiếp trước. Hãy nghe lời Phật dạy tu Thân, tu Đức và tu Tâm để đời sống hiện tại được an vui và chuẩn bị cho cuộc sống tương lai (tái sanh) được như ý muốn.

Tóm lại, Chúng ta tu tập để làm chủ Nghiệp, không cho phép Nghiệp làm chủ dẫn dắt chúng ta vào con đường xấu. Đó là giá trị của bài pháp về “*Nhân Quả Nghiệp Báo*” mà Đức Phật đã từ bi truyền lại cho chúng ta từ mấy ngàn năm qua.

Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

(October 25-2017)

TRÊN ĐƯỜNG VỀ NHÀ

HỌA PHƯỚC TRONG ĐỜI SỐNG

*(Bài giảng tại đạo tràng Thiền Tánh Không Houston, Texas
ngày 7-1-2018)*

DẪN NHẬP

Qua Giáo Lý Duyên Khởi của đạo Phật thì mọi vấn đề xảy ra trên cõi đời này đều do nhiều nhân nhiều duyên hợp lại mà thành, để rồi sau đó cũng do nhiều nhân nhiều duyên mà nó biến đổi thành cái khác. Nhìn chung, con người sinh ra đời không ai giống ai. Có người sinh ra mang một hình hài cân đối xinh đẹp. Có người sinh ra đầy đủ sáu căn như mọi người, nhưng không có nét đẹp xuất sắc. Cũng có người sinh ra không được may mắn vì thiếu mất căn này, hay căn nọ. Có người sinh ra thông minh, hoạt bát, lanh lợi, nhưng ra đời lại thất bại lên thất bại xuống. Có người sinh ra trông khù khờ, chậm chạp nhưng lại dễ dàng thành công dù không tranh giành đoạt lợi. Có người sinh ra trong một gia đình giàu có, nhưng lại có người cả đời sống trong cảnh nghèo khổ. Thử hỏi do đâu mà lại có nhiều tình trạng khác biệt như thế?

Trả lời về những sinh linh tật nguyên, các nhà khoa học cho rằng: Đó có thể là do ảnh hưởng từ người Cha hay người Mẹ đã mắc một chứng bệnh nào đó, khiến cho đứa trẻ sinh ra phải chịu tật nguyên. Ngoài ra, cũng có trường hợp do người Mẹ uống thuốc ngừa thai rồi quên uống một hay hai ngày nào đó trong thời gian thụ thai, nên ảnh hưởng đến sự thành hình của thai nhi. Một trường hợp khác ở quê hương Việt Nam nhiều hài nhi ra đời bị tật nguyên được quy bởi ảnh hưởng của hoá chất độc hại "*Agent Orange*" trong thời chiến. Với cái nhìn của thế gian thì câu trả lời này có thể đúng cho các bậc Cha Mẹ nào đã lâm vào hoàn cảnh nêu trên, nhưng còn vô số trường hợp khác xảy ra trên thế giới không nằm trong những hoàn cảnh đó thì sao? Rất nhiều bậc Cha Mẹ là người khoẻ mạnh, thông minh, thành đạt, có địa vị cao trong xã hội, đã sinh ra những đứa con khoẻ mạnh, nhưng xen vào đó lại có một em bé bị bệnh bẩm sinh, tật nguyên thì trả lời sao đây? Hoặc là trên thế giới này có những em bé thông minh vượt bậc trên nhiều lãnh vực như âm nhạc, toán học, hay có trí nhớ siêu đẳng, mà người ta gọi là "*thần đồng*" trong khi Cha Mẹ của em bé đó chỉ là những người bình thường? Trường hợp này các nhà khoa học chưa có câu giải thích thoả đáng.

Theo Lý Nhân Quả của nhà Phật thì tất cả mọi gia đình dù giàu hay nghèo, tất cả mọi cá nhân dù đẹp hay xấu, khoẻ mạnh hay tật nguyên và tất cả những người may mắn hay những người kém may mắn đều bị xoay vần trong bánh xe Nhân Quả. Như vậy, với cái nhìn Phật giáo, thì tất cả mọi người sinh ra ở thế gian này không ai thoát khỏi luật "*Tương Quan Nhân Quả*" còn gọi là Nghiệp Quả. Nghiệp Quả từ nhiều đời nhiều kiếp trước đã góp phần hình thành con người và tiếp tục ảnh hưởng trên đời sống của con người trong đời

này và sẽ tiếp tục ở tương lai, nếu con người không biết tu tập và vẫn cứ tạo thêm Nhân mới trong đời hiện tại.

Cuộc sống của con người ở thế gian này không ai định trước mình sẽ sống bao lâu? Một năm? Hai năm? Mười năm? Hai chục năm? Bảy chục năm? Chín chục năm? Hay trăm tuổi? Dù cuộc sống thọ mạng lâu dài hay cuộc sống đoản thọ, thì con người vẫn không thoát được hai chữ "**Họa Phước**" trong đời. Tại sao? Bởi con người sinh ra ở đời này đều không đủ phước báo, để có được một đời sống hoàn toàn mãn nguyện, nguyên nhân là do họ đã tạo Nghiệp từ quan niệm, hành vi, tư tưởng, lời nói qua lối sống trong nhiều đời quá khứ lẫn đời hiện tại. Do chính mình đã tạo ra Nhân, đến khi nào hội đủ Duyên, thì Nhân xưa sẽ trở Quả, Quả ấy vận vào chính mình để mình phải chịu Họa Nghiệp hay hưởng Phước Duyên.

Ý NGHĨA VÀ CĂN NGUYÊN CỦA HỌA PHƯỚC

Khi nói đến Họa người ta thường nghĩ đến các cụm từ Hiểm Họa, Tai Họa, Tai Nạn, Tai Ương để chỉ sự bất hạnh, đau khổ, buồn rầu... cho nên ai cũng sợ Họa.

Họa thường hay đến bất ngờ chẳng hạn như gia đình đang sống an lành bỗng dung tai biến xảy ra khiến nhà tan cửa nát, sản nghiệp tiêu tan, nợ nần chồng chất. Hoàn cảnh khôn khổ, tai ương hoạn nạn như thế, khiến con người lâm vào tình trạng sầu lo không lối thoát đưa đến quẫn trí, nhẹ thì mắc bệnh trầm cảm, nặng thì nghĩ đến cái chết để trốn tránh nỗi khổ niềm đau. Lâm vào hoàn cảnh này người ta gọi đó là "**Họa**".

Trong thời gian qua, những ai theo dõi tin tức đều biết rằng ở tại Hoa Kỳ cũng như tại nhiều quốc gia khác trên thế giới bị thiên tai động đất, sóng thần, giông bão, lũ lụt, hỏa hoạn, chiến tranh, khủng bố, dịch bệnh... đã cướp đi không biết bao nhiêu sinh mạng của con người. Những gia đình mất người thân này coi **như bị Họa**. Bên cạnh đó cũng có những người may mắn được cứu sống. Sự may mắn đó, người ta nói là **"trong Họa có Phước"**.

Hoặc vả có người gặp vận may ăn nên làm ra, trúng mỗi này mỗi nọ, gia đình êm ấm, hạnh phúc, tâm trạng người đó được an vui sung sướng thì người ta nói người này có **"Phước" hay "Phúc"**. Khi nhắc đến Phước thì người ta nghĩ đến các trạng thái bình an, hạnh phúc, vui vẻ, may mắn...

Phước là nhân tố hình thành đời sống an vui hạnh phúc. Họa là nhân tố khiến con người sống trong điên đảo bất hạnh khổ đau. Phước và Họa không phải tự nhiên mà có, cũng không phải do chư Phật, chư Bồ Tát, Thượng đế hay Thần linh nhúng tay vào giáng họa hay ban phước cho bất kỳ ai. Bởi vì chư vị đó là những người có lòng từ bi, trắc ẩn trước nỗi khổ của con người mà phát nguyện tu hành, tìm lối thoát cho chính mình và giúp chúng sanh thoát khổ, thì không vị nào nỡ có hành động bất công và độc ác khi ban hạnh phúc bình an cho người này lại gieo rắc bất hạnh đau thương cho kẻ khác.

Những hiện tượng sai biệt bất công, hầu như phi lý đó, bằng con mắt của kẻ phàm phu như chúng ta không nhìn thấy được căn nguyên sâu xa, chỉ có Đức Phật là vị Toàn Giác mới thấy rõ được sự tương quan hay tương sinh của Nghiệp Quả, chỉ dạy lại cho chúng ta. Trong kinh *"Tiểu Nghiệp Phân Biệt*

số 135" (thuộc Trung Bộ Kinh III) kể lại câu chuyện Đức Phật trả lời chàng thành niên tên là Subha Todeyyaputta tại tịnh xá ông Cấp-Cô-Độc ở thành Xá-Vệ (Savatthi), Kỳ-Đà-Lâm (Jetavana), khi anh ta đặt một số câu hỏi do nhân gì, duyên gì mà giữa loài người với nhau lại có người cao quý kẻ thấp hèn, người đoản thọ người trường thọ, người nhiều bệnh kẻ ít bệnh, người xinh đẹp kẻ xấu xí, người có quyền thế lớn người quyền thế nhỏ, người có tài sản nhỏ người có tài sản lớn, người thuộc gia đình hạ liệt, người thuộc gia đình cao quý, người có trí tuệ yếu kém, người có trí tuệ đầy đủ. Đức Phật cho biết những hiện tượng xảy ra khác biệt như thế là do nơi **Nghiệp**. Con người gây ra Nghiệp thì phải sinh vào một hoàn cảnh nào đó để trả Nghiệp. Ngài nói: *"Các loài hữu tình là chủ nhân của Nghiệp, là thừa tự của Nghiệp. Nghiệp là thai tạng, Nghiệp là quyến thuộc, Nghiệp là điểm tựa phân chia các loài hữu tình; nghĩa là có liệt có ưu"*. Giảng rộng hơn Đức Phật nêu lên một số Nghiệp Nhân đưa đến Nghiệp Quả tiêu biểu dẫn đến sự khác biệt giữa con người với con người, giữa các loài hữu tình với nhau như sau:

- *Chết yểu, đoản mạng là do Nghiệp giết hại các loài hữu tình, không có tâm từ bi... Sống lâu, trường thọ là do từ bỏ giết hại các loài hữu tình, có tâm từ bi, thương xót, quan tâm đến hạnh phúc tất cả chúng sanh và loài hữu tình.*

- *Nhiều bệnh là do đời trước thường não hại các loài hữu tình. Ít bệnh hoạn là do không não hại các loài hữu tình.*

- *Tướng mạo xấu xí là do thường hay phẫn nộ, nhiều phật ý, bị ai nói đến một chút là bất bình, bất mãn, sân hận, chống đối. Tướng mạo xinh đẹp là do không phẫn nộ, không nhiều phật ý, không bất mãn, không chống đối, không bất bình, tâm*

nhu hoà, từ ái.

- Ít uy quyền là do thói ganh tỵ, đố kỵ với người được quyền lợi, người được tôn kính. Nhiều uy quyền là do không ganh tỵ, đố kỵ.

- Nghèo là do không bố thí cúng dường. Giàu có là do đã bố thí cúng dường.

- Sinh vào gia đình hèn hạ là do tâm ngạo mạn, kiêu căng, thường khinh khi kẻ khác, không kính người đáng kính, không trọng người đáng trọng. Sinh vào gia đình cao quý là do tâm khiêm tốn, nhún nhường, thường tôn kính người đáng kính. - Ngu khờ không có trí tuệ là do không thường đến các bậc tu hành để học hỏi. Có trí tuệ là do thường đến học hỏi các bậc tu hành".

Theo lời Phật dạy thì Phước hay Họa đều do Nghiệp là những hành động, tạo tác của con người thông qua thân, khẩu, ý, tức suy nghĩ, lời nói hành động việc làm. Tạo nghiệp tốt thì gọi là Thiện Nghiệp, Phước Nghiệp. Tạo nghiệp xấu ác thì gọi là Bất Thiện Nghiệp, Họa Nghiệp, Tội Nghiệp, Ác Nghiệp. Trong đời sống hiện tại hay quá khứ chúng sanh đã tạo vô số Nghiệp thiện lẫn Nghiệp ác, cho nên phải chịu thọ hạnh phúc và đau khổ xen lẫn nhau. Những ai tạo Ác Nghiệp nhiều hơn Thiện Nghiệp thì đời sống sẽ phải trải qua nhiều thăng trầm đau khổ hơn người tạo nhiều Nghiệp tốt. Vì thế, mới có người giàu sang, hạnh phúc, quyền uy tột bậc, lại có người nghèo hèn khốn khổ tột cùng. Tuy nhiên ở trên đời cũng có nhiều hoàn cảnh éo le như người giàu sang mà lại đoản mệnh. Đó là do đời trước biết bố thí nên đời này sinh ra trong gia đình giàu có, nhưng lại mang Nghiệp sát sanh các loài hữu tình ở đời trước nên đời này không sống thọ. Hay

người nghèo mà có nhan sắc xinh đẹp khác thường. Hoặc người xinh đẹp tuyệt trần mà lại sống trong hoàn cảnh đói rách bị chồng con hành hạ khổ sở v.v.. Đó cũng do Nghiệp lành và Nghiệp xấu của người ấy tạo ra từ quá khứ. Cho nên Đức Phật mới nói: *"Các loài hữu tình là chủ nhân của Nghiệp, là thừa tự của Nghiệp. Nghiệp là thai tạng, là quyến thuộc, Nghiệp là điểm tựa, Nghiệp phân chia các loài hữu tình; có liệt có ưu"* là như vậy!

PHƯỚC HỌA TRONG ĐỜI SỐNG

Sống ở đời ai cũng mong muốn được nhiều phước đức. Người sống có nhiều phước đức thì ít bị tai họa. Người có ít phước đức thì tai họa thường xảy đến nhiều hơn. Còn người vô phước dù sống ở đâu cũng khó tránh tai họa. Ai có phước đức hoàn toàn thì tai họa không có. Đó là đúng theo luật Nhân Quả. Nhưng thực tế ở thế gian, ít thấy người nào cả đời không bao giờ gặp chuyện sầu não. Có lẽ vì những người có phước cao dày, khi mạng chung đã được sanh làm Phạm thiên ở cõi Trời hưởng phước hết rồi!

Đã là người đâu ai muốn tai họa đến với mình, nhưng làm sao để đời sống của chúng ta luôn được bình an hạnh phúc, tránh xa mọi điều hung hiểm. Người mê tín thì cho rằng tai họa hay phước đức do Trời Phật, Bồ Tát hay Thần linh ban bố, vì thế khi gặp chuyện không may thì họ đến chùa này, đình nọ, miếu kia... để lễ bái cầu xin. Khi gặp tai ương, bói rói, lo sợ... tâm lý chung, nghe ai chỉ bảo điều gì thì họ liền làm ngay không cần suy nghĩ, chỉ mong được Thần linh cứu vớt ra khỏi tai họa mà họ đang gánh chịu. Có khi gặp nạn nhẹ thì qua mau, khiến cho họ càng tin nơi Thần Thánh. Nhưng nếu vãn nạn không thể một ngày một bữa giải quyết được, thì

tâm trí họ rối bời, khủng hoảng, u mê, chỉ biết khóc than trách Trời hận đất, phi báng Thần linh tạo thêm khẩu nghiệp.

Thực ra, ở thế gian này tội ai làm người ấy tự chịu. Đối với pháp luật thế gian cũng không ai lấy tình cảm riêng tư mà xử trí được. Như tội con, thì con phải gánh. Cha mẹ dù thương xót sợ con chịu khổ, tình nguyện chịu phạt thay con cũng không được. Đối với luật Nhân Quả cũng thế. Mình gây Nghiệp nhẹ thì lãnh quả nhẹ, nếu gây Nghiệp nặng tổn hại đến người khác thì mình phải chịu Quả bị tổn hại về tinh thần lẫn vật chất nặng nề, có than van cầu khẩn thì cũng không ai gia giảm được tội nghiệp mình đã gây ra, không ai chịu thế cho mình.

Đức Phật đã dạy cuộc sống của chúng ta do chúng ta làm chủ. Chúng ta tác tạo Nhân nào thì chúng ta sẽ nhận thọ Quả đó. Cho nên đã sanh ra ở cõi Người này, thì chắc chắn ít nhiều gì chúng ta cũng phải chịu đựng thăng trầm khi hưởng Phước lúc chịu Họa. **Điều quan trọng là chúng ta hành xử như thế nào khi tai họa đến thăm, hay phước đức đến viếng.**

Khi đã hiểu Luật Nhân Quả hay Nghiệp Quả rồi chúng ta tự biết khi chúng ta đang sống an vui hạnh phúc tức chúng ta đang hưởng Phước, thì chúng ta không quá đắc ý vui mừng, kiêu ngạo, xem thường những người kém may mắn xung quanh, bởi chúng ta biết rằng đây là kết quả của việc thiện lành nào đó mà chúng ta đã làm trong nhiều đời quá khứ. Hành động đúng đắn của người biết "*sợ Nhân*" (Bồ Tát sợ Nhân, chúng sanh sợ Quả), là khi đang hưởng Phước, hưởng Quả, nên cần cẩn mật tạo thêm Phước, để dành Phước, nghĩa là chúng ta chuyên tâm tu tập thêm, hành thiện nhiều thêm, để

phòng hồ khi Họa tới chúng ta còn có Phước để xan xẻ làm nhẹ bớt Họa gánh chịu.

Khi Họa ở đâu chợt tới, là người có học Phật, chúng ta biết đó là do Nghiệp xấu của chính chúng ta gây ra trước kia, bây giờ trở Quả, chúng ta không thể tránh khỏi, cho nên thay gì hoảng hốt, run sợ, khóc than, oán hận... chỉ khiến cho bản thân chúng ta và các thành viên trong gia đình thêm đau khổ. Chúng ta hãy hết sức cố gắng giữ bình tĩnh, kham nhẫn chịu đựng, tìm cách giải quyết và vẫn tiếp tục hành thiện trong khả năng. Khi tâm bình tĩnh không dao động, sự quan sát nhận định của chúng ta sẽ rõ ràng sáng suốt hơn, đó là cách khi gặp Họa, chấp nhận trả Nghiệp có trí tuệ. Cũng là đang trả Nghiệp xấu, nhưng trả với cái tâm坦然 chấp nhận thì chuyện không may nặng sẽ thành nhẹ, chuyện nhẹ xem như không có gì.

Chuyện Họa Phước đến bất ngờ không ai biết được. Ít khi nào Phước đến nhiều lần trong đời, nhưng Họa thì đến nhiều hơn. Người xưa đã trải qua kinh nghiệm đó nên có câu: *"Phước bất trùng lai, Họa vô đơn chí"*, nghĩa là Phước không đến hai lần, mà tai họa thì không chỉ đến lẻ loi một lần, tức là Họa thường hay đến với con người nhiều lần.

Chúng ta cũng thường nghe nói: *"Phước đầy, Họa đầy"*, ám chỉ ở đời trong cái may có cái rủi hay ngược lại, như câu chuyện trong sách Cổ Học Tinh Hoa kể rằng: *"Người kia phơi cỏ dưới chân rào. Hôm sau ra gom cỏ, nghe tiếng kêu 'chích chích' trong cỏ. Anh bới cỏ lên bắt được một con chim trĩ. Anh vui mừng lắm, để cỏ y như trước. Một ngày sau, anh đến bên đồng cỏ lắng tai nghe, cũng có tiếng kêu 'chích chích'. Anh lật đặt dùng tay bới cỏ lên, hy vọng sẽ bắt được con chim*

trĩ khác. Nhưng không ngờ anh bị con rắn Hồ mổ ngay tay. Không kịp cứu chữa, nên chết ngay tại chỗ".

Một câu chuyện nổi tiếng nói về Họa Phước khác, ai cũng biết, đó là câu chuyện "*Tái Ông Mất Ngựa*". Chuyện kể rằng: "*Ở phía Bắc nước Tàu, gần biên giới giáp nước Hồ, có một lão ông tên gọi là Tái Ông. Tái Ông có nuôi một con ngựa. Một hôm ngựa chạy qua nước Hồ mất dạng. Người hàng xóm biết chuyện đến nói lời an ủi chia buồn. Ông lão điềm nhiên trả lời: "Biết đâu con ngựa chạy mất lại là điều tốt cho tôi". Vài tháng sau con ngựa trở về dẫn theo một con ngựa Hồ cao lớn khoẻ mạnh. Người hàng xóm nghe tin đến chúc mừng, nhắc lại lời ông lão nói bữa trước. Ông lão chẳng vui mừng chỉ nói: "Biết đâu việc được ngựa này sẽ dẫn đến tai họa cho tôi". Quả nhiên việc này đúng như thế. Cậu con trai của ông rất thích cỡi ngựa, thấy ngựa Hồ cao khoẻ thì thích lắm, liền nhảy lên lưng phóng chạy. Không ngờ ngựa Hồ chưa thuần nên nhảy loạn xạ. Cậu con bị ngựa hất xuống đất gãy xương đùi mang tật lớn. Người trong xóm biết chuyện, đến chia buồn. Ông lão lại nói: "Biết đâu nhờ họa này mà được phước khác". Một năm sau, nước Hồ kéo quân sang xâm lấn Trung Nguyên. Trai tráng trong vùng biên đều phải xung vào quân ngũ chống giặc, chết ngoài chiến trường. Cậu con trai nhờ chân gãy không bị xung quân nên còn sống".* Nội dung câu chuyện này cho thấy Họa là cái gốc của Phước, Phước là cái gốc của Họa. Cả hai luân phiên xuất hiện. Cho nên khi được Phước không nên quá vui mừng mà quên đề phòng cái Họa sẽ đến. Khi gặp Họa cũng không nên quá đau khổ khiến tinh thần bị tổn hại.

Sống ở đời, quả thật hết may tới rủi, hết rủi tới may, khó mà lường trước được. Tuy là như vậy, nhưng thực tế không

phải lúc nào có Phước là liền có Họa, hay có Họa là liền có Phước. Có khi Phước đi liền với Họa, cũng có khi Phước Họa không đi liền, vì ở giữa còn được hạnh nghiệp, còn có duyên tốt hiện đời của mình quyết định. Ngay Phước ấy mà tỉnh giác tu tập, tạo thêm Phước thì Phước thêm Phước. Ngay Phước ấy mà tạo ác nghiệp thì Phước sinh Họa.

TU ĐỀ CHUYỂN NGHIỆP

Trong kinh Đức Phật dạy cho chúng ta biết đời này chúng ta sống có được Phước Báo hay Tai Họa là do Nghiệp chúng ta tạo nên. Xét về mặt hiện tượng, tục đế, chúng ta phải sống tốt, làm điều tốt không hãm hại người khác, giữ gìn Phạm hạnh, tạo Nghiệp thiện lành, để đời sau không phải chịu khổ sở do những tai họa thường xuyên đổ ập xuống chúng ta. Khi Phước đến thì không quá vui mừng, Họa đến cũng không nên quá đau khổ. Vì đó là cái Quả chúng ta phải nhận chịu không thể nào trốn tránh. Xét về mặt chân đế, chúng ta tu tập làm sao để thoát khỏi luân hồi sinh tử, chứ không chỉ lo tạo việc lành tránh việc dữ, vì như thế chúng ta vẫn còn ở trong vòng đối đãi tốt xấu thiện ác và tiếp tục hết đời này sang đời khác phải chịu trầm luân trong sáu cõi.

Là cư sĩ chúng ta vẫn phải bôn ba ngoài xã hội mưu sinh nuôi sống bản thân và gia đình, cho nên khó tránh việc tạo nghiệp, mà đa phần là nghiệp xấu. Để giúp chúng sanh tự giữ mình trong sạch trong đời sống hằng ngày, Đức Phật buộc các Phật tử phải hứa giữ năm giới:

1) Không sát sanh, hại vật, nuôi dưỡng lòng từ bi.

2) Không trộm cướp, lấy của không cho, chặn đứng lòng tham lam.

3) Không tà dâm, phá hoại gia cang người khác

4) Không vọng ngữ tức là không nói dối; không nói lời hung ác gây đau khổ người khác; không nói lời ly gián, chia rẽ gây hiềm khích giữa người này với người kia; không nói lời hoa mỹ để tự tăng bốc mình hay người mình thích.

5) Không sử dụng chất say nghiện, rượu men khiến tâm trí lú mờ ngu muội.

Những ai giữ được năm giới luật này thì đó là người sống đạo đức không tạo Nghiệp ác. Đây là năm giới căn bản, người nào hành trì đúng đắn thì người đó sẽ dần xa lìa tam độc Tham, Sân, Si. Trong kinh ghi những người nào giữ trọn năm giới này sẽ không bị đọa vào ba đường xấu. Đó là Súc sanh, Ngạ quỷ, Địa ngục. Người nào giữ được năm giới, tạo nhiều phước đức, dẹp luôn tam độc tham sân si, thì có thể sanh vào cõi Trời hưởng phước muốn gì được đó. Nhưng ở cõi Trời muốn gì được đó khiến nhiều chư Thiên quên hẳn việc tu hành, vì thế khi hưởng hết phước rồi thì cũng bị đọa xuống làm kiếp người hay kiếp thú tùy theo Nghiệp Quả đã gây ra từ nhiều đời trước.

Tu hành giữ giới luật là tu theo cái tướng bên ngoài vẫn còn nằm trong phạm vi đối đãi thiện-ác, tốt-xấu, có người giữ giới, có giới để giữ, nên vẫn còn bị tái sinh trong lục đạo.

Vấn đề tu tập giữ giới luật được xem là cần thiết nhưng bên cạnh việc giữ giới, điều quan trọng thiết yếu nhất vẫn là tu từ gốc chứ không tu từ ngọn. Tu từ gốc nghĩa là "*thiền Định*" dọn sạch cái tâm, giữ tâm ý yên lặng để phát huy trí tuệ.

Trong kinh Pháp Cú, phẩm Song Yếu, hai đoạn mở đầu có ghi rõ:

"1) Ý dẫn đầu các pháp, Ý làm chủ ý tạo; Nếu với ý ô nhiễm, Nói lên hay hành động, Khổ nào bước theo sau, Như xe, chân vật kéo.

2) Ý dẫn đầu các pháp, Ý làm chủ ý tạo; Nếu với ý thanh tịnh, Nói lên hay hành động, An lạc bước theo sau, Như bóng, không rời hình"".

Nếu khởi ý lành thì thân và miệng sẽ nói và làm việc lành tạo nên Thiện Nghiệp. Nếu khởi ý ác thì thân và miệng sẽ nói và hành động xấu ác tạo Nghiệp Ác. Nhưng nếu không tác ý lành hay ý ác, thì thân và miệng không theo sự tác ý mà nói năng hay hành động tạo Phước Nghiệp hay Họa Nghiệp.

Đơn giản hoá ý nghĩa của hai từ Họa Phước trong đời sống hiện tại để chúng ta dễ tu tập. Những gì thuận với tâm ý mình là Phước, là vui vẻ, hỷ lạc, hạnh phúc. Những gì nghịch với tâm ý mình là Họa, là buồn rầu, là đau khổ. Là Phước hay là Họa đều do Nghiệp gây nên.

Muốn thoát khỏi Nghiệp, trước tiên chúng ta tập thu liễm sáu căn không để sáu trần lôi kéo khiến cho ba nghiệp: Thân, Khẩu, Ý bị ô nhiễm. Thu liễm sáu căn bằng cách nào? Đó là khi giác quan tiếp xúc với đối tượng, tín hiệu tác động vào Thọ. Thọ biết mà không dính thì chỗ này không còn Lạc không còn Khổ, nghĩa là không có Họa Phước.

Một pháp tu khác là pháp Như Thật. Thấy Như thật, Biết Như thật về hiện tượng thế gian thì đâu là Họa, đâu là Phước? Cao hơn nữa, là tất cả mọi hiện tượng thế gian, bản thể của nó

đều "*Như Vậy*", không phẩm chất tốt xấu, lớn nhỏ, nặng nhẹ... nó chỉ là Như Vậy thôi! Cho nên Họa cũng "*nhu*", Phước cũng "*nhu*", Ta cũng "*nhu*". Dứt sạch hai bên: "*Ta*" và "*Họa hay Phước*", thì đâu là Họa, đâu là Phước?

Họa Phước do tâm. Tâm động thì Họa Phước sanh. Tâm tịnh thì Họa Phước diệt. Nếu ta làm chủ tâm, chỗ đâu cho Họa Phước sanh. Như vậy mới thoát khỏi Nghiệp, mới thoát khỏi luân hồi sanh tử. Bài kệ sám hối dưới đây cũng nằm trong ý nghĩa này:

*"Tánh tội vốn không do tâm tạo.
Tâm nếu diệt rồi tội sạch trong
Tội trong tâm diệt cả đều không
Thế ấy mới là chân sám hối."*

KẾT LUẬN

Chúng ta sanh ra ở cõi Người là phải chịu quy luật vay trả, trả vay. Chúng ta vay bao nhiêu thì phải trả lại bấy nhiêu, nếu không nói là phải trả cả vốn lẫn lời, cho nên đã là con người không ai tránh khỏi Họa Phước. Vì thế khi đã học Phật, tin Phật, thì chúng ta nên hành trì theo lời Phật dạy để tự cứu mình thoát ra khỏi bực lưu, tức luân hồi sanh tử. Tu tập bao lâu để đạt được mục đích thì chúng ta chưa thể biết được, nhưng nhìn lại quãng đời thăng trầm của chính bản thân mình, thì chúng ta có thể quán chiếu ra tội phước của mình gây ra nhiều hay ít của đời trước. Và với cách sống hiện tại của mình, chúng ta có thể nhận biết được kiếp sống tương lai của mình ra sao? Đức Phật đã dạy chúng ta rất rõ là cuộc đời của chúng ta do chúng ta làm chủ, Họa Phước cũng do chúng ta làm chủ, không ai ban Phước giáng Họa cho chúng ta, vì

thể chúng ta sớm thức tỉnh để chọn lối sống thích hợp ở đời này để chuẩn bị cho cuộc sống bình an hạnh phúc ở đời sau.

Tóm lại, từng bước tiệm tu theo Giới-Định-Tuệ là con đường đúng đắn của người học Phật chọn lựa để tiến tới bờ giải thoát. Từng bước tu tập để chuyển đổi Nhận thức tức chuyển đổi Tâm thức. Từ Tâm Phàm Phu chuyển sang Tâm Bậc Thánh. Ở trong Tâm Bậc Thánh thì không còn tạo Nghiệp nữa. Như vậy nhờ tu tập mà chúng ta chuyển được Nghiệp. Nghiệp đã chuyển thì bờ giác ngộ dù còn ở rất xa nhưng rồi cũng có lúc chúng ta sẽ tới, đúng như lời Phật dạy: *"Ta là Phật đã thành, chúng sanh là Phật sẽ thành"../.*

Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.

Thích Nữ Hằng Như

“TAM TỰ QUY Y” LÀ GÌ ?

Trong thời gian qua có đôi lần, thiện sinh yêu cầu chúng tôi giải thích cụm từ “*Tam Tự Quy Y Là Gì?* ”. Nay thuận duyên chúng tôi gửi đến các bạn bài viết về đề tài quy y này. Muốn hiểu ý nghĩa của “*Tam Tự Quy Y* ” trước hết chúng ta cần biết rõ “*Tam Quy Y*” là gì?

I. “TAM QUY Y” HAY “QUY Y TAM BẢO” LÀ GÌ?

Quy nghĩa là “*quay về, trở về*” hay “*hồi chuyển (tâm ý)*”. Y là “*nuơng tựa*”. Quy Y cũng có nghĩa là “*Kính vâng*” hay “*Phục tùng*”. Tam là chỉ ba ngôi Phật, Pháp, Tăng. “*Tam Quy Y*” hay “*Quy Y Tam bảo*” nghĩa là quy kính, nương tựa nơi ba ngôi quý báu đó là Phật, Pháp và Tăng.

Nói đến sự quý báu, người đời thường xem trọng kim cương, vàng bạc, ngọc ngà, châu báu, danh vọng, quyền cao chức lớn... Họ cho đó là những thứ quý báu, vì không phải

người nào cũng có thể sở hữu. Tuy nó được xem là quý giá, nhưng nó chỉ là vật ngoài thân. Giá trị của nó luôn thay đổi, trời sụt, lên xuống tùy theo kinh tế thị trường. Vả lại vàng bạc châu báu đó không cứu nổi con người thoát khỏi cảnh già, bệnh, chết... ngược lại chính nó là nguyên nhân gây nên phiền não lo lắng cho người sở hữu nó. Thời gian hưởng thụ thích thú những thứ này thì ít, mà thời gian lo sợ có ngày phải cầm bán hay lo sợ bị mất mát vì trộm cướp v.v... thì nhiều. Riêng Phật, Pháp, Tăng có đủ năng lực giúp cho con người thoát mọi phiền não khổ đau, không phải chỉ một đời mà còn giá trị cho nhiều đời về sau nữa... cho nên những người tu theo đạo Phật một lòng tôn kính xem Phật, Pháp, Tăng là ba viên ngọc quý báu gọi chung là Tam bảo.

- **Viên ngọc quý báu thứ nhất là Đức Phật.** Phật phiên âm từ tiếng Phạn là Buddha. Người Tàu dịch là Giác giả, nghĩa là đáng hoàn toàn giác ngộ và từ bi vô hạn. Suốt 45 năm kể từ ngày thành đạo, Đức Phật đã không ngừng nghi việc hoằng pháp hướng dẫn chúng sinh đến chỗ thoát khổ giác ngộ như Ngài. Người đời suy tôn Phật là đáng tự giác, giác tha viên mãn, là vị Cha lành của tất cả chúng sinh, là vị Đại Đạo Sư của mười pháp giới. Người ta một lòng tôn thờ Ngài qua các đức hiệu: Như Lai (*là thể bất sanh, bất diệt, bất động gọi là “Như”*). *Tuy thể không sanh không diệt, nhưng tùy lợi ích chúng sinh, mà Ngài hằng tùy duyên ứng hiện (đến) giáo hóa chúng sinh nên là “Lai”*), Ứng Cúng (*bậc xứng đáng được Người Trời cúng dường*), Chánh Biến Tri (*hiểu biết chân chánh trùm khắp không giới hạn*), Minh Hạnh Túc (*bậc đạo đức đầy đủ Tam minh*), Thiện Thệ (*khéo léo vượt qua các cõi trong tam giới*), Thế Gian Giải (*hiểu thấu tất cả các pháp ở thế gian*), Điều Ngự Trượng Phu (*chinh phục tất*

cả mọi loài, mọi người trên thế gian), Thiên Nhân Sư (là thầy của Trời và Người), Phật (giác ngộ, sáng suốt trùm khắp), Thế Tôn (trong tam giới, ai ai cũng tôn kính Ngài).

Quy y Phật có nghĩa là quay về nương tựa vào vị Đại Giác Ngộ, nhờ vào sự hướng dẫn của Ngài để chúng ta chuyển đổi nhận thức, khơi dậy bản tánh thiện lành, buông tham sân si, quay về với tự tánh sáng suốt vốn sẵn có trong mỗi con người chúng ta. Học Phật là học theo con đường tập hợp phước đức và phát huy trí tuệ. Phước đức và trí tuệ ấy nhằm mục đích đưa chúng ta đến tự giác, giác tha, xây dựng một cuộc sống hiện tại an lạc cho mình và cho mọi người chung quanh, đồng thời chuẩn bị cho kiếp sống tương lai muôn phần tốt đẹp hơn.

- **Viên ngọc thứ hai của Tam bảo là Pháp.** Pháp dịch từ tiếng Phạn là Dharma. Đây là những lời dạy chân thật của bậc phước trí vẹn toàn. Pháp Phật toàn bích, toàn thiện ở phần đầu (đạo đức, an lạc), phần giữa (đạo đức, an lạc) và phần sau (đạo đức, an lạc, giác ngộ, giải thoát) nên Pháp ấy vô giá trong mọi lúc mọi thời. Là phương pháp giảng dạy có hệ thống tùy theo căn cơ và nguyện lực của chúng sanh mà có pháp cao hay pháp thấp. Nhưng chung quy pháp nào cũng nhằm dẫn dắt, giúp chúng sinh điều phục mọi cảm dơ thế gian vượt qua những hệ lụy khổ đau của ngũ dục: tài, sắc, danh, thực, thù.

Quy Y Pháp, thực hành theo lời dạy của Đức Phật sẽ đoạn tận mọi phiền não, khổ đau, vượt thoát màn vô minh, khai mở tâm trí sáng suốt, sống đời an vui hạnh phúc. Như đã trình bày, Phật dạy rất nhiều pháp, đủ mọi trình độ, căn cơ... từ tục đế bát nhả tới chân lý tối hậu, đã được chư Tổ kết

tập thành ba tạng Kinh, Luật, Luận.

- **Viên ngọc thứ ba của Tam bảo là Tăng hay Tăng già:** Tăng già phiên âm từ tiếng Phạn là Sangha, người Trung Hoa dịch là “*hòa hợp chúng*”, hay “*đoàn thể hòa hợp*”. Tăng già là thuật ngữ dùng để chỉ các tu sĩ Phật giáo, là những người đệ tử của Phật, ly khai gia đình, hiến trọn đời cho đạo pháp. Họ cùng sống chung để tu hành, học hỏi và luôn giữ giới luật của Phật. Họ sống hòa thuận nâng đỡ lẫn nhau trên mọi mặt theo đúng tinh thần Chánh pháp. Nhìn chung, Tăng già là một đoàn thể có tổ chức, có lý tưởng, có nhiệm vụ cao cả nhất thế gian. Là đoàn thể đáng kính vì các thành viên của đoàn thể này đã phát nguyện sống cuộc đời tỉnh thức và luôn mang hoài bảo mang Pháp Phật đến với mọi người.

Quy y Tăng là kính nể, tôn trọng, thực hành những lời dẫn dắt của chư Tăng, vì các vị ấy là người đang đi theo con đường của Phật. Sau khi Phật nhập diệt, Tăng già tiếp tục thay Ngài hoằng truyền Chánh pháp cứu độ chúng sanh một cách chánh trực.

Tóm lại Phật, Pháp, Tăng là những viên đá quý thể hiện phẩm hạnh tối cao vượt qua tất cả những báu vật trên thế gian. Phật, Pháp, Tăng có thể giúp chúng ta giải tỏa những nỗi khổ đau và thoát khỏi vòng luân hồi sinh tử. Cho nên quy y Tam bảo có nghĩa là chúng ta quay về nương tựa vào Tam bảo, tìm kiếm sự bảo vệ từ Tam bảo bằng cách học hỏi và thực hành theo đúng lời dạy của Tam bảo để sớm được giải thoát ra khỏi mọi đau khổ.

II. PHÂN LOẠI TAM BẢO

Trong quyển Phật Học Phổ Thông bài “*Quy Y Tam Bảo*”, cô Hòa Thượng Thích Thiện Hoa đã chia Tam Bảo thành ba bậc. Thứ nhất là Đồng thể Tam Bảo, thứ hai là Xuất thể gian Tam Bảo và thứ ba là Thể gian trụ trì Tam Bảo.

1. Đồng Thể Tam Bảo: Gồm 3 đồng thể, đó là: Đồng thể Phật bảo, Đồng thể Pháp bảo và Đồng thể Tăng bảo. Đồng thể Phật bảo, ý nói tất cả chúng sinh cùng chư Phật đồng một thể tánh sáng suốt. Đồng thể Pháp bảo nhằm chỉ tất cả chúng sinh cùng chư Phật đồng một pháp tánh bình đẳng, từ bi. Đồng thể Tăng bảo là nhằm chỉ tất cả chúng sinh đồng một thể tánh thanh tịnh; “sự lý” hòa hợp.

2. Xuất thể gian Tam Bảo: Gồm 3 ngôi xuất thể gian, đó là: Xuất thể gian Phật bảo là chỉ cho đức Phật Thích Ca Mâu Ni và chư Phật trong mười phương ba đời đã tự giải thoát ra khỏi sự ràng buộc của thể gian. Xuất thể gian Pháp bảo là chỉ cho Chánh pháp của Phật, có công năng làm cho chúng sinh thoát khỏi sự ràng buộc của thể gian, như Tứ diệu đế, Thập nhị nhân duyên, Lục độ v.v... Xuất thể gian Tăng bảo là chỉ cho các vị thánh Tăng đã thoát ra ngoài sự ràng buộc của thể gian như đức Quan-Thế-Âm, Đại Thế-Chí, Văn-Thù, Đại Ca-Diếp, A-nan v.v...

3. Thể gian trụ trì Tam Bảo: Gồm ba ngôi trụ trì, đó là Thể gian trụ trì Phật bảo như Xá lợi của Phật, các loại tôn tượng, hình ảnh Đức Phật được tôn thờ trong chùa chiền, thiền viện hay tại các tư gia Phật tử trong dân gian. Thể gian trụ trì Pháp bảo, chỉ ba tạng giáo điển: Kinh, Luật, Luận, viết hay in trên giấy, trên vải, trên lá buông, trên băng DVD, trên social media networks v.v... Thể gian trụ trì Tăng bảo chỉ các

vị Tỳ kheo hiện tiền tu hành chân chánh, đạo đức trong sạch, giới luật trang nghiêm .

III. LỄ QUY Y TAM BẢO

“*Lễ Quy Y Tam Bảo*” là nghi lễ hợp thức hóa cho một hay nhiều người trở thành đệ tử của Phật, gọi chung là “*Phật tử*”. Lễ này thường được tổ chức tại Chùa hay Thiền viện, gồm những nghi thức: Niệm hương, bạch Phật, Tán hương cúng dường và đánh lễ Tam bảo. Trong buổi lễ quy y, ngoài nghi thức sám hối, có nghi thức quan trọng là lễ phát nguyện: “*Quy y Phật, quy y Pháp, quy y Tăng*”. Khi đã thành tâm phát nguyện trước Tam bảo thì vị này đã là Phật tử chính thức, được thầy bốn sư trao truyền năm giới: “*Một là suốt đời không sát sanh, hai là không trộm cắp, ba là không tà dâm, bốn là không nói dối, năm là không uống rượu*”. Tùy sự phát tâm của mỗi Phật tử, họ có thể tự hứa thọ hai giới hay ba giới hoặc trọn năm giới ... để tuân thủ trong đời sống hằng ngày. Nhưng thông thường các Phật tử được khuyên là cố gắng giữ trọn năm giới. Tại sao vậy? Tại vì người giữ trọn năm giới là người có nếp sống đạo đức. Người sống đạo đức là người sống an lạc vì không làm khổ mình và khổ người.

Sau khi quy y Tam bảo và thọ giới, vị thầy bốn sư sẽ phát cho người đệ tử một giấy chứng nhận Quy Y Tam Bảo, trên đó có ghi ngày tháng quy y và pháp danh. Pháp danh là tên trong đạo do thầy bốn sư ban cho. Pháp danh được sử dụng trong gia đình tâm linh, nghĩa là giữa thầy trò và các bạn đạo với nhau. Giấy chứng nhận Quy Y Tam bảo cũng giống như tờ giấy khai sanh, đánh dấu từ ngày này người Phật tử tham dự vào một cuộc sống mới về tâm linh, có một hướng đi mới nương vào Tam Bảo tu tập cầu giác ngộ giải thoát.

IV. NHIỆM VỤ CỦA NGƯỜI PHẬT TỬ TẠI GIA

Đã quy y Tam bảo, chính thức trở thành đệ tử của Phật, chúng ta cần phải tìm hiểu về Đức Phật, người đã khai sáng đạo Phật. Chúng ta tìm hiểu cuộc đời của Ngài từ khi mới đản sinh cho đến ngày rời bỏ cuộc sống xa hoa trong hoàng cung như thế nào? Tại sao từ một vị Thái tử văn võ song toàn, vợ đẹp con xinh, trước mặt là chiếc ngai vàng trị vì thiên hạ đang chờ đợi, mà vị Thái tử ấy lại buông tất cả, chọn cuộc sống lang thang của người khát sĩ rày đây mai đó?

Là đệ tử chúng ta cần tìm hiểu xem đoạn đường tu tập của Ngài ra sao? Ngài đã tự thắng bản thân của Ngài như thế nào? Và sau khi thành đạo Ngài đã làm gì cho chúng sanh?

Có tìm hiểu rõ ràng về bậc Giác Ngộ. Người Phật tử mới vững lòng tin nơi Tam bảo mà hết lòng nương tựa vào Tam bảo, lo tiến tu để đạt được cứu cánh thoát khổ giác ngộ như bậc Vô thượng đã sáng lập ra đạo Cả.

Muốn đạt mục đích thoát khổ thì người Phật tử ít ra cũng phải thông suốt pháp học và pháp hành theo đúng Chánh pháp. Cho nên dù không ai bắt buộc nhưng người Phật tử tại gia cũng có nhiệm vụ, là ngoài việc tìm học giáo lý từ Tăng già, còn phải áp dụng bài học đó vào đời sống hằng ngày của mình, giữ gìn năm giới đạo đức mà mình đã thọ nhận trong buổi Lễ Quy Y Tam bảo. Năm giới này chính là năm chiếc áo giáp bảo vệ không để chúng ta phạm những lỗi lầm trầm trọng cản trở bước tiến tu của chúng ta.

Ngoài ra, người Phật tử cũng cần biết sinh hoạt của Quy Y Tam bảo có hai phương diện. Đó là diện “Sự” và diện

“Lý”.

A. “SỰ” QUY Y TAM BẢO:

Đã quy y Tam Bảo và lãnh thọ năm giới rồi, thì chúng ta phải thực hành Tam Quy bằng sự tương cung kính, vâng theo Tam Bảo, gọi là “*Sự Quy Y Tam bảo*”.

- **Sự Quy Y Phật:** Hằng ngày chúng ta phải luôn tưởng nhớ hạnh tu của Đức Phật bằng cách niệm đức hiệu Ngài, chúng ta nên thường chiêm ngưỡng tôn tượng, hình ảnh của Ngài. Chúng ta luôn thành tâm đánh lễ Đức Phật để tỏ lòng cung kính và nguyện suốt đời học hỏi, tu tập theo lời Phật dạy. Đó là hành động quy y Phật, mà thuật ngữ gọi là “*Sự Quy Y Phật*”.

- **Sự Quy Y Pháp:** Hằng ngày tụng đọc kinh, luật, luận, sớm hôm hai thời công phu tìm hiểu nghĩa lý thâm huyền của Pháp bảo. Nếu chưa hiểu rõ ý nghĩa thâm sâu chỉ tụng đọc suông cũng có ích lợi, vì khi tụng đọc kinh điển, tâm trí chúng ta không khởi nghĩ đến những việc xấu ác. Nhờ vậy mà tâm chúng ta được an lành, thanh tịnh. Đó là “*Sự Quy Y Pháp*”.

- **Sự Quy Y Tăng:** Chúng ta thường nghe nói: “*trọng Phật phải kính Tăng*”. Cho nên chúng ta thành tâm thờ Phật bao nhiêu thì chúng ta phải thật lòng kính Tăng bấy nhiêu, vì hiện tại Đức Phật đã nhập diệt, nếu không có những vị Tăng nối tiếp mạng mạch Phật giáo thì đạo từ bi và trí tuệ sẽ không còn. Vì thế, khi người Phật tử nhìn thấy một vị có tướng “*đầu tròn áo vuông, chân chính tu hành, giữ gìn giới luật...*” thì khởi tâm kính quý, nể trọng, xem vị đó như là đại diện của Đức Phật. Hành động như vậy là “*Sự Quy Y Tăng*”.

B. “LÝ” QUY Y TAM BẢO hay “TAM TỰ QUY Y”

“*Lý Quy Y Tam Bảo*” hay “*Tam Tự Quy Y*” nghĩa là người Phật tử ngoài “*Sự Quy Y Tam Bảo*”, bày tỏ lòng ngưỡng kính của mình đối với Tam Bảo qua các nghi lễ Phật giáo, tụng kinh, niệm Phật, người Phật tử chân chính cần dành thời giờ tu tập thiền định, nhận ra ba ngôi Tam bảo bên trong chính mình, chứ không phải lúc nào cũng bái lạy cầu tìm Tam Bảo ở bên ngoài, mà phải “*Lý Sự*” viên thông, khế hợp cả hai một cách hài hòa. Chúng ta có thể hiểu “*Sự*” là hình thức bên ngoài, là tu cái tướng, còn “*Lý*” là quay về bên trong, là tu cái tánh.

Ai cũng biết, trong nghi thức các khóa lễ, bắt đầu chúng ta thường lễ Phật bảo, Pháp bảo, Tăng bảo. Cuối khóa lễ thường tụng Tam Tự Quy Y: “ - ***Tự quy y Phật***, xin nguyện chúng sinh, thể theo đạo cả, phát vô thượng tâm. - ***Tự quy y Pháp***, xin nguyện chúng sinh thấu rõ kinh tạng, trí huệ như biển. - ***Tự quy y Tăng***, xin nguyện chúng sinh, thông lý đại chúng hết thấy không ngại”. Vậy tự quy y là quy y như thế nào?

- **Tự Quy Y Phật:** Quy y Phật, Pháp, Tăng là quy y bên ngoài, còn “*tự quy y*” là trở về nương tựa Tam bảo nơi mỗi người. Tự là mình. “*Tự quy y Phật*” là trở về nương tựa Phật của chính mình, nghĩa là mình trở về với Phật tánh sáng suốt của tâm mình.

Đức Phật đã từng nói “*chúng sanh, ai cũng có Phật tánh*” nhưng tại sao chúng ta không thấy Phật tánh? Đó là do chúng ta đã huân tập quá nhiều tập khí, lậu hoặc từ ngày này sang ngày khác vào trong tâm của chúng ta. Những tập khí lậu hoặc đó là những thói quen tốt có, xấu có, là những tư

tưởng so sánh, phân biệt, thương ghét, giận hờn, tham, sân, si... Những thứ này trong nhà Phật gọi là màn vô minh. Màn vô minh này mỗi ngày một dày đặc hơn, làm lu mờ thể tánh sáng suốt vốn có sẵn trong mỗi con người khiến cho con người sống trong mê lầm, tối tăm, phiền não. Màn vô minh này giống như đám mây đen dừng lại che lấp mặt trăng khiến cho không gian đang sáng bỗng dưng tối sầm lại, nhưng khi có cơn gió mạnh thổi tan mây thì ánh sáng của mặt trăng lại xuất hiện chan hòa xuống muôn loài như cũ. Vô minh và Phật tánh cũng thế. Hễ Vô minh biến đi thì Phật tánh hiển lộ.

“Tự quy y Phật” là quay về quy y với chính mình, làm hiển lộ ông Phật trong tâm mình. Làm cách nào để Phật tánh hiển lộ? Căn bản Phật là bồ đề, là giác, là tri, là biết. Khi sáu căn: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý tiếp xúc với sáu trần: sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp; ngay lúc đó có liền cái biết rõ ràng mà không một niệm dính mắc. Đó là cái biết khách quan trong sáng, là Phật. Còn cái biết sanh diệt thích cái này, ghét cái kia là cái biết chủ quan, hư dối, là phàm phu.

Về lời nguyện *“Tự quy y Phật, nguyện cho chúng sinh hiểu rõ đạo cả phát vô thượng tâm”*. Vô thượng tâm là tâm Bồ đề là Phật tánh. Tự thân chúng ta không nhận ra được *“Phật tánh”* của chính mình, thì lời nguyện này chỉ là lời nguyện suông trống rỗng chẳng ích lợi gì cho mình nói chỉ cho người khác.

- **Tự Quy Y Pháp:** Là chân lý mà Đức Phật đã chứng ngộ rồi dạy lại cho chúng sinh. Chúng ta tụng đọc, thuộc lòng pháp Phật dạy, đó là *“Sự Quy Y Pháp”*. Bây giờ *“Tự Quy Y Pháp”* là trở về nương tựa pháp Phật ngay tại mình. Đức Phật dạy các pháp Tứ đế, Thập nhị nhân duyên, Lục độ v.v...

Chúng ta phải “*thể nhập*” những pháp đó vào chính đời sống của chúng ta. Nghĩa là chúng ta nhận ra những bài học này Đức Phật dạy cho chính chúng ta. Chúng ta phải áp dụng những bài học này trên chính bản thân của chúng ta và tu tập để tự mình cứu lấy mình.

Ví dụ như bài học về Tứ Diệu Đế là bài học nêu lên bốn chân lý: Khổ đế, Tập đế, Diệt đế và Đạo đế. Học Tứ Đế, chúng ta biết rằng tất cả mọi người không ai là không khổ. Ta cũng khổ. Muốn thoát khổ thì phải biết nguyên nhân của khổ là tham, sân, si, mạn, nghi, ác kiến ... là những tác nhân tạo thành quả khổ gọi chung là Tập đế. Dẹp bớt những nguyên nhân này thì khổ đau sẽ dần dần giảm. Khi tiêu diệt được Tập đế thì quả khổ đau sẽ không còn. Ngay đó gọi là Diệt đế. Diệt đế là kết quả do công phu tu tập thực hành Đạo đế. Đạo đế có ba mươi bảy phẩm trợ đạo, trọng yếu là Bát thánh đạo gồm: Chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm, chánh định. Thực hành tám điều đó sẽ đưa chúng ta tới địa vị của những bậc hiền thánh, hết khổ được vui. Cho nên Đạo đế là nhân tu để diệt hết khổ đế là quả. Khổ đế không còn thì gọi là Diệt đế, là cảnh giới Niết Bàn.

Tóm lại, “*Tự Quy Y Pháp*” là tự thân mình áp dụng cho được những Pháp căn bản do Phật dạy. Được như vậy, thì lời nguyện “*Tự quy y Pháp, nguyện cho chúng sinh thâm nhập ba tạng trí huệ như biển*” mới có giá trị được một phần nhỏ đối tam tạng kinh điển rộng lớn bao la.

- **Tự Quy Y Tăng:** Quy Y Tăng là nương tựa vào đoàn thể thanh tịnh lực hòa. Ý nghĩa của “*Tự Quy Y Tăng*” là cá nhân mình phải là một vị Tăng sống “*lực hòa*” tức là sống

đúng theo nguyên tắc hòa hợp như sau: 1) Thân hòa đồng trụ (*thân hòa cùng ở chung*), 2) Khẩu hòa vô tranh (*Góp ý xây dựng trong tinh thần hòa hợp không tranh cãi*), 3) Ý hòa đồng duyệt (*Thông cảm, không đổ kị chỉ trích phê phán*), 4) Kiến hòa đồng giải (*chia sẻ sự hiểu biết đặt trên nền tảng lợi ích chung*), Giới hòa đồng tu (*cùng thực hành và tôn trọng giới pháp*), Lợi hòa đồng quân (*lợi hòa cùng chia*).

Khi mình đã thực sự sống một đời tu hành đúng theo sáu nguyên tắc mà Đức Phật đã nêu trên, thì việc hoằng pháp sau này của mình sẽ không gặp trở ngại và lời nguyện “*Tự quy y Tăng, nguyện cho chúng sinh thống lý đại chúng hết thấy không ngại*” mới có cơ hội thành tựu.

V. KẾT

Ý nghĩa của Quy Y Tam Bảo là trở về nương tựa vào Phật Pháp Tăng. Nương tựa ở đây là học hỏi những gì Phật dạy để cải sửa cuộc sống của chính mình ngày một tốt đẹp thiện lành hơn. Còn Tự Quy Y là mình phải tự quay về chính mình, tự kiểm điểm thân tâm của mình trên con đường tu tập hướng đến quả vị giác ngộ giải thoát, chứ không phải giao phó cuộc đời của mình vào những lời cầu nguyện Tam Bảo suông bên ngoài, bởi vì Đức Phật là vị Đạo Sư trao cho chúng ta pháp tu chúng ta phải tự mình học hỏi và thực hành. Đức Phật cũng giống như một vị Bác sĩ giỏi, chúng ta là người bệnh tìm đến Ngài. Ngài chẩn đoán và cho toa thuốc, nếu chúng ta không chịu mua thuốc và uống thuốc thì bệnh sẽ không bao giờ hết.

Cho nên, bước đầu học Phật, người Quy y Tam Bảo cần nghiêm trì năm giới là đoạn tận sát sanh, từ bỏ lấy của không cho, đoạn tận tà hạnh trong các dục, từ bỏ nói láo, đoạn tận

đắm say rượu men, các chất ghiền nghiện.

Trong “*Tăng Chi Bộ Kinh*” có ghi lại lời dạy về các nguồn công đức có được của các vị Thánh đệ tử. Đó là ba nguồn nước thiện đến từ Quy y Phật, Pháp, Tăng sẽ mang hạnh phúc, an lạc cho người quy y. Và năm nguồn nước thiện dẫn đến cho người Quy y Tam bảo là khả ái, khả hỷ, khả ý, hạnh phúc và an lạc...

Tóm lại khi người Phật tử đặt trọn niềm tin vào Tam bảo và thực hiện những gì mình đã thọ nhận trong lúc quy y, giữ tròn năm giới luật thì người đó đang có được tám nguồn công đức, là tám nguồn nước thiện, là thứ nước an lạc hỗ trợ làm nhân sanh quả Thiên, là quả dị thực an lạc đưa đến cõi Trời, dẫn đến khả ái, khả hỷ, khả ý, hạnh phúc, an lạc vậy!

Nam Mô Bốn Sư Thích ca Mâu Ni Phật

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

(*Chân Tâm thiền thất, 18/9/2020*)

Tài liệu:

- “*Kinh Tăng Chi Bộ*” : *Chương VIII – Tám Pháp – IV. Phẩm Bố Thí (IX) (39) “Nguồn Nước Công Đức”, HT. Thích Minh Châu dịch từ tiếng Pali.*
- Sách “*Phật Học Phổ Thông*” : Bài “*Quy Y Tam Bảo*” – HT. Thích Thiện Hoa biên soạn.
- Sách “*Những Lời Thầy Dạy*” : Bài “*Hòa Thượng Dạy Ni Chúng Trúc Lâm*”, HT. Thích Thanh Từ.

NĂM MỚI, LÀM MỚI CUỘC SỐNG

Thời gian trôi qua thật nhanh, mới đó mà đã hết một năm. Tự hỏi, một năm trôi qua chúng ta đã làm được những gì? Hãy khoan bàn đến những việc trọng đại to lớn như quốc gia, xã tắc, mà hãy nói đến chính cuộc sống bản thân của chúng ta trước đã. Chúng ta đã sống ra sao? Có khoẻ mạnh, có vui vẻ, hài hoà hạnh phúc hay là luôn nay đau mai ốm, phiền muộn vì công việc làm ăn không được vừa ý khiến trong gia đình xung đột xào xáo? Tóm lại năm qua cuộc sống chúng ta có được thuận buồm xuôi gió, có được trôi chảy đề huề, hay cuộc sống lúc vướng mắc chỗ này, khi trở ngại chỗ kia, khiến cho tâm trạng của chúng ta luôn ưu phiền ử dột.

Cuối năm, ai cũng muốn tổng kết lại những gì đã xảy ra trong năm, xem có cần thay đổi gì hay không? Hôm nay, nhân duyên không còn bao nhiêu ngày nữa là hết một năm, chúng tôi mạo muội gửi đến quý vị một đề tài gần gũi với tất cả mọi người. Đó là "*Năm Mới Làm Mới Cuộc Sống*"... Tuy đề tài là như vậy, nhưng không phải chờ đến năm mới chúng

ta mới làm mới cuộc sống của chúng ta, mà chúng ta có thể làm mới cuộc sống của chúng ta bất cứ lúc nào khi chúng ta tỉnh ngộ.

THẾ NÀO LÀ "LÀM MỚI CUỘC SỐNG"

Hễ bàn đến "*mới*" là chúng ta nghĩ ngay đến "*cũ*", nhất là khi đọc cụm từ "*làm mới cuộc sống*" khiến cho chúng ta nghĩ ngay đến "*cuộc sống cũ*". Tại sao lại phải "*làm mới*"? Hẳn là "*cuộc sống cũ*" đó, có gì không ổn thoả nên người ta mới muốn thay đổi, muốn làm mới nó. Nhưng mà chúng ta nên cẩn thận, có khi "*cái cũ*" chúng ta không nên thay đổi mà cần phải tiếp tục duy trì, vì "*cái cũ*" đó là những cái tốt lành có lợi cho mình và cho người xung quanh. Do đó chúng ta cần giữ và phát triển cái cũ thiện lành đó, không nên thay đổi biến "*cái cũ tốt*" thành "*cái mới xấu*". Xấu ở đây là chỉ những điều có lợi cho mình mà hại người khác.

Trong đời sống thế gian, khi bàn đến "*Làm mới cuộc sống*" người ta thường chú tâm đến sự khoẻ mạnh của con người, bởi vì khoẻ mạnh là yếu tố cần thiết đưa đến những thú vui an lạc khác. Điều này hợp lý vì bản thân có khoẻ mạnh thì cuộc sống của chúng ta mới được phần chấn vui vẻ. Sự phần chấn vui vẻ đó giúp chúng ta hăng hái học hỏi và tiến xa trong nghề nghiệp, gia tăng niềm hạnh phúc trong gia đình. Bản thân chúng ta khoẻ mạnh gia đình hạnh phúc thì chúng ta mới có năng lực giúp đỡ những người xung quanh và từ đó chúng ta có những liên hệ mới mẻ với mọi người trong cộng đồng xã hội. Nói chung là trong sinh hoạt hằng ngày nhờ có sức khoẻ tốt mà chúng ta cảm thấy đời sống có phần tươi vui mang nhiều niềm hy vọng hơn.

Nếu năm vừa qua chúng ta không được khoẻ mạnh, nay

đau, mai ốm. Suốt ngày, từ sáng đến chiều chúng ta sống trong trạng thái dật dờ, mệt mỏi khiến cho đầu óc của chúng ta không còn minh mẫn. Tình trạng này kéo dài sẽ ảnh hưởng đến nghề nghiệp, tạo nên những xung đột phiền toái nơi sở làm cũng như trong gia đình. Khi thực trạng này xảy ra, chúng ta không nên buông xuôi mà cần phải có quyết định "*Làm mới cuộc sống*" của chúng ta ngay, không thể chần chờ!

Có rất nhiều cách thay đổi cuộc sống cũ nhàm chán để có cuộc sống mới phấn khởi tích cực hơn. Nhưng quan trọng và cần thiết là trước tiên chúng ta cần phải tìm hiểu những điều căn bản nào tạo nên sự cân bằng để con người có một thể chất tốt, một sức khoẻ tốt, rồi từ đó chúng ta mới bắt đầu thực hiện cuộc thay đổi.

Theo khuyến khích của Hiệp Hội Y Khoa Hoa Kỳ, bất cứ chúng ta làm ngành nghề gì, hằng ngày chúng ta đều cần phải vận động thể chất, không thể ngồi yên một chỗ như người thợ may, thợ thêu, hay là một thư ký văn phòng với một chồng hồ sơ giấy tờ cần giải quyết. Về vấn đề ăn uống chúng ta cần nạp vào cơ thể đủ thức ăn bổ dưỡng lành mạnh, ngày 3 bữa: Sáng, trưa, chiều. Về vấn đề nghỉ ngơi, thì phải ngủ nghỉ đủ giờ giấc. Đó là cân bằng đời sống sinh lý. Ngoài ra chúng ta còn phải chăm sóc đời sống tinh thần của chúng ta nữa, nghĩa là làm cân bằng đời sống tâm lý. Họ đưa ra một số đề nghị như sau:

1) Vận động cơ thể: Mỗi tuần chúng ta cần phải tập thể dục thể thao 5 ngày. Mỗi ngày ít nhất là 30 phút. Thể dục thể thao giúp cho máu lưu thông, các cơ bắp được tăng độ đàn hồi, tăng sự dẻo dai, kích thích cơ thể sản xuất collagen giữ sự trẻ trung, chống lại quá trình lão hoá.

2) Dinh dưỡng cơ thể: Con người muốn sống phải được ăn uống, ngủ nghỉ. Nhưng ăn uống như thế nào để những thức ăn này biến thành chất dinh dưỡng nuôi cơ thể. Một người ăn uống đúng, có đầy đủ chất dinh dưỡng, chúng ta có thể thấy được sự khoẻ mạnh của người đó qua làn da tươi sáng, mái tóc mượt mà, ánh mắt long lanh, và dĩ nhiên là bên trong lục phủ ngũ tạng của người đó hài hoà không có vấn đề.

Cho nên, Hiệp Hội Y Khoa Hoa Kỳ khuyến cáo con người nên chọn dinh dưỡng lành mạnh để nuôi dưỡng cơ thể. Thức ăn chú trọng chất lượng chứ không phải số lượng. Thế nào là thức ăn có chất lượng? Đó là ăn uống theo công thức 50% thực phẩm hằng ngày đến từ rau cải, trái cây. 20% chất đạm, chủ yếu từ thịt, cá, trứng, đậu hũ, protein bar/shake, các loại hạnh nhân, walnut, hạt bí, hạt điều v.v.... Số % còn lại dành cho những sản phẩm như yaourt, phô mai, sữa tươi ít béo v.v... Ngoài ra ăn ít tinh bột và tránh không ăn nhiều đồ chiên, kỵ nội tạng hay mỡ động vật.

3) Giấc ngủ: Là thần dược của sức khoẻ tinh thần và thể chất. Mỗi ngày chúng ta cần 8 tiếng để nghỉ ngơi. Giấc ngủ giúp cơ thể tự điều chỉnh và tăng cường sức đề kháng đồng thời chống lại quá trình lão hoá của cơ thể. Không nên thức quá khuya và dậy quá trễ.

5) Chăm sóc tinh thần: Cân bằng tâm lý tức thư giãn tâm bằng cách tập yoga, và gần đây thì họ cũng khuyên mọi người nên tập thiền chánh niệm vào buổi sáng sớm. Chỉ cần toạ thiền hằng ngày từ 5 đến 10 phút, đầu óc được nghỉ ngơi xoá tan mọi căng thẳng. Kinh nghiệm nhiều người cho biết đầu óc dễ chịu thì cơ thể cũng dễ chịu theo. Ngoài ra, các nhà khoa học não bộ cũng đã xác nhận khi chúng ta ngồi yên, để

đầu óc được thanh tịnh, đây là liều thuốc tuyệt vời nhất cho một bộ não minh mẫn.

THAY ĐỔI LỐI SỐNG HẰNG NGÀY BẰNG CÁCH NÀO ?

Đối diện với đời sống hằng ngày, con người phải tranh thủ thời gian để hoàn tất biết bao nhiêu là công việc. Mà công việc nào cũng bao gồm những lo âu phiền toái, đòi hỏi sự suy nghĩ, tính toán so đo. Thời buổi này kiếm đồng tiền không phải dễ. Lại còn phải chăm sóc dạy dỗ con cái. Lơ là một chút với con cái, e rằng một lúc nào đó bậc làm cha mẹ sẽ hối hận không kịp. Ngày qua ngày, với ngần việc nhàm chán ấy, con người thật khó mà thoát ra khỏi cái bánh xe thời gian xiết chặt tâm trí. Tình trạng này kéo dài khiến con người lâm vào tình trạng bế tắc, không giải quyết được. Sự lo âu phiền muộn sẽ đưa đến căn bệnh trầm cảm rất nguy hiểm. Khi tâm bệnh không chữa trị thì sớm hay muộn, thân cũng bị bệnh lây.

Để tránh trường hợp này, các nhà Tâm Lý học đưa ra nhiều thông tin, nhiều đề nghị các phương cách thay đổi cuộc sống hằng ngày để giúp con người thoát ra khỏi sự nhàm chán buồn tẻ đang bủa vây đó. Họ đề nghị làm mới cuộc sống bằng cách thay đổi lịch trình hằng ngày. Thí dụ như thay đổi lộ trình lái xe đến sở làm. Tập thể dục thể thao, tập yoga, tập thiền. Thay đổi không khí trong nhà bằng cách nuôi thú cưng (chó, mèo). Thay đổi màu sắc trong phòng khách hay phòng ngủ. Về phong cách cá nhân thì thay đổi cách ăn mặc, thay đổi kiểu tóc, màu tóc, thay đổi thị hiếu âm nhạc. Học viết văn, làm thơ hay vẽ tranh. Tìm niềm vui chung bằng cách đưa cả gia đình đi cắm trại hay du lịch v.v...

Dù có nhiều đề nghị thay đổi nhưng không biết người ta có áp dụng hay không, mà tin tức hằng ngày vẫn cho thấy trong cộng đồng xã hội vẫn còn nhiều người mắc bệnh trầm cảm, mắc bệnh tâm thần, gây nên cảnh bạo động bắn giết hằng loạt người rồi tự bắn vào đầu mình tự sát.

LÀ THIỀN SINH CHÚNG TA "LÀM MỚI ĐỜI SỐNG" RA SAO?

Đối với thiền sinh như chúng ta thì "*Làm mới đời sống*" ngoài những điều căn bản như vận động thân thể, ăn uống ngủ nghỉ theo sự đề nghị hợp lý của các nhà Y Khoa Hoa Kỳ. Chúng ta "*Làm mới đời sống*" đúng nghĩa của người tỉnh ngộ là thay đổi cuộc sống từ Phàm sang Thánh, mà chúng ta tạm gọi là "*Đời sống Tâm Linh*".

Trong giáo lý nhà Phật, có bốn phương thức Quán, Chỉ, Định, Huệ giúp tâm người tu tập được thanh thản bình an. Tâm an thì thân khoẻ, hay thân khoẻ thì tâm an. Bốn phương thức này chúng ta đã học khái quát từ lý thuyết đến thực hành.

Chúng ta đã thực hành thiền Quán (Anupasanà) để nhận ra cuộc sống của chúng ta là "*Vô Thường, Khổ, Vô Ngã*". Chúng ta nhận ra quy luật "*Tương Quan Nhân Quả*" nên những chuyện không vừa ý xảy ra, chúng ta hiểu tánh cách Vô Thường của sự việc mà không dính mắc đau khổ với nó. Chúng ta hiểu phạm vi việc gì tốt hay xấu xảy đến cho chúng ta hôm nay, đó là kết quả những gì của chính chúng ta gây ra từ trước, nên chúng ta bằng lòng với quả xấu hay tốt này, bởi vì khi quả đã trở thì làm sao chúng ta tránh được. Nhờ có tuệ tri về những lời Phật dạy chúng ta sẽ bắt đầu một ngày mới là

làm việc lành tránh việc ác.

Chúng ta cũng đã học và thực hành các pháp thuộc thiền Chỉ (Samatha) như Thiền hành, Nghe tiếng chuông, Thư giãn lưỡi, Mắt nhìn gần, xa, lưng chừng, Nhìn ánh sáng nắng, Nhìn bóng tối đen... để tập nhận ra cái Biết Không Lờ giúp tâm dừng vọng tưởng, bớt suy nghĩ, bớt dính mắc... nên ít buồn bực trong cuộc sống hằng ngày.

Về thiền Huệ (Vipassanà), chúng ta thực hành pháp Không Dán Nhãn Đối Tượng hay pháp Như Thật (Yathà Bhutà) giúp chúng ta có Tri kiến Như Thật về hiện tượng thế gian. Tâm khách quan, tĩnh lặng, không bị lôi kéo vào thị phi cuộc đời và nhờ thế mà chúng ta tránh được nhiều phiền muộn cho chính mình và không gây khổ lụy cho người khác.

Còn thiền Định (Samàdhi) thì chúng ta ôm chân Đức Phật, học và thực tập theo 4 tầng Thiền của Ngài. Chúng ta có thể thực tập theo pháp Thở của Đức Phật hay pháp Không Nói của Thiền Tánh Không. Cả hai pháp đều tuần tự từng bước đưa tâm yên lặng đến chỗ rốt ráo.

- **Bước thứ nhất:** Dùng đơn niệm Biết Có Lờ một nội dung, giúp tâm được yên lặng. Đây là dùng Tầm tắt Tứ thuộc Thiền Chỉ. Kinh nghiệm Định Có Tầm Có Tứ, được hỷ lạc.

- **Bước thứ hai:** Thâm Nhận Biết Không Lờ. Dùng Ý tắt Tầm (khởi ý tắt ý). Kinh nghiệm định Không Tầm Không Tứ, hỷ lạc nhiều hơn.

- **Bước thứ ba:** Tỉnh Thức Biết tức biết rõ ràng đầy đủ những gì xảy ra chung quanh và trong thân tâm mình nhưng không bị dính mắc với nó. Trong kinh gọi giai đoạn này là

Chánh Niệm Tĩnh Giác hay Ly Hỷ Trú Xả. Trong thân có nhiều hỷ lạc. Có hỷ lạc hành giả biết hỷ lạc, nhưng bình thân không dính mắc, nghĩa là không thích thú hưởng thụ trạng thái hỷ lạc đó. Muốn bình thân thì trú trong trạng thái Không Nói tức *"trạng thái trống rỗng"*. Bước này có Định Huệ đồng thời. Thực tập trong 4 oai nghi.

- **Bước thứ tư:** Nhận Thức Biết Không Lờì. Bước thứ ba là Nhận Thức trống rỗng không chủ đề. Bước thứ Tư phải toạ thiền, khởi ý cho chủ đề Chân Như (Như Vậ) vào tâm trống rỗng (định), rồi buông. Tâm an trú trong trạng thái Như Vậ. Dần dần các Tánh Thấy, Nghe, Xúc Chạm hoàn toàn đóng cửa. Chỗ này các Tổ thường diễn tả: *"Có mắt như mù, có tai như điếc, thân va chạm mà không biết (đau)"* là do các Tánh đã đóng cửa. Bây giờ tâm hoàn toàn chìm sâu vào Nhận Thức Như Vậ, trong đó không có dấu vết gì, nó chỉ như vậy như thể không thể diễn tả, chỉ có một dòng Nhận thức biết không lờì mà thôi. Chỗ này gọi là Định Bất Động hay Tâm Bất Động trong kinh gọi là Tâm Tathà hay Tâm Như tức là Tâm Như Vậ thôi.

Con đường tu tập bắt đầu từ Tâm Phàm, Tâm Vô Minh chuyển sang Tâm bậc Thánh tức Tâm Minh tạm gọi là *"Con đường Tâm Linh"* hay là *"Con đường đi tới Giải thoát Giác ngộ"*. Kinh nghiệm được Tâm Linh là kinh nghiệm trạng thái Tâm Bất Động còn gọi là Tâm Tathà hay Tâm Như. Từ trạng thái Tâm Tathà này nếu được tác động đúng mức sẽ bật ra Trí Huệ siêu vượt gọi là Huệ Bát Nhã hay là Phật Tánh.

Phật Tánh hay Tâm Linh *"không phải cũ"* cũng *"không phải mới"*, cho nên nếu chúng ta nói *"Làm mới đời sống Tâm Linh"* chỉ là một cách nói gượng ép, mượn từ ngữ thế gian để

tạm thời đo lường tiến trình tu tập của chúng ta mà thôi!

Như vậy, làm sao để "*Làm mới đời sống Tâm Linh*" của chúng ta đây? Trước hết chúng ta phải "*Phản Quan Tự Kỳ*" nghĩa là quay về nhìn lại chính bản thân của chúng ta, để tự soi xét, tự kiểm điểm lại, xem năm vừa qua vấn đề tu tập của chúng ta tiến triển như thế nào? Tâm của chúng ta thường an trú ở đâu? Ở chỗ "*Biết Có Lỗi*" là sống với Tâm Phàm Phu, hay "*Biết Không Lỗi*" là sống với Tâm Bậc Thánh.

Xem lại sự tu tập năm qua, có giúp cho cuộc sống trong gia đình của chúng ta được hài hoà, hạnh phúc? Cách hành xử của chúng ta có làm cho bản thân chúng ta và những người xung quanh bị phiền não khổ đau? Chúng ta còn cho cái Ngã là có thật nên ngày càng tham lam ích kỷ nhiều hơn, dễ dàng sân hận và làm những điều ngu muội tạo nhiều nghiệp bất thiện? Còn việc hành thiền, chúng ta trải nghiệm tới mức độ nào? Biết Có Lỗi, Biết Không Lỗi, Thâm Nhận Biết, Tỉnh Thức Biết, hay Nhận Thức Biết?

Chúng ta phải tự biết tất cả những điều nêu trên, để tự sửa đổi "*làm mới cuộc sống Tâm Linh*" của chính chúng ta. Dù chúng ta có tu tập giỏi, có trải nghiệm được những kết quả tốt trên thân và tâm, chúng ta cũng cần lưu ý và ôn tập lại những gì Đức Phật đã dạy chúng ta trong kinh điển. Chúng ta luôn nhớ cuộc sống của chúng ta lúc nào cũng bị ảnh hưởng của "*Quy Luật Tương Quan Nhân Quả*". Những thành công hay thất bại, những hạnh phúc hay khổ đau trong đời sống mà chúng ta đã hay đang gánh chịu, là do chúng ta đã tạo ra trong đời sống trước. Bây giờ đủ duyên thì quả trổ. Một mặt hiểu rõ đời sống của chúng ta là vô thường, tâm của chúng ta cũng vô thường. Tất cả mọi thứ trên đời này đều vô thường, cho nên

quả khổ sẽ có lúc đổi thành quả vui, và quả vui đang hưởng thì coi chừng quả sầu đang lấp ló đâu đó quanh mình. Cho nên để tránh cuộc sống ngày mai hay đời sau gặp chuyện khổ đau phiền não, thì ngay trong đời sống này, hay nói đúng hơn là bắt đầu ngay từ bây giờ chúng ta phải giữ gìn không làm những điều xằng bậy. Chúng ta ở đây đa số đều đã quy y Tam Bảo đã thọ năm giới thì cố gắng gìn giữ năm giới đạo đức đó và tu tập cho tốt.

"ĐỜI SỐNG TÂM LINH" **hỗ trợ "ĐỜI SỐNG THẾ GIAN"**

1) Thở Khí Công: Để giúp thân thể khỏe mạnh ngoài việc ăn uống theo cách Hiệp Hội Y Khoa Hoa Kỳ đã khuyến khích như nêu ở trên. Trong đời sống tu tập của thiền sinh. Thiền Tánh Không có môn Thở Khí Công. Môn Thở Khí Công sẽ giúp rất nhiều sức khỏe cho các thiền sinh. Thở Khí Công là phương pháp "*thở 4 thì*" nghĩa là hít vào bằng mũi, đầy cơ hoành đếm 1, 2, 3 rồi Nén (trong thời gian nén khí chúng ta vừa gồng cứng cơ bắp vừa nín thở) đếm từ 1 đến 12; Thở ra: Buông lỏng cơ bắp và thở ra bằng miệng đếm từ 1 đến 6 (gấp 2 lần đếm lúc hít hơi thở vào).

Thở Khí Công gồm các tư thế đứng, ngồi, nằm. Thông thường thiền sinh thường "*Thở nội lực*" để gia tăng sức đề kháng của cơ thể đối với các bệnh tật giúp thân thể khỏe mạnh hỗ trợ cho việc hành Thiền. Ngoài ra có rất nhiều thể thở Khí Công để trị bệnh: gan, thận, phổi, bao tử, tim, đau thấp khớp, ngừa các thứ bệnh như cholesterol, tai biến mạch máu não, máu cao, tiểu đường v.v... Mỗi thể có cách tập khác nhau nhưng cách thở vẫn là "*thở 4 thì*".

Tập Khí Công với nguyên tắc: hít vào, nén, thở ra... sẽ tạo ly tâm máu. Máu được đưa đi khắp nơi nuôi cơ thể, đồng thời đã thông những huyết bị tắc nghẽn và đánh tan những khối cục đóng trong các thành động mạch.

Nếu không tập thể dục thể thao, chúng ta có thể thay thế bằng môn Khí Công này, vì nó vừa giúp chúng ta có thân hình thon thả, bắp thịt săn chắc và tạo được sức mạnh nội lực, hơi thở dài sâu... giúp chúng ta được trường thọ.

2) Thiền hành: Ngoài ra, chúng ta có thể đi thiền hành mỗi ngày 30 phút để thay thế cho đi bộ hay chạy bộ. Đi thiền hành thì đi thong thả, đầu óc thư giãn, không suy nghĩ. Ngày xưa Đức Phật và các đệ tử của Ngài thường đi thiền hành cũng là cách tập thể dục nhẹ giúp máu huyết lưu thông.

3) Vấn đề dinh dưỡng: Vấn đề ăn uống, ngủ nghỉ, mỗi người tự chọn cho mình cách ăn uống ngủ nghỉ sao cho phù hợp với cơ thể của mình. Trong nhà Phật không khuyến khích mọi người ngủ nhiều. Ngủ nhiều quá cũng khiến cho con người uể oải lười biếng không ích lợi gì. Còn vấn đề ăn uống, nếu ăn chay được thì tốt, nhưng tránh ăn những thức ăn giả làm bằng những chất hoá học có hại cho cơ thể.

4) Tu tập Thiền Định: Nếu thực hành đúng phương pháp, sẽ giúp cho cơ thể của chúng ta được khoẻ mạnh. Khi Tâm chúng ta hoàn toàn yên lặng, thì tín hiệu không lời tác động vào Võ Não vô các Tánh Nghe, Thấy, Xúc Chạm, đồng thời tác động vào giữa não là Dưới Đồi (Hypothalamus). Dưới Đồi tác động Đối Giao Cảm Thần Kinh (Thần kinh tự quản), Hệ thống Tuyến Nội Tiết và Cơ Cấu Mạng Lưới. Những cơ chế này sẽ lần lượt tiết ra những chất sinh hoá học tốt như Acetylcholine, Dopamine, Serotonin, Melatonin,

Endorphine, Isuline v.v... giúp cho cơ thể khoẻ mạnh, ngừa được nhiều chứng bệnh.

Như vậy nhờ hành Thiền đúng mà được tâm an, thân khoẻ và trí huệ tâm linh từ từ phát huy.

KẾT LUẬN

Đề tài "*Năm mới, Làm mới đời sống*" đối với quý vị thiền sinh, thực ra chỉ là một đề tài nhắc nhở chúng ta dừng tâm lại, đừng phóng tâm ra ngoài, tức không suy nghĩ lung tung, bởi vì sự suy nghĩ lung tung này khiến cho sóng tâm không lúc nào được tĩnh lặng, như một hồ nước càng dao động nhiều thì bùn dơ càng nổi lên nhiều làm vẩn đục tâm thức. Cùng nhau áp dụng pháp "*Phản Quan Tự Kỳ*" để quán xét xem thân tâm của chúng ta ra sao? Chúng ta có giữ Thân, Khẩu, Ý được thanh tịnh hay không? Và giữ bằng cách nào? Đồng thời xem lại đường tu của chúng ta trong năm qua tiến triển tới đâu? Nếu chưa được như ý, thì chúng ta cần chỉnh đốn lại việc hành trì của chúng ta. Khi tiến lên được một chút là chúng ta "*đang làm mới cuộc đời*" của chúng ta một chút.

Học Thiền hay tu Thiền không có nghĩa là chúng ta thu thúc cuộc sống của chúng ta, không còn liên hệ gì với cuộc đời thế gian nữa, mà trái lại Thiền có công năng hỗ trợ cho cuộc sống đời thường của chúng ta được an vui hạnh phúc hơn. Thực sự trong mỗi con người chúng ta, ai cũng sẵn có Tâm Minh, tức là cái trí sáng suốt vượt ra ngoài sự suy nghĩ thế gian bình thường, chỉ vì chúng ta không chịu khai quật nó lên, nên nó nằm im một chỗ để cho tâm đời hoành hành, khiến cho cuộc sống hằng ngày của chúng ta vui ít mà khổ

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

hiều.

Trước thêm năm mới, chúng tôi kính chúc quý vị luôn tinh tấn để mãi tiến trên con đường tâm linh, hầu lúc nào cũng có được sự an lạc hạnh phúc cho chính bản thân mình, gia đình mình và mang hạnh phúc an lạc tới cho những người xung quanh.

Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật.

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

Demember, 24-2018

VỀ TÁC GIẢ

- **Thế danh:** Trần Võ Kim-Huê, (sinh năm 1952, nữ sinh Trung học Ngô Quyền, Biên Hòa, Nam Việt Nam). - **Trước năm 1975 tại Việt Nam:** Nhà giáo (tốt nghiệp Sư phạm Sài Gòn, dạy trường Nam Nguyễn Du, Biên Hòa). - **Từ năm 1975 tại Hoa Kỳ:** Công chức Liên bang, chuyên viên Thẩm mỹ (Cosmetologist). Nhà văn, nhà thơ, nhà báo; nghề nghiệp chính: Chủ nhiệm ĐẸP Weekly Magazine (từ 1988 - 2011). Có nhiều tác phẩm văn: Truyện dài, truyện ngắn (Trần Kim Vy), thơ (Lê Mỹ Như Ý) xuất bản tại Hoa Kỳ. - Chủ trương Đẹp's Charity Fund phục vụ công tác từ thiện tại Hoa Kỳ, Việt Nam và các trại tỵ nạn Đông Nam Á từ năm 1988.



- **Năm 2005:** Tu học với Thiền Sư Thích Thông Triệt, Thiền chủ dòng Thiền TÁNH KHÔNG, Nam California (pháp danh An Như).- **Năm 2006:** Xuất gia tu gieo duyên tại Bồ Đề Đạo Tràng, Ấn Độ; với Hòa Thượng Thích Thông Triệt. - **Năm 2011:** Hội đủ nhân duyên, thọ giới Sa-di-ni (pháp hiệu Thích Nữ Hằng Như) nhập chúng, tiếp tục tu học tại Tổ Đình suốt 5 năm.

- Đã hoàn tất các khóa Phật học và Giáo thọ Thiền Tánh Không (2005-2015): Thiền Căn Bản; Bát Nhã cao cấp 1, 2, 3, 4, 5; Tâm lý học Phật Giáo 1, 2, 3, 4.

- **Năm 2015:** Thọ Cụ Túc Giới. Chính thức là Giáo Thọ Sư trung ương TTK. - **Từ năm 2016:** “*Y giáo phụng hành*” xuống núi hành đạo theo nhu cầu. Mỗi năm trở về Tổ Đình Tánh Không (Nam Cali) an cư 3 tháng.

- Hiện trú xứ tại Chân Tâm thiền thất, Richmond, Texas và Chân Như Thiền Viện, Navasota, Texas, USA.

TRÊN ĐƯỜNG VỀ NHÀ