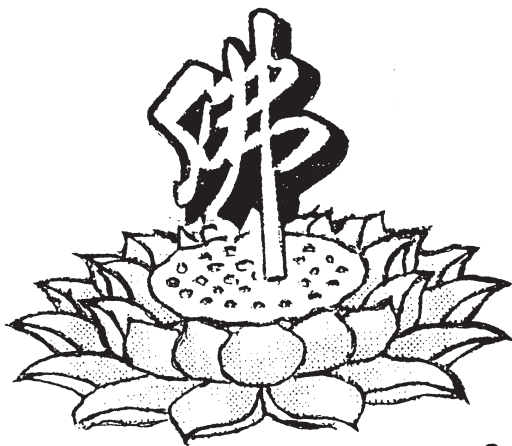




GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM
THÀNH HỘI PHẬT GIÁO HẢI PHÒNG
BAN HOẰNG PHÁP



PHẬT HỌC CĂN BẢN
TẬP II
PHẦN GIÁO LÝ
QUYỂN I
(Chương trình Phật học hàm thụ)

PL2550

DL2006

(Lưu hành nội bộ)

Printed and donated by

The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation

11th Floor, 55 Hang Chow South Road Sec 1, Taipei, Taiwan, R.O.C.

Tel: 886-2-23951198 , Fax: 886-2-23913415

Email: overseas@budaedu.org

Website: <http://www.budaedu.org>

This book is strictly for free distribution, it is not to be sold.

KINH ẤN TỔNG KHÔNG ĐƯỢC BÁN

LỜI GIỚI THIỆU

*Vô thượng thâm thâm vi diệu pháp
Bách thiên vạn ức kiếp nan ngộ
Ngã kim kiến văn đắc thụ trì
Nguyên giải Như Lai chân thực nghĩa*
"Vô Tác Thiên"

Nhà Phật học thời Đường - Trung Quốc"

Giáo pháp của Đức Phật thậm thâm vi diệu mênh mông như biển cả. Muốn đạt được chân lý mâu nhiệm đó, người học Phật phải thông thuộc ngay từ Phật Pháp căn bản, ví như xây nhà cao tầng phải xây từ nền móng. Để đáp ứng nhu cầu tu học của nam nữ cư sĩ Phật tử, được sự chỉ đạo của chư Tôn Đức Ban Trị Sự Thành hội Phật giáo Hải Phòng, năm 2006 Ban Hoằng pháp đã biên soạn bộ "**Phật Pháp căn bản**" gồm 3 tập : Tập I - Giới thiệu lược sử Đức Phật Thích Ca và hệ thống truyền Tâm ấn - 10 Tông phái Phật giáo Trung Quốc.

Năm 2007 Ban Hoằng pháp tiếp tục biên soạn Phật học căn bản tập II. Giới thiệu lược yếu phần Giáo lý căn bản gồm 49 bài, chia làm 2 phần :

- Quyển thứ nhất. Từ bài số 1 đến bài số 24.
- Quyển thứ hai. Từ bài số 25 đến bài số 49.

Hy vọng "Phật học căn bản" Tập II sẽ giúp ích lớn cho việc tu học của Phật tử xa gần, ngộ hầu đạt tới quả vị giác ngộ viên mãn.

Hải Phòng, ngày 15/5/Đình Hội
BAN HOÀNG PHÁP
Tỳ Kheo Thích Thanh Giác

BÀI SỐ 1

ĐẠO PHẬT

ĐỀ MỤC :

I- Định nghĩa.

II- Đạo Phật có từ khi nào.

III- Ai khai sáng ra Đạo Phật.

IV- Giáo lý của Đạo Phật.

V- Sự truyền bá của Đạo Phật.

VI- Sự lợi ích của Đạo Phật.

VII- Câu hỏi hướng dẫn ôn tập.

I- ĐỊNH NGHĨA

1- Chữ Đạo nghĩa là gì?

Chữ Đạo có ba nghĩa : Đạo là con đường, Đạo là bốn phận, Đạo là lý tính tuyệt đối, là bản thể.

a- Đạo là con đường, đó là chữ : nhân đạo, thiên đạo, địa ngục đạo, ngã quý đạo, súc sinh đạo.

b- Đạo là bốn phận, đó là : đạo vua tôi, đạo cha con, đạo thầy trò, đạo vợ chồng v.v...

c- Đạo là lý tính tuyệt đối, là bản thể, nó lìa nói năng, không thể nghĩ bàn. Đức Lão Tử nói : "Đạo mà nói

ra được, không phải là đạo". Xưa có người hỏi một vị Tổ sư : "Đạo là gì?". Tổ sư đáp : "Trước Phật Oai Âm Vương, không có tên Phật và chúng sinh, lúc ấy chính là Đạo".

Chữ Đạo của nhà Phật chính là đồng nghĩa với bản thể vậy.

2- Chữ Phật nghĩa là gì?

Chữ Phật, nói cho đúng tiếng Phạn là Buddha (Phật Đà). Trung Hoa dịch nghĩa là Giác Giả, (bậc đã giác ngộ, sáng suốt hoàn toàn). Giác có ba bậc :

a- Tự giác : Nghĩa là tự mình giác ngộ hoàn toàn do phúc tuệ và công phu tu hành, khác với phàm phu là những người còn mê muội, bị luân hồi trong cõi trần lao, khổ hải.

b- Giác tha : Nghĩa là mình đã giác ngộ, lại đem phương pháp giác ngộ ấy dạy cho những người tu hành được giác ngộ như mình. Người tu theo Tiểu Thừa không thể có được giác tha, vì chỉ lo giải thoát cho mình. Chỉ người tu theo Đại Thừa mới có được giác tha, nghĩa là giác ngộ cho hết thảy chúng sinh đang chìm đắm.

c- Giác hạnh viên mãn : Nghĩa là giác ngộ hoàn toàn đầy đủ cho mình và cho người. Những bậc Bồ Tát, tuy đã giác ngộ cho mình và cho người, nhưng công hạnh chưa viên mãn, nên chưa gọi được là "Giác hạnh viên mãn". Chỉ có Phật mới được gọi là Giác hạnh viên mãn.

Chữ Phật là một danh từ chung để gọi những bậc đã tự giác, giác tha, và giác hạnh viên mãn, chứ không phải là một danh từ riêng để gọi một người nào nhất định. Ai tu hành được chứng quả như đã nói trên đều được gọi là Phật cả.

3- Đạo Phật nghĩa là gì?

- Theo những định nghĩa về chữ Đạo và chữ Phật đã nói trên, chúng ta có thể giải thích chữ Đạo Phật như sau :

- Đạo Phật là con đường chân chính, hoàn toàn sáng suốt đưa đến bản thể của sự vật, là lý tính tuyệt đối, lìa tất cả hư vọng phân biệt, mà các đấng giác ngộ hoàn toàn đã phát minh ra.

- Đạo Phật gồm tất cả các tự lợi và lợi tha, tự giác, giác tha và có công hạnh độ mình, độ người được hoàn toàn thành tựu, rốt ráo viên mãn.

II- ĐẠO PHẬT CÓ TỪ KHI NÀO

Có hai nghĩa :

- Đúng về phương diện bản thể mà xét thì Đạo Phật có từ vô thủy (nghĩa là không có đầu mối, không có giới hạn ở trong thời gian). Vì Đạo Phật là bản tính sáng suốt của chúng sinh, nên có chúng sinh là có Đạo Phật, mà chúng sinh đã có từ vô thủy thì Đạo Phật cũng có từ vô thủy.

- Đứng về phương diện lịch sử và hạn cuộc trong thế giới này mà nói, thì Đạo Phật đã có từ 2550 năm nay, trước Thiên chúa giáo 544 năm.

III- AI KHAI SÁNG RA ĐẠO PHẬT

Tín đồ Đạo Phật cần phải biết lịch sử Đức Giáo chủ của mình.

Dưới đây, xin kể sơ lược những điểm chính của Đức Giáo chủ, người đã khai sáng ra Đạo Phật, tức là Đức Thích Ca Mâu Ni.

Đức Phật Thích Ca Mâu Ni, nguyên là Thái Tử nước Ca Tỳ La Vệ (Kapilavastu) xứ Trung Ấn Độ, Phụ hoàng tên Tịnh Phạn Vương Đầu Đà Na (Sudhodana), Mẫu hoàng tên là Ma Da (Maya). Họ Ngài là Kiều Đáp Ma, xưa dịch là Cù Đàm, tên Ngài là Tất Đạt Đa (Shidhartha). Còn chữ Thích Ca (Sakya), Tàu dịch là Năng Nhân. Năng là năng lực, Nhân là từ bi. Mâu Ni (Muni) nghĩa là Tịch mặc : Tịch là yên lặng, không bị khổ vui làm động tâm; Mặc là lặng lẽ, không bị phiền não khuấy rối, độ mình độ người, công đức đầy đủ.

Lúc nhỏ Ngài có trí tuệ sáng suốt và tài năng phi thường. Lớn lên nhìn thấy nhân sinh thống khổ, thế cuộc vô thường, nên Ngài cương quyết xuất gia tu hành, tìm đường giải thoát cho mình và cho người, ngộ hầu đưa tất cả chúng sinh lên bờ giác ngộ.

Sau sáu năm tu khổ hạnh trong núi Tuyết (Hymalaya), Ngài thấy tu khổ - hạnh ép xác như thế, không thể đạt được chân lý, nên Ngài đi qua núi Koda, ngồi dưới gốc cây Bồ Đề (Tất Bát La, dịch âm theo tiếng Ấn Độ) và thề rằng : "Nếu ta không thành đạo, thì dù thịt nát xương tan, ta cũng quyết không đứng dậy khỏi chỗ này". Với chí hùng dũng cương quyết ấy, sau 49 ngày tu duy, Ngài thấu rõ chân tướng của vũ trụ nhân sinh và chứng đạo Bồ Đề. Sau khi thành đạo, Ngài chu du khắp xứ, thuyết pháp độ sinh, để chúng sinh chuyển mê thành ngộ, lìa khổ được vui. Suốt thời gian 49 năm, như một vị lương y đại tài, xem bệnh cho thuốc. Ngài đã dắt dẫn chúng sinh lên đường hạnh phúc và vạch cho mọi người con đường giác ngộ giải thoát.

Đến 80 tuổi, Ngài nhập Niết Bàn ở thành Câu thi na, trong rừng Ta la (song thọ). Lúc bấy giờ, nhằm ngày rằm tháng 2 âm lịch.

IV- GIÁO LÝ CỦA ĐẠO PHẬT

Giáo lý của Đạo Phật gồm trong 3 tạng kinh điển là Kinh, Luật, Luận.

1- Kinh : Kinh là những lời của Đức Phật Thích Ca đã nói khi còn tại thế để dạy chúng sinh dứt trừ phiền não và đạt đến quả Niết Bàn.

2- Luật : Luật là những giới luật mà Phật đã chế ra cho các đệ tử, để các đệ tử răn chừa các điều dữ, tu tập các điều lành, trau dồi thân tâm cho thanh tịnh.

3- Luận : Luận là những sách phân nhiều do các đệ tử Phật làm ra để bàn giải rõ ràng nghĩa lý mâu nhiệm trong kinh, luật hoặc quyết đoán tính, tướng của các Pháp, phân biệt những lẽ phải chẳng phải của chính đạo và tà đạo, khiến cho người đời khỏi nhận lầm phải trái, chính tà.

Tam tạng kinh điển lại chia làm hai loại là Đại Thừa và Tiểu Thừa.

Chữ Thừa nghĩa là chở, có chỗ cũng gọi là Thặng, nghĩa là cỗ xe. Thừa hay Thặng đều có hàm nghĩa là : Giáo lý của Phật có công năng như một chiếc xe, đưa chúng sinh từ nơi cõi trần lao phiền não đến cảnh giới an vui thanh tịnh, từ biển khổ luân hồi đến Niết Bàn giải thoát.

Đại Thừa như là cỗ xe lớn, có thể chở nhiều người trong một lúc, trái lại Tiểu Thừa như là một cỗ xe nhỏ, chỉ chở mỗi lúc một vài người mà thôi.

Sở dĩ Giáo lý Đạo Phật chia ra làm Đại Thừa và Tiểu Thừa như thế, vì căn cứ và nguyện vọng chúng sinh không đồng nhau. Những hạng người nào nhận thấy mình chỉ đủ sức để giải thoát cho riêng phần mình mà thôi, như chiếc

xe nhỏ chỉ có thể chở được một vài người, thì theo giáo lý Tiểu Thừa.

Những hạng người nào tự nhận thấy mình có thể vừa giải thoát cho mình và cho người ra khỏi sinh tử luân hồi, tự nguyện độ mình và người cùng đi đến Niết Bàn, như một cỗ xe lớn, cùng chở trong một lúc được nhiều người, thì theo Đại Thừa, hạng người này rõ biết phiền não, sinh tử như huyễn hóa, nên không chịu sớm an vui ở quả vị cuối cùng của mình, mà thường độ sinh không bao giờ biết mỏi mệt, và vì nhận thấy chúng sinh và mình đồng một bản thể, cho nên khi chúng sinh còn đau khổ, thì mình chưa có thể an vui được.

V- SỰ TRUYỀN BÁ CỦA ĐẠO PHẬT

Sau khi Phật Thích Ca nhập diệt, hai vị đại đệ tử của Phật là ngài Ca Diếp và ngài A Nan thay Phật hoằng truyền Phật Pháp ở Ấn Độ. Đó là thời kỳ thứ nhất. Thời kỳ thứ hai do các vị Tổ Sư Long Thọ, Mã Minh và Vô Trước lãnh đạo. Thời kỳ thứ ba do các vị Tổ Sư Long Trì, Thiện Vô Úy và Liên Hoa Sinh đảm nhiệm.

Từ Ấn Độ, Phật giáo lan truyền dần vào các nước lân cận, rồi toàn cõi Á Đông, và cuối cùng toàn cả thế giới. Sự truyền bá này đi theo hai hướng : Một hướng về phương Bắc và một hướng về phương Nam (xem Lịch sử truyền bá Phật giáo khóa 5).

Về phương Bắc, thì gọi là Bắc phương hay là Bắc tông Phật giáo, hay Đại Thừa Phật giáo, gồm có những nước : Tây Tạng, Trung Hoa, Mông Cổ, Mãn Châu, Cao Ly, Nhật Bản, Việt Nam v.v...

Về phương Nam, thì gọi là Nam phương hay Nam tôn Phật giáo, hay Tiểu Thừa Phật giáo, hay Nguyên thủy Phật giáo, gồm có những nước : Tích Lan, Miến Điện, Thái Lan, Ai Lao, Cao Miên, Nam Dương v.v...

Nhưng hiện nay nhờ sự giao thông tiện lợi và kinh điển được trao đổi khắp các nước, nên sự chia rẽ giữa Bắc tôn và Nam tôn không còn được rõ ràng như trước : trong Đại Thừa vẫn có Tiểu Thừa và trong Tiểu Thừa vẫn có Đại Thừa.

VI- SỰ LỢI ÍCH CỦA ĐẠO PHẬT

Mục đích của Đạo Phật là đem lại những kết quả đẹp đẽ sau này cho chúng sinh.

1- Chân thường : Chúng sinh trôi lăn, lặn hụp trong biển sinh tử luân hồi, chúng sinh sống trong cảnh vô thường, khi trẻ khi già, khi lành khi ốm, khi sống khi chết... Đạo Phật đem lại cho người tu hành một quả vị là không bao giờ bị luật vô thường nói trên chi phối.

2- Chân lạc : Chúng sinh đang sống trong cảnh giới tối tăm, buồn tủi, khổ đau, nếu có vui cũng chỉ vui được trong chốc lát, như người khát, uống nước mặn vào, đỡ

khát trong chốc lát, rồi về sau lại càng khát hơn lúc đầu. Đạo Phật có mục đích đem lại cho kẻ tu hành một sự an vui toàn vẹn và bất tận.

3- Chân ngã : Chúng sinh bị không biết bao nhiêu nghịch cảnh ở chung quanh chi phối, ràng buộc, như kẻ tù tội bị giam hãm trong ngục thất, không bao giờ được tự do hoạt động theo ý muốn của mình. Đạo Phật có mục đích làm cho những người tu hành được giải thoát hoàn toàn ra ngoài những trói buộc nói trên, làm cho con người đầy đủ năng lực để thực hiện ý nguyện tốt đẹp của mình, và sống một cuộc đời an nhiên tự tại.

4- Chân tịnh : Chúng sinh đang sống trong cảnh giới ô trọc, lấm láp trong bùn nhơ của cõi tục, từ trong tâm hồn cho đến ngoài thể chất. Đạo Phật có mục đích làm cho người tu hành gạn lọc được bao nhiêu ô trọc của cõi đời, được sống một cuộc sống trong trắng, tinh khiết, không vướng chút bợn nhơ của trần tục.

Không phải chỉ trong vị lai, Đạo Phật mới đem lại lợi ích cho đời, ngay trong xã hội hiện tại, Đạo Phật cũng đem lại nhiều lợi ích quý báu :

- Đạo Phật, nhờ tinh thần Từ bi, làm cho xã hội, nhân loại thương yêu nhau hơn.

- Đạo Phật, nhờ ánh sáng Trí tuệ, làm cho xã hội, nhân loại bớt si mê lầm lạc, thấy được đây là giá trị thật, đây là phỉnh phờ, giả dối.

- Đạo Phật, nhờ tinh thần Bình đẳng tuyệt đối, san bằng được những bất công của xã hội, nhân loại, và làm cho cảnh giới Ta bà này được sáng sủa, an vui hơn.

Đó là những lợi ích mà Đạo Phật đem lại cho cõi đời.

VII- KẾT LUẬN :

Những lợi ích nói trên quý báu như thế, nhưng sẽ không bao giờ đến với chúng ta, nếu chúng ta không học và hành theo Phật.

1- Học Phật : Đức Phật mặc dù là một đấng xuất phàm, thông minh xuất thế, nhưng khi xuất gia Ngài cũng phải học hỏi đêm ngày, hao tổn sức biết bao nhiêu, mới phát huy ra được cái giáo lý nhiệm mầu để lại cho chúng ta. Vậy chúng ta muốn trở thành một Phật tử chân chính thì trước tiên là phải học hỏi như Phật. Chúng ta không chỉ học trong giáo lý của Ngài mà còn học qua đời sống, đức hạnh, hành vi của đời Ngài nữa.

2- Hành theo Phật : Nhưng học mà không tập, không hành, thì chẳng khác gì cái đũa đựng sách, chữ nghĩa kinh sách chất chứa thật nhiều, mà chẳng có ích lợi gì cả. Vậy nên học phải đi đôi với hành. Chúng ta phải cố gắng thực hành cho được những điều đã học, làm cho được những điều mình thấy là hay là phải. Phật đã làm gì, chúng ta phải tập làm lại, Phật đã có những đức tính Từ bi, Hỷ xả, Hoan hỷ, Tinh tấn, Thanh tịnh... chúng ta cũng cố gắng thực hiện cho được những đức tính ấy.

Có như thế, mới khởi hủ với hai tiếng Phật tử và mới gọi là đền đáp trong muôn một, ân đức sâu dày của Đức Từ Phụ Thích Ca.

VIII- CÂU HỎI HƯỚNG DẪN ÔN TẬP

- 1- Đạo có mấy nghĩa? Phật là gì?
- 2- Đạo Phật có từ bao giờ? Ai khai sáng ra Đạo Phật?
- 3- Giáo lý của Đạo Phật gồm 3 tạng là những gì?
- 4- Hãy cho biết sự truyền bá của Đạo Phật.
- 5- Đạo Phật đem lại lợi ích gì?

BÀI SỐ 2

QUY Y TAM BẢO

ĐỀ MỤC :

- I- Định danh và giải nghĩa.
 - II- Ba bậc Tam Bảo.
 - III- Sự Quy y Tam Bảo.
 - IV- Lý Quy y Tam Bảo.
 - V- Nghi thức Quy y Tam Bảo.
 - VI- Lợi ích của Quy y Tam Bảo.
 - VII- Kết luận.
 - VIII- Câu hỏi hướng dẫn ôn tập.
-

I- ĐỊNH DANH VÀ GIẢI NGHĨA

1- Quy y nghĩa là gì?

Quy là trở về; Y là nương tựa, Quy y là trở về nương tựa nơi mà mình đã vì si mê, phóng lãng lìa bỏ ra đi, như đứa trẻ khờ dại đã rời bỏ cha mẹ để ra đi hoang phá, bây giờ biết sự dại khờ do kinh nghiệm khổ đau, quay trở về nương tựa lại dưới bóng hạnh phúc và yêu thương của cha mẹ. Chữ quy y nguyên dịch nghĩa chữ Nam mô của Phạm ngữ. Quy y cũng có nghĩa là kính vâng hay phục tùng.

2- Tam Bảo nghĩa là gì? Tam Bảo là ba ngôi quý báu : Phật, Pháp, Tăng.

Ở thế gian, vàng bạc, ngọc ngà và danh vọng là quý báu. Nhưng sự thật, vàng bạc và danh vọng đâu có cứu được con người khỏi khổ : sống, già, bệnh, chết, mà lắm khi lại còn làm con người thêm khổ nữa! Còn Phật, Pháp, Tăng thì có đủ năng lực dắt dẫn con người ra khỏi những cái khổ nói trên. Bởi thế, người đời mới tôn sùng Phật, Pháp, Tăng là ba ngôi quý báu (Tam Bảo).

a- Phật : Chữ Phật do chữ Phạn Bouddha phiên âm ra. Người Tàu dịch là Giác giả, người Pháp dịch là L'illuminé. Ba chữ ấy đều cùng một nghĩa là : bậc đã giác ngộ sáng suốt hoàn toàn về ba phương diện : tự giác, giác tha, giác hạnh viên mãn.

b- Pháp : Pháp là do chữ Phạn Dharma mà dịch nghĩa ra. Pháp là phương pháp tu hành mà Phật đã phát huy ra để diệt trừ mọi mê muội, khổ đau và chứng được quả Phật. Ba tạng kinh điển gọi chung là Pháp.

c- Tăng : Tăng hay Tăng già là do chữ Phạn Shanga mà phiên âm ra, Tàu dịch là : hòa hợp chúng, nghĩa là một đoàn thể tu hành từ 4 người sắp lên, cùng nhau sống chung một chỗ, đồng giữ giới luật của Phật, đồng chia sẻ cho nhau một cách hòa thuận những gì đã thấu nhận được, từ vật chất cho đến tinh thần.

3- Quy y Tam Bảo là thế nào?

Quy y Tam Bảo là trở về nương tựa ba ngôi quý báu : Phật, Pháp, Tăng.

Tại sao lại quy y Phật? vì Phật là đấng hoàn toàn sáng suốt, từ bi vô lượng, phúc tuệ vô biên, đức hạnh viên mãn. Vì Phật là người dẫn đường vĩ đại nhất, đã có cái kinh nghiệm bản thân thoát ra ngoài vòng sinh tử để chứng Đạo.

Tại sao quy y Pháp? Vì chỉ có phương pháp của Phật là đầy đủ công năng để đưa chúng ta qua khỏi bể khổ, đến bờ giải thoát.

Tại sao lại quy y Tăng? Vì Tăng là người đã hy sinh gia đình, tiền của, danh vọng... để tình nguyện thay Phật dắt dẫn chúng sinh trên đường đạo.

II- BA BẬC TAM BẢO

Tam Bảo có ba bậc :

- Đồng thể Tam Bảo.
- Xuất thế gian Tam Bảo.
- Thế gian trụ trì Tam Bảo.

1- Đồng thể Tam Bảo

a- Đồng thể Phật bảo, tức là nói tất cả chúng sinh cùng chư Phật đồng một thể tính sáng suốt.

b- Đồng thể Pháp bảo, tức là nói tất cả chúng sinh cùng chư Phật đồng một pháp tính từ bi, bình đẳng.

c- Đồng thể Tăng bảo, tức là nói tất cả chúng sinh cùng chư Phật đồng một thể tính thanh tịnh, sự - lý hòa hợp.

2- Xuất thế gian Tam Bảo

Xuất thế gian Tam Bảo :

a- Xuất thế gian Phật bảo; là chỉ cho Đức Phật Thích Ca Mâu Ni, Đức A Di Đà... chư Phật trong mười phương ba đời, đã tự giải thoát ra khỏi sự ràng buộc của thế gian.

b- Xuất thế gian Pháp bảo, là chỉ cho chính pháp của Phật, có công năng làm cho chúng sinh thoát khỏi sự ràng buộc của thế gian như : Tứ đế, Thập nhị nhân duyên, Lục độ v.v...

c- Xuất thế gian Tăng bảo, là chỉ cho các vị thánh Tăng đã thoát ra ngoài sự ràng buộc của thế gian như Đức Quan Thế Âm, Đại Thế Chí, Văn Thù, Ca Diếp, A Nan v.v...

3- Thế gian trụ trì Tam Bảo :

a- Thế gian trụ trì Phật bảo, là chỉ cho xá lợi của Phật, tượng Phật đúc bằng kim khí, chạm trở bằng danh mộc, tô bằng đất, đắp bằng xi măng, thêu bằng vải, hay vẽ trên giấy.

b- Thế gian trụ trì Pháp bảo, là chỉ cho ba tạng giáo điển : Kinh, Luật, Luận, viết hay in trên giấy, trên vải, trên lá buông v.v...

c- Thế gian trụ trì Tăng bảo, là chỉ các vị Tỳ Kheo tu hành chân chính, đạo đức trong sạch, giới luật trang nghiêm trong hiện tại.

III- SỰ QUY Y TAM BẢO

Sau khi đã hiểu rõ thế nào là quy y Tam Bảo, tất nhiên phải thực hành sự hiểu biết ấy. Thực hành Tam quy bằng sự tướng cung kính, vâng theo Tam Bảo, như thế gọi là sự quy y Tam Bảo.

1- Sự quy y Phật : Hằng ngày chúng ta phải nhớ tưởng luôn đến Phật, niệm danh hiệu Ngài, chiêm ngưỡng tượng Ngài, chí tâm thật ý lễ bái để tỏ lòng sùng kính Ngài và nguyện suốt đời theo bước chân Ngài, ấy là sự quy y Phật.

2- Sự quy y Pháp : Hằng ngày tụng đọc kinh, luật, luận trên giấy trắng mực đen, sớm hôm hai thời công phu, tìm hiểu nghĩa lý thâm huyền của Pháp bảo càng tốt, không biết nghĩa tụng suông, cũng không phải là vô ích. Khi tụng đọc Kinh điển, tâm trí chúng ta không nghĩ đến những ý nghĩ xằng bậy, không nhớ tưởng những việc không hay, không bàn mưu tính kế đến lợi kỷ, tổn nhân. Chúng ta trừ bỏ được dục vọng, tâm trí được sáng suốt, an lành, thanh tịnh.

3- Sự quy y Tăng : Thế gian thường nói : "Trọng Phật, phải kính Tăng". Cho nên, nếu chúng ta thành tâm thờ Phật bao nhiêu thì chúng ta lại phải thật dạ kính Tăng

bấy nhiêu. Người thực hành sự quy y Tăng, hệ hấy người đầu tròn áo vuông, có chân chính tu hành, giữ gìn giới luật, thì liền kính nể, quý trọng xem như đó là vị đại diện của Đức Phật. Làm như thế là sự quy y Tăng.

Tóm lại, thờ Phật cốt, Phật tượng, tụng kinh, giữ giới nghiên cứu Phật Pháp, kính trọng Tăng già chân chính, đó chính là sự quy y Tam Bảo, hay nói nôm na là theo Đạo Phật.

IV- LÝ QUY Y TAM BẢO

Lý là bên trong. Lý quy y Tam Bảo nghĩa là quy y Tam Bảo trong tâm chúng ta. Nếu chúng ta chỉ thực hành sự quy y, chỉ giống ruồi theo Tam Bảo bên ngoài, mà quên lý quy y, nghĩa là quên Tam Bảo bên trong tâm chúng ta, thì chúng ta chưa thực hành đúng nghĩa Tam quy. Thật thế, bên trong tâm chúng ta cũng có đủ Tam Bảo. Chúng ta cần thực hành lý quy y, hay tam tự quy y : tự quy y Phật, tự quy y Pháp, tự quy y Tăng.

1- Tự quy y Phật : Tự nghĩa là mình đối với tự tâm mình. Tự quy y Phật là tự mình trở về với Phật tính sáng suốt của tâm mình. Vàng, mỗi người đều có Phật tính, và đều có thể thành Phật. Đó là lời Phật Thích Ca đã dạy. Nhưng Phật tính ấy bị mê lầm, vọng tưởng che lấp. Vọng tưởng như mây mờ, Phật tính như trăng. Mây mờ có thể che khuất, chứ không thể tiêu diệt được trăng sáng.

Phật tính của chúng ta dù bị vọng tưởng, vô minh che lấp sâu kín đến đâu cũng vẫn thường còn. Vậy thì sao chúng ta lại bỏ quên Phật tính của chúng ta, mà chỉ chạy theo cầu khẩn Phật bên ngoài, như đứa "cùng tử" có viên ngọc quý, cha mẹ đã giấu sẵn trong chéo áo mà nó không biết, lại đi xin ăn cùng khắp mọi nơi!

2- Tự quy y Pháp : Tự quy y Pháp là vâng theo Pháp tính của mình. Trong tâm ta có đủ các pháp Từ bi, Trí tuệ, Bình đẳng, Nhẫn nhục, Tinh tấn... Chúng ta cần phát huy những đức tính ấy và hành động theo chúng, tuân theo chúng, như thế là tự quy y Pháp.

3- Tự quy y Tăng : Tự quy y Tăng là vâng theo thầy trong tâm mình. Thầy trong tâm mình là đức tính thanh tịnh hòa hợp của mình, như Tăng già là hiện thân của sự hòa hợp thanh tịnh bên ngoài. Bấy lâu vì mình mê muội, không nhận thấy được ông thầy trong tâm, nay nhờ Phật chỉ dạy, mình nhận thấy được ông thầy thanh tịnh ấy, thì mình phải quy y thầy của mình trước đã chứ!

Nói tóm lại, mình phải nương tựa, quay về với Phật trong tâm mình là tính sáng suốt, với Pháp của mình là các đức tính Từ bi, Hỷ xả v.v.. với Tăng của mình là sự hòa hợp, thanh tịnh của bản tâm. Như thế là Lý quy y Tam Bảo.

V- NGHI THỨC QUY Y TAM BẢO

Sau khi chúng ta đã hiểu rõ Sự và Lý quy y rồi, chúng ta cũng cần biết qua nghi thức của lễ quy y.

1- Trước tiên phải gội rửa thân tâm cho trong sạch :

Quy y là buổi lễ quan trọng nhất trên đường tu tập của chúng ta. Nó là cuộc khởi hành để đi đến mục đích giải thoát, vì thế chúng ta không thể xem thường, cử hành một cách bừa bãi được.

Khi muốn quy y, chúng ta phải y phục chỉnh tề, sắm khay lễ thỉnh chư Tăng đến trai đường, đỉnh lễ và cầu xin chư Tăng rửa long từ bi truyền trao quy giới cho mình.

Trước ngày hành lễ, thân tâm chúng ta phải được gội rửa trong sạch. Ta tắm rửa sạch sẽ ăn mặc chỉnh tề. Đó là về thân, còn về Tâm thì ta phải ba phen sám hối, cho ba nghiệp được thanh tịnh. Nhờ sự tẩy gội cả trong lẫn ngoài ấy, ta mới xứng đáng đón nhận pháp thanh tịnh cao quý của Tam Bảo.

2- Phát nguyện :

Đến giờ quy y, chúng ta phải quỳ xuống, theo lời hướng dẫn của chư Tăng, chí thành phát nguyện :

- Đệ tử xin suốt đời quy y Phật.
- Đệ tử xin suốt đời quy y Pháp.

- Đệ tử xin suốt đời quy y Tăng.

Sau khi phát nguyện Tam Bảo rồi, người phát nguyện tin chắc rằng mình đã gieo hạt giống giải thoát, thế nào cũng sẽ gặt được kết quả tốt là thoát ly ba đường ác : địa ngục, ngã quý, súc sinh. Vì thế, người quy y liền nói tiếp ba lần :

- Đệ tử quy y Phật rồi, khỏi đọa địa ngục.

- Đệ tử quy y Pháp rồi, khỏi đọa ngã quý.

- Đệ tử quy y Tăng rồi, khỏi đọa súc sinh.

Thế là trọn vẹn Tam quy và Tam kết.

Để bảo tồn lý tưởng cao cả của mình và giữ vững đức tin trên đường Đạo người quy y tự nguyện một cách mạnh mẽ và thành khẩn :

- Đệ tử quy y Phật, nguyện trọn đời không quy y thiên, thần, quý, vật.

- Đệ tử quy y Pháp, nguyện trọn đời không quy y ngoại đạo, tà giáo.

- Đệ tử quy y Tăng, nguyện trọn đời không quy y bạn hữu, ác đảng.

Như thế là lễ quy y đã hoàn tất. Người tín đồ chỉ còn việc làm theo đúng những lời đã phát nguyện và đã tuyên thệ trước Tam Bảo.

VI- LỢI ÍCH CỦA QUY Y TAM BẢO

1- Khởi đi lạc đường đời vào nơi tăm tối :

Như chúng ta đã thấy ở đoạn mở đầu bài này, chúng sinh đang lặn hụp trong biển khổ, đang bơ vơ lạc lõng giữa đêm tối mênh mông. Trong hoàn cảnh bi thảm như thế, nếu không thấy được những phương tiện để đi, không có những bậc thầy để dìu dắt, thì chúng ta sẽ quay cuồng mãi mãi trong biển sinh tử luân hồi. Cái đích sáng ấy là Đức Phật, những phương tiện ấy là Pháp, và những bậc thầy dìu dắt ấy là Tăng. Khi chúng ta đã biết có những sự quý báu như thế mà không nắm bắt lấy, thì chẳng khác gì người sắp chết đuối thấy cái bè gỗ trôi qua mà lại đại khờ xua đẩy nó ra.

Sự quy y chính là một cách bám víu vào cái bè Tam Bảo mà Phật đã chế ra để cứu vớt những kẻ sắp chết đuối trên biển đời là toàn thể chúng ta.

2- Khi đã phát nguyện quy y, mình dễ giữ đúng lời đã hứa, vì có sự chứng minh của chư Phật và Chư Tăng

Có người nói : "Tôi tôn sùng Đức Phật, vì biết Ngài là một đấng sáng suốt hoàn toàn, tôi trọng Pháp vì biết Pháp Phật có đủ năng lực đưa người đến giải thoát, tôi kính Tăng vì biết đây là những vị đại diện của Phật. Biết như thế cũng đủ, cần gì phải làm lễ phát nguyện quy y?"

Nói như thế là chưa hiểu giá trị về phương diện tâm lý của lời hứa, lời thề trước mặt người khác. Khi chúng ta đã hứa với ai một điều gì, mà nuốt lời hứa, thì tâm hồn chúng ta bứt rứt, hối hận không an. Đã hứa tất có bốn phận làm trọn lời hứa, nếu thất lời hứa, tất ta sẽ tự khinh ta. Nhất là khi lời hứa, lời nguyện ấy lại cử hành trong một khung cảnh trang nghiêm trước điện Phật, trên có sự chứng tri của chư Phật, dưới có sự chứng tri của chư Tăng, chung quanh có sự hộ niệm của những thân bằng quyến thuộc, phát nguyện trong khung cảnh ấy, tất nhiên chúng ta khó lòng mà trái lời nguyện, hay xao lãng nó được.

Vậy đã biết Tam Bảo là quý, tất nhiên ta phải quy y Tam Bảo và cử hành lễ quy y một cách trang nghiêm mới được.

VII- KẾT LUẬN :

Khuyên tín đồ nên quy y cả sự lẫn lý và tinh tiến trong sự quy y.

Chúng ta đã thấy, là Phật tử thì phải quy y. Quy y phải đủ Sự và Lý. Không nên hoàn toàn ỷ lại bên ngoài mà xao lãng bên trong. Cũng không nên hoàn toàn tự tôn tự trọng riêng mình mà khinh thị bên ngoài. Muốn quy y thì trước tiên phải long trọng làm lễ quy y để đánh dấu bước đi đầu tiên của mình trên đường giải thoát. Lễ ấy như là lễ tiễn đưa một người ra đi nhận một nhiệm vụ mới. Nhưng một khi đã đặt chân lên đường, thì người ấy phải giống

ruổi, quyết tiến mau cho đến đích, chứ không phải chần chừ, quay đi lộn lại một chỗ, hay rẽ qua một ngã khác. Đã phát nguyện quy y mà không theo dấu chân của Đức Phật đã để lại, không soi vào gương sáng của Đức Phật đã nêu cao, không theo giáo pháp mà rèn luyện tâm tính, không giữ giới luật, không vâng lời nhắc nhở của chư Tăng, như thế là tự lừa dối mình và lừa dối người khác, và cái tai hại lại càng lớn lao hơn cả không quy y.

Trái lại, nếu chúng ta quy y và thực hành đúng như lời đã phát nguyện thì con đường giải thoát dù xa, cũng sẽ có ngày thấy đích.

Xin hãy nhớ luôn lời nói cuối cùng của Phật :

- "Hãy tinh tấn lên để giải thoát".

VIII- CÂU HỎI HƯỚNG DẪN ÔN TẬP :

- 1- Quy y là gì? Thế nào là Quy y Tam Bảo?
- 2- Hãy giải thích ý nghĩa của Tam Bảo?
- 3- Tam Bảo có mấy bậc, cho biết ý nghĩa của các bậc Tam Bảo đó?
- 4- Thế nào lý Quy y Phật và sự Quy y Phật?
- 5- Hãy trình bày nghi thức Quy y Tam Bảo? Tại sao phải Quy y Tam Bảo và cho biết lợi ích?

BÀI SỐ 3

NGŨ GIỚI

ĐỀ MỤC :

I- Định nghĩa về Ngũ giới.

II- Thành phần ý nghĩa của Ngũ giới.

III- Kết luận.

IV- Câu hỏi hướng dẫn ôn tập.

Sau khi quy y Tam Bảo rồi, người Phật tử tại gia phải sống đúng theo quy luật mà Đức Phật đã chế ra, để tiến bước trên đường Đạo. Quy luật ấy là Ngũ giới. Người đã phát tâm quy y Tam Bảo là đã bước chân lên nấc thang giải thoát, nhưng nếu không giữ năm giới là chỉ mới bước một nấc đầu rồi dừng lại, không thể tiến đến giải thoát thật sự được.

Năm giới này không những đưa người mạnh tiến trên đường giải thoát, mà còn đem lại trật tự, an vui, hòa bình cho gia đình, quốc gia, xã hội. Ngũ giới chính là giềng mối chắc thật tạo hạnh phúc cho cá nhân và đoàn thể, chính là ông thầy ngăn ngừa chúng ta làm điều xằng bậy trong thời mạt pháp. Vì thế, Đức Phật Thích Ca đã có lời di chúc khẩn thiết trước khi Ngài nhập Niết Bàn.

- "Sau khi ta diệt độ, các người tu hành phải tôn kính giới luật làm thầy, dầu cho ta còn tại thế để dạy dỗ các người mấy ngàn đời đi nữa, ta cũng không thêm điều nào ngoài giới luật".

I- ĐỊNH NGHĨA VỀ NGŨ GIỚI

Ngũ giới là năm điều ngăn cấm mà Phật đã chế ra, để ngăn những tưởng niệm ác, nói năng chẳng lành, hành động bất chính. Năm điều răn ấy là : Không được giết hại, không được trộm cướp, không được tà dâm, không được nói dối, không được uống rượu. Năm điều này y cứ trên tâm từ bi, bình đẳng trên phương diện dứt trừ tội lỗi cá nhân và đem lại trật tự, an vui cho xã hội mà thành lập.

II- THÀNH PHẦN Ý NGHĨA CỦA NGŨ GIỚI

1- Không được giết hại :

Điều răn cấm thứ nhất mà Phật khuyên chúng ta là không được giết sinh mạng, từ loài người cho đến các loài vật. Sinh mạng có một giá trị quý báu, nhất là sinh mạng người, giết hại sinh mạng kia để bồi sinh mạng này là một điều ác, không hợp lý đạo.

Phật giáo cấm sát sinh bởi nhiều lý do :

a- Tôn trọng sự công bằng : Chúng ta coi sinh mạng mình là quý, là một của báu tuyệt đối. Nếu ai mưu hại, là mình chống trả triệt để bảo vệ sinh mạng. Mình đã biết quý trọng thân mạng mình, tại sao lại muốn chà đạp sinh

mạng người? Suy rộng ra, các loài vật cũng biết quý trọng mạng chúng. Như khi một con bò hay con heo sắp bị đập đầu, thọc huyết, ta thấy sự phản kháng mãnh liệt, sự đau thương cùng cực của chúng, bằng những tiếng kêu gào, những cái giãy giụa thoát chết! Theo lẽ công bình, điều ta không muốn ai làm cho ta, thì ta cũng đừng làm cho người khác hay loài khác. Phật dạy : "Ai ai cũng sợ gươm đao, ai ai cũng sợ sự chết. Vậy nên lấy lòng mình suy lòng người, chớ giết, chớ bảo giết!"

b- Tôn trọng Phật tính bình đẳng : Chúng sinh mỗi loài tuy thân hình khác nhau, mà vẫn đồng một Phật tính. Phật tính đã bình đẳng thì không thể viện một lý do gì để nói rằng Phật tính ở người có giá trị hơn ở vật, ở giai cấp này, màu da này có giá trị hơn ở giai cấp kia, màu da kia. Sát hại một sinh vật là sát hại Phật tính.

c- Nuôi dưỡng lòng từ bi : Lòng từ bi của Đức Phật xem mọi loài như con, nên Ngài không đồng ý cho đệ tử Ngài sát hại sinh vật, bất cứ trong trường hợp nào. Bởi vì đem tâm giết hại sinh mạng là lòng độc ác đã cực thịnh, tâm từ bi bị bóp chết. Nhẫn tâm vô cớ giết một con vật, tính bạo ác không kém giết một con người. Nhẫn tâm làm cho kẻ khác hay vật khác phải giãy giụa, rên siết, quần quại trong máu đào, trong lệ nóng trước khi trút hơi thở cuối cùng, là tự giết lòng từ bi của mình, là bóp chết cái mầm thương yêu rất quý báu trong tâm hồn chúng ta. Như thế, khó mà tu hành để thành chính quả được. Đức Khổng

Tử có dạy : "Văn kỳ thanh bất nhãn kiến kỳ thực, kiến ký sinh bất nhãn kiến kỳ tử" (Nghe tiếng kêu la của con vật, không nỡ ăn thịt nó, thấy nó sống, không đành thấy nó chết). Như vậy, người có tâm từ bi hay lòng nhân đều không nỡ sát hại người hay vật.

d- Tránh nhân quả báo ứng oán thù : Khi ta giết một người hay một con vật thì sự oán hận của họ tràn trề khó dập tắt được. Họ vì cô thế, vì yếu sức nên bị ta giết hại. Trong khi ấy, họ ôm lòng căm hận, chờ gặp dịp báo thù, hay con cái, thân nhân họ sẽ báo thù lại. Cứ thế, mỗi ngày ta đều gieo căn hờn cho người và vật, tích lũy lâu ngày, khối oan gia ấy to hơn sức ta, tới chừng ta sẽ bị nó sát hại lại. Càng tạo nghiệp sát, càng lao mình vào vòng đau khổ. Phật dạy : "Người thường sinh tâm sát hại, càng tăng trưởng nghiệp khổ, mãi xoay vần trong sinh tử, không có ngày ra khỏi" (Kinh Lăng Già).

Lợi ích của sự không giết hại

Vì những lý do trên, Đức Phật cấm Phật tử giết hại. Không giết hại, sẽ có những điều lợi sau đây :

a- Về phương diện cá nhân : Một người không tàn nhẫn sát nhân, hại vật, không độc ác làm đổ máu, không lóc da, xẻ thịt, chặt đầu, thắt cổ, thì trong lòng không bứt rứt, hối hận, thân tâm được nhẹ nhàng, thư thái, giấc ngủ được an lành, nét mặt được hiền hòa, trong sáng.

b- Về phương diện xã hội : Nếu tất cả nhân loại trên thế giới này đều giữ đúng giới thứ nhất của Phật dạy đây, thì chiến tranh sẽ không có, mà các nghiệp sinh tử luân hồi cũng được giải thoát. Cho nên Tổ xưa có dạy :

Nhất thiết chúng sinh vô sát nghiệp
Thập phương hà xứ động đao binh.
Gia gia, hộ hộ đồng tu thiện,
Thiên hạ hà sâu bất thái bình.

Nghĩa là :

Hết thảy chúng sinh không nghiệp giết
Mười phương nào có nổi đao binh.
Mỗi nhà, mỗi chốn đều tu thiện.
Lo gì thiên hạ chẳng thái bình.

Hạn chế : Vẫn biết giết hại là tạo nhân khổ, nhưng người tại gia còn ăn mặn, còn làm công kia việc nọ, thì khó tránh khỏi phạm giới sát. Ở đây không bắt buộc chúng ta phải giữ triệt để như thế, chỉ cần giữ phần quan trọng là không giết người, và các vật lớn như : trâu, bò, ngựa, chó, heo.

Còn những con vật nhỏ, nếu tránh giết được bao nhiêu thì quý bấy nhiêu. Chúng ta nên đi từ từ thì chắc chắn hơn. Nhất là không nên giết hại sinh vật một cách vô lý, giết để thỏa lòng thích giết.

Trong khi giữ giới sát, chúng ta nên đề phòng hai điều sau đây :

a- Không nên để cho ác ý sinh khởi. Giết một con vật lớn mà vì vô ý hay vì tự vệ, thì cái quả của nó còn nhẹ hơn là giết một con chuồn chuồn với cái ác ý muốn giết cho vui tay.

b- Nên tránh sự huân tập trong hoàn cảnh giết hại: Những đứa bé lên 3, lên 5 ra sân gặp chuồn chuồn, bướm bướm chụp bắt rồi ngắt cánh, rút đầu, nếu cha mẹ thấy mà không la rầy, đến 12, 13 tuổi, chúng sấm ná, cung nỏ bắn chim, đến 20, 25 tuổi, chúng thọc tiết lợn, giết chó, vẫn không bị ngăn cấm thì sau này, quen với tính hung bạo, trong cơn giận giữ, chúng có thể giết người không gớm tay. Vậy không những chúng ta không nên để tự do cho con cái quen với sự giết hại sinh vật, mà cũng không nên cho chúng mục kích những cảnh chém giết ở các rạp chiếu bóng hay ở giữa đời.

2- Không được trộm cướp :

Ai cũng biết trộm cướp là lấy những vật thuộc quyền sở hữu của người, mà không có sự ưng thuận, hay cưỡng ép người ta ưng thuận bằng võ lực hay quyền hành. Những vật quý giá như nhà cửa, ruộng vườn, tiền bạc, ngọc ngà... cho đến vật hèn mọn như lá trầu, trái ớt v.v... người ta không cho mà mình cố lấy đều là trộm cướp.

Trộm cướp có nhiều hình thức : Ý mạnh bề đảng giật giằng của người là ăn cướp, cậy thế ý quyền làm tiền kẻ yếu là ăn cướp, bắt chẹt người ta trong lúc túng thiếu để

cho vay nặng lời, cầm bán với giá rẻ mạt là ăn cướp, tích trữ đầu cơ để bán giá chợ đen là ăn cướp. Dùng mưu mẹo rình rập, lén lút lấy của người là ăn trộm, cân non, đong thiếu, trốn xâu, lậu thuế; được của người ta mà không tìm cách trả lại cũng là ăn trộm. Có thể nói tóm một câu là : bất cứ hình thức nào, do lòng gian tham lấy của người bất chính đều là trộm cướp cả.

Nếu vì nghèo nàn túng thiếu, vợ ốm con đau, thiếu gạo thiếu thuốc, nên phải buộc lòng gian xảo, thì tội còn được châm chế, chứ đã giàu có, ăn sung mặc sướng, lên xe xuống ngựa mà còn lường gạt người lấy của, cướp công, để sống một cách vương giả trên mồ hôi nước mắt của kẻ nghèo đói, thì tội ác thật nặng nề.

Vì lý do gì Phật cấm trộm cướp? Phật cấm trộm cướp vì những lý do sau đây :

a- Tôn trọng sự công bằng : Chúng ta không muốn ai lấy của mình, tại sao mình lại chăm chăm muốn đoạt của người? Quyền sở hữu cá nhân của ta, ta biết tôn trọng, thì tại sao ta lại chà đạp lên quyền sở hữu của người? Làm như thế là trái lẽ công bằng. Một xã hội mà thiếu công bằng thì không thể tồn tại lâu dài được.

b- Tôn trọng sự bình đẳng : Mỗi người đều có Phật tính như nhau, tại sao ta lại muốn làm khổ người khác để ta được sung sướng? Tại sao ta lại muốn hưởng những đặc

ăn bất chính trong khi ta cũng chỉ là một con người như bao nhiêu con người khác?

c- Nuôi dưỡng lòng từ bi : Một khi vô ý đánh mất một vật gì hay một số tiền, ta dàu dàu buồn khổ, ăn không ngon, ngủ không yên, tại sao ta lại nỡ tâm lý của người để cho người phải khóc than, đau khổ vì ta? Người ta thường nói : "Tiền tài là huyết mạch". Như vậy, kẻ cướp đoạt của người tức là cướp đoạt xương máu người, sát hại sinh mạng người vậy. Chỉ những người không có lòng thương người, táng tận lương tâm mới làm những việc đen tối như vậy. Còn ta, đã là Phật tử, đang cố gắng nuôi dưỡng lòng từ bi, ta không thể trộm cướp của ai được.

d- Tránh nghiệp báo oán thù : Trong xã hội có tổ chức, tôn trọng lẽ công bằng, thì tội trộm cướp bao giờ cũng bị trừng trị. Ăn trộm thì bị đưa ra tòa án tiểu hình, ăn cướp thì ra tòa án đại hình. Khi chưa bị bắt, kẻ trộm cướp phải tìm trăm phương ngàn kế để trốn tránh, sống chui rúc trong bóng tối. Khi bị bắt, người trộm cướp phải bị trói buộc, tra khảo, ngồi tù, nhốt khám. Phận mình đã đành cực thân khổ trí, lại làm cho gia đình mình, cha mẹ, vợ con cũng buồn rầu, xấu hổ, và mất hết cả hy vọng ở tương lai.

Nhưng nếu luật pháp thế gian không trừng trị, thì người trộm cướp cũng không thoát khỏi luật nhân quả nghiệp báo. Trộm cướp của người thì sẽ bị người trộm

cướp lại, gây bao thù oán khổ đau. Phật dạy : "Người tham luyến sắc tài không chịu rời bỏ, cũng như đứa bé luyến tiếc một chút mật dính trên lưỡi dao, thè lưỡi liếm, phải bị cái họa đứt lưỡi". (Kinh Tứ Thập nhị chương). Chính thế, vì tham tiền của, lắm người đã tự gieo mình vào khám đường, vào địa ngục. Chúng ta hãy lắng nghe bài kệ cảnh tỉnh của vua Trần Thái Tông :

Tạc bích xuyên tường ý bất hưu,
Thiên ban bách kế, khổ vinh cầu,
Kim sinh cầu đắc tha nhân vật,
Bất giác chúng thiên thọ mã ngu.

Dịch :

Khoét vách xoi tường chí những đâu,
Ngàn mưu trăm kế luống tham cầu,
Của người dầu có đời nay được,
Đời khác luôn luôn kiếp ngựa trâu.

Vì những lý do trên, nên Đức Phật cấm đệ tử trộm cướp.

Lợi ích của sự không trộm cướp :

a- Về phương diện cá nhân : Người không gian tham thì đời sống hiện tại được an ổn, không bị đòi hỏi, giam cầm, tù tội, đi đâu cũng được người khác tin cậy, giao phó cho mình những địa vị quan trọng. Người không gian tham thì đời sau được hưởng phúc báu giàu sang, an vui, và con cháu nhiều đời cũng nhờ thừa hưởng âm chất của ông bà, cha mẹ mà được vinh hiển.

b- Về phương diện đoàn thể : Nếu một ngày nào trong xã hội không ai có tâm gian tham, trộm cướp thì nhà không cần đóng cửa, cửa khỏi giữ gìn, vật đánh rơi không mất, thật không còn gì sung sướng hơn! Người ta khổ bởi không có cửa, nhưng kẻ có cửa nhiều cũng vẫn khổ, vì phải lo giữ gìn. Người không trộm cướp tức là đã âm thầm ban cho người khác sự an ổn rồi.

Nhà Nho có câu : "Nhân phi nghĩa bất giao, vật phi nghĩa bất thủ". Huống chúng ta là Phật tử lại đi trộm cướp hay sao?

3- Không được tà dâm :

Tà dâm tức là muốn nói về sự dâm dục phi lễ, phi pháp. Luật dạy người xuất gia ly tục phải dứt hẳn dâm dục, còn người tại gia thì không được tà dục. Khi vợ chồng có cưới hỏi đủ lễ gọi là chính, ngoài ra, lén lút lang chạ làm việc phi pháp gọi là tà. Nhưng nếu vợ chồng chính thức đi nữa, mà ăn nằm không phải chỗ, gần gũi nhau không chừng mực thì cũng thuộc về tà dâm cả. Đó là nói về mặt thô thiển. Nói một cách vi tế hơn, thì phạm những sự phóng tâm đắm sắc, nghĩ ngợi bất chính, chơi bời lả lơi, cũng đều thuộc về loại tà dâm.

Phật cấm tà dâm vì những lý do sau đây :

a- Tôn trọng sự công bằng : Mỗi người ai cũng muốn gia đình mình đầm ấm yên vui, vợ con mình đoàn chính, thì sao lại đi phá hại gia cương (tam cương), làm

nhục nhã tông môn người, đưa vợ con người vào con đường dâm loạn.

b- Bảo vệ hạnh phúc gia đình : Không gì đau khổ, đen tối hơn, khi một gia đình mà người chồng hoặc vợ có dạ riêng tư, tà vạy. Hạnh phúc đâu còn, khi chồng vợ không tin nhau! Khi một gia đình lâm vào cảnh ấy, thì con cái sẽ xấu hổ, bê tha, côicút, bà con không đoái hoài đến, sự nghiệp tan tành, làng xóm chê bai, danh giá hoen ố. Điều kiện thiết yếu để giữ vững hạnh phúc gia đình chính là lòng chung thủy của hai vợ chồng. Người ta thường bảo : "Thuận vợ thuận chồng, tát bể Đông cũng cạn". Vì sự tà tâm của một trong hai người bạn đường mà trong gia đình thường xảy ra những sự ghen tuông, cãi vã, đánh đập có khi đến gây án mạng. Có khi, để trả thù, người ta thường thấy xảy ra cái cảnh "ông ăn chả, bà ăn nem". Một người chồng để tâm dòm ngó vợ con người, thì chính vợ con họ cũng lăm le vạch rào sang nhà kẻ khác rồi. Họ phá hạnh phúc gia đình người, thì chính hạnh phúc gia đình họ cũng đã tan rã trước.

Cho nên cấm tà dâm là một điều kiện cần thiết để xây dựng hạnh phúc cho gia đình mình và gia đình người.

c- Tránh oán thù và quả báo xấu xa : Phật dạy : "Người ôm lòng ái dục cũng như kẻ cầm đuốc đi ngược gió, quyết bị nạn cháy tay". (kinh Tứ Thập Nhị chương). Thật vậy, người ta có tâm xấu xa đấm mê sắc dục, không

sớm thì chảy quyết bị hại : Nếu không tan nhà mất nước, thì cũng gãy chân mất mạng bởi mũi súng, ngọn gươm. Xưa nay những kết quả thảm khốc đến tối do sự đắm mê sắc dục gây ra không thiếu gì, chúng ta chỉ cần dở những chồng sách lịch sử hay chồng báo hằng ngày, sẽ thấy nhan nhản trong mỗi trang, mỗi đoạn.

Trong các sự oán thù, không có sự oán thù nào mãnh liệt bằng sự oán thù do sự lừa dối phụ rẫy về tình ái gây ra các cuộc án mạng xảy ra hằng ngày, phần lớn là kết quả của tà dâm.

Lợi ích của việc không tà dâm

Vì thế nên sự giữ giới cấm tà dâm sẽ có những lợi ích sau đây :

a- Về phương diện cá nhân : Kinh Thập Thiện nói : "Người thế gian không tà hạnh thì được hưởng bốn điều lợi như sau :

- Sáu căn (tai, mắt, mũi, lưỡi, thân, ý) đều được vẹn toàn.

- Trọn đời được người kính trọng.

- Đoạn trừ hết cả phiền lụy khuấy nhiễu.

- Cuộc tình duyên trọn đời không ai dám xâm phạm.

b- Về phương diện đoàn thể : Trong một xã hội mà ai cũng không tà hạnh, thì gia đình được yên vui hạnh phúc, những sự thương luân bại lý sẽ tiêu tan, những cảnh

thù hiềm, chém giết không xảy ra nữa, con cái được mạnh khỏe, nâng niu; xã hội sẽ cường thịnh.

Nói tóm lại, cõi Ta Bà ô trọc, đau khổ này sẽ biến thành thế giới thanh tịnh, an vui.

4- Không được nói sai sự thật :

Nói sai sự thật có 4 cách : Nói dối, nói thêu dệt, nói lưỡi hai chiều, nói lời hung ác.

a- Nói dối hay nói láo : là nói không thật, chuyện có nói không, chuyện không nói có, việc phải nói trái, việc trái nói phải, điều nghe nói không nghe, điều không nghe nói nghe, hoặc giả trước mặt khen rồi sau lưng chê, hay là khi ưa thì ngon ngọt thơm tho, khi ghét lại đắng cay chua chát. Tóm lại, ý nghĩ lời nói việc làm trước sau mâu thuẫn, trên dưới khác nhau, trong ngoài bất nhất, đều thuộc về nói dối cả.

b- Nói thêu dệt : là việc ít thêm ra cho nhiều, làm cho người nghe nổi sân hận, là trau chuốt lời nói, chỉnh giọng hay, lên hơi xuống giọng cho êm tai mát dạ để cám dỗ người nghe, làm cho người say mê đắm nhiễm, cũng có khi là nói biếm, nói châm chích làm cho người nghe phải khổ sở. Tóm lại, bao nhiêu lời nói không đúng nghĩa chân thật, thêm bớt, cho đến văn chương phù phiếm, bóng bẩy làm cho kẻ nghe phải loạn tâm, sinh phiền não, đều gọi là thêu dệt cả.

c- Nói lười hai chiều, hay nôm na hơn, là nói "đòn xóc nhọn hai đầu", nghĩa là đến chỗ này thì về hòa với bên này để nói xấu bên kia, đến bên kia thì về hòa với bên ấy để nói xấu bên này, làm cho bạn bè đang thân nhau trở lại chống nhau, kẻ ân người nghĩa chống đối, oán thù nhau.

d- Nói lời hung ác, là nói những tiếng thô tục, cộc cằn, chửi rủa, làm cho người nghe phải đau khổ, buồn rầu, sợ hãi.

Vì sao Phật cấm nói sai sự thật? Phật cấm nói sai sự thật vì những lý do sau đây :

a- Tôn trọng sự thật : Đạo Phật là đạo như thật, người tu theo Đạo Phật phải tôn trọng sự thật. Người quen với dối trá, không thiết tìm sự thật thì khó có thể chứng quả được. Chúng ta đang sống trong vọng tưởng, công việc chính của người tu hành là cố gắng phá tan vọng tưởng ấy để thấy được bản nguyên, nếu không làm được như thế mà trái lại còn chồng chất thêm cái vọng tưởng ấy với những sự dối trá lừa phỉnh nữa, thì thật là vô cùng trái đạo.

b- Nuôi dưỡng lòng từ bi : Cái động lực chính của sự dối trá là lòng ích kỷ, ác độc, muốn hại người để thỏa lòng dục vọng đen tối của mình. Người bị lừa dối, phỉnh gạt phải đau khổ vì mình, có khi phải mắc thù vương oán, có khi phải táng gia bại sản. Người Phật tử mà làm như

thế là đã tán tận lương tâm, đã bóp chết tình thương trong lòng họ rồi. Một khi lòng từ bi không còn nữa, nghĩa là cái động lực chính đã mất, thì sự tu hành chỉ còn là giả dối và tất nhiên không bao giờ có kết quả tốt.

c- Bảo tồn sự trung tín trong xã hội : Trong một gia đình, một đoàn thể, một xã hội mà không ai tin ai, thì mọi công cuộc từ nhỏ đến lớn đều thất bại. Trong đạo Nho, một trong 5 đức tính căn bản là lòng tin. "Nhân vô tín bất lập", đó là lời dạy của Khổng Tử. Hạnh phúc gia đình và xã hội không thể có được trong sự dối trá, nghi ngờ, đổ kỵ.

d- Tránh nghiệp báo khổ đau : Lời nói tuy không phải là lưỡi kiếm, nhưng nó nguy hiểm hơn lưỡi kiếm, vì nó có hai mũi nhọn, một mũi đâm vào người khác và một mũi đâm vào chính người sử dụng nó. Ai ai chắc cũng chưa quên câu chuyện thằng bé chăn cừu muốn đánh lừa hàng xóm, bằng cách la "Lửa! Lửa", nhưng nó chỉ phỉnh người được một lần, lần sau, nhà nó cháy thật, mặc dù nó kêu la thảm thiết cũng không ai thềm đến chữa nữa. Đấy, người dối trá chỉ gây họa cho mình. Do đó, Phật dạy : "Phù sĩ xử thế phủ tại khẩu trung, sở dĩ trảm thân do kỳ ác ngôn", nghĩa là : "Phàm kẻ ở đời, lưỡi búa bén nằm sẵn trong miệng, sở dĩ chém mình là do lời nói ác". Đã đành nói ly gián, nói xuyên tạc là để hại người, nhưng khi đã làm hại người thì thế nào người cũng hại lại mình. "Ác giả

ác báo" là thế. Để tránh sự thù hằn, tránh nghiệp dữ, chúng ta không nên dối trá, điều ngoa.

Lợi ích của sự không dối trá

a- Về phương diện cá nhân : Được người trọng nể, tin cậy, không ai oán hận thù hiềm, đi đâu cũng được người chung quanh dành cho một địa vị thân tín, niềm nở đón tiếp. Trong nghề nghiệp làm ăn, người chân thật được nhiều thân chủ, và được giao phó cho nhiều trọng trách quý báu.

b- Về phương diện đoàn thể : Gia đình và xã hội được đoàn kết trong sự tin cậy. Mọi công việc chung được xúc tiến có kết quả tốt. Đồng bào thương yêu, thông cảm nhau hơn.

Hạn chế : Nói dối là một tai họa lớn lao cho mình và xã hội. Tuy nhiên, cũng có vài trường hợp nên nói dối. Đó là khi nào vì lòng từ bi mà phải nói dối để cứu người hay vật. Nói dối phạm tội là trong trường hợp do lòng tham, sân làm động cơ thúc đẩy. Ngược lại, nếu do lòng từ bi thúc đẩy mà phải nói dối, thì không phạm tội.

5- Không được uống rượu :

Tất cả những thứ có chất men làm say người, hay chất độc hại người đều không được uống. Chính mình không uống đã đành, mà cũng không được ép người khác uống. Ép nài, khuyến khích người khác uống, tội lại nặng

hơn cả chính mình uống nữa. Lúc lâm bệnh nặng, uống các thứ thuốc không lành, lương y bảo phải dùng rượu hòa vào thuốc, thì tạm được dùng. Nhưng trước khi dùng phải bạch cho chúng Tăng biết. Khi hết bệnh, không được tiếp tục uống thuốc có hòa rượu ấy nữa.

Vì những lý do gì Phật cấm uống rượu?

- Phật cấm uống rượu vì những lý do sau đây :

a- Bảo toàn hạt giống trí tuệ : Rượu còn nguy hiểm hơn thuốc độc. Một chén thuốc độc ta uống vào chết ngay, nhưng chỉ chết một thân hiện tại, chứ rượu uống vào, làm mất giống trí tuệ, phải chết đi sống lại vô số kiếp. Vì thế, để bảo toàn hạt giống trí tuệ quý báu, Phật cấm uống rượu.

b- Ngăn ngừa những nguyên nhân sinh ra tội lỗi : Rượu chính nó không phải là một tội lỗi như sát sinh, trộm cướp, tà dâm, nhưng nó có thể làm nhân cho những tội lỗi kia sinh ra. Khi đã uống rượu vào say sưa, thì tội nào cũng có thể phạm được. Dưới đây là một câu chuyện để chứng minh điều đó :

Một anh nông phu kia đang cày ruộng giữa đồng, bỗng thấy hiện ra sừng sững trước mặt mình một hung thần to lớn, kỳ dị, hăm giết anh. Anh kinh sợ, khóc lóc xin tha mạng. Vị hung thần bảo :

- Nếu người làm một trong ba việc này thì ta tha chết cho : hoặc là giết cha người, hoặc là đánh mẹ người hay uống hết lít rượu để trên bàn nhà người.

Anh nông phu suy nghĩ một hồi trả lời :

- Xin Ngài cho con được uống lít rượu.

Ác thần nghe xong, tỏ vẻ hài lòng, rồi biến mất.

Trưa hôm ấy, anh nông phu về nhà, thấy lít rượu mà ông thân mua về để đãi khách, vì nhà sắp có giỗ, anh ta vội vàng chụp lấy, nốc cạn một hơi. Cha anh thấy đứa con hỗn láo, nắm gậy xông lại đánh mắng con. Ma men đã thấm, anh ta không con biết phải trái, giựt gậy của cha, đánh ông một cây chết tốt! Bà mẹ chạy đến ôm con la làng. Anh ta chưa hả cơn giận, đánh mẹ túi bụi. Làng xóm chạy lại bắt anh dẫn lên quan vì tội giết cha đánh mẹ. Tỉnh lại anh mới biết uống rượu là tội nặng nhất trong 3 điều mà hung thần đã bắt anh làm.

Tóm lại, rượu gây ra rất nhiều tội lỗi. Sau đây là 10 tai hại của rượu mà trong kinh đã nói đến :

Của cải rơi mất,

Tăng trưởng lòng giết hại,

Trí tuệ kém dần

Sự nghiệp chẳng thành

Thân tâm nhiều khổ,

Thân hay tật bệnh

Tâm sân hận bùng bột, ưa cãi lẫy

Phúc đức tiêu mòn,
Tuổi thọ giảm bớt,
Mạng chung đọa vào địa ngục.

- Lợi ích của sự cấm uống rượu :

a- Về phương diện cá nhân : Người không uống rượu thì tránh được 10 điều hại vừa kể trên : không mất tiền của, thân ít bệnh tật, không sinh lòng ác độc giết hại, bớt nóng giận, trí tuệ tăng trưởng, tuổi thọ càng cao v.v...

b- Về phương diện đoàn thể : Gia đình được yên vui, con cái ít bệnh tật, xã hội được hòa mục, nòi giống được hùng cường.

III- KẾT LUẬN :

1- Phật tử không giữ giới không phải là Phật tử :

Chúng ta đã thấy công dụng thiết thực và lợi ích của năm giới về phương diện cá nhân và đoàn thể. Nếu Tam quy là nền tảng, thì Ngũ giới là 5 nấc thang của người Phật tử tại gia để bước dần lên Thánh quả. Trong bước đầu, người Phật tử nếu có thể phát nguyện giữ cả năm giới thì càng tốt, nếu vì nhiều sự ràng buộc chưa thể giữ được cả năm giới thì có thể giữ vài giới mà mình thấy có thể thực hành được, như : không uống rượu, không nói dối. Rồi với sự tinh tấn và Bồ Đề tâm dũng mãnh, ta tiếp tục phát nguyện giữ thêm những giới khác như không trộm cắp, không tà dâm.. Nhưng đã phát nguyện giữ giới nào thì giữ cho trung kiên, đừng có một bước tiến tới, hai bước

thoái lui, dùng dằng như thế nãi thì không bao giờ đi đến đâu cả.

Nếu người Phật tử mà không giữ được giới nào, thì sao gọi được là Phật tử? Người thường, không theo Phật mà còn có thể giữ đúng tư cách như không uống rượu, không nói dối, không trộm cắp, hướng hồ là Phật tử? Ta đến với Đạo Phật là vì muốn vượt lên trên đời tầm thường của thế nhân. Nếu chúng ta vào đạo rồi mà vẫn tiếp tục cuộc đời trôi nổi cũ, hay còn tệ hơn cuộc đời thường của thế nhân, thì đó là chúng ta muốn làm hoen ố đạo, chứ không phải là ngưỡng mộ đạo.

Cho nên, người Phật tử phải cố gắng giữ giới để cho xứng đáng với danh nghĩa của mình, để đem hạnh phúc đến cho mình và chúng sinh.

2- Người không theo Đạo Phật cũng nên giữ giới :

Năm giới nói trên không có gì là cao siêu, huyền bí. Đó là một bài học công dân thông thường mà bất cứ một xã hội nào, một quốc gia nào muốn phồn thịnh, hùng cường cũng không thể bỏ sót được. Cho nên 5 điều luật ấy không phải chỉ để áp dụng riêng cho giới Phật tử, mà còn chung cho tất cả những ai muốn sống một cuộc sống lành mạnh, an vui, có lễ nghĩa và tiến bộ.

IV- CÂU HỎI HƯỚNG DẪN ÔN TẬP

- 1- Ngũ giới là gì?
- 2- Trình bày tóm tắt ý nghĩa và lợi ích của Ngũ giới?
- 3- Người Phật tử phải thực hành Ngũ giới thế nào mới được lợi ích?

BÀI SỐ 4

SÁM HỐI

ĐỀ MỤC :

I- Định nghĩa về Sám hối.

II- Các cách Sám hối.

III- Phát triển hạnh lành mới để tiêu trừ tội lỗi cũ

IV- Kết luận.

V- Câu hỏi hướng dẫn ôn tập.

I- ĐỊNH NGHĨA VỀ SÁM HỐI

Chữ "Sám", tiếng Phạn gọi là Samma, Tàu dịch là "Hối quá". Kinh nói : "Sám giả sám kỳ tiền khiên, Hối giả hối kỳ hậu quá". Nghĩa là "Sám là ăn năn lỗi trước, còn Hối là chừa bỏ lỗi sau". Nếu dùng một chữ Sám hay một chữ Hối không, thì chưa đủ ý nghĩa, nên các Tổ xưa ghép hai chữ lại thành danh từ "Sám hối", dịch theo tiếng Việt là "ăn năn chừa lỗi".

II- CÁC CÁCH SÁM HỐI

1- Sám hối sai lầm :

Đúng ra chữ Sám hối là danh từ riêng của Đạo Phật. Khi Sám hối mà gọi là sai lầm, thì không phải là Sám hối.

Nhưng để tiện việc diễn đạt, chúng ta hãy tạm dùng hai chữ ấy để nói chung những cách chuộc tội ở thế gian hay trong các ngoại đạo.

Người thế gian, khi có tội lỗi với ông bà, làng nước, thường dùng trâu rượu, hay heo gà, tiền bạc để tạ tội, xin lỗi. Có khi người ta lại dùng hình thức "doái công thực tội", như khi phạm tội với triều đình hay trong quân ngũ chẳng hạn. Hình thức lấy công chuộc tội cũng có chỗ hay, nhưng chưa hoàn hảo và còn thô thiển. Nó chỉ áp dụng để đối phó với bên ngoài, chứ trong trường hợp những tội lỗi xảy ra trong nội tâm của chúng ta, những tội lỗi rất vi tế rất sâu xa, thì khó có thể mà áp dụng được hình thức nói trên.

Trong các ngoại đạo, người ta cũng có dùng nhiều hình thức chuộc tội : như có đạo dùng máu thú vật để xin rửa tội với thần linh, có đạo chủ trương xuống tắm ở những sông, suối mà người ta cho là linh thiêng thì hết tội, có đạo lại đem phẩm vật để xin Thánh thần xá tội, có đạo lại chủ trương khổ hạnh, ép xác như đánh đập thân mình, nhịn đói khát, chịu nóng rét, nằm gai nếm mật để được giải thoát tội lỗi.

Những cách chuộc tội như thế đều sai lầm hết. Tội lỗi thuộc về tâm lý, không có hình tướng. Vậy thì làm sao có thể lấy vật chất như nước, máu huyết, phẩm vật hay xác thân để làm cho sạch tội được.

2- Sám hối chân chính :

Đức Phật dạy rằng : Tội lỗi do tâm của người tạo ra, không ai có quyền thưởng phạt được. Kẻ gieo giống xấu thì ăn trái dở, người trồng giống quý thì hưởng quả ngon. Tội lỗi đã từ tâm tạo, thì cũng phải từ tâm mà sám. Lời nói thật rõ ràng, chí lý, hợp với thực nghiệm. Vậy chúng ta muốn hết tội, phải y theo những pháp Sám hối chân chính của Đạo Phật mà thực hành. Trong Đạo Phật, có 4 pháp sám hối sau đây, có pháp thuộc về sự, có pháp thuộc về lý :

- Tác pháp sám hối (sự).
- Thủ tướng sám hối (sự).
- Hồng danh sám hối (sự).
- Vô sinh sám hối (lý).

a- Tác pháp sám hối : Pháp sám hối này thuộc về sự, phải lập giới đàn và thỉnh thanh tịnh Tăng chứng minh, nên gọi là tác pháp. Khi vào giới tràng, mình phải thành thật tỏ bày tội lỗi một cách thành khẩn, chí tâm ăn năn và nguyện về sau không tái phạm nữa. Một lòng thành kính sám hối như vậy, khi giới thể được thanh tịnh, tức là hết tội.

b- Thủ tướng sám hối : Pháp này thuộc về sự và khó hơn pháp trước. Phật chế pháp này, là pháp sám hối thuộc quán tưởng, cho những người tu hành có trình độ cao,

hoặc ở chỗ không có Tăng, hay có, nhưng không được thanh tịnh.

Muốn tu pháp này, hành giả phải đến trước tượng Phật hay Bồ Tát, thành tâm lễ bái, trình bày những tội lỗi đã phạm, và nguyện ăn năn chữa bỏ. Làm như thế từ một ngày, ba ngày, bảy ngày, 49 ngày, và mãi cho đến khi nào thấy được hảo tướng : như thấy hào quang, hoa sen báu, thấy Phật, Bồ Tát đến xoa đầu v.v.. thì mới thôi.

c- Hồng danh sám hối : Pháp Hồng danh sám hối này cũng thuộc về sự, do Ngài Bất Động Pháp sư đời Tống bên Trung Hoa soạn ra. Ngài rút 53 danh hiệu Phật trong kinh "Ngũ Thập Tam Phật" tức là từ Đức Phật Phổ Quang cho đến Phật Nhất Thiết Pháp Tràng Mãn Vương, và rút 35 hiệu Phật trong kinh "Quán Dược Vương, Dược Thượng" với pháp thân Đức Phật A Di Đà, sau thêm vào kệ Phổ Hiền đại nguyện, thành nghi sám hối này, tổng cộng là 108 lạ, để ám chỉ trừ 108 phiền não.

Nghi thức sám hối này, nếu ai chí thành kính lễ, thì sẽ diệt trừ được những phiền não và tội lỗi đã tạo, trong đời hiện tại cũng như nhiều đời về quá khứ. Đức Phật Tỳ Bà Thi nói : "Nếu chúng sinh nào nghe danh hiệu 53 vị Phật này, thì trăm ngàn ức kiếp không đọa vào ba đường ác". Đức Phật Thích Ca nói : "Thuở xưa, đời Phật Diệu Quang, ta đi tu nhằm đời mạt pháp, nhờ được nghe danh hiệu 53 vị Phật này, và thành tâm lễ bái, mà tránh khỏi

những đau khổ trong đường sinh tử luân hồi nhiều kiếp". Còn 35 danh hiệu Phật sau, từ Đức Phật Thích Ca cho đến Đức Phật Bửu Liên Hoa Thiện Trụ Ta La Thọ Vương thì trong kinh Bửu Tích nói : "Nếu tất cả chúng sinh, hoặc phạm tội ngũ nghịch hay thập ác, đến muôn kiếp không thể sám hối, chỉ xưng danh hiệu 35 vị Phật này và lễ bái, thì bao nhiêu tội chướng đều tiêu trừ".

Hồng danh của chư Phật có đông đúc không thể nghĩ bàn như vậy, nên Ngài Bất Động Pháp Sư mới soạn ra để làm nghi thức sám hối. Pháp Hồng danh sám hối, hiện nay, hầu hết các chùa đều thực hành theo.

Về sau Ngài Từ Vân Pháp sư vì những người yếu đuối hoặc không quen lạ nhiều, nên đã soạn ra một nghi thức sám hối, rất gọn dễ và đầy đủ ý nghĩa, cũng gọi là pháp tiểu sám hối, để cho Phật tử có thể hằng ngày sám hối tội lỗi của mình.

d- Vô sinh sám hối : Pháp này thuộc về lý sám hối, rất cao và khó, bậc thượng căn mới có thể thực hành được. Có hai cách sám :

- Quán tâm vô sinh : Nghĩa là quan sát tự tâm mình hiện tiền không sinh. Như trong kinh Kim Cang nói : "Tâm quá khứ không thể được, tâm hiện tại chẳng có, tâm vị lai cũng không". Quán trong ba thời gian đều không có tâm, thì vọng niệm không từ đâu mà có, nếu vọng niệm không có, thì các tội lỗi cũng không. Kinh nói : "Tội từ nơi

tâm sinh mà cũng từ nơi tâm diệt. Nếu tâm này không sinh, thì tội kia cũng chẳng còn, thế mới thật là sám hối".

- Quán pháp vô sinh : Nghĩa là quan sát thật tướng (chân tính) của các pháp không sinh. Chữ "thật tướng", nghĩa là cái tướng ấy không sinh không diệt, không hư dối, từ xưa đến nay nó vẫn thường như thế, không bị thời gian thay đổi, hay không gian chuyển dời, suốt xưa thâu nay, nên gọi là thật tướng (tướng chân thật). Nó cũng có tên là chân như hay chân tâm...

Khi nhận được thật tướng rồi, thì các giả tướng đều không còn. Lúc bấy giờ những tội lỗi (giả tướng) kia, không còn gá nương vào đâu mà tồn tại. Trong kinh Quán Phổ Hiền có chép : "Muốn sám hối, phải quán thật tướng của các pháp, thì tội mới hoàn toàn tiêu diệt"

III- PHÁT TRIỂN HẠNH LÀNH MỚI, ĐỂ TIÊU TRỪ TỘI LỖI CŨ

Làm lễ sám hối xong, cần phải phát triển những hạnh lành cho nhiều, để tiêu trừ tội lỗi cũ.

1- Luận về tội lỗi thời gian qua :

Những tội lỗi xưa của chúng ta rất nhiều, có thể nói là vô số. Sự sống của chúng ta tiếp nối liên lạc với nhau từ đời nọ đến đời kia, như một xâu chuỗi dài vô tận. Rồi cứ trong mỗi đời, từ sinh đến tử, từ tử đến sinh, chúng ta cứ tạo thêm tội mãi. Từ cái tệ này bắt qua cái dở khác, từ cái

lỗi nhỏ đi tới cái tội lớn, cái đà ấy cứ tăng tiến mãi tạo thành một sức mạnh gọi là nghiệp lực, dẫn dắt chúng ta vào đường khổ não, mê lầm, tức là dòng sinh tử mà chúng ta đang thọ vậy.

Trong kinh Hoa Nghiêm, Đức Phổ Hiền Bồ Tát nói : "Nếu tội lỗi của chúng sinh có hình tướng, thì tất cả hư không cũng không thể chứa hết". Thật thế, tội lỗi của chúng sinh chất chồng từ muôn vạn kiếp, và truyền nối qua thời gian, bởi di truyền, phong tục, thói quen v.v... Chẳng hạn như tính tham, chúng ta mới sinh, nào có ai dạy cho chúng ta đâu, thế mà chúng ta vẫn biết! Cũng không ai bảo chúng ta giận hờn, vậy mà gặp điều gì trái ý, là chúng ta cau có, la lối liến. Những tính xấu ấy có một lần với thân và rất sâu sắc, khó dứt trừ. Trong kinh gọi chúng nó là "câu sinh phiền não", hay "Bản hữu chủng tử", nghĩa là những hạt giống có từ lâu. Những hạt giống xấu này lại còn làm duyên sinh ra các tội tội khác, mà trong kinh luận gọi là "Phân biệt phiền não" hay "thủy khởi chủng tử", nghĩa là hạt giống mới nhiễm do ảnh hưởng thời đại, tập quán, phong tục chi phối. "Phân biệt phiền não" thì có thể dễ trừ, nhưng "câu sinh phiền não" rất khó trừ. Chúng như cỏ cú, đâm sâu gốc rễ rất xa, nếu người làm vườn khinh thường nó thì không dễ gì dọn đất sạch cỏ.

Cho nên chúng ta cũng không nên sám hối lấy lệ, lấy có được! Chúng ta phải làm sao cho :

a- Những tính xấu kia yếu bớt dần dần, do sức mạnh của lòng thành khẩn và chí cương quyết.

b- Rồi dứt tuyệt các tính xấu không cho chúng tái sinh.

Muốn dứt tuyệt chúng, mà nếu không có phương pháp thích hợp, thì chẳng khác gì lấy đá đè cỏ : nó nằm bẹp tạm thời, nhưng khi dời đá đi, nó sẽ mọc lên mạnh mẽ hơn trước. Phương pháp thích hợp trong sự sám hối là : phát triển hạnh lành, để tiêu trừ tội lỗi cũ.

2- Phát triển hạnh lành :

Trong lòng mỗi chúng ta không phải toàn chứa đựng những tính xấu xa. Nếu tính xấu đã có từ muôn đời, thì tính tốt cũng có từ vô thủy. Chúng ta mỗi người đều có Phật tính là cái mầm của muôn hạnh lành, cái mầm ấy đã bị chôn vùi dưới bao lớp đục vọng, si mê. Bây giờ muốn tiêu trừ đục vọng thì chúng ta phải tạo điều kiện, cho cái mầm Phật tính trở lá, đơm hoa kết trái Bồ Đề. Điều kiện làm cho mầm Bồ Đề phát triển là những hạnh lành như Từ bi, Hỷ xả, Bố thí, Trì giới, Nhẫn nhục, Tinh tấn v.v.. Nếu chúng ta phát triển những tính tốt ấy, tất nhiên những tính xấu không có đất để mọc lên nữa.

IV- KẾT LUẬN

Trong 4 pháp sám hối của Đạo Phật, có pháp về Sự, có pháp về Lý, có pháp cao, có pháp thấp. Vậy phải tùy theo căn cơ và hoàn cảnh của mỗi người mà áp dụng. Người thượng căn, thì quán pháp vô sinh sám hối. Người không gặp cảnh thuận tiện, không có giới đàn, không gặp cao Tăng, thì dùng pháp thủ tướng sám hối. Người được cảnh thuận tiện có giới đàn thanh tịnh, có cao Tăng Đại Đức thì dùng tác pháp sám hối. Còn thấy mình tội chướng nặng nề, và thấy các pháp trên khó thực hành được, thì cứ mỗi đêm, hay trong những bữa ăn chay và ngày sóc vọng, tùy tiện đến chùa hoặc ở nhà chí tâm lay Hồng danh sám hối hoặc tiểu sám hối cũng tốt.

Trong các pháp sám hối của Đạo Phật, mặc dù có lay có quỳ, có lễ bái, nhưng không phải để cầu cạnh van xin được tha tội. Trong cái lay cái quỳ ấy, có chứa không biết bao nhiêu ý nghĩa và ích lợi. Vẫn biết lay và quỳ, nhất là trong pháp Hồng danh sám hối, thật là hao hơi mệt xác, nhưng trong cái sự tướng bên ngoài có hàm cái lý nghĩa bên trong.

Thật vậy, tuy có lay nhiều, niệm lâu, nhưng vẫn không ra ngoài những mục đích sau :

- 1- Tìm cách thiết thực làm cho tâm tính con người được trong sạch, hết sự lỗi lầm ở trong đời hiện tại, mà cũng tiêu trừ những tội ác trong đời quá khứ.

2- Tìm cách phát triển những hạnh cao cả, noi theo những gương mẫu sáng suốt của các bậc Thánh hiền.

Tóm lại, các pháp sám hối của Đạo Phật, nếu thực hành một cách đúng đắn, sẽ đem lại những kết quả quý báu sau đây :

- Phát triển tính thành thật.
- Trau dồi đức tính cương quyết trong sự diệt trừ tính xấu.
- Dứt được tội, sinh phúc.
- Mau thẳng đến chỗ giải thoát an vui.

Nhờ pháp sám hối của Đạo Phật, con người có thể cải hóa lòng mình tốt đẹp hơn. Nhờ pháp sám hối, con người có thể làm cho đời sống cá nhân được hạnh phúc, và đời sống xã hội được hòa bình, an lạc.

V- CÂU HỎI HƯỚNG DẪN ÔN TẬP

- 1- Sám hối là gì?
- 2- Theo Đạo Phật Sám hối có mấy pháp? Pháp nào thuộc về lý - pháp nào thuộc về sự?
- 3- Hãy cho biết lợi ích của pháp Sám hối?

BÀI SỐ 5

THẬP THIỆN

ĐỀ MỤC :

- I- Định nghĩa về 10 điều lành.
- II- 10 nghiệp dữ và 10 nghiệp lành phát khởi từ 3 nghiệp.
- III- Thành phần, ý nghĩa, giá trị của 10 nghiệp lành.
- IV- Kết luận
- V- Câu hỏi hướng dẫn ôn tập.

I- ĐỊNH NGHĨA VỀ 10 ĐIỀU LÀNH

"Thập thiện nghiệp" là 10 nghiệp lành.

"Nghiệp" là gì?

"Nghiệp" Trung Hoa dịch từ chữ Phạn Karma có nghĩa là tạo tác, hành động. Nghiệp có thể chia ra làm ba tính cách : lành, dữ, hoặc không lành không dữ (vô ký)

II- 10 NGHIỆP DỮ VÀ 10 NGHIỆP LÀNH PHÁT KHỞI TỪ 3 NGHIỆP

Nghiệp thì nhiều, tóm lại người ta có thể phân ra mười loại nghiệp lành và mười loại nghiệp dữ. Những loại nghiệp này do phát khởi từ 3 chỗ : Thân (việc làm), Khẩu (lời nói), Ý (ý nghĩ).

1- Những nghiệp dữ :

a- Những nghiệp dữ về Thân có ba là :

Sát sinh, trộm cắp, dâm dục.

b- Những nghiệp dữ về Khẩu có bốn là :

Nói dối, nói thêu dệt, nói lưỡi hai chiều, nói lời hung

ác.

c- Những nghiệp dữ về Ý có ba là :

Tham lam, giận hờn, si mê.

Cộng tất cả Thân, Khẩu, Ý thì có mười nghiệp dữ.

2- Những nghiệp lành : Là trái lại với 10 nghiệp dữ gồm :

a- Về Thân có ba : Không sát sinh, không trộm cắp, không dâm dật.

b- Về Khẩu có bốn : Không nói dối, không nói thêu dệt, không nói lưỡi hai chiều, không nói lời hung ác.

c- Về ý có ba : Không tham lam không giận hờn, không si mê.

III- THÀNH PHẦN, Ý NGHĨA GIÁ TRỊ CỦA MƯỜI NGHIỆP LÀNH

1- Không sát sinh :

Không có sự vui mừng nào hơn sự vui mừng khỏi bị giết. Cũng chẳng có ân huệ nào hơn ân huệ không hại mạng. Cho nên, không sát sinh mà lại phóng sinh là nghiệp lành đứng đầu trong Thập Thiện Nghiệp.

Không sát sinh cũng như không ăn thịt chúng sinh thì khỏi phạm hai tội lớn sau đây :

a- Giết hại các bậc vị lai Phật. Vì Phật nói :

- "Tất cả chúng sinh đều là chư Phật vị lai".

b- Giết lẫn bà con nhiều đời, ăn lẫn bà con nhiều kiếp,

Trong kinh Bồ Tát giới có nói : "Tất cả lục đạo chúng sinh đều là họ hàng ta, cha mẹ ta đã chết đi rồi sinh lại trong nhiều đời nhiều kiếp". Người không sát sinh sẽ có 10 điều lợi ích sau : (kinh Thập Thiện Nghiệp đạo).

a- Tất cả chúng sinh đều kính mến.

b- Lòng từ bi mở rộng đối với tất cả chúng sinh.

c- Trừ sạch thói quen giận hờn.

d- Thân thể thường được khỏe mạnh.

đ- Tuổi thọ được lâu dài.

e- Thường được Thiên thần hỗ trợ.

ê- Ngủ ngon giấc và không chiêm bao dữ.

g- Khỏi bị đọa vào ba đường ác.

i- Sau khi chết, được sinh lên cõi Trời.

2- Không trộm cướp :

Không trộm cắp là không lấy những vật gì không thuộc quyền sở hữu của mình, và người ta không cho mình.

Quyền sở hữu là một quyền quan trọng. Đã đành, mạng sống là quý trọng, nhưng nếu có mạng sống mà không có đủ vật thực, áo quần, nhà cửa, những thứ cần thiết để cung cấp cho thân mạng, thì người ta không thể sống được. Vì thế, mọi người đều thấy mình cần phải nỗ lực làm việc, để có tài sản đủ bảo đảm cho đời sống hiện tại và tương lai của mình và con cháu. Người đời quý trọng tài sản là vì thế. Nếu vì một lý do, bất chính, người ta bị tước đoạt mất tài sản, thì người ta cũng đau khổ, buồn phiền như chính mình bị mất một phần sinh mạng. Tiền của là huyết mạch, cho nên khi bị mất trộm cắp hết của cải, nhiều người đã thất vọng, buồn phiền đến sinh đau ốm, có khi đến quyền sinh. Như vậy, ai nỡ lòng nào trộm cắp cho đành!

Vả lại, theo lẽ công bình, mình không muốn ai lấy của mình, thì mình cũng đừng lấy của ai. Việc gì mình không muốn thì cũng đừng làm đau khổ cho người. Xã hội chỉ tồn tại được, khi mọi người đều tôn trọng lẽ công bằng. Cửa phi nghĩa, thường vào cửa trước ra ngõ sau, tiêu hao mau lẹ như nước sôi, cát chảy, rớt cuộc, tay trắng cũng lại hoàn tay trắng, mà lại còn bị người đời khinh khi, phỉ nhổ, xấu hổ cho mình và con cháu về sau.

Trái lại, người không trộm cắp, bao giờ lòng dạ cũng được thanh thoi, không sợ luật pháp truy tầm, chẳng lo ai thù oán. Một xã hội không có trộm cắp, thì nhà nhà khỏi

đóng cửa, cửa đánh rơi không mất, cảnh tượng giành giật không diễn ra, xã hội được thái bình an lạc.

Nếu không gian tham trộm cắp, mà lại làm hạnh bố thí thì được 6 điều lợi ích sau (Kinh Thập Thiện Nghiệp).

a- Tiền của có dư không bị nạn giặc dã cướp mất, không bị chính quyền tịch thu, không bị nạn nước trôi, lửa cháy và con cái phá tán.

b- Được nhiều người tin cậy.

c- Không bị lừa dối, gạt gẫm.

d- Xa gần đều khen ngợi lòng ngay thẳng của mình.

đ- Lòng được an ổn, không lo sợ vì sự tổn hại gì cả.

e- Khi chết rồi được sinh lên cõi Trời.

3- Không tà dục :

Dâm dục là cái nhân sinh tử luân hồi. Nó là ma chướng làm ngăn trở bước đường tu giải thoát. Bởi vậy, người xuất gia muốn chứng quả, thành đạo, phải đoạn trừ dâm dục ở thân cũng như ở tâm. Kinh Lăng Nghiêm nói :

"Lòng dâm không trừ, thì không thể ra khỏi trần lao".

Còn người tại gia, Phật chỉ ngăn tà dâm, nghĩa là vợ chồng có cưới hỏi chính thức mới được ăn ở, nhưng phải có tiết độ, không lang chạ, ngoại tình.

Trong gia đình, chồng không tà dâm, vợ không lang chạ, thì cuộc sống chung được đầm ấm, an vui. Do đó, gia

đình được hạnh phúc, sự làm ăn tấn phát, sự nghiệp vững bền, bà con đôi bên vui vẻ, dòng họ hai phía thom lây, xóm giềng vừa lòng, làng nước quý trọng.

Kinh Thập Thiện Nghiệp đạo nói :

Không tà dục và giữ tịnh hạnh sẽ được bốn điều lợi :

a- Sáu căn (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý) đều được vẹn toàn.

b- Đoạn trừ hết những sự phiền não, quấy nhiễu.

c- Không ai dám xâm phạm vợ chồng con cái.

d- Được tiếng tốt, người đời khen ngợi.

4- Không nói dối :

Không nói dối là nghĩ thế nào nói thế ấy, trong lòng và lời nói không trái nhau, việc phải thì nói phải, việc trái thì nói trái, việc có thì nói có, chuyện không thì nói không.

Có người cho rằng nói dối để lừa phỉnh chơi thì không hại gì. Thật ra, sự nói dối ấy vẫn có hại, vì nó làm cho ta quen với thói xấu ấy, và làm cho người chung quanh không tin ở lời nói của ta nữa, dù đôi khi ta nói thật.

Nói dối vì sợ hãi, khiếm nhược, lại càng nên tránh, vì nó làm cho ta quen tính che giấu tội lỗi, và không chịu sửa chữa.

Nói dối để thu lợi hay khoe khoang, lại càng nặng tội. Nhà buôn nói dối rất dễ ế hàng, và nhất là kẻ học Đạo, nếu nói dối rằng mình đã chứng quả Thánh, hay đắc đạo để cho người kính phục, sùng bái mình, thì sẽ mắc tội đại vọng ngữ, bị đọa vào ba đường ác.

Nói dối, chỉ trong trường hợp để cứu khổ độ nguy cho người và vật mới không phạm tội.

Theo kinh Thập Thiện Nghiệp đạo, người không nói dối mà lại nói lời ngay thật, thì được 5 điều lợi ích như sau :

- a- Miệng thường thơm sạch.
- b- Thế gian và nhân, thiên đều kính yêu.
- c- Lời nói không lầm lộn và vui vẻ.
- d- Trí tuệ thù thắng, không ai hơn.
- đ- Được hưởng lạc thú như ý nguyện và ba nghiệp đều trong sạch.

5- Không nói thêu dệt :

Không nói thêu dệt, nghĩa là không trau chuốt lời nói, không thêu hoa, dệt gấm, không ngọt ngào đường mật, để lung lạc lòng dạ của người, để quyến rũ làm những điều sai quấy. Những kẻ nói lời thêu dệt là những kẻ có lòng dạ bất chính, lợi dụng lòng dễ tin của người để trục lợi. Những người này thường bị người đời chê cười, khinh rẻ và tránh xa, để khỏi bị tổn hại tài sản, danh giá và tính mạng nữa.

Theo kinh Thập Thiện Nghiệp đạo, người không nói lời thù ghét sẽ được ba điều lợi ích :

a- Được người trí thức yêu mến.

b- Hay đáp được những câu hỏi khó khăn.

c- Được làm người có uy đức, cao quý trong cõi nhân thiên.

6- Không nói lưỡi hai chiều :

Không nói lưỡi hai chiều, hay nói hai lưỡi, nghĩa là không đến bên này nói xấu bên kia, không đến bên kia nói xấu bên này, không đem chuyện người này ra đem pha, mà cũng không khêu chuyện người nọ ra nhạo báng, không làm cho đôi bên sân hận đấu tranh, cũng không đứng trung gian gây ác cảm cho hai đảng thù oán. Tóm lại, người không nói hai lưỡi là người không có ác tâm, không dùng lời trái ngược để làm cho những kẻ thân thành thù, gần thành xa.

Người không nói hai lưỡi, không khi nào có chuyện lời thôi với bà con, và cũng không có việc phiền muộn với hàng xóm, nên được thân bằng quyến thuộc, kẻ xa người gần kính mến. Người không nói hai lưỡi mà còn nói những lời êm ái hòa thuận, làm cho bạn bè thêm kính trọng nhau, bà con thêm tin yêu nhau, khiến cho ai ai cũng vui vẻ bằng lòng nhau. Những người ấy đi đến đâu

cũng được tiếp đãi tử tế, gặp việc gì khó cũng dần xếp được dễ dàng.

Theo kinh Thập Thiện Nghiệp đạo, người không nói hai lưỡi, sẽ được những điều lợi sau đây :

a- Bà con, dòng họ được luôn luôn sum họp.

b- Tình bằng hữu của thiện trí thức được vững bền bất hoại.

c- Đức tin bất hoại.

d- Pháp hạnh bất hoại.

7- Không nói lời hung ác :

Không nói hung ác là không nói những lời hung dữ ác độc, cộc cằn, thô tục làm cho người nghe khó chịu, không mắng nhiếc làm cho người nghe hổ thẹn, tủi đau v.v.

Người không nói lời hung ác, chẳng hề bởi móc việc không hay của ai, mà trái lại, ưa bày những điều tốt đẹp của kẻ khác. Lời lẽ của họ thốt ra dịu dàng, thanh nhã, hiền hậu, toàn là lời đạo đức, từ bi, lợi lạc cho tất cả chúng sinh, ai nghe cũng hân hoan, kính trọng.

Theo Kinh Thập Thiện Nghiệp đạo, người không nói lời hung ác mà lại nói lời ôn hòa, được những công đức như sau :

a- Nói lời nào cũng khôn khéo đúng lý và lợi ích.

b- Nói điều gì, ai cũng nghe theo và tin cậy.

c- Nói ra lời nào cũng không ai chỉ trích mà còn được mến yêu.

8- Không tham muốn :

Ở đời, có 5 món dục lạc, mà người ta thường tham muốn nhất là : tiền của, sắc đẹp, danh vọng, ăn uống, ngủ nghỉ. Ngũ trần dục lạc ấy, thật ra, vui ít mà khổ nhiều. Như tham tiền của phải dày đọa thân, sống đôi khi còn dùng những phương tiện bất chính, để thâu tóm về mình và khi mất thì lại vô cùng đau khổ. Tham sắc thì tổn tiền nhiều, lại mất sức khoẻ và hai tổn tinh thần, nhiều khi lại tìm những mưu chước tồi tệ để thỏa lòng ước muốn, nếu không được, lại đâm ra ghen tuông, thù hận, giết chóc. Tham danh vọng, quyền tước thì phải vào luồn ra cúi, lao tâm khổ trí, mất ăn bỏ ngủ, đôi khi lại còn làm trò cười cho người xung quanh. Tham ăn uống cao lương mỹ vị, thì bị nhiều bệnh khó trị, thân thể mệt nhọc, mạng sống không thọ. Tham ngủ nghỉ, ngủ sớm dậy trưa, thì trí não hóa dần độn, tối tăm.

Ngũ dục lạc chính là những nguyên nhân chính ràng buộc kiếp người vào vòng sinh tử, luân hồi, sa đọa.

Người không tham muốn những thứ ấy, là người biết tu hành Thiếu Dục và Tri Túc. Thiếu Dục là muốn ít, Tri túc là biết đủ. Người Thiếu Dục, Tri Túc thì có một đời sống giản dị, thanh cao và an nhàn.

Xã hội nếu chỉ gồm những hạng người ấy, thì những thảm trạng : kẻ mạnh hiếp người yếu, kẻ giàu đàn áp người nghèo, người nghèo oán hận kẻ giàu, không còn tiếp diễn, và cõi đời cũng được sống trong cảnh thanh bình an lạc.

Theo kinh Thập Thiện Nghiệp đạo, người không tham muốn thì thành tựu những điều tốt đẹp sau đây:

a- Ba nghiệp (thân, khẩu, ý) được tự tại, vì nhân các căn đều đầy đủ.

b- Cửa cải không mất mát, hay bị cướp giật.

c- Phúc đức tự tại.

d- Những sự tốt đẹp sẽ đến với mình, mặc dù mình không mong ước.

9- Không giận hờn :

Không giận hờn là vẫn giữ sự bình tĩnh, điềm đạm, nhu hòa trước những cảnh trái ý nghịch lòng.

Giận hờn là một tính xấu rất tai hại, nó như một ngọn lửa dữ, đốt cháy cả mình lẫn người chung quanh. Kinh Phật có câu :

"Một niệm giận hờn nổi lên, thì trăm nghìn cửa nghiệp chướng đều mở. Lửa tức giận một phen phát ra, liền đốt tất cả rừng công đức".

Khổng giáo cũng có nói :

"Dẫn tâm giận xuống một lúc thì khỏi lo sợ cả trăm ngày. Nên chi việc đáng nhin thì nhin, chuyện đáng răn thì răn. Nếu chẳng nhin chẳng răn, thì việc nhỏ hóa ra to. Bao nhiêu điều phiền não, đều do chẳng nhin mà ra".

Theo kinh Thập Thiện Nghiệp đạo, người nào không giận tức, thì được tám món tâm pháp, vui mừng như sau :

- a- Không tâm khổ não.
- b- Không tâm giận hờn.
- c- Không tâm tranh giành.
- d- Tâm nhu hòa ngay thẳng.
- đ- Tâm từ bi như Phật.
- e- Thường làm lợi ích yên ổn cho các chúng sinh.
- ê- Thân tướng trang nghiêm, chúng sinh đều tôn kính.
- g- Có đức nhẫn nhục, được mau sinh lên cõi Phạm Thiên.

10- Không si mê :

Không si mê là biết phán đoán rành rẽ, nhận định rõ ràng, đúng đắn, không cố chấp theo sự hiểu biết riêng của mình, không tin những thuyết không hợp chân lý, nhất là không mê tín dị đoan.

Người không si mê, tức là người có trí tuệ, giản trạch, tin có nhân quả luân hồi, nên không tạo tội mà cứ làm phúc, thường tu hạnh Bát Nhã, dứt trừ vô minh, để tiến mãi trên con đường giải thoát.

Theo kinh Thập Thiện Nghiệp đạo, người không si mê, thì thành tựu được 10 pháp công đức sau đây :

a- Được ý vui chân thiện và ban chân thiện.

b- Tin sâu nhân quả, thà bỏ thân mạng chứ không làm ác.

c- Chỉ quy y Phật, chứ không quy y thiên thần và ngoại đạo.

d- Tâm được ngay thẳng, chính kiến.

đ- Sinh lên cõi trời, khỏi bị đọa vào ba đường ác.

e- Phúc tuệ không lường, thường tăng lên mãi.

ê- Dứt hẳn đường ta, chăm tu đạo chính.

g- Không lòng chấp ngã, bỏ hết ác nghiệp.

h- Yên ở vào nơi chính kiến.,

i- Khỏi bị nạn dữ.

IV- KẾT LUẬN

Mười nghiệp lành, cũng như mười nghiệp dữ, đều do thân, khẩu, ý phát khởi ra. Nghiệp dữ ví như cỏ, nghiệp lành ví như lúa, đều mọc chung trên một đám ruộng. Cỏ thường làm chướng ngại lúa, không cho sinh trưởng tốt tươi. Nếu muốn lúa tốt để mãn mùa thu hoạch được nhiều, thì phải nhổ sạch cỏ. Cũng thế, muốn được nghiệp lành, thì cần phải dứt hẳn mười nghiệp dữ.

Tóm lại, tu Thập Thiện Nghiệp thì trong đời hiện tại, thân tâm ta được cải thiện đẹp đẽ, hoàn cảnh ta sống được sáng sủa tươi vui và trong tương lai ta tránh khỏi đọa lạc

chốn tam đồ, lại được hưởng phúc báo cõi. Nhân, Thiên và Niết Bàn.

V- CÂU HỎI HƯỚNG DẪN ÔN TẬP

1- Thế nào là nghiệp lành, thế nào là nghiệp ác, cho thí dụ?

2- 10 nghiệp ác bao gồm những gì. Nêu rõ tác hại của nó?

3- Làm 10 điều lành đem lại những lợi ích gì?

4- Tại sao Phật dạy mọi người cần phải tu mười điều lành.

BÀI SỐ 6

ĂN CHAY

ĐỀ MỤC :

I- Định nghĩa ăn chay.

II- Lý do phải ăn chay.

III- Cách thức ăn chay.

IV- Lợi ích của ăn chay.

V- Tổng kết.

VI- Câu hỏi hướng dẫn ôn tập.

I- ĐỊNH NGHĨA ĂN CHAY

Ăn chay, hay ăn lạt, nghĩa là ăn những loài thảo mộc: hoa quả, rau củ, không ăn những món ăn thuộc loài động vật như thịt, cá, tôm, cua, sò ốc những vật hữu tình, biết tham sống sợ chết như người.

II- LÝ DO PHẢI ĂN CHAY

1- Vì lòng từ bi và bình đẳng :

Khi Đức Phật còn tại thế, một hôm ngài A Nan hỏi Phật rằng :

- Bạch Phật, tại sao trước kia, Phật cho các đệ tử ăn ngũ tịnh nhục, mà nay Ngài lại cấm tuyệt ăn thịt cá?

Phật trả lời ngài A Nan : Vì trình độ các ông trong buổi sơ cơ còn thấp kém, chưa có thể lĩnh thọ giáo pháp Đại Thừa, thực hành đúng lý được, nên khi ta nói pháp Tiểu Thừa, phương tiện cho các ông tạm dùng ngũ tịnh nhục. Đến nay trình độ của các ông đã cao, lĩnh thọ được giáo pháp Đại Thừa, nên ta cấm tuyệt ăn thịt cá. Còn ăn các thứ ấy, thì còn phạm giới sát sinh, nếu không trực tiếp sát thì cũng gián tiếp sát, làm mất hạt giống từ bi bình đẳng, không thể nào tu hành thành Phật được.

Đạo Phật là đạo "Từ bi" mà cũng là đạo "Bình đẳng". Phật dạy : "Tất cả chúng sinh đều có Phật tính như nhau". Vậy thì người Phật tử dưới tầm con mắt của mình, không nên thấy người và vật khác nhau, mà chỉ thấy đồng một tri giác bình đẳng, ẩn trong thân hình sai biệt. Nói rằng : "Vật dưỡng nhân" là một quan niệm rất sai lầm, do sự ích kỷ và ngạo mạn của người sinh ra. Quan niệm ấy dung túng cho người ta thẳng tay giết hại sinh vật, và tạo ra một tình trạng bất bình đẳng, thì không bao giờ cõi đời có thể yên ổn, hòa bình được.

2- Vì muốn tránh quả báo luân hồi :

Phật dạy : "Tất cả chúng sinh từ vô thủy đến nay, cứ tạo nhân tội ác, sát hại ăn thịt lẫn nhau, nên bị ác quả, là sinh tử luân hồi mãi trong sáu đường". Kinh Lăng Nghiêm nói : "Hễ giết một mạng thì phải trả lại một mạng, tâm giết hại chẳng dứt trừ, thì không thể nào ra khỏi trần lao

được...". Vậy muốn tránh oan báo luân hồi, tránh các điều tội lỗi thuộc về giới sát. Phật tử ăn chay.

3- Vì hợp vệ sinh :

Không phải mới từ nay mà từ ngàn xưa, một triết gia, ông Senèque, đã nói rằng : "Mỗi bữa ăn, người ta dùng thịt là tự đầu độc, thành thử con người tự sát ngấm ngấm mà không hay biết, do đó con người bị mạng yếu, chết sớm". Thật thế, ngày nay những nhà y khoa bác sĩ trứ danh như ông Soteyko, Varia Kiplami có nói : "Trong các thứ thịt, có nhiều chất độc rất nguy hiểm cho sức khoẻ con người". Bằng chứng cụ thể là rau cải để xuống nước thì nổi, thịt cá lại chìm, rau cải để lâu này héo khô, hoặc ủng thũng mà ít hôi, còn thịt cá để lâu ngày thì sinh trướng, hôi tanh không ai chịu nổi, và khi ăn vào, ta thấy trong người rất nặng nề, mệt nhọc, khó tiêu. Hơn nữa, các loài thú vật, thường mắc bệnh này hay bệnh khác như : bệnh lao, bệnh thương hàn, bệnh sán, sên v.v. nếu chúng ta ăn vào, sẽ vướng bệnh, rất nguy hiểm.

Để tránh những bệnh tật, và tăng sức khoẻ, chúng ta nên ăn nhiều rau cải. Các nhà khoa học, cũng như các nhà Y học Đông, Tây đều công nhận đồ ăn chay là nhẹ nhàng, thanh khiết, dễ tiêu hóa và có nhiều sinh tố bổ. Bởi thế, ở nước Nhật có hội "Tố thực chủ nghĩa", ở Pháp, Đức, Anh, Mỹ đều có "Thảo mộc thực hội".

Có nhiều người thành kiến sai lầm rằng : ăn thịt cá, mới có đủ sức mạnh. Thật ra, người ăn thịt không có sức mạnh và sức chịu nhọc dẻo dai bằng người ăn chay trường. Chính Giáo sư Irwin Fischer ở Đại học đường Yale, sau nhiều cuộc thí nghiệm, đã long trọng tuyên bố rằng :

"Ăn thịt hay ăn những vật có nhiều chất đạm, sẽ làm cho con người không đủ sức chịu nhọc, không khác nào như người uống rượu".

Bà White, một Bác học gia cũng đã tuyên bố rằng :

"Các thứ hạt, các thứ trái cây, đậu và rau cải là những thức ăn mà thiên nhiên đã dành để nuôi chúng ta. Các thức ăn ấy nấu nướng một cách giản dị, thì rất hợp vệ sinh và rất bổ. Nó làm cho thân thể tráng kiện, tinh thần sáng suốt và tránh biết bao nhiêu bệnh tật".

III- CÁCH THỨC ĂN CHAY

1- Chương trình ăn chay :

Mặc dù sự ăn chay đối với người Phật tử là một điều cần thiết, một phương pháp tu hành, nhưng muốn được lợi ích thiết thực, cần phải có phương pháp, và áp dụng một cách tuần tự theo với căn cơ và chí nguyện của mình. Trước tiên, không phải người Phật tử nào cũng có thể bỏ hẳn ngay tập quán ăn mặn của mình để ăn chay. Vì thế,

trong đạo có chia ra làm hai loại : ăn chay kỳ và ăn chay trường.

a- Ăn chay kỳ : - Ăn chay kỳ là ăn có kỳ hạn nhất định trong mỗi tháng hay mỗi năm.

- Nhị trai : Ăn 2 ngày trong trong mỗi tháng vào ngày một một và rằm âm lịch.

- Tứ trai : Ăn 4 ngày chay trong tháng, mồng một, mồng tám, rằm và hăm ba.

- Lục trai : Ăn 6 ngày chay trong tháng là : mồng một, mồng tám, mười bốn, rằm, hăm ba, hăm chín hay ba mươi (tùy tháng thiếu hay đủ).

- Thập trai : Ăn 10 ngày chay trong tháng là : mồng một, mồng tám, mười bốn, rằm, mười tám, hai ba, hai bốn, hai tám, hai chín và ba mươi (nếu tháng thiếu thì 27, 28, 29).

- Nhật nguyệt trai : Là ăn một tháng chay vào tháng giêng hay tháng bảy.

- Tam nguyệt trai : (Là ăn ba tháng chay) Tháng giêng, tháng bảy và tháng chín (hay tháng mười), hoặc ăn liên tiếp trong ba tháng.

Nếu tập ăn chay kỳ trong một thời gian mà không gặp một phản ứng nào về thân, tâm và nhận thấy có lợi ích, thì nên lần đến ăn chay trường.

b- Ăn chay trường : Ăn chay trường hay trường trai là ăn toàn chay luôn trong mỗi ngày, không gián đoạn cho đến hết đời.

Nếu mỗi ngày, phát tâm không ăn sau 12 giờ trưa, thì gọi là ngọ trai.

2- Phương pháp thực hành :

a- Chọn lựa thay đổi thức ăn : Để ăn cho được lâu dài và không ngán, chúng ta nên chọn những món ăn có nhiều sinh tố, bổ dưỡng như : cà chua, rau muống, đậu nành, nấm rơm, cải bắp, khoai tây, nếp lúc v.v. và những món ăn cũng phải thay đổi luôn.

Vậy trong một bữa ăn, cần phải ăn những món gì để bữa ăn có đầy đủ chất bổ và ngon miệng? Dưới đây là vài bữa ăn kiểu mẫu :

- Trái cây cùng ăn với cơm hay ngô, bột mì và rau, cải, lạc rang.

- Sữa tươi cùng ăn với trái cây ngọt và cơm, ngô hay bột mì.

Các món ăn chính nói trên là cần thiết, nhưng cũng cần thêm gia vị như hột cải cay, tiêu ớt, giấm v.v... để giúp bộ máy tiêu hóa làm việc dễ dàng. Nhưng nếu dùng gia vị quá nhiều thành ra có hại, như làm cho bộ máy tiêu hóa nóng, sinh bệnh hay làm kích thích cơ thể.

b- Cách nấu : Thức ăn là cần thiết nhưng cách nấu cũng quan trọng, chúng ta đừng có quan niệm sai lầm là đã ăn chay thì nấu thế nào cũng được cả, không cần phải quan tâm đến. Nếu thức ăn bổ mà không biết cách nấu, thì cũng làm cho nó hết bổ, và có khi còn hại bộ máy tiêu hóa. Dưới đây là vài điều nên nhớ trong khi nấu ăn :

- Không nên chiên xào nhiều quá, vì sinh tố B và C sẽ bị dầu sôi tiêu diệt và các món có nhiều dầu làm cho bao tử mệt.

- Nên ăn đồ nướng, nhất là nướng mà không có thoa dầu.

- Khi nấu hay luộc phải nên đậy nắp để sinh tố khỏi bị mất và nên đổ ít nước để chất bổ khỏi loãng. Và nước luộc ấy rất tốt, không nên đổ đi, vì nó chứa rất nhiều chất bổ và sinh tố.

c- Giảm thịt cá dần trong những bữa ăn mặn : Đối với những người ăn chay thì khi ăn mặn, nên mua những vật người ta làm sẵn, hoặc giảm bớt số lượng thịt cá, ăn nhiều rau cải, sữa, tạm dùng trứng gà trứng vịt không hình con.

Khi đã tinh tấn về mặt tinh thần, không nên ăn trứng gà, trứng vịt, vì trứng cũng là một sinh vật sắp nảy nở.

3- Những điều cần tránh :

a- Không nên kiêu mạn : Người có phúc duyên ăn chay được dễ dàng, không nên sinh lòng kiêu mạn, tự cho mình là hơn người, và khinh người ăn mặn. Làm như thế đã sinh ác cảm với người mà lại còn làm tổn tâm đức của mình nữa.

b- Không nên háo danh : Có người mới bước vào đường đạo, đã ăn trường trai ngay, cốt để được người khác khen ngợi. Ăn chay như thế là do lòng háo danh mà ra, hành động này không có lợi cho sự tu hành mà lại còn có hại : khi không còn ai khen ngợi nữa, thì không thấy hứng thú để tiếp tục ăn chay nữa.

c- Không nên ép xác : Có người tưởng lầm rằng : ăn chay là để hành hạ thân xác, nên cố ăn một cách cực khổ, như chỉ ăn rong rã tương rau, muối sả... từ năm này sang năm khác. Ăn như thế thì sẽ hao mòn thân xác và chết yếu trước khi thành đạo.

d- Không nên giả mặn : Có nhiều bà nội trợ muốn tỏ tài khéo léo của mình bằng cách nấu chay mà giả mặn, rồi đặt tên món ăn mặn, hay làm ra những hình thức giống như đồ mặn. Thí dụ như : bắp chuối luộc, trộn giấm và rau răm, lại đặt tên là thịt gà xé phay, bí đao xắt mỏng cặp gấp nướng ăn với bánh lại đặt tên là thịt bò nướng tái...

Như thế, là đã vô tình xúi giục người ăn chay nghĩ đến món mặn, miệng ăn rau dưa, mà lòng cho thế gian.

đ- Không được quên ngày chay : Không nên khinh thường, quên những ngày chay mà mình đã phát nguyện, dù gặp trường hợp bất thường như đi lỡ đường, làm việc quá buổi, lúc đói quá mà không có sẵn thức ăn chay.

e- Không nên dùng ngũ vị tân : Ngũ vị tân là : hành, hẹ, tỏi, nén, hưng cừ không nên dùng, vì các thứ này đã hôi, lại có nhiều chất kích thích lòng dục vọng.

IV- LỢI ÍCH CỦA SỰ ĂN CHAY

1- Phương diện cá nhân :

Những lợi ích của sự ăn chay đối với cá nhân rất lớn lao. Người ăn chay không những thu hoạch được những lợi ích trong hiện tiền mà cả trong đời sống tương lai nữa.

a- Trong hiện tại : Người ăn chay được những lợi ích sau đây :

- Tiết kiệm được tài chính, vì đồ ăn chay rẻ hơn đồ ăn mặn nhiều.

- Tiết kiệm được ngày giờ và công lao nấu nướng, vì mướp, dưa, bầu, bí, khoai...khi rửa mau và ít tốn nước, và khi kho, luộc, nấu nướng lại mau chín, ít hao củi.

- Thân thể được mạnh khỏe, tinh thần được nhẹ nhàng, trong sạch, trí tuệ được minh mẫn để tu thiền quán.

b- Trong đời sau : Không chịu quả báo giết hại, nên không phải trả nợ máu thịt, khỏi phải thương mạng. Nếu trở lại làm người thì được trường thọ.

2- Phương diện xã hội, nhân loại, chúng sinh :

Ăn chay không những có lợi ích cho cá nhân, mà còn cho xã hội, nhân loại, chúng sinh nữa. Nếu ai ai cũng ăn chay thì thế giới Ta Bà này làm gì có tiếng rên siết vì chết oan của loài vật và tiếng than thở, đau đớn của người bị nạn tương tàn, tương sát.

Một nhà Bác học nói : "Muốn thế giới hòa bình, bắt đầu trong bữa ăn của con người phải không có một chút máu hay một miếng thịt cá nào cả".

Câu nói đây đạo đức này cũng đồng một ý nghĩa với câu nói của Cổ nhân :

"Nhất thiết chúng sinh vô sát nghiệp,

Hà sâu thế giới động đao binh".

(Nếu tất cả chúng sinh không sát hại lẫn nhau, thì sợ gì thế giới có giặc giã).

Người ăn chay là một chiến sĩ của Hòa bình. Thật vậy, người ăn chay, với một tâm từ bi vô lượng, coi muôn loài là mình, mình là muôn loài không giết hại sinh vật để thỏa mãn dục vọng, không bao giờ mống tâm tàn sát đồng loại để đạt mục đích lợi danh.

Nếu trong xã hội, ai ai cũng ăn chay, thì đâu có những chuyện gây gổ, đánh đập nhau, như chúng ta thường thấy hằng ngày.

Nếu trong một nước, ai ai cũng ăn chay thì không có chuyện mạnh hiếp yếu, không lấn dại, chém giết lẫn nhau để thỏa lòng dục vọng.

Nếu trong thế giới, ai ai cũng ăn chay, thì thế giới này là Cực lạc thế giới.

V- KẾT LUẬN :

Như vậy xét về phương diện khoa học hay Phật học, về phương diện cá nhân hay đoàn thể, về hiện tại hay tương lai, sự ăn chay đều có rất nhiều lợi ích.

Vì vậy, muốn là người Phật tử, nếu muốn thân thể được khỏe mạnh, tinh thần được khinh an, trí tuệ được minh mẫn để học tập, nếu muốn tiết kiệm được tài chính, công lao, thời giờ, nếu muốn gia đình được hòa thuận yên vui, thì hãy mau mau làm quen với những thức ăn chay.

Còn những ai đã là Phật tử, đã nguyện theo bước chân của đức Từ phụ, thì phải thực hành phép ăn chay, để lòng Từ bi được mở rộng, tinh thần bình đẳng được lan ra, trí tuệ được tỏ ngộ, đạo quả chóng viên thành.

Vẫn biết, nói dễ mà làm khó, nhưng một người muốn tiến bộ và có thiện chí, khi đã thấy rõ những điều lợi ích, thì dù khó bao nhiêu cũng quyết thực hành cho được. Sự

thực hành ấy không phải làm ngay trong một lần, mà phải tuần tự tiến bước.

Nếu chúng ta biết áp dụng phép ăn chay đúng như những cách thức đã nói ở trên, thì thiết tưởng không có gì là khó lắm. Điều quan trọng nhất là chúng ta thật có thiện chí hay không mà thôi.

VI- CÂU HỎI HƯỚNG DẪN ÔN TẬP

1- Ăn chay là gì? Tại sao Đức Phật dạy hàng Phật tử và mọi người tập ăn chay?

2- Hãy cho biết pháp thức ăn chay theo Đạo Phật ăn chay thế nào mới đúng pháp?

3- Thực hành pháp ăn chay đem lại lợi ích gì?

BÀI SỐ 7

THỜ PHẬT, LẠY PHẬT, CÚNG PHẬT

ĐỀ MỤC :

I- Thờ Phật.

II- Lạy Phật.

III- Cúng Phật.

IV- Kết luận.

V- Câu hỏi hướng dẫn ôn tập.

I- THỜ PHẬT :

1- Phật là bậc đáng tôn thờ :

Phật là bậc đã dày công tu luyện phúc đức và trí tuệ, cho nên đã được hoàn toàn sáng suốt và có đầy đủ đức hạnh cao quý. Các Ngài đã dùng đức và trí để dắt dẫn chúng sinh ra ngoài biển khổ sinh tử luân hồi và đưa đến địa vị sáng suốt an vui. Trong công việc độ sinh, các Ngài không bao giờ thoái chuyển ngã lòng mặc dù gặp trở lực khó khăn. Các Ngài đã nguyện độ toàn thể chúng sinh, cho đến khi không còn một chúng sinh nào để độ nữa mới thôi. Thật là đúng với câu : "Tự giác, giác tha, giác hạnh viên mãn".

Bạc có đủ ba đức tính quý báu là Bi, Trí, Dũng, ba đức tính căn bản mà một con người muốn được toàn diện, toàn mỹ, toàn chân, không thể thiếu được. Một bậc siêu phàm xuất chúng, có những lời dạy quý báu, những cử chỉ cao thượng, những hành động sáng suốt, một đời sống gương mẫu như Phật, mà chúng ta không tôn thờ, thì còn tôn thờ ai nữa?

2- Nhưng chúng ta phải thờ Phật như thế nào mới đúng ý nghĩa :

Chúng ta thờ Phật là để tỏ lòng tri ân của chúng ta đối với một vị đã có ân đức lớn với nhân loại. Chúng ta thờ Phật là để có luôn luôn ở trước mặt một gương mẫu sáng suốt trọn lành để rập khuôn tư tưởng, lời nói và hành động của chúng ta được chân, thiện, mỹ như Phật. Người ta thường nói : "Gần mực thì đen, gần đèn thì sáng". Chúng ta thờ Phật là muốn luôn luôn được có bên mình cái ngọn đèn trí tuệ của Ngài, hương từ bi của Ngài để được sáng lâu, thơm lâu, chứ không phải chúng ta có mục đích cầu cạnh Ngài để Ngài ban phúc, trừ họa, để Ngài che chở cho chúng ta mua may bán đắt một cách bất lương, hay để chúng ta dựa vào thế lực của Ngài, tha hồ làm những điều bất chính.

Nếu chúng ta thờ Ngài với mục đích sai lạc như vậy, thì không những chúng ta đã phỉ báng Đức Phật, mà chúng ta còn tự tạo tư tưởng không tốt cho chúng ta nữa.

3- Phải thờ Đức Phật nào?

Đức Phật nào cũng có nghĩa vô lượng quang, vô lượng thọ bao la cùng khắp và công đức tu hành phúc trí vô lượng vô biên cả, nên hễ thờ một Đức Phật là thờ tất cả các Đức Phật.

Nhưng chúng ta cũng nên tùy theo thời kỳ giáo hóa của mỗi Đức Phật và pháp môn tu hành mà thờ cho xứng lý, hợp cơ. Thí dụ như hiện nay, chúng ta ở vào thời kỳ giáo hóa của Phật Thích Ca Mâu Ni, thì lẽ cố nhiên, chúng ta phải thờ Ngài trước hết.

Nếu tín đồ nào tu về "Tịnh độ tông", chuyên về pháp môn "trì danh niệm Phật" để cầu vãng sinh, thì tín đồ ấy phải thờ Đức Phật An Di Đà.

Hoặc giả, nếu Phật tử muốn thờ đủ tất cả các Đức Phật trong ba đời, thì nên thờ Đức Thích Ca, Đức A Di Đà và Đức Di Lặc, gọi là thờ "Tam Thế Phật".

4- Cách thức thờ Phật :

Như vậy, trong nhà tín đồ, nếu muốn thờ tượng Phật, thì nhiều nhất là ba vị. Và nên nhớ rằng, trong khi thờ Tam Thế Phật, phải sắp đặt chung một bàn. Nếu tượng lông kính theo nên trên ngay thẳng, không được cái cao, cái thấp, cũng không được cái to, cái bé, còn như tượng gỗ, tượng đồng, tượng sành, thì để ngang hàng đồng bậc, không nên để từng cấp, cấp dưới. Bàn thờ Phật phải đặt

chính giữa nhà, bàn thờ ông bà, thì nên thờ một bên. Nếu nhà lâu thì thờ Phật ở tầng trên. Tại bàn thờ Phật không nên để tạp vật nào khác, ngoài bình hoa, lư hương, cây đèn và đĩa quả. Những vật này, mỗi ngày đều sẵn sóc lau quét sạch sẽ luôn.

Lần đầu tiên thỉnh tượng Phật, tín đồ phải làm lễ thượng tượng, cũng gọi là lễ an vị Phật. Lễ này không bắt buộc phải tổ chức linh đình, chỉ nên làm một cách đơn giản, nhưng không kém vẻ trang nghiêm và tinh khiết. Muốn được hai đặc điểm ấy, chủ nhà phải dọn mình sạch sẽ, ăn chay, giữ giới và mời thêm thiện hữu tri thức đến hộ niệm một thời kinh.

Và bắt đầu từ ngày làm lễ an vị Phật trở đi, tất cả mọi người trong nhà, mỗi ngày ra vào trông thấy tượng Phật, nên nghĩ nhớ đến đức hạnh cao cả của Ngài mà chỉnh đốn lại thân tâm mình. Mỗi ngày đều lo cải thiện lại sự cư xử với nhau, đối nội cũng như đối ngoại, phải luôn thấm nhuần tinh thần từ bi, bác ái và bình đẳng. Như thế mới xứng đáng với danh nghĩa của một gia đình có thờ Phật.

Thờ phụng lâu năm, tượng Phật bị hư rách, không thể sơn thếp hay sửa chữa lại được, thì nên thay đổi tượng mới. Khi có tượng mới rồi thì tượng cũ phải dâng vào chùa để chờ dịp nhập tháp, chứ không nên bạ đâu bỏ đó, mà mang tội.

II- LẠY PHẬT

1- Ý nghĩa lạy Phật :

Ngày xưa, khi Đức Phật còn tại thế, các đệ tử từ vua quan cho đến dân chúng, mỗi lần được may mắn gặp Đức Phật Thích Ca, đều cúi xuống ôm chân Phật và đặt trán mình lên chân Ngài để tỏ lòng ngưỡng mộ, tôn thờ một bậc tối thượng : Bi, Trí siêu phàm. Cử chỉ ấy là một cử chỉ vô cùng khiêm tốn, nhu thuận và hoàn toàn tin cậy đối với Đức Phật.

Sau khi Phật nhập diệt, toàn thể tín đồ vẫn xem Ngài như còn tại thế, và cái cử chỉ cúi xuống ôm chân Phật vẫn còn tiếp nối tồn tại cho đến ngày nay và muôn ngàn năm sau. Cái cử chỉ ấy chỉ có cái công dụng làm cho tín đồ bao giờ cũng hình dung như Đức Phật còn ngồi trước mặt mình để chứng giám cho tấm lòng thành kính thiết tha của mình.

2- Phải lạy như thế nào mới đúng ý nghĩa :

Để cho đúng ý nghĩa trên, khi lạy Phật phải quỳ xuống, ngửa hai bàn tay ra như đang nâng hai chân Phật và cúi lưng xuống đặt trán mình lên trên hai lòng bàn tay.

Trước khi lạy Phật, thân mình phải sạch sẽ : rửa mặt, súc miệng, lau tay chân, thay y phục và mặc áo tràng. Xong xuôi, mới đốt hương ra trước bàn Phật, đứng ngay thẳng, tay chắp để trước ngực, mắt nhìn tượng Phật, tâm

tưởng đến các tướng tốt và những đức hạnh cao cả của Ngài, và tỏ bày nguyện vọng chân chính của mình, xá rồi cắm hương vào lư, đánh tiếng chuông và lạy Phật 3 lạy.

Lễ Phật như thế mới đúng phép, trong kinh gọi là "thân tâm cung kính lễ", nghĩa là thân thì hăng hái tề chỉnh, nghiêm trang, tâm thì hớn hở vui mừng và hết lòng thành kính như gặp được Phật còn tại thế.

Trái lại, nếu chúng ta lễ Phật với lòng ngã mạn (trong kinh gọi là Ngã mạn lễ, hay với tâm cầu danh (trong kinh gọi là cầu danh lễ), thì đã không có kết quả gì, mà còn mang thêm tội.

Ngã mạn lễ là khi lạy Phật mà trong tâm còn ngạo nghễ, kiêu căng, năm vóc (đầu, hai tay, hai chân) không sát đất, đứng lên cúi xuống một cách cầu thả, qua loa cho có chuyện.

Cầu danh lễ là khi thấy có đông người thì miệng liền to tiếng dài hơi xưng danh hiệu Phật, thân lại siêng năng lạy không ngừng nghỉ, có ý để được mọi người khen ngợi. Trái lại, khi không có người thân thì lại biếng nhác, tâm lại giải đãi, không muốn lễ bái gì cả.

Hai cách lễ bái trên này rất giả dối, vậy những ai muốn tiến trên đường đạo, phải nên tránh ngay.

3- Bốn phép lạy (thuộc về lý) : Về phương diện Lý, thì có 4 phép lễ.

a- Phát trí thanh tịnh lễ : Trong phép này, người hành lễ phải thấu suốt rằng cảnh giới của chư Phật đều tùy tâm hiện bày, nên lay một Đức Phật, tức là lay tất cả chư Phật, lay một lay tức là lay tất cả Pháp giới, vì Pháp của Phật thông.

b- Biến nhập pháp giới lễ : Trong phép này, người hành lễ phải tự quán thân, tâm cùng tất cả các pháp, từ hồi nào đến giờ đều không rời pháp giới.

c- Chính quán lễ : Trong phép này, người hành lễ lay Đức Phật ngay nơi tự tâm của mình, chứ không duyên với Đức Phật nào khác, vì tất cả chúng sinh từ xưa đến nay, đều có sẵn Phật tính viên mãn, bình đẳng và chân giác.

d- Thật tướng bình đẳng lễ : Trong phép lễ này, người hành lễ không thấy có tự, có tha, người và mình là một, phàm và thánh nhất như, thể và dụng không hai. Do đó, Ngài Văn Thù Sư Lợi Bồ Tát có nói : "Năng lễ, sở lễ tính không tịch", nghĩa là người lay và đấng mình lay, thể tính đều vắng lặng. Như thế mới thấu đáo và hợp lý với lý Bát Nhã.

Bốn cách lễ này, lý cao khó nghĩ bàn, nếu chẳng phải là bậc thượng căn thượng trí, thì không thấu nổi và khó làm theo được.

III- CÚNG PHẬT

Cúng Phật là nói tắt, nói cho đủ là cúng dàng Tam Bảo : Phật, Pháp, Tăng. Cúng dàng có nghĩa là cung cấp và nuôi dưỡng.

1- Ý nghĩa về cúng Phật :

Có người sẽ hỏi : Tại sao Đức Phật đã bát sinh, bát diệt mà lại còn phải cúng dàng?

Thật ra, Đức Phật đã thoát ra khỏi vòng sinh tử, thì đâu còn hạn cuộc trong sự ăn uống. Nhưng, đây chỉ là một hình thức để ngụ ý rằng, mặc dầu Phật đã nhập diệt lâu rồi, nhưng đối với chúng ta, bao giờ cũng xem như Ngài còn tại thế. Xưa, các đệ tử, các đàn na thí chủ đã cúng dàng Ngài như thế nào, nay chúng ta vẫn tiếp tục cái cử chỉ ấy. Sự cúng dàng này làm cho chúng ta gần với Phật, có cảm tưởng như bao giờ cũng ở bên cạnh Phật. Cũng nhân sự thờ phụng lễ bái cúng dàng này mà chúng ta được kết duyên lành với Phật, hình dung rõ rệt được cuộc đời của Ngài để quyết noi theo bước chân của Ngài.

2- Phải cúng Phật với những gì? (về sự)

Vẫn biết rằng chúng ta nên cúng dàng Phật để hình dung như Ngài còn tại thế, nhưng nếu chúng ta, mỗi khi cúng Phật, lại bày biện đủ mọi thức ăn uống, nào yến tiệc cỗ bàn linh đình thì thật là phí của, phí công mà lại còn làm sai lạc ý nghĩa sâu xa của sự cúng Phật.

Vậy, muốn cúng Phật đúng ý nghĩa thì chỉ nên dùng hương thơm, đèn sáng, hoa tươi, trái tốt, nước trong và đôi khi thêm cơm trắng là đủ.

3- Năm món diệu hương để cúng Phật :

- Đoạn trên là nói về Sự, về hình tướng bên ngoài khi cúng Phật. Còn về phương diện Lý, thì phải dùng năm món diệu hương để cúng Phật như sau :

a- Giới hương : Pháp thân của Phật rất thanh tịnh, nếu về mặt sự, chúng ta đã dùng hương trầm đốt cúng, thì về mặt Lý, chúng ta cũng phải trì giới cho trang nghiêm thanh tịnh, để lễ cúng dàng được đủ cả về Sự và Lý.

b- Định hương : Thân tâm chúng ta bị mê nhiễm và thường loạn động trong mọi hoàn cảnh. Nếu để buông trôi mãi trong tình trạng ấy, thì chúng ta chẳng tu hành gì được. Vậy hằng ngày, hằng giờ, hằng phút, hằng giây, từng sát na chúng ta phải cố gắng tập định tĩnh tâm hồn, đừng để cho những ý nghĩ, hành động xấu xa xâm chiếm tâm hồn và làm cho chúng ta phải loạn động. Làm cho tâm tư lắng xuống, như thế gọi là dùng Định hương cúng Phật.

c- Tuệ hương : Huệ hương cúng Phật là lúc nào cũng phải lưu tâm vào ba món sáng tỏ : Văn tuệ, Tư tuệ và Tu tuệ. Văn tuệ là lắng nghe những lời giáo hóa quý báu của chư Phật và Thánh Hiền Tăng, Tư tuệ là đem những lời giáo hoá quý báu nói trên ra suy xét, nghiên ngẫm biết thế

nào là phải, thế nào là quấy, cái nào là chân thật, cái nào là luống dối để khỏi lầm lạc vào đường tà. Tu tuệ là quyết tâm thực hành những điều mình cho là phải, trừ bỏ những điều mình cho là trái, thực hiện đúng đắn giáo lý sáng suốt của Đức Phật.

d- Giải thoát hương : Giải thoát hương cúng Phật là quyết tâm phá trừ ngã chấp, nguồn gốc của bao sự đau khổ luân hồi. Chúng ta phải luôn luôn quán vô ngã, không nhận chiếc thân tứ đại này là mình, cũng không nhìn cái nghiệp thức phân biệt là mình, để được thoát ly ra ngoài vòng sinh tử luân hồi.

d- Giải thoát tri kiến hương : Chúng ta đã biết quán vô ngã, để phá trừ chấp ngã thì được giải thoát, song vẫn còn "Pháp chấp" ràng buộc, nên chưa đến được cảnh giới tự tại, vô ngại như Phật. Còn Pháp chấp nghĩa là còn thấy các pháp như : đất, nước, gió, lửa là có thật, còn thấy vui, buồn, sướng, khổ là có thật. Khi nào chúng ta thể nhập được rằng tứ đại sở dĩ in tuồng có thật là vì chúng ta còn ở trong nghiệp người; chứ đối với các loài khác, như cá chẳng hạn, thì nước đâu phải là nước như chúng ta quan niệm, mà chính là lâu đài, nhà cửa; đối với loài mọt, thì gỗ đâu phải như chúng ta quan niệm, mà là những thức ăn và nhà ở, cho đến vui, buồn, sướng, khổ đều là đối đãi với nhau mà sinh ra. Vậy thì Pháp cũng như Ngã, đều là giả dối, không có thật, mà chỉ là những danh từ suông mà thôi. Luôn luôn quán như thế, để được giải thoát ra khỏi

sự chấp Pháp, như thế gọi là "Giải thoát tri kiến hương" cúng Phật.

4- Cúng dàng Pháp bảo :

Pháp bảo là các pháp của Phật đã giảng dạy, để cho chúng sinh y theo đó mà tu hành. Muốn cúng dàng Pháp bảo, trước hết chúng ta phải học kinh, luật, luận và nghiên cứu giáo lý để nhận định thế nào là Pháp bảo, là chính giáo. Nếu chúng ta có học thức rộng thì phải nghĩ đến việc phiên dịch các kinh điển ngoại ngữ ra Việt ngữ để hoàn thành một bộ Tam tạng Việt Nam, chúng ta cũng có thể giúp vào việc hoằng pháp lợi sinh bằng sự diễn giảng hay sáng tác những vấn đề có liên quan đến Phật Pháp. Nếu chúng ta có tài chính thì nên xuất tiền ra ấn tống hay xuất bản kinh điển để phổ thông Pháp bảo. Những việc làm như trên đều là cúng dàng Phật bảo.

5- Cúng dàng Tăng bảo :

Nếu chúng ta đã thành tâm thờ cúng Phật, thì tất nhiên chúng ta cũng phải kính trọng chư Tăng. Chư Tăng đã thay Phật mà truyền giáo lý của Ngài lại cho chúng ta, lẽ nào chúng ta lại làm ngơ không biết đến? Chúng ta không nên phân biệt Tăng ở xứ nào, chùa nào, hay phái nào. Vị Tăng nào có đủ giới đức chúng ta cũng sẵn lòng cung phụng cả, như thế gọi là cúng dàng Tăng bảo.

IV- KẾT LUẬN

1- Lợi ích của sự thờ, lạy và cúng Phật :

Chúng ta thờ lạy và cúng Phật là do lòng tri ân sâu xa của chúng ta đối với bậc đã hy sinh tất cả hạnh phúc vĩnh cửu cho chúng sinh, lý do thứ hai của sự thờ lạy và cúng là để chúng ta luôn luôn có trước mắt, trên đầu chúng ta, một cái gương mẫu hoàn toàn chân, thiện, mỹ để noi theo.

Sự thờ, lạy và cúng Phật, nếu thực hành một cách thành tâm, thiện chí và đúng ý nghĩa, thì sẽ đem lại cho người rất nhiều lợi ích trong hiện tại và vị lai.

1. Trong hiện tại, mỗi chúng ta và gia đình chúng ta bao giờ cũng như sống trong bầu không khí sán lạn, trong ảnh hưởng tốt lành đạo vị của chư Phật. Chúng ta luôn luôn sống trong nghiêm chỉnh, trong lễ nghi, trên thuận dưới hòa, vì mỗi ý nghĩ, mỗi cử chỉ, mỗi lời nói của chúng ta đều được đôi mắt sáng suốt của Đức Phật soi xuống. Chúng ta không dám sống bừa bãi, làm xằng, nghĩ quấy khi Đức Phật đang ngự trị trong gia đình và trong lòng mỗi chúng ta. Chỉ những tâm hồn trống rỗng, không tin tưởng, không tôn thờ một vị thiêng liêng cao cả nào, mới dễ sa ngã, trụy lạc.

Cho nên trong gia đình, nếu muốn có hạnh phúc trong hiện tại, muốn sống một đời có ý nghĩa, muốn con em đừng bê tha, trụy lạc, thì người gia chủ nên thiết bàn

Phật, để ngày ngày lễ bái và cúng dàng Ngài và tập cho con em sống một đời sống hiền lương và có đạo vị.

2. Khi lâm chung, nghiệp lành mà chúng ta đã huân tập trong hằng ngày sẽ cảm ứng đến lòng từ bi vô hạn của chư Phật và Bồ Tát. Do "Luật đồng hành tương ứng, đồng khí tương cầu", chư Phật và Bồ Tát sẽ phóng quang đến tiếp dẫn giác linh chúng ta sẽ về cõi Tịnh độ an vui, tự tại.

2- Khuyên phát tâm chính tín trong sự thờ, lạy và cúng Phật, Pháp, Tăng :

Muốn có được kết quả, tốt đẹp như trên, chúng ta phải phát tâm chính tín. Nếu thờ, lạy và cúng dàng Tam Bảo một cách sai lạc thì không những không ích lợi gì mà cho ta mà lại còn mang thêm tội, và trôi lăn mãi trong cảnh sinh tử luân hồi.

Chúng ta phải tin tưởng một cách mạnh mẽ chắc chắn rằng :

1. Đức Phật là bậc hoàn toàn giác ngộ, siêu sinh, thoát tử, có năng lực độ thoát chúng sinh khỏi nẻo luân hồi, và xứng đáng làm thầy trong ba cõi. Vì thế nên chúng ta thờ Ngài.

2. Phật Pháp là phương thuốc thần diệu, trừ được tất cả nguyên nhân đa khổ của chúng sinh, vì thế cho nên chúng ta thờ Phật Pháp.

3. Chư Tăng, nếu có đủ giới đức thanh tịnh, là những Thầy sáng, bạn lành của chúng ta. Vì thế, chúng ta kính thờ, thân cận các Ngài để học hỏi đường lối tu hành.

4. Tất cả chúng sinh đều có Phật tính sáng suốt, nếu chí tâm tu tập theo Phật Pháp thì chắc chắn sẽ thành phật.

5. Lý nhân quả không hề sai khác, nếu tạo nhân lành thì hưởng quả tốt. Trong các nhân lành, không có nhân lành nào thù thắng hơn là nhân "thờ Phật, lạy Phật và cúng dàng Tam Bảo", đủ Sự và Lý. Vẫn biết rằng thờ Phật, lạy và cúng đủ cả hai phương diện Sự và Lý là khó, nhưng xung quanh chúng ta, ở trong thế giới này sẵn có vô lượng vô biên Kim cang Bồ Tát và Hộ Pháp thân vương, đồng phát tâm giúp đỡ, hộ niệm cho tất cả người phát tâm chính tín thờ cúng Phật, thì lo gì công của chúng ta không tròn, quả của chúng ta không mất?

V- CÂU HỎI HƯỚNG DẪN ÔN TẬP

1- Thế nào là thờ Phật đúng pháp?

2- Có mấy cách lạy Phật?

3- Hãy cho biết thế nào là sự cúng Phật?

BÀI SỐ 8

TỤNG KINH, TRÌ CHÚ, NIỆM PHẬT

ĐỀ MỤC :

- I- Định nghĩa tụng kinh, trì chú, niệm Phật.**
 - II- Tạo sao phải tụng kinh, trì chú và niệm Phật.**
 - III- Các kinh, chú và danh hiệu niệm Phật thường ngày trì tụng.**
 - IV- Lợi ích của tụng kinh, trì chú, niệm Phật.**
 - V- Kết luận.**
 - VI- Câu hỏi hướng dẫn ôn tập.**
-

I- ĐỊNH NGHĨA TỤNG KINH, TRÌ CHÚ, NIỆM PHẬT

1- Tụng kinh :

Tụng là đọc thành tiếng một cách có âm điệu và thành kính. Tụng kinh là đọc một cách thành kính những điều Đức Phật đã dạy trong kinh điển, hợp với chân lý và căn cơ của chúng sinh.

2- Trì chú :

Trì là nắm giữ một cách chắc chắn. Chú là lời bí mật của chư Phật mà chỉ có chư Phật mới hiểu được, các hàng Bồ Tát cũng không thể hiểu thấu. Các bài chú đều có oai

thân và công đức không thể nghĩ bàn, dứt trừ được nghiệp chướng, tiêu tai giải nạn và tăng trưởng phúc tuệ, nên cũng gọi là thần chú.

3- Niệm Phật :

Niệm là tưởng nhớ. Niệm Phật là tưởng nhớ danh hiệu Phật, hình dung Phật và đức hạnh của Phật, để luôn luôn cố gắng noi theo bước chân Ngài.

II-TẠI SAO PHẢI TỤNG KINH, TRÌ CHÚ VÀ NIỆM PHẬT

1- Vì sao phải tụng kinh?

Chúng ta sống trong cõi dục, cho nên lòng dục vọng của chúng ta không bao giờ ngừng nghỉ, cho đến trong giấc ngủ, cũng còn chiêm bao cãi lộn, cười khóc, vui buồn như lúc thức. Trong cảnh mê mờ đầy dục vọng ấy, may thay, Đức Phật đã vì thương xót chúng sinh mà truyền dạy những lời vàng ngọc có thể phá tan màn mây u ám của vô minh và tội lỗi. Nhưng những lời lẽ cao siêu ấy, chúng ta nghe qua một lần, hai lần cũng không thể hiểu thấu và nhớ hết được. Cho nên chúng ta cần phải đọc đi đọc lại mãi mãi, để cho lý nghĩa thâm huyền được tỏ ra, và ghi khắc trong tâm chúng ta, không bao giờ quên được. Đó là lý do khiến chúng ta phải tụng kinh.

2- Vì sao phải trì chú?

Chú có công năng phi thường, nếu người thành tâm trì chú, thì được nhiều hiệu lực không thể tưởng tượng.

Chẳng hạn, thân chú "Bạt nhất thế nghiệp chướng căn bản đắc sinh Tịnh độ đà la ni" có hiệu lực tiêu trừ hết gốc rễ nghiệp chướng, làm cho người được vãng sinh về Tịnh độ. Thân chú "Tiêu tai cát tường" có hiệu lực làm cho tiêu trừ các hoạn nạn, tai chướng, được gặp những điều lành. Thân chú "Lăng Nghiêm" thì phá trừ được những ma chướng và nghiệp báo nặng nề v.v...

Thân chú "Chuẩn Đề" trừ tà, diệt quỷ. Thân chú "Thất Phật diệt tội" có công năng tiêu trừ tội chướng của chúng ta từ nhiều đời nhiều kiếp v.v... Vì thế nên chúng ta phải trì chú.

3- Vì sao phải niệm Phật?

Tâm chúng ta vị vô minh làm mờ đục, chẳng khác gì nước bị bùn như làm ngàu đục. Muốn cho nước đục kia hóa ra trong, không có phương pháp nào hay hơn là gia một chút phèn vào, thì các chất như bản ngàu đục kia dần dần lắng xuống, bấy giờ nước đục trở nên trong sạch.

Phương pháp niệm Phật cũng vậy, có công năng phá trừ các vọng niệm đen tối ở nơi tâm của chúng ta, làm cho tâm mê muội, mờ ám trở nên sáng suốt, chẳng khác gì chất phèn làm cho nước đục trở nên trong vậy.

Vì sao niệm Phật lại làm cho tâm mê muội trở nên trong sáng?

- Vì lý do rất dễ hiểu sau đây :

Tâm của chúng ta rất điên đảo, không bao giờ dừng nghỉ. Kinh thường nói : "Tâm viên, y mã" nghĩa là "tâm" lăng xăng như con vượn nhảy từ cành này sang cành khác, và "ý" như con ngựa chạy lung tung luôn ngày suốt buổi. Làm sao cho tâm ý chúng ta dừng nghỉ xằng bậy? Chỉ có một cách là bắt nó nhớ nghĩ những điều tốt lành, hay đẹp. Niệm Phật chính là nhớ nghĩ đến những vị hoàn toàn tốt đẹp, những hành động trong sáng, những đức tính thuần lương. Càng niệm Phật nhiều chừng nào, thì ít niệm Ma chừng ấy. Ma ở đây là tất cả những gì xấu xa đen tối, làm hại mình hại người. Vì thế chúng ta nên luôn luôn niệm Phật.

III- CÁC KINH, CHÚ VÀ DANH HIỆU NIỆM PHẬT THƯỜNG NGÀY TRÌ TỤNG

1- Các kinh thường tụng :

Phàm là Kinh Phật thì bộ nào tụng cũng được cả, vì kinh nào cũng có công năng thù thắng là phá trừ mê mờ, khai mở tâm trí sáng suốt cho chúng sinh, nếu chúng ta chí thành đọc tụng.

Thông thường, các Phật tử Việt Nam, từ xuất gia cho đến tại gia đều trì tụng những kinh như : Di Đà, Hồng Danh, Vu Lan, Phổ Môn, Dược Sư, Địa Tạng, Kim Cang, Lăng Nghiêm, Pháp Hoa v.v..

Nhiều người lại có quan niệm, chọn bộ kinh cho thích hợp với mỗi hoàn cảnh mỗi trường hợp để tụng, như lúc :

a- Câu siêu thì tụng kinh Di Đà, Địa Tạng, Vu Lan v.v.

b- Câu an thì tụng kinh Phổ Môn, Dược Sư v.v.

c- Câu tiêu tai và giải bệnh thì tụng kinh Kim Cương, Lăng Nghiêm v.v.

d- Câu sám hối thì tụng Hồng Danh.

Cái quan niệm chọn lựa như thế cũng có phần hay là làm cho tâm chuyên nhất sẽ được hiệu nghiệm hơn. Nhưng chúng ta không nên quên rằng về mặt giáo lý cũng như về mặt công đức, bất luận một bộ kinh nào, nếu chí tâm trì tụng, thì kết quả cũng đều được mỹ mãn như nhau cả.

2- Các chú thường trì :

Ở chùa, chư Tăng hàng ngày, trong thời khóa tụng khuya, trì chú Lăng Nghiêm, Đại Bi, Thập Chú hoặc Ngũ Bộ Chú v.v... Còn ở nhà, phần nhiều cư sĩ chỉ trì chú Đại bi và Thập chú, bởi hai lẽ : một là thời giờ ít ỏi, vì còn phải lo sinh sống cho gia đình, hai là chú Lăng Nghiêm đã dài, lại thêm chữ âm vận trắc trở khó đọc, khó thuộc. Nhưng nếu cư sĩ nào có thể học hết các thân chú, trì tụng được như chư Tăng thì càng tốt.

3- Các hiệu Phật thường niệm :

Đức Phật nào cũng đủ cả 10 hiệu, đồng một tâm toàn giác, từ bi vô lượng, phúc trí vô biên, thương chúng sinh vô cùng vô tận, nên chỉ niệm danh hiệu một Đức Phật nào cũng đều được cảm ứng đến tất cả chư Phật, công đức cũng đều vô lượng vô biên.

Nhưng đứng về phương diện trình độ và hoàn cảnh mà luận, thì hiện nay, chúng ta là người ở thế giới Ta Bà, nhằm quốc độ của Đức Phật Thích Ca Mâu Ni giáo hóa, lẽ cố nhiên chúng ta phải niệm danh hiệu của Ngài. Dụ như dân chúng ở trong nước, phải nhớ nghĩ đến ơn nhà cầm quyền chính trị sáng suốt ở trong nước đó.

Nếu tín đồ nào tu theo pháp môn Tịnh độ, thì thường ngày phải niệm danh hiệu Đức Phật A Di Đà. Pháp môn này thành lập do lời dạy sau đây của Đức Phật Thích Ca : "Ở cõi thế giới Ta Bà này, đến thời kỳ mạt pháp, cách Phật lâu xa chỉ có pháp "Trì danh niệm Phật", cầu vãng sinh về Tây Phương Cực Lạc là quốc độ của Đức Phật A Di Đà, thì dễ tu dễ chứng hơn hết".

Ngoài ra, tín đồ cũng có người niệm danh hiệu Đức Phật Di Lặc, để cầu sinh về cõi trời Đâu Suất, hoặc niệm danh hiệu Đức Phật Dược Sư, để cầu cho khỏi tật bệnh.

Tóm lại, tín đồ Phật giáo phải niệm đủ Tam thế Phật:

a- Niệm Đức Phật Thích Ca Mâu Ni, là niệm Đức Phật hiện tại, mà cũng là Đức Phật giáo chủ của chúng ta.

b- Niệm Đức Phật A Di Đà, là niệm Đức Phật đã thành từ quá khứ xa xưa, mà cũng là Đức Phật tiếp dẫn chúng ta về Cực Lạc.

c- Niệm Đức Phật Di Lặc, là niệm Đức Phật vị lai.

IV- LỢI ÍCH CỦA SỰ TỤNG KINH, TRÌ CHÚ VÀ NIỆM PHẬT

1- Lợi ích của sự tụng kinh :

Những lời giáo hóa trong 3 tạng kinh điển của Phật, đều toàn là những lời hiền lành, sáng suốt do lòng từ bi và trí tuệ siêu phàm của Phật nói ra. Kinh Phật, vì thế, có phần siêu việt hơn tất cả những lời lẽ của thế gian. Nếu chúng ta chí tâm trì tụng, chắc chắn sẽ được nhiều lợi ích cho mình, cho gia đình và những người xung quanh.

a- Cho mình : Lúc tụng niệm, hành giả đem hết tâm trí chí thành đặt vào văn kinh để khỏi sơ suất, nên sáu căn: tai, mắt, mũi, lưỡi, thân, ý đều thu nhiếp lại một chỗ. Chăm lo tụng kinh, nên ba nghiệp của thân, khẩu, ý không còn móng khởi lên mười điều ác nữa, mà chỉ ghi nhớ những lời hay, lẽ phải.

b- Cho gia đình : Trước khi sắp sửa tụng kinh, những người trong nhà đều dứt các câu chuyện ngoài đời, và khách hàng xóm đến ngồi lê đôi mách cũng tự giải tán.

Trong gia đình nhờ thế được thanh tịnh, trang nghiêm, hòa thuận.

c- Cho người xung quanh : Trong những lúc đêm khuya thanh vắng, lời tụng kinh trầm bổng theo với tiếng mõ nhịp đều, tiếng chuông ngân nga, có thể đánh thức người đời ra khỏi giấc mê, đưa lọt vào tai kẻ lạc lối những ý nghĩa thâm huyền, những lời khuyên dạy bổ ích, chứa đựng trong kinh điển mà hành giả đang tụng.

Như vậy rõ ràng tụng kinh chẳng những có ích lợi cho mình, cho gia đình, mà còn cho những người xung quanh nữa. Đó là mới nói những điều lợi ích thông thường có thể thấy được, ngoài ra tụng kinh còn có những điều lợi ích, linh nghiệm lạ thường, không thể giải thích được, ai tụng sẽ tự chứng nghiệm mà thôi.

2- Lợi ích của trì chú :

Các thần chú tuy không thể giải nghĩa ra được, nhưng người chí tâm thọ trì, sẽ được công hiệu thật là kỳ diệu, khó có thể nghĩ bàn, như người uống nước ấm, lạnh thì tự biết lấy.

Có thể nói : một câu thần chú, thâm gồm hết một bộ kinh, vì vậy, hiệu lực của các thần chú rất phi thường. Khi gặp tai nạn, nếu thực tâm trì chú thì mau được giải nguy. Như thuở xưa, ngài A Nan mắc nạn, Đức Phật liền nói thần chú Lăng Nghiêm, sai ngài Văn Thù Sư Lợi đến cứu, thì ngài A Nan liền được thoát nguy.

Ngày nay, cũng có nhiều trường hợp mà người thành tâm niệm chú thấy được hiệu nghiệm rõ ràng.

3- Lợi ích của sự niệm Phật :

Niệm Phật công đức lại còn to lớn hơn nữa, vì một câu niệm Phật có thể gồm thâu cả ba tạng giáo điển, hết thảy thân chú, cùng là các pháp viên đốn, như tham thiền, quán tưởng v.v...

Đức Phật Thích Ca Mâu Ni có dạy rằng : "Sau khi Phật nhập diệt đã lâu, về thời kỳ mạt pháp, đến kiếp hoại, các kinh sẽ bị tiêu diệt hết, chỉ còn kinh Di Đà lưu truyền lại được một thời gian rồi cũng diệt luôn. Lúc bấy giờ chỉ còn một câu niệm Phật gồm 6 chữ "Nam Mô A Di Đà Phật", mà đủ năng lực đưa chúng sinh về cõi "Cực Lạc".

Lời Phật nói không sai, bằng chứng là có nhiều nhân vật chuyên trì một câu niệm Phật này mà biết được ngày giờ và thấy được điềm lành trước khi vãng sinh. Như Tổ Huệ Viễn, trong mười năm niệm Phật, ba lần thấy Đức A Di Đà sờ đầu, trong hội Liên xã, có 123 người chuyên tu pháp "Trì danh niệm Phật", đều lần lượt được Phật rước về cõi Tịnh Độ. Gần đây, ở Nam phần Việt Nam, vào năm 1940 có ba vị sĩ quan Pháp là Đại úy Touffan, Trung úy Retourna, Thiếu úy Brillant đồng lái một chiếc thủy phi cơ bay từ đảo Côn Lôn về Sài Gòn. Giữa đường, chiếc phi cơ bị hư, rơi xuống biển. Thiếu úy Brillant (Người Pháp lai Việt) niệm Phật cầu cứu. Chiếc thủy phi cơ lững đững

trên mặt biển suốt ba giờ đồng hồ, mới gặp được chiếc tàu đánh cá của người Nhật đến cứu. Khi ba vị sĩ quan vừa bước sang tàu, thì chiếc thủy phi cơ chìm ngay xuống biển. Ai nấy đều lấy làm lạ, hỏi nhau : Tại sao khi nãy có 3 người ngồi nặng, phi cơ lại nổi, mà bây giờ không người nó lại chìm ngấm?

Chỉ có Thiếu úy Brillant mới giải thích được sự lạ lùng ấy. Ông kể lại cho mọi người nghe sự linh ứng của phép niệm Phật mà ông thường áp dụng, và lần này là lần thứ hai ông được thoát nạn nhờ phép niệm Phật ấy. Đại úy Touffan và Trung úy Retourna hết lòng tin tưởng, nên khi về đến Sài Gòn, hai vị sĩ quan ấy chung nhau một số tiền, cất một cái am đẹp đẽ ở Cát Lái, làng Thạnh Mỹ Lợi, tỉnh Gia Định để thờ Phật, gọi là tỏ lòng tri ân.

Đây chỉ là một câu chuyện trong muôn ngàn câu chuyện về sự lợi ích của phép niệm Phật.

V- KẾT LUẬN

Khuyên Phật tử tụng kinh, niệm Phật và trì chú cả sự lẫn lý cho được viên dung

Tụng kinh, trì chú, niệm Phật là 3 phương pháp tu hành gồm đủ cả Sự và Lý. Dù tại gia hay xuất gia, dù Tiểu Thừa hay Đại Thừa, tiêu cực hay tích cực, không ai có thể rời ba phương pháp này được. Bởi thế, Phật tử cần phải học tụng kinh, niệm Phật và trì chú cho Sự, Lý đi đôi, lời nói và việc làm phù hợp, mới có được kết quả tốt đẹp.

Ba pháp môn tụng kinh, trì chú và niệm Phật, tuy không đồng mà kết quả đều thù thắng. Phật tử có thể tùy theo trình độ, hoàn cảnh của mình mà tu một, hai hay cả ba pháp ấy. Thí dụ như người biết chữ và mạnh khỏe, công ăn việc làm hằng ngày không bận rộn lắm, thì nên tụng kinh, trì chú, niệm Phật đủ cả 3 pháp môn. Còn người tuổi già sức yếu, mắt lờ, răng rụng, miệng lưỡi phều phào, thân thể mỏi mệt, nếu tụng kinh, trì chú không nổi thì phải chuyên tâm niệm Phật, đi đứng nằm ngồi, lúc nào cũng đều niệm Phật.

Nhưng các Phật tử nên nhớ, khi miệng tụng kinh, trì chú, niệm Phật, tay gõ mõ, đánh chuông, lẩn chuỗi, thì tâm trí phải gội rửa hết bao nhiêu ý nghĩa bất chính, những ham muốn đê hèn, và đặt vào đấy hình ảnh của đấng Từ bi. Rồi phải noi gương Ngài, mở rộng lòng thương rộng lớn, nghĩ đến nỗi thống khổ của muôn loài và phát nguyện đem sức mình ra, ban vui cứu khổ cho tất cả. Đến khi thôi tụng niệm, trở lại tiếp xúc việc đời, thì phải làm thế nào cho những hành động của mình cũng được từ bi như tư tưởng và lời nói của mình vậy.

Người tụng kinh, trì chú và niệm Phật, làm đúng như thế, thì chắc chắn sẽ được chứng quả Thánh không sai.

VI- CÂU HỎI HƯỚNG DẪN ÔN TẬP

1- Hãy cho biết ý nghĩa của tụng kinh. Trì chú và niệm Phật?

2- Tại sao Đức Phật dạy chúng ta hàng ngày phải tụng kính trì chú, niệm Phật?

3- Hàng ngày chúng ta phải tụng kinh, trì chú và niệm danh hiệu Phật nào để đem lại lợi ích?

4- Hãy cho biết lợi ích của tụng kinh trì chú và niệm Phật?

BÀI SỐ 9

BỔN PHẬN PHẬT TỬ TẠI GIA

ĐỀ MỤC :

- I- Bổn phận Phật tử tại gia gồm những gì.**
 - II- Bổn phận đối với tự thân.**
 - III- Bổn phận đối với gia đình và quyến thuộc.**
 - IV- Bổn phận đối với người ngoài gia đình.**
 - V- Cách xưng hô và 1 số nghi thức cần thiết của hàng Phật tử tại gia.**
 - VI- Kết luận**
 - VI- Câu hỏi hướng dẫn ôn tập.**
-

I- BỔN PHẬN CỦA PHẬT TỬ TẠI GIA GỒM NHỮNG GÌ?

Phật tử, muốn trở thành con Phật, muốn theo dấu chân Phật, muốn xứng đáng với danh từ Phật tử, tất phải làm tròn bổn phận của Phật tử nghĩa là nghe những lời Phật đã dạy, làm theo những việc Phật đã làm, đi theo con đường Phật đã đi.

Phật tử, đáng lẽ phải làm y như thế đó. Nhưng bởi vì chúng ta là "Phật tử tại gia" nên chưa có thể hoàn toàn theo đúng như Phật, hai chữ tại gia ràng buộc chúng ta trong những bổn phận mà chúng ta phải làm tròn.

Do đó, Phật tử tại gia, có những bốn phạm như sau :

- Bốn phạm đối với tự thân.
- Bốn phạm đối với gia đình, quyến thuộc.
- Bốn phạm đối với người ngoài gia đình.

II- BỐN PHẠM ĐỐI VỚI TỰ THÂN :

Tu tâm dưỡng tính - ngoài bốn phạm làm người cho xứng với danh nghĩa con người, cho tròn nhân cách, Phật tử còn luôn luôn cố gắng trau dồi đức hạnh, tu tâm dưỡng tính, để cho thân tâm được an lạc, thanh tịnh, hầu hưởng được hạnh phúc trong hiện tại và bước lên đường giải thoát trong tương lai.

Mỗi Phật tử phải luôn luôn cố gắng vượt lên khỏi kiếp người, vượt ra ngoài lục đạo. Chúng ta từ vô thủy đến nay, vẫn sống say chết ngủ trong trường giả danh mộng huyễn, luân hồi đã nhiều đời nhiều kiếp mà chúng sinh cũng hoàn lại là chúng sinh. Ngày nay, chúng ta may nhờ phúc báo đời trước, được làm học trò Phật, mắt được trông vào quyển kinh, tai được nghe Phật Pháp, cũng như đêm tối sẵn có đèn, trong bể khổ gặp thuyền tế độ. Nếu chúng ta không gắng sức tu tập, dứt bỏ những thói quen mê lầm phiền não, để cho tâm tính chúng ta được tiến hóa dần đến chỗ hoàn toàn viên mãn, thì sao chi khỏi phụ duyên lành đời trước của chúng ta và phụ công ơn Đức Thích Ca, đáng Từ Phụ đã hiện thân thuyết pháp, chỉ bày cho chúng

ta những phương pháp tu hành để thoát khỏi sinh tử luân hồi. Phương pháp tu hành mà một Phật tử tại gia phải giải quyết tâm thực hiện là : giữ Ngũ giới, tu Thập thiện, sám trừ các phiền não, chuyên tâm niệm Phật, phát tâm từ bi tế độ. Có như thế thì chúng ta mới có thể vượt ra khỏi kiếp người, bước thêm một bước dài trên con đường giải thoát.

III- BỔN PHẬN ĐỐI VỚI GIA ĐÌNH QUYẾN THUỘC

Theo kinh Thiện Sinh, thì Phật tử tại gia có những bổn phận như sau đối với những người trong nhà :

1- Bổn phận con đối với cha mẹ, phải đủ 5 điều :

a- Làm con phải hết lòng hiếu kính đối với cha mẹ, tùy theo mùa tiết hàn, nhiệt, mà chăm nom mền chiếu, ấm mát hợp thời, để cha mẹ được nghỉ ngơi yên giấc.

b- Làm con mỗi ngày phải dậy sớm, để phân công việc cho người làm lụng đúng giờ, và lo sắp đặt miếng ăn thức uống cho cha mẹ được vừa miếng đẹp lòng.

c- Làm con phải gánh vác tất cả công việc nhọc nhằn, thay thế cho cha mẹ, để cha mẹ được thư thái, vui vẻ trong tuổi già.

d- Làm con phải nhớ nghĩ luôn luôn đến ơn sinh thành, dưỡng dục, để lo báo đáp cho kịp trong lúc cha mẹ còn sinh tiền.

đ- Làm con, khi cha mẹ ốm đau, phải hết lòng săn sóc, hầu hạ bên giường, không nài khó nhọc và ân cần

rước thầy xem mạch, thuốc thang điều trị không sợ hao tổn tiền của.

2- Bốn phận cha mẹ đối với con, cũng phải đủ 5 điều:

a- Phải dạy dỗ con dứt trừ tất cả các điều hung ác, làm tất cả điều lành, để trở nên người có đức hạnh.

b- Phải khuyên răn con cái, nên gần gũi người trí tuệ.

c- Phải nhắc nhở con cái, cần mẫn học hành.

d- Phải liệu định cưới gả con cái cho kịp lúc xuân thời.

đ- Phải cho con cái bàn tính tham dự việc nhà, cùng góp công trong sự xây dựng hạnh phúc gia đình.

3- Bốn phận vợ đối với chồng, phải đủ 5 điều :

a- Phải kính yêu và hòa thuận với chồng, khi chồng ra đi hay trở về, phải đưa đón niềm nở.

b- Khi chồng đi vắng, ở nhà phải lo quét dọn, may vá, cơm nước sẵn sàng, đợi chồng về mới cùng ăn uống.

c- Phải giữ gìn tiết hạnh, không được ngoại tình.

d- Lúc chồng nóng giận nặng lời, không nên bùng mặt cãi lẫy, làm mất hòa thuận và có khi phải rã rời giềng mối. Lại khi chồng có lời khuyên bảo chính đáng, vợ phải vâng theo, khi có món ngon vật quý, không nên dùng riêng một mình.

đ- Mỗi đêm, khi chồng ngủ rồi, phải xem xét cửa nẻo, trước sau đóng gài kín đáo, cẩn thận, soi rọi khắp cả trong nhà, rồi mới đi ngủ sau.

4- Bốn phận chồng đối với vợ, cũng phải đủ 5 điều

a- Khi vợ ra đi hay lúc trở về, phải đưa đón niềm nở.

b- Phải ăn uống cho đúng giờ, đừng quá khó khăn, để vợ khỏi phiền lòng nấu nướng và lo lắng cực nhọc.

c- Phải tùy phận giàu nghèo của mình, để vợ mua sắm áo quần và đồ trang sức vừa theo sở thích, không hẹp lòng làm vợ buồn phiền.

d- Phải tin cậy phó thác cho vợ các công việc nhà.

đ- Không được sinh tâm tà vạy, sớm muộn tối đảo, làm cho vợ ghen tuông sâu nã.

5- Bốn phận đối với bà con thân thích, phải có đủ 5 điều :

a- Khi thấy bà con có người làm việc chẳng lành, thì phải thương xót khuyên can, răn nhắc.

b- Trong bà con thân thích, có người nào bị đau ốm, tai nạn, tật nguyên, thì phải hết lòng giúp đỡ, hoặc com cháo thuốc men, hoặc áo quần, tiền bạc v.v...

c- Những việc kín đáo, riêng tư của người này, mình có biết cũng không nên tiết lộ cho người khác biết.

d- Bà con thân thích, phải chăm tới lui thăm viếng, nhắc nhở nhau tránh dữ làm lành. Đôi khi có ý kiến chẳng đồng, cũng nên hoan hỷ, đừng cố chấp giận hờn nhau.

đ- Trong thân bằng quyến thuộc, có kẻ giàu người nghèo, lẽ cố nhiên người dư ăn dư để, phải giúp đỡ cho kẻ thiếu hụt.

6- Bốn phận chủ đối với người giúp việc trong nhà, phải có đủ 5 điều :

a- Chủ nhà trước khi sai khiến người giúp việc làm gì, trước phải biết họ, đói, no, ấm, lạnh thế nào để họ có đủ sức khoẻ và vui lòng làm lụng.

b- Lúc nào người giúp việc bị bệnh hoạn, phải chăm nom thuốc thang và để cho họ được nghỉ ngơi, để bồi bổ sức khoẻ lại.

c- Khi họ có phạm lỗi gì, phải xét coi họ cố ý hay vô tình. Nếu vô ý lầm lỡ, thì nên dung thứ, nếu họ quyết lòng phá hại, thì phải nghiêm trách hấn hoi, với lời lẽ thanh nhã, cho họ biết lỗi để chừa.

d- Khi họ tần tiện tích góp được số tiền riêng, không nên tìm cách thâm đoạt.

đ- Khi muốn thưởng công lao cho họ, phải giữ mực công bình, tùy công lao của mỗi người mà phân chia cho cân xứng.

7- Bón phận người giúp việc đối với chủ nhà, cũng phải có đủ 5 điều :

a- Mỗi buổi sáng phải thức dậy trước chủ nhà, không đợi kêu.

b- Phải biết phần việc nào của mình làm mỗi ngày, cứ y như thường lệ mà thi hành, không đợi chủ sai bảo.

c- Khi làm việc phải thận trọng đồ dùng của chủ, không làm đổ vỡ, hư hao.

d- Phải hết lòng kính mến chủ nhà, lúc chủ ra đi, phải ân cần đưa tiễn, lúc chủ trở về, phải vui mừng tiếp đón.

đ- Không nên chỉ trích, nói xấu chủ với người ngoài.

IV- BÓN PHẬN ĐỐI VỚI NGƯỜI NGOÀI GIA ĐÌNH

Những người ngoài gia đình, chúng tôi muốn nói ở đây, không phải những người xa lạ, hay hàng xóm láng giềng, mà chính là những người có sự liên quan mật thiết với chúng ta, nhưng không cùng quyến thuộc, không ở chung dưới một mái nhà, nên tạm gọi là những người ngoài gia đình.

Những người này giữ một vai trò quan trọng trong đời sống của chúng ta, giúp chúng ta đi trên con đường hiểu biết đạo đức, góp một phần lớn lao trong việc xây dựng hạnh phúc cho chúng ta. Đó là những vị thầy dạy dỗ và những vị Tăng già và thiện hữu tri thức.

1- Bốn phận học trò đối với thầy, phải đủ 5 điều :

a- Phải kính mến thầy như cha mẹ.

b- Phải vâng lời thầy dạy bảo.

c- Phải giúp đỡ thầy trong cơn hoạn nạn.

d- Phải siêng năng học tập cho vui lòng thầy.

đ- Khi thôi học rồi, cũng phải năng tới lui thăm viếng thầy, để tỏ lòng cảm mến công ơn dạy dỗ và quý trọng tài đức của Thầy.

2- Bốn phận thầy đối với trò, cũng phải đủ 5 điều:

a- Phải cần mẫn dạy dỗ học trò.

b- Phải cố gắng làm sao cho học trò mình mau tiến bộ hơn học trò khác, về tài năng cũng như về đức hạnh.

c- Phải để ý đến những điều cần yếu làm sao cho học trò in sâu mãi vào tâm trí.

d- Phải giảng giải rõ ràng các lý thuyết rắc rối và hỏi đi hỏi lại nhiều lần cho học trò khỏi lầm lạc.

đ- Phải có lòng rộng rãi, mong muốn làm sao cho học trò mình được trở nên giỏi hơn mình.

3- Bốn phận Tín đồ đối với Chư Tăng và thiện hữu tri thức phải đủ 5 điều :

a- Phải hết lòng thành thật với chư Tăng và thiện hữu tri thức.

b- Phải cung kính và vâng lời dạy bảo của quý vị minh sư và các thiện hữu.

c- Phải chăm chỉ nghe lời giảng dạy của các vị Tăng già đức độ, thẩm xét cho kỹ lưỡng rồi như pháp mà tu hành.

d- Phải cầu học với chư Tăng và thiện hữu những chỗ bí yếu về đạo lý mà mình chưa hiểu.

đ- Phải cầu thỉnh các vị minh sư chỉ dạy cho mình những pháp môn cần yếu, như "tham thiền", "niệm Phật" để ngày đêm chuyên tâm tu trì, không gián đoạn.

V- CÁCH XUNG HÔ VÀ MỘT SỐ NGHI THỨC CẦN THIẾT CỦA PHẬT TỬ TẠI GIA

1- Cách chào hỏi và xưng hô với Tăng già :

Phật tử phải biết cách đối xử, xưng hô với chư Tăng cho phải phép :

a- Khi gặp một vị hay nhiều vị Tăng tại chùa hay ngoài đường, nên chấp tay kính cẩn chào, bằng cách niệm: "Nam Mô A Di Đà Phật", với vẻ mặt hoan hỷ, làm cho mọi người cũng đều hoan hỷ với mình. Lối chào ấy biểu lộ một tình cảm đậm đà, còn hơn lối chào bắt tay của người Âu Tây. Sở dĩ chào nhau bằng một câu bảo hiệu Phật, là để nhắc rằng ai cũng có Phật tính (bản tính A Di Đà), nếu quyết chí tu, rồi cũng đến được cảnh giới Tịnh độ và cuối cùng sẽ thành Phật.

b- Về cách xưng hô, Phật tử tại gia không nên kêu chư Tăng bằng Huynh hay Sư huynh hay Đạo hữu mà nên kêu bằng thầy, mặc dù vị ấy là đồng sư.

Những tiếng Thượng Tọa, Đại Đức không nên quá lạm dụng, không phải đối với vị sư nào cũng gọi là Thượng Tọa hay Đại Đức được cả. Chỉ đối với những vị sư có đạo hạnh, nhiều niên lạc (tuổi Đạo), và đối với mình chưa quen thân lắm, mới nên dùng chữ Thượng Tọa hay Đại Đức. Đối với các vị Bốn sư, các vị Tăng già mình thường quen biết, dùng chữ "Thầy" là phải cách và đầy đủ ý nghĩa nhất. Thầy là có ý tôn kính như cha (quân, sư, phụ) và là người thường dạy bảo mình trên đường tu tập. Thầy có vẻ vừa tôn kính, vừa thân mật, vừa chân thật, chứ không như chữ Thượng Tọa hay Đại Đức có vẻ xã giao kiểu cách, đái bôi, bề ngoài. Hiện nay đang làn tràn cái dịch, dùng danh từ Thượng Tọa và Đại Đức. Chúng ta nên thận trọng mỗi khi dùng những chữ ấy, để khỏi bị người ngoại đạo hiểu lầm là quý vị Tăng già muốn được gọi như thế, vì còn thích chức tước, hư danh.

c- Trước khi vào Chính điện lễ Phật, phải rửa mặt, súc miệng, rửa tay cho sạch sẽ, để giầy guốc ngoài thêm cửa, đừng mang vào Điện mà tổn phúc. Khi tiến tới Điện thì đi ở phía trái, khi ra thì đi về phía hữu, theo cách "hữu nhiều" của nhà Phật (đi quanh theo chiều hữu, ba hay bảy vòng, để tỏ lòng kính mến Phật).

Khi ra đi, phải chú ý coi chừng dưới chân, để tránh khỏi sự đâm đạp trùng kiến. Giữ được như thế, được phúc đức hơn là phóng sinh mà không biết giữ.

d- Khi tụng kinh, phải chấp hai tay ngang ngực, mười ngón tay từng cặp bằng nhau, không so le; hai long bàn tay khít lại, dùng để trống giữa. Chân đứng ngang bằng, hình chữ "bát", mắt ngó xuống, chăm chú tụng cho có câu rành mạch, không nên ỷ giọng hay, tụng to tiếng động chúng. Phải tụng cho ăn nhịp, theo tiếng mõ và tiếng tụng của ông Duy Na (dẫn đầu).

Khi Lễ Phật, năm vóc phải sát đất, ngưỡa là đầu, hai tay, hai gối, phải sát chiếu, hết lòng thành kính mà lễ. Khi lạy phải xích qua một bên, vì phía sau thường có chùa thờ Hộ pháp hay tượng Phật và nhường chỗ cho ngôi Trụ trì. Khi lễ Phật xong, đi ra phải bước lui, mắt ngó tượng Phật, dùng quay lưng lại.

đ- Trước khi cầm kinh xem hay tụng phải rửa tay. Cầm kinh sách đem đi đâu, nên ôm trên ngực, dùng cặp bên nách như quyển sách thường, vì kính kinh như kính Phật. Nếu cầm kinh mà muốn chào người, thì phải để kinh trên bàn trước khi chào. Gặp trường hợp không có chỗ để kinh, thì ôm vào ngực mà chào : "A Di Đà Phật" là được. Kiêng nhất là cầm quyển kinh mà xá chào người.

Trên đây là kể sơ lược một số oai nghi tế hạnh mà Phật tử tại gia phải giữ gìn.

VI- KẾT LUẬN

Khuyên Phật tử tại gia giữ tròn bốn phận

Nội dung bốn phận của Phật tử tại gia kể ra thì nhiều, nhưng không có gì là cao kỳ khó khăn phức tạp. Những điều ấy, một người chưa phải là Phật tử, nhưng có chút đức hạnh, cũng đã hiểu rồi, biết rồi.

Nhưng điều quan trọng ở đây, không phải là hiểu biết mà là thực hành, những điều đã hiểu biết ấy. Trong cuộc sống tầm thường hằng ngày, làm tròn bốn phận có nhiều khi còn khó hơn là ra trận giết quân thù, hay trèo non lội suối. Những công việc khó khăn nhưng bất thường ngày chỉ cần vận dụng sự cố gắng và hăng hái trong một khoảng thời gian nhất định, chứ những bốn phận tầm thường hằng ngày, muốn làm cho tròn, phải vận dụng sự kiên nhẫn và cố gắng suốt cả đời. Vì lý do ấy mà tục ngữ ta có câu : "Thứ nhất tu nhà, thì hai tu chợ, thứ ba tu chùa".

Vậy chúng ta không nên xem thường những bốn phận tầm thường hằng ngày của chúng ta, mà phải luôn luôn cố gắng làm cho tròn. Sự cố gắng này sẽ đem lại cho chúng ta một phần thưởng chắc thật là đưa dần chúng ta lên đường giải thoát.

VII- CÂU HỎI HƯỚNG DẪN ÔN TẬP

1- Phật tử tại gia có những bốn phận gì?

2- Đối với tự thân Phật tử tại gia phải thực hành như thế nào?

3- Đối với gia đình và quyến thuộc phát triển phải hành xử ra sao?

4- Đối với Tam Bảo Phật tử có bốn phận gì?

5- Hãy cho biết cách xưng hô đối với chư Tăng và nghi thức yếu dụng hàng ngày?

BÀI SỐ 10

THẤT GIÁC CHI

(7 PHƯƠNG PHÁP ĐI ĐẾN GIÁC NGỘ)

ĐỀ MỤC :

I- Định nghĩa thất giác chi.

II- Nội dung và ý nghĩa của Thất giác chi.

III- Kết luận

IV- Câu hỏi hướng dẫn ôn tập.

I- ĐỊNH NGHĨA THẤT GIÁC CHI

Thất giác chi (Satta sambojjhanga) - The Seven factors of Enlightenment, còn gọi là Thất Bồ Đề phần, Trung Hoa dịch là Giác đạo (con đường đưa đến giác ngộ), một trong những thắng pháp (paramattha dhamma) của 37 phẩm trợ đạo được Đức Phật đề cập ở phần Đạo đế. Thất giác chi là bảy phương pháp tu tập nhằm giúp cho hành giả đạt được giác ngộ, thành tựu đạo quả giải thoát.

II- NỘI DUNG VÀ Ý NGHĨA CỦA THẤT GIÁC CHI

1- Trạch pháp giác chi (Dhammavicaya sambojjhanga)

Trạch là sự chọn lựa, pháp là pháp môn, trạch pháp là sự chọn lựa pháp môn tu tập sao cho phù hợp với trình độ căn cơ của chính mình. Nó còn giúp cho mọi người nhận thức một cách sáng suốt để phân biệt, lựa chọn một cách chính xác những phương thức khế hợp với chính mình, vì thế cho nên các vị Tổ sư thường dạy : "Thuốc không có quý tiện, lành bệnh là thuốc hay, Pháp không có đốn tiệm (mau, chậm), hợp cơ là pháp diệu". Chọn được hướng để đi đúng với chính pháp là chúng ta đã thực hiện tinh thần trạch pháp giác chi. Trong kinh Sa Di Thập Giới nói : "Cái khổ ở địa ngục, của con lừa, con lạc đà chở nặng chưa phải là khổ, không tìm thấy được hướng đi mới thực sự là khổ". Người muốn có một chính tư duy (suy tư một cách chân chính) phải thực hành trạch pháp, vì chính đây là một phương pháp phân tích, suy luận nhận chân các giá trị hiện thực. Đạo Phật xem sự tự giác trong niềm tin phải được qua gạn lọc của trí tuệ được gọi là Chính kiến (sự thấy biết một cách chân chính), điều này Đức Phật nói : "Tin ta mà không hiểu ta là phỉ báng ta". Trong kinh Kamala (Tăng Chi I), Đức Phật nói : "Đừng vội tin tưởng một điều gì dù điều đó thường nghe nhắc nhở đến luôn. Đừng tin tưởng điều gì mà điều đó là một tập tục đã qua cả ngàn xưa để lại. Đừng tin tưởng những điều sáo ngữ hay bất cứ một điều gì mà người ta thường nói đến nhiều quá. Đừng tin tưởng bất cứ điều gì, dù cho điều đó là bút tích của thánh nhân xưa để lại bảo ta phải tin. Đừng tin

một điều gì dù điều đó ở dưới mãnh lực của ông thầy hay nhà truyền giáo. Tất cả những sự thật, theo suy nghiệm riêng của mình và sau khi xác nhận rõ ràng, phù hợp với lẽ phải, tạo thành hạnh phúc riêng cho mình và hạnh phúc chung cho tất cả mọi người thì chính đó là sự thật và ta cố gắng sống theo sự thật ấy". Người xưa cũng thường dạy : "Thà ngàn năm không ngộ, còn hơn một phút sai lầm". Tổ Lâm Tế nói : "Nhất niệm hào ly, thiên địa huyên cách" (Một niệm lia xa, đất trời xa cách). Nếu chúng ta chọn sai con đường đi không đúng chính pháp thì muôn kiếp khó tìm lại được. Cho nên trạch pháp giác chi là yếu tố để giúp người học Phật nhận thức một cách sáng suốt tỉnh táo trên con đường chọn lựa pháp môn tu tập.

2- Tinh tiến giác chi (Virya sambojjhanga) :

Tinh tiến giác chi là nỗ lực chuyên ròng hướng đến tỉnh giác để loại trừ các tư hoặc, thực hành chính pháp làm cho tuệ giác được phát triển, dù chúng ta có một lý tưởng cao đẹp nhưng thiếu chuyên chú, nỗ lực và bền bỉ (tinh tiến) thì khó thành tựu được chí nguyện. Nhà triết gia Huxley đã nói : "Mục đích tối cao trong đời người là hành động, không phải là sự hiểu biết suông". Vì thế cho nên tinh tiến là yếu tố tối quan trọng trong việc thực hiện lý tưởng giải thoát giác ngộ, thiếu sự tinh tiến, nỗ lực của tự thân để tạo thành sức mạnh nội tại thì không thể chiến đấu chống giặc phiền não. Hình ảnh đây sinh động dưới cội cây Bồ Đề khi Đức Bản Sư Thích Ca dùng bát sữa của

Sujata, xong Ngài quăng bát đựng sữa xuống dòng sông Ni Liên Thuyền và phát đại nguyện : "Cho dù thịt nát xương tan, nếu không thành đạo, ta nguyện không rời khỏi chỗ ngồi này".

Qua đó, chúng ta nhận thấy trong tu tập hay đời sống thường nhật của con người, bao giờ sự thành công cũng dành cho những con người siêng năng và chăm chỉ (tinh tiến), thiếu chuyên cần thì dù có thông minh đến đâu cũng khó thành tựu được sự nghiệp. Đức Phật dạy : "Hết ngày này qua tháng khác, hết giờ nọ sang giờ kia, người thợ vàng phải nỗ lực công phu mới lọc được vàng ròng. Con người muốn cho thân tâm trong sạch cũng phải cố gắng rèn luyện như thế" (Pháp Cú).

3- Hỷ giác chi (Piti sambojhanga) :

Hỷ giác chi là sự vui có tính giác, khi tu tập, chúng ta luôn luôn cảm nhận niềm an lạc trong đời sống hàng ngày, không bị phiền não trói buộc, tùy hỷ với những thiện pháp mà mọi người xung quanh đã đạt được. Vì thế cho nên người tu tập phải biết khởi tâm hoan hỷ trong mọi hoàn cảnh để vượt qua mọi chướng duyên, trở ngại trên bước đường tìm cầu sự an lạc giải thoát. Nếu như trong đời sống không có sự vui tỉnh giác thì dễ sa vào cái vui của ngũ dục đầy đau khổ.

4- Khinh an giác chi :

Khinh an là nhẹ nhàng. An là an ổn. Nhờ sự tinh tiến tu tập nên thân tâm được thanh tịnh, do đó, người tu hành cảm thấy nhẹ nhàng, khoan khoái, khinh an, như đã trút được gánh nặng đục vọng, mê mờ.

5- Niệm giác chi :

Nghĩa là thường ghi nhớ chính pháp để thực hiện. Tâm niệm ta, nếu không thường nhớ chính pháp, tất nhiên tạp niệm phát sinh, phiền não tăng trưởng. Cũng như một đám đất nếu không trồng hoa, thì cỏ mọc. Vì thế người tu hành cần phải để tâm ghi nhớ chính pháp, đừng cho xao lãng buông lung nghĩ bậy.

6- Định giác chi :

Nghĩa là tâm chuyên chú tập trung vào pháp mình đang tu.

7- Xả giác chi :

Nghĩa là bỏ ra ngoài không vướng bận. Xả tức là hành xả tâm sở, một trong 11 món Thiện tâm sở.

Hành xả nghĩa là thế nào?

Người tu hành, nhờ trí sáng suốt, nhận biết "Thọ là khổ", nên không nắm giữ một thứ gì hết, dù quý báu bao nhiêu. Ngay trong sự tu hành cũng vậy, đã chứng, trái lại họ luôn luôn xả bỏ những gì mình đã đạt đến, để tiến triển trên bước đường đi đến giải thoát. Nếu người tu hành cứ mãi say đắm vào quả vị mình đã chứng, thì suốt đời sẽ bị trầm một nơi đó, không bao giờ có thể tiến lên, để đạt thành đạo quả vô thượng Bồ Đề. Kinh Kim Cương sơ có nói: "Người tu hành phải như người nương thuyền qua sông, khi thuyền đã cập bến, nếu ta không bỏ nó lại, thì đừng hòng đến đầu và biết gì được. Người muốn thành đấng siêu việt tự tại, cần phải từ khước mọi đắm say".

Pháp hành xả này giúp chúng ta thành tựu sự siêu thoát ấy.

III- KẾT LUẬN :

Tóm lại, người tu bảy pháp Bồ Đề phần này, chắc chắn sẽ được bốn kết quả quý báu sau đây :

- 1- Tất cả pháp ác đều được tiêu trừ.
- 2- Tất cả pháp lành ngày càng tăng trưởng.
- 3- Vì thường tu thiện, đoạn ác, nên luôn luôn được an lạc, không bị đau khổ.
- 4- Sẽ chứng thành Phật quả.

IV- CÂU HỎI HƯỚNG DẪN ÔN TẬP :

1- Thất giác chi là gì?

2- Tại sao nói Thất giác chi có sự liên quan mật thiết với nhau, giải thích?

3- Hãy cho biết lợi ích của 7 pháp Bồ Đề?

BÀI SỐ 11

LỤC HÒA

ĐỀ MỤC :

I- Định nghĩa lục hòa.

II- Thành phần ý nghĩa của lục hòa.

IV- Kết luận.

III- Câu hỏi hướng dẫn ôn tập.

I- ĐỊNH NGHĨA LỤC HÒA

Lục hòa là sáu phương pháp cư xử với nhau cho hòa hợp từ vật chất đến tinh thần, từ lời nói đến việc làm. Hòa ở đây là hòa với mục đích tiến tới sự cao đẹp, đến con đường giải thoát, toàn thiện toàn mỹ, chứ không phải hòa một cách nhu nhược, thụ động, ai nói quấy cũng ừ, ai nói phải cũng gật. Hòa ở đây cũng không phải là một phương tiện trong giai đoạn để rút thắng lợi về mình, rồi lại chiến. Hòa ở đây nhằm mục đích làm lợi cho tất cả, gây hạnh phúc cho tất cả, trong ấy có bóng dáng "tự và tha" không có so đo "ta và người".

II- THÀNH PHẦN, Ý NGHĨA CỦA LỤC HÒA

1- Thân hòa cùng ở (Thân hòa đồng trú) :

Nghĩa là cùng nhau ở dưới một mái nhà, trong một phạm vi, một tổ chức, hôm sớm có nhau, cùng ăn cùng ngủ, cùng học cùng hành.

Khi đã sống chung hằng ngày như thế, thì phải hòa thuận với nhau, không dùng sức mạnh, võ lực để lấn hiếp, đánh đập nhau. Nếu là anh em, vợ chồng, con cái trong một gia đình, thì phải trên thuận dưới hòa, anh ra anh, em ra em, chồng ra chồng, vợ ra vợ, chứ không được lộn xộn vô trật tự, hiếp đáp, sát phạt nhau.

Nếu là những Phật tử, cùng ở với nhau học tập dưới một mái chùa, thì tuy là không phải ruột thịt, nhưng cũng là những người con chung của Đức Phật, cùng một lý tưởng mục đích, thì cũng phải lấy cái hòa khí làm đầu, không được chia phe phái, ỷ mạnh hiếp yếu, ỷ thế hiếp cô, mạnh ai nấy được.

Nếu là đồng bào, cùng chung sống trong một quốc gia xã hội, thì phải lấy sự đoàn kết làm đầu, không được gây cảnh nổi da xáo thịt, chia năm xẻ bảy, làm thành giặc chòm, giặc xóm, sát phạt nhau, chém giết nhau, ca dao Việt Nam có câu :

"Bầu ơi thương lấy bí cùng
Tuy rằng khác giống, nhưng chung một giàn".

Khác giống, mà sống chung trên một giàn, còn phải hòa thuận thương yêu nhau, hướng chí là cùng một dân tộc, một giống nòi!

Cũng thế, đã là nhân loại, cùng chung sống trên quả địa cầu này, thì dù là da trắng, da đen, da vàng hay da đỏ cũng là "tứ hải giai huynh đệ" cả. Đã là giống người như nhau mà đem nhau ra chiến trường bắn giết nhau, tàn sát nhau, làm mỗi cho súng đạn vô tri, thì thật là vô cùng phi lý.

Tóm lại, đã cùng chung sống với nhau trong một địa vị, một giới hạn, một hoàn cảnh, thì bao giờ cũng phải hòa hảo với nhau.

2- Lời nói hòa hợp, không tranh cãi nhau :

Muốn thân không đánh đập nhau, không đối chọi nhau, khi ở bên cạnh nhau, thì lời nói phải giữ gìn cho được ôn hòa nhã nhặn, trong mọi trường hợp, nhất thiết không được rầy rà, cãi cọ nhau.

Có người thân hòa mà khẩu không hòa, ăn thua nhau từng câu nói, tìm cách mỉa mai, châm chọc nhau, hạc hỏi nhau từng tiếng một, cuối cùng sinh ra ẩu đả nhau.

Trong một gia đình, cũng vì một lời nói không hòa, mà nhiều khi anh em xa lìa nhau, vợ chồng ly tán nhau, cha con không thấy mặt nhau, trở thành những kẻ xa lạ, thù hằn nhau.

Trong xã hội, cũng vì một lời nói không hòa, mà nhiều khi quốc gia phải lâm nạn chiến tranh, nhân loại phải bị đẩy vào lò sát sinh thảm khốc.

Bởi thế, nên thân thể hòa chưa phải là đủ, mà Phật dạy phải hòa cả miệng nữa. Nghĩa là người Phật tử phải nói lời dịu dàng, hòa nhã với nhau, nhất thiết không được cãi lầy, gây gổ nhau. Nếu có gì thắc mắc, cần phải bàn cãi cho ra lẽ, thì tuyệt đối phải dùng lời ôn tồn, hòa nhã mà bàn luận.

3- Ý hòa cùng tu (ý hòa đồng duyệt) :

Duy thức học có nói : Ý là hệ trọng hơn hết, nó là động cơ thúc đẩy miệng và thân. Kể công thì nó đứng đầu, mà kết tội, nó cũng đứng trước (công vi thủ, tội vi khôi). Bởi thế cho nên, trong một gia đình, một đoàn thể, mỗi người cần giữ gìn ý tứ, tâm địa của mình. Nếu ý tướng hiền hòa, vui vẻ thì thân và lời nói dễ giữ được hòa khí. Trái lại nếu ý tứ bất hòa, thường trái ngược nhau, ganh ghét nhau, thì thân và khẩu khó mà giữ được hòa hảo. Dù có cố gắng bao nhiêu, để thân và khẩu được hòa khí, hay vì sợ một uy quyền gì ở trên, mà phải ăn ở hòa thuận với nhau, thì sự hòa thuận này cũng chẳng khác gì một lớp sơn đẹp đẽ, tô lên một tấm gỗ đã mục. Một khi sự xung đột bên trong đã đến một mức độ không thể chứa đựng được nữa, tất nó sẽ nổ tung ra trong lời nói hay trong những cái đấm đá, cũng như tấm gỗ khi đã mục quá rồi thì thế nào lớp sơn bên ngoài cũng rạn nứt, đổ bể.

Đức Phật đã thấu rõ như thế, nên Ngài dạy phải có tâm ý vui vẻ hòa hợp trong khi chung sống với nhau.

Muốn được tâm ý hòa hợp, phải tu hạnh hỷ xả. Hỷ xả nghĩa là bỏ ra ngoài những sự buồn phiền, hờn giận, không chấp chặt trong lòng những lỗi lầm của kẻ khác. Có như thế, tâm hồn mới thư thái, vui vẻ được, và ý nghĩ mới trong sáng, thanh tịnh được. Vậy Phật tử chúng ta hãy cố gắng tu hạnh hỷ xả mới được.

4- Giới hòa cùng tu (Giới hòa đồng tu) :

Trong một tổ chức, một đoàn thể nào có trật tự, tất đều có kỷ luật quy củ hẳn hoi.

Trong Đạo Phật, mỗi Phật tử, tùy theo địa vị cấp bậc tu hành của mình, mà thọ lĩnh ít hay nhiều giới luật. Người tại gia thì thọ ngũ giới, người xuất gia thì thọ 10 giới nếu là Sa Di, thọ 250 giới nếu là Tỳ Kheo, thọ 348 giới nếu là Tỳ Kheo Ny v.v...

Khi Phật tử hội họp lại, hay khi cùng chung sống để tu học, mỗi ngày tùy theo cấp bậc của mình mà giữ giới. Đã cùng một cấp bậc với nhau, thì tất phải thọ giới và giữ giới như nhau, chứ không được lộn xộn, giữ giới này, bỏ giới kia, giữ giới kia, bỏ giới nọ, mỗi người mỗi thứ. Nếu có sự vô kỷ luật này thì lẽ tất nhiên tổ chức ấy sẽ tan rã. Vì thế, Đức Phật dạy : khi Phật tử đã chung sống với nhau, thì triệt để phải cùng nhau tu những giới luật như nhau, giữ đúng những giới luật của cấp bậc mình.

Nói rộng ra, trong một trường học, một gia đình Phật tử, một hội chẳng hạn, bao giờ cũng lấy kỷ luật làm đầu.

Trong trường, nếu học sinh không giữ kỷ luật của trường, ai muốn ra cứ ra, ai muốn vào cứ vào, ai muốn học cứ học, ai muốn chơi cứ chơi, thì trường ấy ắt phải sập. Trong gia đình Phật tử, đoàn sinh mỗi người làm theo mỗi ý riêng mình, không tuân năm điều luật của gia đình, không làm theo huấn lệnh của Huỳnh trưởng, thì gia đình Phật tử ấy sẽ tan rã. Trong một hội viên không tôn trọng điều lệ của Hội, phân chia giai cấp, tự cho mình sang không cần giữ giới như người hèn, tự cho mình giàu, không giữ giới như người nghèo, tự cho mình có học thức không giữ giới như người vô học, nếu có tình trạng như thế, tất hội ấy sẽ tan rã.

Nói tóm lại, trong một đoàn thể, đạo hay đời, nếu không cùng nhau gìn giữ giới điều, kỷ luật, quy tắc, thì chúng ta không bao giờ sống chung với nhau được. Vậy Phật tử, muốn hào hợp cùng nhau để tu tập, thì mỗi người cần phải gìn giữ giới luật như nhau.

5- Thấy biết giải bày cho nhau hiểu :

(Kiến hòa đồng giải) :

Trong sự sống chung, mỗi người hiểu biết được điều gì, khám phá được điểm gì, phải giải bày, chỉ bảo cho người khác hiểu. Như thế trình độ hiểu biết mới không chênh lệch, sự tu học mới tiến đều về tinh thần bình đẳng, mới dễ giữ vững những người cùng ở một đoàn thể.

Khi ta khám phá ra được một điều gì mới lạ, hay có một ý kiến gì hay ho, nếu ta không giải bày cho người chung quanh, thì không những ta là một kẻ ích kỷ, mà còn tạo ra một sự tắc nghẽn giữa sự thông cảm với những người khác. Lòng ích kỷ và sự tắc nghẽn ấy là mối dây của sự chia rẽ, bất hòa, xung đột. Trước một vấn đề, mỗi người sẽ nghĩ, sẽ thấy mỗi cách, và do đó, sẽ gây nghi ngờ, hoang mang trong đoàn thể, vì phần đông không biết tin vào ai.

Nhất là trong kinh sách Phật, vừa nhiều, vừa cao siêu, vừa đủ loại, mỗi Phật tử có thể khám phá ra một khía cạnh khác nhau, tìm ra một ý nghĩa có thể đúng, mà cũng có thể sai. Trong những trường hợp ấy, mà không gấp rút giải bày quan điểm, ý kiến của mình cho mọi người trong đoàn thể hiểu biết, thì khó mà có thể sống hòa hợp với nhau.

6- Lợi hòa cùng chia cân nhau

(Lợi hòa đồng quân) :

Về tài lợi, vật thực, đồ dùng phải phân chia cho cân nhau hay cùng nhau thọ dụng, không được chiếm làm của riêng, hay giành phần nhiều về mình.

Trong khi sống chung, nếu có người đem cho vật thực, y phục, mền chiếu, thuốc thang v.v... thì phải đem quân phân tất cả, nghĩa là chia đều cho nhau, không vì tình riêng, kẻ ít người nhiều, kẻ tốt người xấu, nhưng phải

lấy công bằng làm trọng. Giữ được như thế, thì dù ở chung nghìn người cũng vẫn hòa vui. Trái lại, nếu vì tình tư, ý riêng tham tài ham lợi thì dù chỉ có vài ba người chung sống với nhau, cũng không thể hòa được.

Trong xã hội sở dĩ có sự xung đột dữ dội, phân chia giai cấp, cũng do vì thiếu sự "Lợi hòa đồng quân" cả. Người giàu thì giàu quá, kẻ nghèo thì nghèo xơ, kẻ dinh thự nguy nga ruộng đất cò bay thẳng cánh, có kẻ không có một chồi tranh vách đất. Do đó, không thể có hòa bình được : người vô sản xung đột với kẻ hữu sản, nước nghèo đối sinh sự với nước phú cường.

Nếu nhân loại hiểu sâu sắc rằng : cuộc giàu sang phú quý trong nhân gian, như hạt sương đọng trên cành hoa, công danh vinh hiển trên đời, như bọt nước nổi trên mặt biển, thì chắc sự chênh lệch giữa giàu và nghèo bớt đi nhiều lắm, và nhân loại sẽ bớt xung đột nhau hơn.

Với một tinh thần bình đẳng lợi tha, từ bi cứu khổ, với một trí tuệ soi thấu rõ sự vô thường, giả tạm của cuộc đời. Đức Phật đã dạy : "Có tài lợi, nên tùy phận chia xẻ cho nhau", hay triệt để hơn nữa : "Lợi hòa đồng quân".

Vậy chúng ta đã là Phật tử, phải nên cố gắng thực hành cho được lời dạy ấy.

III- KẾT LUẬN

Tóm lại là Phật tử chúng ta hãy sống theo nội dung 6 pháp hòa kính :

1- Hãy chung sống với nhau một cách hòa hợp, hãy chung lưng đấu cật, đùm bọc nhau, chứ không nên dùng vũ lực để đàn áp nhau.

2- Hãy nói năng với nhau một cách dịu dàng, hòa nhã, nếu có điều gì thắc mắc cần bàn cãi, thì cũng phải bàn cãi trong ôn hòa, lễ độ.

3- Hãy nuôi dưỡng ý tốt đẹp đối với nhau, hãy trau dồi đức hy xả, đừng bao giờ thù hiềm, ganh tị nhau.

4- Hãy giữ đúng giới luật như nhau, hãy lấy kỷ luật làm đầu. Vô kỷ luật thì không một đoàn thể nào có thể tồn tại được.

5- Hãy giải bày những sự hiểu biết, những ý kiến của mình cho người chung quanh. Người thông hiểu nhiều, phải có bổn phận chỉ bày cho người hậu tiến và dắt dẫn họ đi kịp mình.

6- Hãy chia đồng đều tài lợi thu nhập được cho những người cùng sống chung với mình, để mọi người đều được thỏa mãn, vui vầy.

Sáu điều dạy trên đây, nếu chúng ta thực hiện một cách triệt để thì trong gia đình, cha mẹ, vợ chồng, anh em, đều được hòa thuận yên vui, gia nghiệp mỗi ngày một thịnh đạt, quốc gia được hùng cường thịnh trị, thế giới được hòa bình an lạc.

IV- CÂU HỎI HƯỚNG DẪN ÔN TẬP

- 1- Hãy định nghĩa về Lục hòa?
- 2- Thực hành pháp Lục hòa đem lại những lợi ích gì?

BÀI SỐ 12

TAM VÔ LẬU HỌC

ĐỀ MỤC :

- I- Định nghĩa Tam vô lậu học.**
- II- Thành phần, nội dung, ý nghĩa và lợi ích của Tam vô lậu học.**
- III- Kết luận.**
- IV- Câu hỏi hướng dẫn ôn tập.**

I- ĐỊNH NGHĨA TAM VÔ LẬU HỌC

- Đó là 3 pháp :

- + Giới vô lậu.
- + Định vô lậu.
- + Tuệ vô lậu.

Người tu hành thành tựu 3 pháp này không còn sinh tử luân hồi, ra khỏi tam giới tới quả Niết Bàn.

II- THÀNH PHẦN, NỘI DUNG, Ý NGHĨA VÀ LỢI ÍCH CỦA TAM VÔ LẬU HỌC

A- GIỚI VÔ LẬU HỌC :

1- Định nghĩa :

- Giới (Sila) tức là "phòng phi chỉ ác", nghĩa là đề phòng điều trái quấy, dừng chỉ mọi điều ác, cùng có nghĩa

là "chỉ ác tác thiện" tức là ngưng làm điều ác, làm mọi điều thiện, trên đây là chỉ về ý nghĩa tổng quát của giới.

- Giới có nghĩa là điều phục, chế ngự, tức Tỳ nại da (Vinaya). Chế ngự ở đây với những ý nghĩa chế ngự bằng sự tỉnh giác, chế ngự bằng tri kiến, chế ngự bằng kham nhẫn, chế ngự bằng tinh tấn... mục đích để đạt sự thanh tịnh ba nghiệp.

- Giới luật cũng có nghĩa là Biệt giải thoát (Pratimoksa), cũng gọi là xứ xứ giải thoát hay tùy thuận giải thoát. Biệt giải thoát tức là giữ giới phần nào thì được giải thoát phần đó. Giữ giới nhiều thì giải thoát nhiều, giữ giới ít thì giải thoát ít. Còn tùy thuận giải thoát là tùy hành giả trì giới cách nào thì hiệu quả theo đó mà thành tựu thuộc về hữu vi hay vô vi. Trong Phạm ngữ, Pratimoksa cũng có nghĩa là trói buộc, giữ gìn, thúc liễm những hành động của thân và khẩu không để tạo ác nghiệp.

Gới luật cũng đồng ý nghĩa luân lý đạo đức, cách cư xử, nếp sống hướng thượng...

2- Mục đích hình thành giới bản (Pratimoksa) :

Trong Tăng Chi Bộ Kinh, 3B, trang 73, Đức Phật dạy 10 mục đích hình thành giới bản như sau :

1. Để Tăng chúng được cực thịnh.
2. Để Tăng chúng được an lạc nơi thiên đình trong tự tâm.
3. Để chặn đứng các người khó điều phục.

4. Để các vị Tỳ Kheo tốt được sống an ổn trong niềm hoan hỷ thiện tâm tăng trưởng.

5- Khiến người biết hổ thẹn được an vui.

6. Để chế ngự các lậu hoặc ngay trong hiện tại.

7. Để chặn đứng các lậu hoặc trong tương lai.

8. Để đem lại niềm tin thanh tịnh chính đáng cho những người chưa tin.

9. Để làm tăng trưởng niềm tin thanh tịnh chính đáng cho những ai đã có lòng tin.

10. Để cho chính pháp được tồn tại.

3- Phân loại giới :

a- Giới theo quan điểm Đại Thừa (Mahayana) gồm ba loại :

★ Nhiếp luật nghi giới : Là giới có những giới điều cụ thể để thực hiện theo các thứ bậc tu hành, gồm có các giới của tại gia và xuất gia. Đó là Ngũ giới, Bát quan trai giới, Thập thiện giới cho hàng Phật tử tại gia. Sa Di và Sa Di Ni có 10 giới, Thức xoa ma na ni thêm 6 học giới, Tỳ Kheo 250 giới, Tỳ Kheo Ni 348 giới, Bồ Tát (tại gia và xuất gia) có 10 giới trọng và 48 giới khinh.

★ Nhiếp thiện pháp giới : Có nghĩa là người thực hành chuyên tâm thực hành những hành vi toàn thiện, coi đó cũng là một hình thức thực hành giới.

★ Nhiêu ích hữu tình giới : Nghĩa là lấy tiêu chí hành động vì mục đích lợi lạc tha nhân và quần sinh làm giới hạnh.

b- Giới thế gian và xuất thế gian :

★ Giới thế gian : Là giới luật đưa đến quả báo hữu lậu, tức chưa ra khỏi tam giới. Nghĩa là người thực hành giới này chỉ hưởng phúc nhân thiên, vẫn còn luân hồi trong ba cõi : Dục giới, Sắc giới, Vô sắc giới. Ví dụ : 5 giới thuộc về nhân thừa, hay các dạng giới cấm thủ của ngoại đạo.

★ Giới xuất thế gian : Là giới đưa hành giả đến quả vị vô lậu, tức được tự tại giải thoát khỏi tam giới, không còn bị rơi rớt trong sinh tử. Ví dụ người thực hành giới Tỳ Kheo tinh chuyên và viên mãn, đó là nhân. Sẽ được hưởng quả vị A La Hán (vô sinh), đó là quả. Thực hành giới vô lậu sẽ được quả vô lậu. Đây mới chính là Giới vô lậu học.

c- Giới theo ba bậc : Hạ, Trung và Thượng :

★ Giới bậc Hạ : Là giới thọ trì do mưu cầu danh lợi, vì động lực tham ái, do vậy còn tái sinh.

★ Giới bậc Trung : Giới thọ trì vì còn ham quả báo được công đức, tức còn chấp tướng, chấp phúc, hay giữ giới để có lợi lạc giải thoát riêng mình, gọi là giới bậc Trung.

★ Giới bậc Thượng : Là thực hành giới vì kính giới, tin giới, vì mục đích lợi tha, không chấp ngã nhân vì câu với ý nghĩa Ba la mật, là giới bậc Thượng.

4- Tính chất - nền tảng của Giới lợi ích của sự giữ giới :

a- Tính chất : Giới bốn được đặt trên căn bản để giữ thân tâm được thanh tịnh, dần dần triệt tiêu những phiền não, tham, sân, si. Giới trong Phật Pháp mang đậm tính nhân văn, nhân bản, đó là tinh thần linh động trong sự phân biệt từng loại : khinh, trọng, tính tướng, hay trong mỗi trường hợp mà có cách ứng xử trì giới phù hợp : khai, giá, trì, phạm. Vậy nên giới học trong Phật Pháp không mang tính giáo điều (dogma) cứng nhắc và cực đoan bế tắc như một số tôn giáo khác. Tinh thần này phù hợp với quan điểm "tự tại vô ngại" và "tùy duyên bất biến" hay "Phật pháp bất định pháp" của Phật giáo.

b- Nền tảng : Giới được đặt trên nền tảng tự lợi và lợi tha, tự thanh tịnh bản thân, cũng là để thanh tịnh quần thể sống, thanh tịnh quốc độ. Nếu bạn trì giới đúng nghĩa thì cũng có nghĩa góp phần thánh hóa nếp sống của mọi người.

c- Lợi ích của sự giữ giới : "Giới luận chính là bậc thang đầu của đạo quả giác ngộ, là nền tảng của thiền định, trí tuệ, là ngọc anh lạc để trang nghiêm pháp thân, là thuyền bè để đưa người qua bể khổ sinh tử, là kho tàng vô lượng công đức" (Hòa Thượng Thích Thiện Siêu).

Giới như đèn sáng lớn.

Soi sáng đêm tối tăm

Giới như gương báu sáng

Chiếu rõ tất cả pháp.

(Kinh Phạm Võng Bồ Tát Giới)

Người có giới đức sẽ hưởng được 5 sự lợi ích như sau:

1. Người trì giới sẽ thừa hưởng gia tài pháp bảo nhờ có tinh cần.

2. Được tiếng tốt đồn xa.

3. Không sợ hãi rụt rè khi đến trước hội chúng đông đảo.

4. Khi chết, tâm không rối loạn.

5. Sau khi mệnh chung được sinh vào thiện thú, thiên giới.

(Trung Bộ II)

Tuy nhiên, trong kinh Hạt Muối (Tăng Chi Bộ Kinh I) và kinh Đại Nghiệp Phân Biệt (Trung Bộ III), Đức Phật đã nêu rõ sự trì giới và phạm giới với những hậu quả còn tùy thuộc vào tâm ý hay những tác nghiệp (ác hay thiện) đã gây tạo ra trước đó.

B- ĐỊNH VÔ LẬU HỌC :

1- Định nghĩa :

Định cũng dịch là Tam ma đề, hay chỉ, là chỉ cho trạng thái tâm ý chuyên chú tập trung vào một đề mục,

một đối tượng, một biểu thức nhất định ngõ hầu để tâm không bị xao động, nhiễu loạn, phân tán do những tác động chủ quan và khách quan.

2- Phân loại :

a- Định cận hành và định an chỉ :

- Định cận hành : Là định có được do hành giả sử dụng các pháp quan sát và tưởng tư những đề mục : sáu tưởng niệm, quán xác chết, quán sự an ổn, quán Tứ niệm xứ, quán sự hình thành và phân tán của tứ đại.

- Định an chỉ : Là sự nhất tâm đạt được liền sau định cận hành, do quán tưởng mà tâm ý được lắng đọng, dừng nghỉ mọi vọng thức.

b- Định thế gian và định xuất thế gian :

- Định thế gian : Là sự nhất tâm có chiều hướng thiện nhưng không có được tác dụng liễu thoát sinh tử, xuất ly tam giới, nghĩa là hành giả còn bế tắc trong lục đạo. Ví dụ sự chuyên chú của những nhà khoa học vào một mục tiêu thí nghiệm, đưa đến sự nhất tâm, tâm ý không bị chi phối bởi những ngoại duyên, nhưng đó là định phát sinh có giới hạn, tự phát và không có chí hướng. Người ta còn gọi đó là một thứ "phàm phu thiên".

Hay như hình thức tu định của một số ngoại đạo hạn chế ở mức độ cầu phúc báo sinh thiên, vì theo quan niệm

của họ, Phạm Thiên (Brahma) hay Thượng đế là đáng chí thượng. Người ta còn gọi đây là "ngoại đạo thiên".

- Định xuất thế gian : Là định thuộc về Thánh đạo, người đạt được định này tức là thoát khỏi sự kiềm tỏa của tam giới (Dục giới, Sắc giới và Vô sắc giới), được giải thoát khỏi dòng bọc lưu sinh tử. Định xuất thế gian câu hữu đến những quả vị vô sinh (A La Hán), Duyên giác (Bích Chi Phật)... Đây mới chính là Định vô lậu học.

Theo quan điểm Đại Thừa, định xuất thế gian còn được phân loại như sau :

- Tiểu Thừa thiên : Chỉ cho phương tiện tu định đưa đến kết quả Thanh Văn (A La Hán) do tu 16 pháp quán, và Duyên giác do tu pháp quán nhân duyên. Đây là pháp tu cho người có chí cầu giải thoát, tâm thích trầm lặng yên tĩnh, tránh cảnh duyên... thường thực hành các pháp Ngũ đình tâm quán, Tứ niệm xứ, cũng gọi là thiên đối trị, để pháp trừ kiến chấp, ngã chấp, cũng gọi là thiên đối trị. Quả vị pháp tu này là các bậc Thánh : Tu đà hoàn, Tu đà hàm, A na hàm, A La Hán, Bích Chi Phật an trú trong cảnh Niết Bàn tịch tịnh.

- Đại Thừa thiên : Thiên định câu hữu với 51 bậc của Bồ Tát do tu quán nhị không (ngã không và pháp không). Trong Bát Nhã Tâm kinh có đoạn : "Quán Tự Tại Bồ Tát hành thâm Bát Nhã Ba la Mật đã thời chiếu kiến ngũ uẩn giai không độ nhất thiết khổ ách... Tam thế chư Phật y Bát

Nhã Ba la Mật đa cố đắc A nậu đa la tam miệu tam Bồ Đề"

Pháp tu này để cho những người có căn cơ cao, thích hoạt động, có lòng từ bi thương xót chúng sinh, thường lăn lộn trong cảnh đời, chung sống trong xã hội mà tâm hồn luôn luôn an định : "Cư trần bất nhiễm trần", có hạnh nguyện của Bồ Tát.

Pháp tu thiên định Đại Thừa là dùng trí Bát nhã quán chiếu các pháp ngũ uẩn giai không (ngã, nhân, chúng sinh, thọ mệnh), dứt được vô minh hoặc chướng và trần sa hoặc chướng, phổ độ chúng sinh đồng thành Phật đạo.

Phương pháp tu thiên định này là y cứ vào kinh Kim Cương, Lăng Nghiêm, Viên Giác, Hoa Nghiêm, Pháp Hoa... mà quán Tứ cú kệ, Nhất tâm tam quán, Lục độ, Thập độ... không chấp nhị biên, không thiên vô hữu.

Hành thiên pháp Đại Thừa là định trong cảnh động, lấy cảnh trần lao để làm môi trường tu hành và hóa độ chúng sinh. Chỗ giải thoát của hàng Đại Thừa thiên là Vô trụ xứ Niết Bàn, lên đến Thập địa Bồ Tát thì phá được một phần vô minh, chứng được một phần Pháp thân, cho đến khi viên mãn thành bậc Diệu giác tức là Phật.

- Tối thượng thừa thiên : Là pháp thiên định dành cho các bậc thượng căn, thượng trí, khỏi dùng phương tiện, giáo ngoại biệt truyền, không dùng văn tự dài dòng

mà là "trực chỉ nhân tâm, kiến tính thành Phật" (chỉ thẳng nơi tâm người, thấy tính thành Phật)

Người đại trí không cần giảng dạy nhiều, chỉ cần nói qua một câu, một bài kệ hay một cử chỉ, hành động là khai thị được tánh giác của họ, làm tỏ ngộ tức khắc bao nhiêu nghiệp hoặc, phiền não chấp trước bao đời. Nay chỉ trong một sát na là tiêu tan hết, tâm quang sáng suốt, định tính hiển bày, cũng như khi mây tan gió tạnh thì mặt trời chiếu sáng giữa hư không.

C- TUỆ VÔ LẬU HỌC

1- Định nghĩa :

Tuệ vô lậu học là môn học làm phát sinh trí tuệ vô lậu. Tuệ là nói gọn của hai từ trí và tuệ.

Theo từ điển Phật học (Phân viện nghiên cứu Phật học Hà Nội) định nghĩa : Trí là đối với đạo lý hết thảy sự vật có khả năng đoán định phải trái, chánh tà... mà chọn lấy hay từ bỏ mặt này hay mặt khác thì gọi là trí. Quán lý Tứ đế hay Thập nhị nhân duyên đều là trí. Tuệ là cái tác dụng phân biệt sự lý quyết đoán nghi ngờ, thông đạt sự lý... Thông đạt sự tướng hữu vi thì gọi là Trí. Thông đạt không tướng hữu vi thì gọi là tuệ. Hay định nghĩa chung về trí tuệ là : Quyết đoán là trí, tuyển chọn là tuệ. Biết rõ tục đế là trí, biết rõ Chân đế là tuệ.

Theo Đại cương Câu xá luận(HT Thích Thiện Siêu) xác định : "Đặc sắc của trí là tính quyết định, đặc tính của tuệ là tính phân biệt rõ ràng sự lý các pháp". Như vậy, tuy có những nhận định khác nhau về trí và tuệ, nhưng ta nhận thấy rằng có một sự đồng nhất về mặt ý nghĩa. Trí có tác dụng của tuệ, tuệ bao hàm tác dụng của trí. Do vậy, gộp chung trí và tuệ lại mà gọi chung là trí tuệ. Nhưng có một quan điểm chung nhất là : Thông đạt sự tướng hữu vi, hay chỉ biết rõ Tục đế gọi là trí. Thông đạt không tướng vô vi hay biết rõ Chân đế gọi là Tuệ. Và đây chính là Tuệ vô lậu (Anàsravam).

Theo định nghĩa của ngài Buddhaghosa thì : "Trí tuệ có đặc tính thấu nhập vào các pháp. Trí tuệ có phận sự phá tan bóng tối của ảo tưởng bao phủ tự tính của các pháp - biểu hiện của nó là không bị mê mờ bởi vì thiền định là nguyên nhân trực tiếp của nó" (Tinh hoa và sự phát triển của Đạo Phật, dịch giả Chân Pháp - Nguyễn Hữu Hiệu - Tu thư ĐH Vạn Hạnh, Sài Gòn, 1970). Như vậy, dù nhìn góc độ nào đi nữa thì trí tuệ (vô lậu) vẫn là chất liệu tinh anh cao tột độ nhất để quyết đoán và chọn lựa đối với mọi sự, mọi vật.

2- Nội dung của Tuệ học :

Nội dung của Tuệ học chính là toàn bộ giáo lý mà Đức Phật đã thuyết giảng trong 45 năm, được tập trung trong giáo lý Tứ đế và Lý Duyên khởi. Nó bao gồm đủ cả

Giới học và Định học. Do vậy, đối tượng của Tuệ học là Giới học và Định học, hay giáo lý Tứ đế và Nhân duyên sinh.

Trong phẩm Chuyển pháp luân thứ 2 của kinh Tương Ưng V, nội dung của Tuệ học là sự thấu rõ tường tận về 4 chân lý bao gồm :

- Thế nào là khổ.
- Nguồn gốc của khổ.
- Sự diệt tận các khổ.
- Các phương pháp để diệt tận khổ.

Cốt lõi thứ hai nội dung của Tuệ học chính là sự hiểu rõ về giáo lý Nhân duyên hay Duyên khởi. Trong kinh Phật Tự Thuyết thuộc kinh Tiểu Bộ số 1, nội dung của giáo lý Duyên khởi là : "Do cái này có mặt, cái kia có mặt. Do cái này không có mặt, cái kia không có mặt. Do cái này sinh, cái kia sinh. Do cái này diệt, cái kia diệt". Như vậy, hiểu rõ hay có trí tuệ về lý Duyên khởi chính là trực nhận rằng các pháp hiện hữu trên thế gian này đều do nhiều yếu tố, nhờ nhiều nhân duyên mà có mặt và cũng do nhân duyên mà đoạn diệt. Hiểu rằng vì bản chất của các pháp là như vậy, cho nên các pháp là vô thường, là vô ngã, nằm ngoài sự sáng tạo của đấng "tối cao".

Từ hai nội dung cốt lõi trên, chúng ta có thể kết luận: Trí tuệ vô lậu khác hẳn trí tuệ hay trí thức thế gian. Trí tuệ

thế gian là nhờ sự học tập hay kinh nghiệm cuộc sống mà có được. Còn trí tuệ vô lậu là thành quả có được nhờ vào công năng tu tập và thể nghiệm bản thân. Trí tuệ thế gian chỉ là yếu tố trợ duyên để có thể làm tăng trưởng trí tuệ vô lậu, chứ nó không thể giải thoát hoàn toàn được. Trí tuệ vô lậu là con đường đưa đến cuộc sống an lạc hạnh phúc, giải thoát ngay trong hiện tại và tương lai. Trí tuệ vô lậu nhìn đúng sự thật nhân sinh và vũ trụ, nó không bao giờ xem xét sự vật bằng cảm quan, bằng suy lường, bằng cảm nhận, mà nó nhìn vào sự vật, hiện tượng nhờ vào sự thể nghiệm thiên tập và đi vào chính định, chính kiến. Do vậy, chỉ có hành thiên mới đưa đến trí tuệ vô lậu.

3- Phân loại trí tuệ :

a- Đúng về mặt phân biệt thì trí tuệ có hai loại : tuệ hữu lậu và tuệ vô lậu, hay còn gọi là tuệ thế gian và xuất thế gian. Tuệ hữu lậu là tuệ có quan hệ mật thiết với phiền não thế gian và không có khả năng dứt trừ phiền não ấy. Đó là thứ trí tuệ phổ thông, còn gọi là Thế tục trí (Jnānam - laukikam, Knowledge of the world). Trí tuệ này chỉ có công năng hiểu biết các pháp trên mặt hiện tượng. Trí tuệ này còn câu hữu với tham, sân, si, mạn, phiền não... Do vậy chưa có công năng đoạn trừ chấp thủ.

Trí vô lậu là trí thanh tịnh, có công năng cắt đứt mối quan hệ với phiền não. Sự hiểu biết các pháp nằm ngoài

phạm trù đối đãi và chấp thủ, đưa đến giải thoát và giải thoát tri kiến, chứng vô lậu Niết Bàn.

b- Đúng về mặt tính chất thì trí tuệ được chia làm hai loại là Căn bản trí và Hậu đắc trí.

★ Căn bản trí hay còn gọi là Chính trí, Vô phân biệt trí. Trí này là căn bản sinh ra nhất thiết công đức, là giác tính viên minh mà mỗi chúng sinh vốn đã có sẵn. Đó là bản thể của tâm hồn là trong lặng, sáng suốt, nhưng vì bị vọng niệm, phiền não che lấp, cho nên những đức tính sáng suốt trong lặng ấy không hiển lộ ra được.

★ Hậu đắc trí hay còn gọi là Tục trí, Như lượng trí. Là trí tuệ có được nhờ công phu tu tập Giới Định Tuệ mà có được. Có thể hiểu Hậu đắc trí là một quá trình thanh lọc tâm khỏi các triền phược, phiền não... để trở về Căn bản trí. Trong Hậu đắc trí đã có mầm mống của Căn bản trí. Nơi tâm thể của chúng ta đã có Căn bản trí, sở dĩ chúng ta chưa nhận diện được nó do vì mê chấp vọng cầu... dấy khởi che lấp. Như gã cùng tử có viên minh châu trong tay áo mà không nhận biết. Cho nên chúng ta cần phải tu tập để có Hậu đắc trí, và nhờ vào Hậu đắc trí như là một phương tiện để thể nhập Căn bản trí vốn có của mình.

c- Trên phương diện tu tập thì trí tuệ có ba loại : văn tuệ, tư tuệ và tu tuệ. Đây là các cấp độ trí tuệ thứ tự từ thấp lên cao và làm căn bản liên hệ cho nhau.

★ Văn tuệ : Là phương pháp tu tập trí tuệ nhờ vào sự nghe hoặc trực tiếp nghiên cứu, tụng đọc giáo lý mà lãnh hội ý nghĩa, phát sinh trí tuệ.

★ Tư tuệ : là trí tuệ có được nhờ vào quá trình tư duy, xét đoán, trầm tư về những lời dạy của Đức Phật mà khai sáng thêm trí tuệ. Đây là giai đoạn tiếp theo văn tuệ, tư duy những gì đã được nghe, được đọc... Đó là tư duy về giáo lý Tứ đế, Thập nhị nhân duyên... liên hệ đến con người và sự vật.

★ Tu tuệ : Khi đã có văn tuệ, tư tuệ thì đem áp dụng trí tuệ đó vào cuộc sống mà tu tập và hành trì thông qua thiên định, để thể nghiệm và thể nhập sự thật của các pháp. Chính nhờ tu tuệ mà có được chính trí, chứng ngộ Niết Bàn tối thượng. Chính trí tuệ này là trí tuệ thâm nhập thực tại vô ngã của các pháp mà Đức Phật có được ngay đêm thành đạo.

4- Lợi ích của trí tuệ :

Lợi ích của trí tuệ không thể nghĩ bàn đối với cuộc sống hiện tại và tương lai. Chính vì thế mà Phật giáo lấy trí tuệ là sự nghiệp (duy tuệ thị nghiệp). Muốn xây dựng một cuộc sống hạnh phúc, an lạc trọn vẹn cho tự thân và cho tha nhân, muốn hiểu được chính mình và hiểu được người thì phải có trí tuệ để quán chiếu, muốn bước lên bờ giác ngộ giải thoát, trí tuệ vô lậu là yếu tố quyết định. Tu tập về trí tuệ vô lậu sẽ đạt được nhiều lợi ích. Tuy thế, tóm

tắt lại thì có những lợi ích thiết thực thể hiện rõ qua các điểm sau :

★ Trí tuệ tẩy trừ phiền não : Phiền não là ngọn lửa luôn luôn nằm ngấm ngấm và bốc cháy trong con người chúng ta bất cứ lúc nào. Nó có công năng thiêu đốt mọi hạnh lành, mọi công đức mà chúng ta đã tạo. Tu tập là nhằm từng bước đoạn trừ phiền não (tham, sân, si, mạn, nghi, ác kiến...). Vậy thì lấy gì để đoạn trừ phiền não? Ấy là trí tuệ. Trí tuệ ấy chất chứa lòng từ, bi, hỷ, xả, chính định và chính kiến. Phật giáo chỉ sử dụng một lưỡi gươm - gươm trí tuệ, và chỉ công nhận một kẻ thù - vô minh (avijjā). Đây là một minh chứng hiện thực và sống động, chứ không phải là lời nói suông. Và Đạo Phật đặt sự hiểu biết bằng thực nghiệm lên trên hiểu qua sách vở và suy nghĩ. Phật giáo xây dựng cuộc sống an lạc, hạnh phúc bằng trí tuệ chứ không phải bằng đức tin. Đức tin đối với Phật giáo chỉ là một phương tiện bước đầu trong tiến trình đi đến giác ngộ. Cốt tủy của Đạo Phật là vậy.

Trong kinh Di Giáo, Đức Phật dạy : "Này các Tỳ Kheo, nếu người có trí tuệ thì không có tham trước, thường tự tỉnh giác, không để sinh ra tội lỗi. Thế là trong pháp của ta có thể được sự giải thoát... Người có trí tuệ chân thật, ấy là chiếc thuyền chắc vượt qua biển già, bệnh, chết, cùng là ngọn đèn chiếu sáng cảnh tối tăm mờ ám, là món thuốc hay trị các thứ bệnh, là lưỡi búa bén chặt đứt cây phiền não. Thế nên các ông phải dùng tuệ : văn, tư, tu

mà tự làm cho thêm phần lợi ích. Nếu người có trí tuệ chiếu soi, dù cho nhục nhã thì cũng là người thấy được rõ ràng".

★ Ném được vị ngọt Thánh quả và xứng đáng được cúng dàng : Chúng ta biết rằng tuệ được phát sinh là nhờ tu tập thiền định. Vị ngọt của Thánh quả là vị ngọt trong trạng thái thành tựu thiền định cũng như xuất định, thì bậc Thánh giả cảm nhận được niềm hỷ lạc vô biên sâu lắng trong tâm thức, không thể diễn tả được trọn vẹn bằng ngôn từ. Vị ngọt thiền lạc ấy vượt ra ngoài nhận thức của phàm phu, vị ngọt ấy đậm nhạt khác nhau tùy vào công hạnh thành tựu của từng Thánh quả. Cũng như vị vua thưởng thức sự hoan lạc của bậc đế vương, chư Thiên thưởng thức Thiên lạc, còn các bậc Thánh thì thưởng thức Thánh lạc siêu thế. Thánh lạc này đạt được nhờ vào tâm tác ý duy nhất vào Niết Bàn. Và chỉ có hành giả nào thực sự thành tựu trí tuệ trong tu tập thì mới cảm nhận được trạng thái ấy mà thôi. Người có trí tuệ vô lậu như các bậc Thánh quả và chư Phật thì xứng đáng được sự cúng dàng của chư Thiên và loài người. Vì đã thành tựu mọi công hạnh xuất thế, là ruộng phúc của thế gian, là nơi quy ngưỡng của chúng sinh gieo trồng mọi công đức trong cuộc đời.

★ Thẩm thấu được sự vật và thể nhập chân lý : Lợi ích rất ráo của tuệ là giúp cho hoạt động nhìn thấy rõ nhân sinh và vũ trụ đúng như thật với bản chất của chúng, đó là thấy được duyên sinh tính, vô thường tính và vô ngã tính qua giáo lý Tứ đế và Duyên khởi. Do thấy được như vậy nên hành giả tự tin nơi mình khả năng chuyển mê khai ngộ. Trí tuệ mở cửa đi đến tự do (tự tại), xa lìa khổ đau do chấp thủ, không thấy có "ta" và "tự ngã của ta". Từ đó mà thể nhập chân lý, đó là chân như, là tuệ giác của tự tâm, của bản lai diện mục, là Phật tính hằng chuyển.

III- KẾT LUẬN

Giới Định Tuệ là ba môn học căn bản nhất trong hệ thống giáo dục Phật giáo. Bởi vì toàn bộ giáo lý Phật giáo không nằm ngoài phạm vi Giới Định Tuệ. Do vậy, nói học Phật là học Giới Định Tuệ, tu Phật là tu Giới Định Tuệ.

IV- CÂU HỎI HƯỚNG DẪN ÔN TẬP

- 1- Định nghĩa Tam vô lậu học.
 - 2- Những đặc tính cơ bản của Giới Định Tuệ là gì?
-

Ghi chú :

1. Lậu hoặc : Là một tên gọi khác của phiền não. Chỉ cho cái tâm mê chấp, cái tâm bị phiền não chi phối.

2. Thượng phân kiết sử : Gồm có hữu ái, vô hữu ái, mạn, trạo cử, vô minh.

3. Vô sở hữu xứ định : Là thiên định sinh vào cõi Vô sở hữu xứ (Vô sở hữu xứ là xứ thứ ba trong bốn xứ thuộc cảnh giới Vô sắc).

4. Phi phi tướng xứ định : Là thiên định sinh vào cõi Phi tướng phi phi tướng xứ (Phi tướng phi phi tướng xứ là tầng trời thứ tư trong cõi Vô sắc).

BÀI SỐ 13

NHÂN QUẢ

ĐỀ MỤC :

I- Định nghĩa nhân quả.

II- Nội dung nhân quả.

III- Phân loại nhân quả.

IV- Các phạm trù nhân quả.

V- Kết luận

VI- Câu hỏi hướng dẫn ôn tập.

I- ĐỊNH NGHĨA NHÂN QUẢ

Các tôn giáo nói chung đều có quan niệm khác nhau về nhân quả. Ở đây, chúng ta chỉ tìm hiểu thuần túy về nhân quả theo quan niệm của Phật giáo.

Nhân là nguyên nhân, quả là kết quả.

Trong thế giới tương quan duyên sinh, mỗi sự vật, hiện tượng đều có những nguyên nhân của nó. Nguyên nhân của một sự thể (pháp) gọi là nhân, và hiện hữu (pháp) của sự thể đang tồn tại là quả. Trong mối tương quan nhân quả này, mỗi hiện hữu vừa là nguyên nhân vừa là kết quả như sự tuần hoàn của mây, mưa, nước, hơi

nước... Nguyên nhân chính (trực tiếp) của một hiện hữu gọi là nhân, nguyên nhân phụ (gián tiếp) có ảnh hưởng đến quả gọi là duyên (hay các điều kiện phụ thuộc), do đó, nếu nói đủ là Nhân - Duyên - Quả.

II- NỘI DUNG NHÂN QUẢ

Trong tương quan nhân quả, như đã đề cập, còn có các yếu tố duyên (trung gian) xen vào, do đó, sự thành tựu một quả hẳn là còn tùy thuộc vào các duyên. Vì thế, ở đây chúng ta cần ghi nhận một số điểm như sau :

★ Trong giáo thuyết nhân quả, một nhân không thể đưa đến một quả, hay một quả không chỉ có một nhân. Và nhân quả thường là đồng loại. Ví dụ : trứng gà chỉ nở ra con gà, chứ không thể có trường hợp trứng gà nở ra con vịt. Như thế là không có sự lẫn lộn trong đồng loại.

★ Nhân quả tuy cùng một giống (đồng loại), nhưng do các duyên trung gian xen vào, cho nên có thể quả cùng loại với nhân nhưng vẫn khác với nhân. Ví dụ : một nắm muối nếu bỏ vào bát canh thì mặn, nhưng nếu bỏ vào hồ nước mênh mông thì không mặn. Sự khác biệt này tùy thuộc vào các duyên (thuận hay nghịch) và theo đó mà quả hình thành.

★ Nhân quả - Nghiệp báo là sự hiện hữu của các mối tương quan thiện ác, chính tà v.v... nó thuộc pháp hữu vi sinh diệt vốn là hiện thân của ý niệm phân biệt, do đó, với

tâm thanh tịnh và xả ly thì vấn đề nhân quả - nghiệp báo không còn được bàn đến.

III- PHÂN LOẠI NHÂN QUẢ

Thông thường, một quả khi hình thành nó cần có đầy đủ nguyên nhân chính và các nhân duyên phụ, cho nên nhân quả được xét đến qua nhiều góc độ như thời gian, không gian, vật lý, tâm lý v.v...

1- Phân loại 1 (theo thời gian) :

a- Nhân quả đồng thời : Là loại nhân quả mà từ nhân đi đến quả rất nhanh. Ví dụ : ăn thì no, uống nước thì hết khát, tức giận thì buồn phiền v.v....

b- Nhân quả khác thời : Là loại nhân quả mà thời gian đi đến quả có một khoảng thời gian. Và khoảng thời gian đó được chia làm 3 loại như sau :

★ **Hiện báo** : Nghĩa là nghiệp nhân trong đời này đưa đến quả báo ngay trong đời này. Ví dụ : tuổi nhỏ lo học hành chăm chỉ nên lớn lên trở thành người có tri thức.

★ **Sinh báo** : Nghĩa là tạo nhân trong đời này nhưng đến đời sau mới thọ quả báo. Ví dụ : kinh Địa Tạng dạy rằng hay trêu chọc người, đời sau sẽ thác sinh vào loài vượn, khỉ.

★ **Hậu báo** : Nghĩa là tạo nhân trong đời này nhưng đến các đời sau mới thọ quả báo (xem Truyện tiên thân. Bản Sinh, Bản Sự).

Ba thời nhân quả này vì có một thời gian tương đối ổn định (có khoảng cách), do đó chúng được xếp vào loại định nghiệp. Cũng có trường hợp do các nhân duyên trung gian can thiệp mạnh vào làm cho nghiệp quả trở nên khó xác định về thời gian và chủng loại. Trong trường hợp này, chúng được gọi là bất định nghiệp. Ba thời nhân quả, đồng thời cũng là câu trả lời tại sao (một số trường hợp) có người làm lành trong đời này lại gặp những điều bất hạnh, và ngược lại, người làm việc ác lại gặp may mắn.

2- Phân loại 2 (theo vật lý và tâm lý) :

Cách phân loại này nhằm chỉ đến sự biểu hiện của nghiệp quả thông qua thái độ tâm lý tiếp thọ nghiệp, đồng thời nói lên những khoảng cách khác nhau của nghiệp quả giữa tâm lý và vật lý, giữa nội tâm và ngoại cảnh.

a- Nội tâm và ngoại giới : Nhân quả biểu hiện ở trong tâm lý của con người được gọi là nhân quả nội tâm (nội giới) và ngược lại là ngoại cảnh (ngoại giới).

Như trường hợp một người tu bị vu khống phải ở tù, thân vị ấy ở trong tù nhưng tâm vị ấy thì an tịnh, ly thủ, giải thoát. Như thế, nghiệp quả chỉ biểu hiện ở thân chứ không biểu hiện ở tâm.

b- Tâm lý và vật lý : Sự biểu hiện khác nhau của nhân quả trên cùng một con người được chia thành hai phần : tâm lý và vật lý.

Như một người có thân thể (thể chất vật lý) xấu xí, khó nhìn, nhưng tâm thì thông minh và sáng suốt, hiền từ, độ lượng và tu tập tốt (tương tự như vậy đối với các trường hợp ngược lại).

Tuy nhiên, cũng có trường hợp được phúc báo hai mặt thân và tâm, hoặc ngược lại.

IV- CÁC PHẠM TRÙ NHÂN QUẢ

Có thể nói rằng, nhân quả là giáo lý gắn liền với đời sống tu tập của hàng Phật tử, gắn liền với các vấn đề luân lý đạo đức của con người, và nhân quả đã nghiêm túc đặt ra vấn đề trách nhiệm của con người đối với chính tự thân cũng như xã hội. Bởi lẽ, Đức Phật dạy rằng : "Con người là chủ nhân của nghiệp, là kẻ thừa tự nghiệp" (Tăng Chi II, HT Thích Minh Châu, Viện Phật học Vạn Hạnh, 1982, tr.101). Từ đó, nhân quả được bàn đến thông qua các phạm trù cơ bản của đời sống con người.

1- Nhân quả - vấn đề luân lý đạo đức Phật giáo :

Trước hết, giáo lý nhân quả dạy con người thức tỉnh trong các hành động tạo tác của mình để xa lánh các việc ác và nỗ lực làm các việc lành nhằm đem lại sự an vui, thanh bình cho cuộc sống. Giáo lý nhân quả chú trọng đến vấn đề thiện ác, tức là vấn đề luân lý đạo đức của con người nói chung và của hàng Phật tử nói riêng. Tuy nhiên, vấn đề trọng yếu của giáo lý nhân quả là ở chỗ nó đặt ra trách nhiệm cá nhân của mỗi con người đối với các điều

kiện sống của con người ấy. Do đó, không thể quy ước giáo lý nhân quả - tức luân lý đạo đức Phật giáo - theo khuôn mẫu ước lệ như luật pháp được ban hành trong xã hội. Chẳng hạn, một người phạm tội, luật pháp sẽ trừng phạt y khi hành vi phạm tội được xác định - nghĩa là y đã thực hiện điều tội lỗi. Trong khi, với đạo đức và luân lý, anh ta sẽ có tội ngay khi những ý niệm tội lỗi (xấu ác) phát sinh trong tâm của y, mặc dù đó chỉ là ý niệm chứ chưa phải là hành vi. Do đó, trách nhiệm cá nhân theo giáo lý nhân quả, ở đây, là trách nhiệm cao nhất đối với thái độ tâm lý đạo đức của mỗi con người, mà không phải là trách nhiệm theo quy ước luật pháp trong xã hội.

Trong một số trường hợp, những người khôn ngoan có thể chạy trốn pháp luật, nhưng với luân lý đạo đức, họ không thể chạy trốn lương tâm của chính mình. Vì thế, nếu đứng trên phương diện giáo dục, giáo lý nhân quả thực là một phương pháp giáo dục vô cùng lành mạnh và tích cực. Vì ngay từ đầu, tinh thần nhân quả đã đưa con người về với chính nó. Con người phải hoàn toàn chịu trách nhiệm về những tư duy và hành động của chính mình. Hạnh phúc hay khổ đau là do mình tự tạo cho mình. Ở đây không hề có một sự trừng phạt hay ban thưởng nào, cũng không có một giáo điều hay tín lý nào có thể thiết lập trên cơ sở nhân quả của Phật giáo. Một nền luân lý đạo đức như thế, nhân bản và tích cực như thế, trí tuệ và đầy tình người như thế, nếu được áp dụng vào mỗi con

người, gia đình, học đường và xã hội, ắt hẳn sẽ đưa đến một cuộc sống an lạc, hạnh phúc.

2- Nhân quả - khởi điểm của tiến trình giải thoát :

Giáo lý nhân quả đặt trọng tâm vào vấn đề thiện - ác, chính - tà, tốt - xấu.v.v..., tức là các vấn đề liên quan đến đời sống đạo đức của con người. Tuy nhiên, đó cũng là điểm khởi đầu của con người để đi vào đạo. Nhưng đối với Phật giáo, sự giác ngộ và giải thoát không chỉ dừng lại ở lĩnh vực nhân quả thiện ác, mà nó còn đi xa hơn nữa, đó là đi ra khỏi thế giới phân biệt, đối đãi giữa thiện ác (thực tại giải thoát).

Vì lẽ, Đức Phật dạy các pháp là vô ngã. Do đó, mọi sự phân biệt thiện ác, chính tà... đều là sản phẩm của ý niệm vốn sinh khởi từ sự có mặt của ngã tưởng. Ở đây, điều tối quan trọng là hãy nỗ lực tư duy và nhận ra rằng không hề có mặt bất luận một ngã tưởng nào thực sự hiện hữu, tất cả là vô ngã. Khi nhận ra điều này nghĩa là đã bước lên đường để đi vào thế giới thực tại giải thoát - một thế giới vượt lên trên mọi ý niệm phân biệt, một ngã tưởng điên đảo, thế giới của sự thanh tịnh, xả ly và vô niệm. Tại đây, thân chết sinh tử của nhân quả không còn nữa, vì rằng khi ngã tưởng được buông bỏ thì tham ái và chấp thủ sẽ tiêu tan, và khi ngã tưởng, tham ái và chấp thủ bị đoạn diệt thì trụ cột của thế giới tương quan nhân quả của

nghiệp báo thiện ác đã bị sụp đổ, đây là ý nghĩa của Niết Bàn tối thượng.

VI- KẾT LUẬN

Nhân quả - nghiệp báo là pháp duyên sinh, do đó không có lý do gì mà nó thường trụ vĩnh hằng. Vấn đề là nỗ lực tận dụng năng lực của trí tuệ soi sáng bóng mờ của tự ngã để đi vào chân trời thực tại như thực : đó chính là hình ảnh của bậc A La Hán đã chấm dứt dòng sinh tử luân hồi ngay trên mảnh đất trần thế này.

Và đối với người Phật tử, cần phải hiểu rõ nhân quả, xây dựng niềm tin trên cơ sở của nhân quả, để từ đó kiến tạo cho mình một đời sống thanh bình, an lạc, Kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy rằng : "Ý dẫn đầu các pháp, ý làm chủ tạo tác, đối với ý nhiễm ô, nói năng hay hành động, khổ não bước theo sau, như xe (đi) theo chân vật kéo... đối với ý thanh tịnh, an lạc bước theo sau, như bóng không rời hình".

VII- CÂU HỎI HƯỚNG DẪN ÔN TẬP

- 1- Hãy trình bày đại cương về giáo lý nhân quả?
- 2- Có bao nhiêu loại nhân quả?
- 3- Mối quan hệ giữa nhân quả và luân lý đạo đức Phật giáo như thế nào?
- 4- Hãy trình bày mối quan hệ giữa nhân quả và con đường giải thoát?

BÀI SỐ 14

NGHIỆP

ĐỀ MỤC :

I- Định nghĩa về nghiệp.

II- Thành phần nội dung ý nghĩa của nghiệp.

III- Phân loại nghiệp.

IV- Thái độ tâm lý tiếp thụ nghiệp.

V- Kết luận.

VI- Câu hỏi hướng dẫn ôn tập.

I- ĐỊNH NGHĨA VỀ NGHIỆP

Nghiệp là gì?

Theo từ nguyên, nghiệp, tiếng Sanskrit gọi là Karma, Pàli gọi là Kamma, có nghĩa là hành động có tác ý (Volitional action). Nói cách khác, nghiệp luôn luôn được bắt nguồn từ những tạo tác của tâm (ý) thông qua những hoạt động của thân, miệng và ý, gọi chung là Tam nghiệp. Do đó, một hành động (tạo tác) nếu không phát sinh từ tâm thì không thể gọi là nghiệp, mà hành động ấy chỉ được gọi là hành động hay hành động duy tác (kriyà). Như vậy định nghĩa của nghiệp là : hành động có tác ý hay hành động được phát sinh từ tâm.

II- THÀNH PHẦN NỘI DUNG Ý NGHĨA CỦA NGHIỆP

Thông thường, nói đến nghiệp là nói đến vấn đề thiện, ác trong vòng sinh diệt và tương tục của đời sống con người. Thông qua việc tạo nghiệp (thiện hay ác) mà con người tự xây dựng cho mình một định nghiệp - một đời sống khổ đau hay hạnh phúc. Nhưng khổ đau hay hạnh phúc là những cảm nhận của riêng mỗi con người khác nhau và nó là những pháp sinh diệt, tương tục trên cơ sở tâm lý khác nhau. Vì thế, sẽ không có một khuôn mẫu ước lệ nào có thể quy ước một cách đầy đủ về nghiệp. Tuy nhiên, cơ sở của nghiệp là tâm (ý), do đó, khảo sát về nghiệp chính là khảo sát về cội nguồn của tâm. Đức Phật dạy :

"Ý dẫn đầu các pháp
Ý làm chủ tạo tác
Nếu với ý nhiễm ô (ác)
Nói năng hay hành động
Khổ não bước theo sau
Như chiếc xe theo chân con vật kéo"

(Pháp Cú - 1)

"Ý dẫn đầu các pháp
Ý làm chủ tạo tác
Nếu với ý thanh tịnh (thiện)
Nói năng hay hành động
An lạc bước theo sau
Như bóng không rời hình"

(Pháp Cú - 2)

Qua bài kinh trên, chúng ta nhận rõ rằng chính mối tương quan nhân quả từ nơi tâm ý của con người đã hình thành nên cái nghiệp thiện ác mà con người phải thọ nhận. Vì thế, Đức Phật dạy về nghiệp là nhằm đánh thức con người thức tỉnh từ nơi tâm ý của chính mình (tự tịnh kỳ ý) để từ đó đi vào một đời sống an lạc giải thoát. Tất nhiên, cái mà gọi là nghiệp ở đây là những gì thuộc pháp hữu lậu (nghiệp hữu lậu), tức là những gì thuộc thiện ác, khổ đau hạnh phúc v.v.... nó gắn liền với đời sống đạo đức, luân lý của con người, với những cảm thọ vui buồn - khổ lạc, mà không phải là những gì thuộc vô lậu - giải thoát. Do đó, trong một số trường hợp, khi các kinh văn đề cập đến nghiệp và lậu, chúng ta cần hiểu rằng đó là một lối diễn đạt nhằm phân biệt giữa cái thiện, ác và cái đã thoát ly mọi ý niệm về thiện, ác. Chẳng hạn tham, sân, si là nghiệp bất thiện, nghiệp ác, nhưng tự thân không tham, không sân, không si đã là thanh tịnh giải thoát rồi. Ở đây, trên phương diện nào đó, không cần thiết phải gọi không tham, không sân, không si là cái nghiệp thiện, hay các nghiệp thanh tịnh giải thoát. Bởi lẽ, thanh tịnh giải thoát tự nó đã thoát ly mọi khái niệm thiện ác, hữu vô. Do vậy, khi bàn đến nội dung của nghiệp, ở đây chúng ta chỉ thuần túy nói đến nghiệp thiện và nghiệp ác, tức là nghiệp hữu lậu mà không nói đến nghiệp vô lậu. Cố nhiên, định nghĩa "Nghiệp là hành động có tác ý hay hành động phát sinh từ

tâm" chỉ được dùng cho tất cả nghiệp hữu lậu, tức là mọi vấn đề liên quan đến thiện và ác.

III- PHÂN LOẠI NGHIỆP

Thông thường, nghiệp được tạo tác trên cơ sở của thân, khẩu và ý. Tất nhiên, cả ba nghiệp trên đều xuất phát từ ý hay còn gọi là Tâm. Như thế, khi xét đến nghiệp của một con người là xét đến thân nghiệp, khẩu nghiệp và ý nghiệp. Ngoài ba nghiệp này, không còn một cái nghiệp nào khác. Tuy nhiên, nghiệp có những tính chất và chức năng khác nhau nên chúng được phân làm nhiều loại và có nhiều tên gọi khác nhau.

1- Phân loại 1 (theo tên gọi) :

Theo trình tự, trước hết, giáo lý về nghiệp được chia thành hai loại :

a- Nghiệp thiện : Tư duy và hành động về các điều lành như thực hành Ngũ giới và Thập thiện giới.

b- Nghiệp ác : Tư duy hành động về các điều ác như thực hành những điều trái ngược với Ngũ giới và Thập thiện giới.

Từ hai loại nghiệp trên, chúng ta phải xét đến quá trình tạo tác, tư duy và hành động để hình thành nên nghiệp (thiện hay ác). Do đó, nếu xét về tiến trình của nghiệp (process of karma) thì nghiệp lại được chia thành hai loại nữa :

a- Nghiệp nhân : Những tư duy, hành động tạo nghiệp chưa đưa đến một kết quả.

b- Nghiệp quả : Những tư duy, hành động tạo tác sau một tiến trình đã tạo thành nghiệp, còn gọi là nghiệp quả hay nghiệp báo.

Trong thực tế, khi nói đến nghiệp, hàng Phật tử thường chú trọng đến nghiệp báo (nghiệp quả) hơn là nghiệp nhân. Và đây là chỗ thiếu sót của chúng sinh khi đối diện với nghiệp. Và cũng chính điều này khiến cho chúng sinh quan tâm đến quả báo hơn là gieo nhân. Nghiệp quả hay nghiệp báo còn được gọi là Quả dị thực (nghiệp đã chín muồi).

2- Phân loại 2 (theo tiến trình) :

Xét theo tiến trình (từ nhân đến quả) của nghiệp thì có hai loại nghiệp cơ bản :

a- Định nghiệp : Là nghiệp được lưu chuyển trong thời gian ổn định và từ nhân đến quả thống nhất với nhau. Ví dụ, trứng gà sau khi được ấp trong một thời gian sẽ nở ra con gà. Nói chung, các nghiệp nhất định sẽ đưa đến kết quả (như ăn thì sẽ no) thì được gọi là Định nghiệp.

b- Bất định nghiệp : là nghiệp không dẫn đến kết quả, hoặc kết quả sẽ thành tựu trong thời gian bất định, hoặc có thể giữa kết quả và nguyên nhân không hoàn toàn thống nhất với nhau, thì được gọi là bất định nghiệp.

3- Phân loại 3 (theo thời gian) :

Nếu căn cứ theo thời gian, chúng ta nhận ra hai loại nghiệp, một đã chín muồi và một đang và sẽ diễn tiến trong dòng nghiệp tạo tác.

a- Nghiệp cũ : Là nghiệp đã được tích lũy từ nhiều đời sống quá khứ và hiện tại nó đã chín muồi. Chẳng hạn thân thể của ta (cao, thấp, mập, ốm, thông minh, ngu dần, hạnh phúc hay bất hạnh v.v...) ngày nay là do cái nghiệp đã gieo từ trong vô thủy. Các nghiệp quả (y báo và chính báo) của thân này là quả dị thực của các nghiệp nhân từ vô thủy. Ngoài thân này, không hề có một cái nghiệp riêng lẻ, cũ xưa nào khác.

b- Nghiệp mới : Nếu như thân thể này là nghiệp cũ thì mọi tạo tác đang làm và sẽ làm của chính thân thể này là nghiệp mới. Ví dụ, sự thành đạt của ta ngày hôm nay là do các tạo tác trước đó. Và sự thành đạt của ngày mai như thế nào sẽ tùy thuộc vào tư duy và hành động của ngày hôm nay. Kinh Tương Ưng IV, Đức Phật dạy : "Mắt, tai, mũi, thân và ý là nghiệp cũ. Các hành động của mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý trong hiện tại là nghiệp mới".

Trong Truyện Kiều, thi hào Nguyễn Du đã chỉ rõ cái nghiệp cũ và mới của con người :

"Sư rằng phúc họa đạo trời
Cội nguồn cũng ở lòng người mà ra
Có trời mà cũng có ta
Tu là cội phúc, tình là dây oan".

Họa và phúc (thiện, ác) là đạo trời, nhưng cái đạo trời ấy cội nguồn của nó chính ở tại lòng người (tâm, ý) mà sinh ra. Và trời ở đây là nghiệp cũ, còn ta chính là nghiệp mới.

4- Phân loại 4 (theo tính chất) :

Như đã trình bày, nghiệp báo là sự chín muồi (quả dị thực) của các nghiệp thuộc về bất thiện. Do đó, khi nói đến nghiệp báo (nghiệp quả) là nói đến tiến trình nhân - quả của nghiệp. Theo giáo lý về nghiệp, một nhân không thể tạo thành một quả, mà phải có các duyên phụ trợ. Cho nên, nói đủ phải nói là nhân - duyên - quả. Duyên là các nhân phụ làm cho nhân chính thành quả : như nước, phân, đất, sự cần mẫn chăm bón của con người (là các duyên) làm cho hạt giống thành tựu nảy nở. Vì thế, khi tìm hiểu về quả dị thực (sự chín muồi) của nghiệp, ta phải tìm hiểu về 3 đặc tính sau :

a- Dị thời nhi thực : Thời gian chín muồi của nghiệp quả khác với thời gian tạo nghiệp (nghiệp nhân). Ví dụ như quả xoài, thời điểm khi sinh ra cho tới khi nó chín muồi là khác nhau (khác thời là chín).

b- Dị loại nhi thực : Kết quả bị biến chất (dị loại) so với thời gian mới tạo nghiệp. Ví dụ, quả xoài khi nhỏ thì chua, nhưng khi chín thì ngọt (biến chất rồi mới chín).

c- Biến dị nhi thực : Kết quả bị biến thái và biến tướng (biến dị) so với thời gian mới tạo nghiệp. Ví dụ quả xoài non thì màu xanh, đến khi chín thì màu vàng.

5- Phân loại 5 (theo năng lực) :

Năng lực của nghiệp được hình thành theo từng loại nghiệp khác nhau trong một tiến trình tâm lý rồi đưa đến sự hình thành các đặc tính của nghiệp.

a- Tập quán nghiệp : Là nghiệp được huân tập bởi một thói quen trong đời sống hàng ngày. Có thể đó là thói quen thuộc tâm lý, hành vi, cách ứng xử v.v. Ví dụ, hút thuốc là một tập quán nghiệp.

b- Tích lũy nghiệp : Là các nghiệp được tích lũy dần như rót nước vào thùng, có thể xem thân của ta như là một tích lũy nghiệp vô thủy.

c- Cực trọng nghiệp : Là các nghiệp gây ấn tượng xấu ác cực mạnh và sâu trong tâm lý của con người như phạm các tội ngũ nghịch (giết cha, mẹ (giết người)v.v...).

d- Cận tử nghiệp : Là nghiệp lúc sắp chết hay những sức mạnh tâm lý của con người trước lúc tắt thở. Nghiệp này cực kỳ hệ trọng trong việc hướng dẫn nghiệp thức đi tái sinh. Những tư tưởng cuối cùng của người sắp chết sẽ

tạo nên một cận tử nghiệp (thiện hoặc bất thiện). Một người có thể suốt đời làm ác, nhưng trước lúc tắt thở, nỗ lực sinh khởi ý thức về thiện pháp, về những điều kiện trong đời, và nhờ ý lực đó có thể tái sinh vào cõi tốt đẹp (tương tự như vậy đối với trường hợp ngược lại). Từ đó, qua những kinh nghiệm cận tử, chúng ta cần huân tập các thiện nghiệp trong đời sống của mình để tạo thành một sức mạnh (ý lực) đoạn trừ các ác nghiệp ngay trong đời sống hàng ngày và cả đến giờ phút lâm chung.

6- Một số danh từ về nghiệp cần biết :

- Bạch nghiệp (nghiệp trắng) : các nghiệp thiện.
- Hắc nghiệp (nghiệp đen) : các nghiệp ác.
- Phi hắc phi bạch nghiệp : các hành động duy tác (không thiện không ác).
- Biệt nghiệp : nghiệp riêng của mỗi người.
- Cộng nghiệp : nghiệp chung của tập thể (gia đình)
- Thánh nghiệp : nghiệp đưa đến thánh đạo.
- Duy tác nghiệp : nghiệp không có sinh ý (không có quả).
- Chướng nghiệp : nghiệp cản trở sự kết thành của quả.
- Đoạn nghiệp : nghiệp tiêu diệt các năng lực sinh nghiệp.

IV- THÁI ĐỘ TÂM LÝ TIẾP THỌ NGHIỆP

Đây là một vấn đề vô cùng quan trọng trong giáo lý nghiệp báo. Vì mỗi người đều có cái nghiệp riêng do vô minh, ái thủ đã tạo nên, do đó đương nhiên phải đối diện với quả báo của mình. Sự trốn tránh nghiệp lực là điều vô ích. Cụ Nguyễn Du, trong Truyện Kiều, đã nói rằng :

"Đã mang lấy nghiệp vào thân
Cũng đừng trách lẫn trời gần trời xa
Thiện căn ở tại lòng ta
Chữ tâm kia mới bằng ba chữ tài".

Vì thế, vấn đề quan trọng được đặt ra đối với người đang trên đường tu tập không phải là nghiệp báo mà chính là thái độ tâm lý tiếp thọ nghiệp. Kinh Nipata, Đức Phật dạy rằng : "Người đã tiêu diệt ảo kiến, phá tan lớp tối tăm dày đặc trong tâm sẽ không còn thên thang đi mãi. Đối với người ấy, vấn đề nhân quả (nghiệp báo) không còn nữa".

Đoạn kinh trên cho ta thấy rằng tâm lý của người giải thoát sẽ hóa giải mọi nghiệp lực của chính họ. Như một nhà sư vô cớ bị tù, ở trong tù mà lòng thì vô cùng bình an, không hề dao động, nghĩa là nhà sư ấy không còn bị nghiệp lực chi phối nữa. Chẳng hạn, cùng một hành động xảy ra đối với hai người, nhưng thái độ thọ nhận hành động (nghiệp) ấy của hai người thì hoàn toàn khác nhau như trường hợp "nhà giàu đứt tay bằng ăn mày đở

ruột". Do đó, đối với nghiệp, thái độ tâm lý của người tiếp thọ thì quan trọng hơn là chính cái nghiệp ấy. Ngài Huyền Giác, trong Chứng đạo ca, bảo rằng : "Sát na diệt khước A Tỳ nghiệp", có nghĩa là khi đã giác ngộ thì mọi nghiệp chướng (nặng như A Tỳ) trong tích tắc cũng đều bằng tiêu. Vì lý do này, nên trong kinh thường nói đến thọ nghiệp (chịu đựng nghiệp) và phi thọ nghiệp (không bị chi phối bởi nghiệp).

V- KẾT LUẬN

Đức Phật dạy rằng : "Không ai làm cho ta nhiễm ô, cũng không ai làm cho ta trong sạch, trong sạch hay ô nhiễm là tự nơi ta, chỉ có ta làm cho ta ô nhiễm, chỉ có ta làm cho ta trong sạch". Lời dạy trên đã mở ra cho con người một hướng đi rất chủ động trong việc tạo nên một đời sống an lạc giải thoát ngay tại cuộc đời này.

VI- CÂU HỎI HƯỚNG DẪN ÔN TẬP

- 1- Nghiệp là gì?
- 2- Có bao nhiêu nghiệp cơ bản?
- 3- Hãy trình bày cách phân loại nghiệp.
- 4- Hãy trình bày vai trò của thái độ tâm lý tiếp thụ nghiệp?

BÀI SỐ 15

LUÂN HỒI

ĐỀ MỤC :

- I- Định nghĩa luân hồi.**
 - II- Nội dung ý nghĩa của luân hồi.**
 - III- Kết luận.**
 - IV- Câu hỏi hướng dẫn ôn tập.**
-

I- ĐỊNH NGHĨA LUÂN HỒI

Luân hồi, tiếng Phạn là Samsàra, có nghĩa là sự chuyển sinh, sự chuyển tiếp, sự diễn tiến liên tục của những kiếp sống, và sự chuyển sinh liên tục đó, thường được biểu thị bằng bánh xe (cakka) và được gọi là bánh xe luân hồi (samsaracakka).

Có thể hình dung bánh xe luân hồi như là một "vòng tròn sinh sinh - hóa hóa" đời sống của muôn loài chúng sinh. Trên vòng tròn ấy, không có điểm khởi đầu cũng không có điểm kết thúc, và bánh xe ấy cứ quay mãi trong vòng trầm luân của sinh tử khổ đau cho đến khi nào con người tu tập và đạt đến sự giải thoát tối thượng.

Đức Phật dạy :

"Đêm dài đối với kẻ thức
Đường dài đối với kẻ mệt
Luân hồi đối với kẻ ngu
Không biết rõ chân diệu pháp"

(Pháp Cú 60)

II- NỘI DUNG Ý NGHĨA CỦA LUÂN HỒI

Sau khi thành đạo tại cõi Bồ Đề, một trong những tuyên ngôn (khải hoàn ca) đầu tiên của Đức Phật đã được cất lên giữa dòng đời với nội dung giải thoát vòng luân hồi - trầm luân, đã được ghi lại trong kinh tạng như sau :

"Trong dòng sống chết vô tận
Ta đi mãi không dừng
Từ bào thai này sang bào thai khác
Đuổi theo người chủ ngôi nhà
(trong vòng luân hồi).
Chủ nhà! Ta đã nắm được người rồi
Người không cất nhà lại được
Cột kèo đã gãy hết
Mái tường đã sụp đổ
Tâm lìa hết tạo tác
Tất cả đã diệt trừ xong
(giải thoát khỏi vòng luân hồi)

(Pháp Cú - 153-154)

1- Luân hồi - tái sinh :

Qua bài kinh trên, chúng ta thấy rõ Đức Phật đã xác định sự thật về luân hồi một cách cụ thể qua hình ảnh tái sinh (từ bào thai này sang bào thai khác). Tái sinh (reincarnation) là sự trở lại một đời sống mới hoặc cao hơn, hoặc thấp hơn hoặc như cũ trong lục đạo (trời, người, A tu la, địa ngục, ngã quỷ, súc sinh) sau khi đã kết thúc một chu kỳ sống (life cycles), hay còn gọi là thọ mạng đã hết - chết.

Thông thường, khi nói đến luân hồi - tái sinh, trong Phật giáo thường đề cập đến hai khái niệm cơ bản về sự sinh tử, đó là :

a- Chu kỳ sinh tử của từng sát na.

b- Chu kỳ sinh tử của một đời sống.

★ Về chu kỳ sinh tử của từng sát na, vì nó diễn ra quá nhanh chóng như sự sinh ra rồi mất đi của một làn chớp (điện chớp) mà thuật ngữ Phật học gọi là "niệm niệm - sinh diệt" (sự sinh tử diễn ra trong từng ý niệm), do đó vấn đề chỉ được bàn đến trên một bình diện cao hơn, như trong thiên định, hoặc các cảnh giới của tâm thức v.v...

★ Về chu kỳ sinh tử của một đời sống, do tính cách giới hạn của một chu kỳ sống, nghĩa là có thể ghi nhận qua bốn giai đoạn : sinh, lão, bệnh, tử và hoặc sinh thành (sinh), tồn tại (trụ), biến chuyển (dị) và hoại diệt (diệt)

của một chúng sinh, nên chu kỳ này trở thành chủ đề nghiên cứu về luân hồi - tái sinh.

Theo quan điểm của Phật giáo, tất cả muôn loài chúng sinh đều phải chịu sự chi phối của định luật vô thường. Đối với con người, vô thường chính là sự biểu hiện của sinh, lão, bệnh, tử trải qua nhiều kiếp sống, và cứ mỗi kiếp sống như thế đều được giới hạn bởi hai đầu sinh và tử. Tuy nhiên, sinh và tử chỉ là sự hoàn tất của một chu kỳ. Như thế, khi thân xác này hủy hoại, cái gì sẽ tiếp tục tái sinh - mở đầu một kiếp sống mới? Đây là then chốt để tìm hiểu về luân hồi.

Kinh Trung Bộ (Majjhima Nikaya - 135), Đức Phật dạy rằng : "Con người là chủ nhân của nghiệp, là kẻ thừa tự nghiệp, là quyến thuộc của nghiệp, nghiệp là thai tạng mà từ đó con người được sinh ra".

Từ lời dạy trên, chúng ta thấy rằng nghiệp (karma) luôn luôn có mặt cùng với sự có mặt của con người. Và khi chết, thì sự thể vật lý này tan hoại, còn nghiệp vẫn cứ tiếp tục trôi lăn theo dòng trầm luân của nó (hoặc thiện nghiệp, hoặc ác nghiệp). Nhưng nghiệp không phải là linh hồn bất tử để nối kết các kiếp sống, vì bản thân nó là vô ngã. Tuy nhiên, chính nghiệp là cơ sở, là điểm trung tâm, để qua đó, vòng luân hồi xoay chuyển.

Vậy, nghiệp là gì?

Nghiệp là hành động có tác ý, hay hành động được phát sinh từ tâm, và thông qua hành động của thân, miệng và ý mà nghiệp được hình thành. Nói đến nghiệp là nói đến thiện ác trong tương quan nhân quả, và trong mối tương quan đó, động cơ chính để kiến tạo nghiệp là tham, sân, si (ác nghiệp) và ngược lại là không tham, không sân, không si (thiện nghiệp).

Từ đây, chúng ta thấy rõ rằng, chính tâm lý của mình là cơ sở để tạo nên nghiệp của mỗi người. Con người là kẻ quyết định cái nghiệp của mình - cái định mệnh do mình tạo tác. Và cũng chính là con người là kẻ duy nhất có thể giải thoát mọi nghiệp lực của mình, đi ra khỏi vòng luân hồi - tái sinh.

2- Nghiệp và tái sinh : Trong Đạo Phật, nghiệp được trình bày gồm nhiều loại, nhưng nghiệp cơ bản là thân nghiệp, khẩu nghiệp và ý nghiệp. Về mặt tính chất, nghiệp được phân thành bốn loại như sau :

1) Cực trọng nghiệp (weighty karma) : nghiệp loại nặng như giết cha mẹ, giết người.v.v..

2) Tập quán nghiệp (habitual karma) : nghiệp do thói quen hình thành.

3) Tích lũy nghiệp (stored up karma) : nghiệp do tích tụ từ cuộc sống thường ngày.

4) Cận tử nghiệp (death - proximate karma) : nghiệp lúc sắp chết.

Như đã trình bày, trong suốt vòng luân lưu của sinh tử, tử sinh, từ đời sống này sang đời sống khác, nghiệp bao giờ cũng đóng vai trò trung tâm của sự luân chuyển. Tuy nhiên, trong lĩnh vực tái sinh (reincarnation), thì cận tử nghiệp là điều kiện quan trọng nhất ảnh hưởng trực tiếp đến sự tái sinh. Cận tử nghiệp, trên một góc độ nào đó, có thể nói là hệ quả được cô kết trong suốt đời sống của một kiếp người, đồng thời, nó cũng là dòng nghiệp thức mạnh nhất, thúc đẩy thân thức của con người trước, trong hoặc sau khi chết tìm kiếm một sự tái sinh.

Thông thường khi sinh tiền, con người làm lành hay làm ác, các hành động (của thân, miệng, ý) đó đều được lưu vào trong Tầng thức (Alaya) như những hạt giống được gieo vào và nằm im trong lòng đất, cho đến khi sắp chết hoặc chết, thân thể và các quan năng không còn hoạt động, lúc bấy giờ chỉ có tâm thức hoạt động. Tuy nhiên, tâm thức lúc đó không phải là tâm thức ở trạng thái định tĩnh, tự chủ, linh hoạt v.v... mà trái lại nó rơi vào trạng thái bất tỉnh, hôn mê, hoảng hốt, phách lạc hồn xiêu... Và ngay lúc bấy giờ, mọi tạo tác của con người hoặc thiện hoặc ác (còn gọi là thiện nghiệp hoặc ác nghiệp) từ trong quá khứ (khi còn sống) sẽ tạo thành dòng nghiệp thức gồm những ý lực cực mạnh để thôi thúc thân thức của con người đi tìm cảnh giới tái sinh. Cần lưu ý rằng, các tập

quán, thói quen, nhất là sự luyến ái, chấp thủ khi còn sống sẽ ảnh hưởng rất lớn đến cận tử nghiệp. Do đó, nếu sống an lạc thì chết cũng an lạc. Sống còn khổ đau vì tham, sân, si thì đương nhiên chết cũng khổ đau thế. Vì sống và chết chỉ xuất hiện trên một tiến trình, như thức và ngủ. Vì vậy, để có sự giải thoát, ngay tại đây và bây giờ, cần phải luôn luôn hướng tâm đến với sự xả ly thanh tịnh, xóa bỏ mọi sự tham ưa và bám víu. Thánh nhân có dạy rằng : "Thế gian như một con thuyền, hãy đi trên nó chứ đừng mang vác...".

Từ một vài chi tiết trên, chúng ta thấy rằng sự sống và sự chết của con người có được an lạc hay không là tùy thuộc vào dòng tâm thức của mỗi cá thể. Sau khi thọ mạng đã hết - chết, thì thân xác sẽ tan hoại, nhưng dòng nghiệp thức (thần thức) sẽ tiếp tục đi vào các đời sống mới trong sáu cõi : Trời, Người, A tu la, Địa ngục, Ngã quỷ và Súc sinh, tùy theo nghiệp lực thiện hay bất thiện.

3- Nghiệp thức - sinh và tái sinh :

Theo kinh Trung Bộ (tập I), sự xuất hiện của một con người bao giờ cũng hội đủ 3 điều kiện :

a- Cha mẹ có giao hợp.

b- Người mẹ có thể thụ thai.

c- Phải có mặt nghiệp thức. Nếu không có mặt nghiệp thức thì thai nhi không thể sống.

Về nghiệp thức (conscious), còn được gọi là hương ấm, hay là Kiết sinh thức (Gandhabha). Khi điều kiện hội đủ và do nghiệp chiêu cảm mà kiết sinh thức đi vào thai mẹ, lúc bấy giờ, Kiết sinh thức được xem như là "ý niệm tối sơ" của cuộc đời sống mới. Cho đến khi chết, cũng dòng nghiệp thức ấy thúc đẩy tìm kiếm tái sinh, nên được gọi là "nghiệp dẫn tái sinh". Thực ra, cả sự sinh và tái sinh đều được căn cứ trên dòng vận hành của nghiệp thức. Và từ sinh cho đến tái sinh (sau khi chết), trong suốt quá trình đó, đời sống của một sinh thể được hình thành qua cơ cấu của 12 nhân duyên : vô minh - duyên hành, hành duyên thức, thức duyên danh sắc, danh sắc duyên lục nhập, lục nhập duyên xúc, xúc duyên thọ, thọ duyên ái, ái duyên thủ, thủ duyên hữu, hữu duyên sinh, sinh duyên lão, tử, sầu, bi, khổ, ưu não... (về nghĩa của 12 nhân duyên, xem bài Tam Bảo, Ba pháp ấn). Như vậy, 1 nhân duyên chính là sự hiện hữu của con người. Và trong 12 nhân duyên, các chi phần vô minh, hành, thức và danh (sắc) là các yếu tố chính của nghiệp dẫn tái sinh.

4- Các quan niệm về chết và thân trung ấm :

Trong Nikàya đề cập đến sự chết một cách cụ thể như sau : thứ nhất là chết do sắc thân đoạn diệt, hai là chết do thọ mạng đã hết, và do nghiệp ở đời đã hết. Bên cạnh đó, còn có trường hợp chết đột ngột (bất đắc kỳ tử, chưa đến lúc mà chết). Nhìn chung, sự chết được xem như là sắc thân (cơ thể) đã đoạn diệt.

Một vấn đề khác nữa là thân trung ấm. Theo một số chủ thuyết của Đông sơn bộ, Chính lượng bộ thuộc Hữu Bộ cho rằng, sau khi chết và trước khi tái sinh, ở giữa đó là thân Trung Ấm (Trung Gian). Thời gian của thân này là thời gian chuẩn bị tái sinh, nó kéo dài không quá 49 ngày (theo Thiết Ma Đạt Đa). Có thể do ảnh hưởng của quan niệm này mà có tục lệ cúng thất - thất trai tuần ($7 \times 7 = 49$ ngày).

Tuy nhiên, theo Nikàya và A Hàm thì từ "Tử Tâm" cho đến "Kiết Sinh Tâm" chỉ diễn ra trong vòng một đến hai sát na (tích tắc), do đó không cần có thân Trung Ấm (Trung Hữu).

5- Để có một sự chết trong thanh bình - an lạc :

Đây là vấn đề trọng yếu của con người. Sống và chết cũng như thức và ngủ. Chúng ta không nên quan tâm quá đáng về cái chết, vì ai cũng chết. Nhưng điều đáng quan tâm hơn là sống và sống như thế nào để lúc chết được bình an. Vì lẽ đó, đối với Phật tử cần phải sống giữ tâm linh trong sạch, đừng làm điều gì gây khổ đau cho mình mình và cho kẻ khác, nhất là phải luôn luôn ý thức rằng cuộc đời là vô thường, "Trần gian này là chiếc cầu, hãy đi qua nó chứ đừng xây nhà trên nó". Cho đến khi nào tâm được trong sạch, thanh bình, không còn luyến tiếc, không còn bám víu vào bất cứ điều gì, gia tài sự nghiệp, vợ đẹp con ngoan v.v... thì khi đó sự chết của bạn như lên thuyền

sang sông, giải thoát mọi khổ đau, chết trong sự bình an phúc lạc. Đức Phật dạy :

"Bỏ quá khứ, hiện tại và vị lai
Đến bên kia cuộc đời
Ý giải thoát tất cả
Chớ vương bận sinh, già, bệnh, chết"

(PC 348)

III- KẾT LUẬN

Tìm hiểu về luân hồi là để sống được an nhiên, tự tại và chết cũng được an nhiên, tự tại. Chúng ta không cố tìm gặp luân hồi, vì luân hồi đang trôi chảy ngay trên thân của mỗi con người, như dòng máu luân lưu. Cái khổ đau nhất của người đời là tham muốn và nắm giữ các đối tượng "của tôi" và của "cái tôi thích, tôi yêu". Bạn có thể tập buông bỏ từ từ cái tâm lý tham muốn và nắm giữ đó, nhưng nếu một mai... khi vô thường đến, thân chết đến hỏi bạn thì bạn hãy ngay lập tức hướng tâm đến sự từ bỏ tất cả, sự không tham luyến tất cả, sự thanh tịnh bình an, sự chính niệm tỉnh giác, vì đó là điều kiện tối cần thiết cho sự tái sinh vào một đời sống tốt đẹp hơn và cao cả hơn. Và để làm được điều đó, ngay bây giờ và ở đây, bạn hãy thực tập tư duy về vô thường - vô ngã.

"Ta còn để lại gì không
Kìa non đá lở, nọ sông cát bồi
Lang thang từ độ luân hồi
Vô minh nẻo trước xa xôi dặm về..."
(Vũ Hoàng Chương)

IV- CÂU HỎI HƯỚNG DẪN ÔN TẬP

- 1- Luân hồi là gì?
- 2- Cái gì thúc đẩy chúng sinh đi vào luân hồi?
- 3- Bạn hiểu như thế nào về thân trung ấm?
- 4- Làm thế nào để thoát ly luân hồi sinh tử?

BÀI SỐ 16

BỐN ĐẠI, SÁU ĐẠI, 12 XỨ, 18 GIỚI

ĐỀ MỤC :

I- Định nghĩa 4 đại, 6 xứ, 18 giới

II- Phân tích 4 đại qua thể chất vật lý của con người.

III- 6 đại và con người toàn diện.

IV- 12 xứ và 18 giới.

V- Mối quan hệ giữa 12 nhân duyên, 5 uẩn, 4 đại, 6 đại, 12 xứ, 18 giới.

VI- Kết luận.

VII- Câu hỏi hướng dẫn ôn tập.

I- ĐỊNH NGHĨA

Bốn Đại, sáu Đại, mười hai Xứ và mười tám Giới.

1- Bốn Đại :

Bốn Đại (Caturmahàdhātu) là bốn yếu tố cơ bản hình thành nên thể chất (thân vật lý) của con người, bao gồm : chất khoáng (Pathavi - đất), chất lỏng (Àpo-nước), nhiệt độ (Tejo - sức nóng) và hơi khí (Vayo - gió). Chúng ta thường gọi một cách hình tượng về thân tứ đại là đất, nước, gió, lửa.

2- Sáu Đại :

Sáu Đại là sáu yếu tố cơ bản hình thành nên con người toàn diện với ba thành tố đặc thù là : thể chất vật lý (gồm bốn Đại) cộng với ý thức (thuộc tâm lý) và không gian.

3- Mười hai Xứ :

Mười hai Xứ là cơ sở giao tiếp giữa con người với thế giới thực tại khách quan, bao gồm sáu nội xứ (thuộc về tự thân) và sáu ngoại xứ (thuộc về ngoại cảnh). Sáu nội xứ là: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý thức. Sáu ngoại xứ là : hình thể, âm thanh, hương khí, mùi vị, sự tiếp xúc và các sự vật hiện tượng (sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp).

4- Mười tám Giới :

Mười tám Giới là cơ sở giao tiếp toàn diện của con người với thế giới thực tại khách quan, bao gồm : sáu nội xứ, sáu ngoại xứ và sáu tình thức của mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý (nhãn thức, nhĩ thức, ty thức, thiệt thức, thân thức và ý thức).

II- PHÂN TÍCH BỐN ĐẠI QUA THỂ CHẤT VẬT LÝ CỦA CON NGƯỜI

Như được trình bày ở phần định nghĩa, bốn Đại là nói tóm tắt về cơ thể con người. Bốn Đại này do nhân duyên hợp thành, chúng không có gì là bền chắc. Con người từ khi sinh ra được nuôi dưỡng bởi các loại thức ăn

(thực tố) và dưỡng khí, và tiếp tục sinh trưởng theo thời gian. Trong suốt quá trình sống của một đời người, thân thể vật lý này không ngừng thay đổi qua các chu kỳ sinh thành, tồn tại, biến đổi và phân hủy (chết). Cái mà chúng ta gọi là sự chết (sự ngưng hoạt động và phân hủy hay thọ mạng chấm dứt), thực chất chỉ là sự tan rã của bốn Đại).

Cơ thể của con người hình thành là do sự hội tụ của bốn Đại. Trong bốn Đại, nếu tiếp tục phân tích, chúng ta sẽ có thêm bốn nhóm vật chất như sau :

1- Yếu tố đất : gồm có : tóc, lông, móng, răng, da, thịt, gân, xương, thận, tim, gan, hoành, cách mô, lá lách, phổi, ruột, phân, mỡ, não, ghèn.

2- Yếu tố nước : Gồm có : mật, đàm, niêm dịch, mù, máu, mồ hôi, nước mắt, nước miếng, nước mũi, nước khớp xương, nước tiểu.

3- Yếu tố gió : gồm có : hơi thở (sự hô hấp) và khí.

4- Yếu tố lửa : gồm có : nhiệt độ hay sức nóng do sự vận hành của cơ thể phát ra.

Theo kinh Đại Bát Niết Bàn, cơ thể con người gồm có 36 thứ bất tịnh và được chia thành ba nhóm.

1- Nhóm một : gồm có 12 thứ ngoài thân : tóc, lông, móng, răng, ghèn, nước mắt, nước mũi, nước miếng, phân, nước tiểu và mồ hôi.

2- Nhóm hai : gồm có 12 thứ trong thân ; da, da non, máu, thịt, gân, mạch, xương, tủy, lớp mỡ da, mỡ óc, màng bọc gân, thịt.

3- Nhóm ba : gồm có 12 thứ nằm sâu trong thân : gan, mật, ruột, dạ dày, lá lách, thận, tim, phổi, bàng quang, mê phân, đàm đỏ và đàm trắng.

Mục đích của sự phân tích cụ thể như trên là nhằm giúp chúng ta thấy rõ ràng, chính xác về thân tướng bất tịnh của con người để hướng tâm đến trạng thái xả ly, không chấp thủ.

III- SÁU ĐẠI VÀ CON NGƯỜI TOÀN DIỆN

Như đã trình bày, sáu Đại gồm có bốn Đại (như trên) cộng với không gian và ý thức. Do đó, con người (theo sáu Đại) là con người hoàn chỉnh, bao gồm cả tâm lý và vật lý. Riêng về phần tâm lý hay tâm thức nói chung, đã được nói đến trong năm Uẩn. Theo đó, tâm thức của con người bao gồm các phần chính là : cảm thọ, niệm tưởng, tư duy và ý thức (thọ, tưởng, hành, thức), nói chung là cấu trúc và sự vận hành của tâm lý.

Do đó, sáu Đại thực ra chỉ là cách nói tóm tắt của năm Uẩn (sắc, thọ, tưởng, hành, thức). Vì lẽ, đối với con người, cơ cấu tâm lý chỉ có thể vận hành khi nó dựa vào sinh thân, tức là thân thể vật lý. Nếu chỉ có tâm thức hiện hữu mà không có thân hiện hữu, hoặc ngược lại, chỉ có

thân hiện hữu mà không có tâm thức hiện hữu, thì không thể gọi là con người.

Tương tự như thế đối với khái niệm tâm thức. Ở đây, nên hiểu rằng, tâm không đơn giản chỉ là tâm, mà trong tâm luôn luôn hàm chứa hoạt động của các cảm thọ, các ảnh tượng của tri giác, các hình thức tư duy và các hoạt động của tâm thức nói chung.

Nên nhớ rằng, mọi khái niệm phân biệt trong tâm thức của chúng ta như : tài sản, nhà cửa, sông suối, núi đồi v.v.. cho đến các khái niệm như : tư duy, ý thức, tình cảm, lý trí, tưởng tượng v.v... tất cả đều là biểu hiện của tâm. Và đây là lý do tại sao Đức Phật dạy "Nhất thiết duy tâm" (tất cả đều là sự tạo tác của tâm).

Như thế, sáu Đại và năm Uẩn dù khác nhau trên mặt ngôn ngữ, nhưng chúng giống nhau về mặt ý nghĩa. Tuy nhiên sẽ rất giới hạn nếu chúng ta dừng lại ở đây. Do đó những gì cần được khảo sát tiếp theo, chính là mười hai Xứ và mười tám Giới.

IV- MƯỜI HAI XỨ VÀ MƯỜI TÁM GIỚI

Để hiểu rõ cơ cấu của tâm thức, cũng như sự vận hành của nó, chúng ta cần tìm hiểu về 12 Xứ và 18 Giới.

Mười hai Xứ, như đã trình bày, là cơ sở giao tiếp cơ bản để hình thành những nhận thức, phân biệt của con người. Đó là sự giao thoa, tương tác giữa sáu nội Xứ (hay

còn gọi là Sáu căn - Ajjhattika-àyatana) với sáu ngoại Xứ (còn gọi là Sáu trần - Bàhyu-àyatana). Căn là thân thể, mạng căn, tức là thể chất vật lý của con người. Trần là trần cảnh, hay còn gọi là thế giới sự vật hiện tượng. Do chủ thể giao tiếp với đối tượng mà hình thành nên những nhận thức, phân biệt, như sông, suối, núi, đồi, đàn ông, đàn bà, con chim, hòn đá, giọt sương...

Chúng ta có sáu căn và sáu trần. Sáu căn là : mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý. Sáu trần là : sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp.

Sắc : gồm có màu sắc, hình thể, vật thể, hiện tượng, sự vật. Sắc còn được chia thành hai phần đó là : biểu sắc (hình tượng, sự vật...), vô biểu sắc (năng lượng vô hình, năng lượng tâm thức {mental anergy} cũng được xem là một loại sắc).

Thanh : gồm tiếng nói, tiếng động, âm thanh, âm nhạc...

Hương : hương khí, hương thơm...

Vị : mùi vị như chua, chát, cay, ngọt, mặn, đắng, the, lờ lợ...

Xúc : sự giao thoa giữa căn và trần, giữa vật này với vật khác.

Pháp : tất cả thế giới sự vật hiện tượng tâm lý và vật lý nói chung...

Khi sáu căn tiếp xúc với sáu trần, thì liền phát sinh những nhận thức, phân biệt. Do đó, có sáu loại phân biệt của thức (sự nhận biết) gồm : sự thấy biết của mắt, sự nghe biết của tai, sự ngửi biết của mũi, sự nếm biết của lưỡi, sự tri giác của toàn thân và sự hiểu biết của ý thức.

Như thế, từ sáu căn tiếp xúc với sáu trần để hình thành sáu thức (Vijnàna) và cộng chung lại là mười tám Giới. Đây là tiến trình nhận thức luận về thế giới quan và nhân sinh quan Phật giáo.

V- MỐI QUAN HỆ GIỮA 12 NHÂN DUYÊN, 5 UẨN, 4 ĐẠI VÀ 6 ĐẠI, 12 XÚ VÀ 18 GIỚI

Trong giáo lý về 12 Nhân duyên có đề cập đến chi phần Lục nhập, và trong giáo lý 5 Uẩn có đề cập đến hai chi phần : vật lý (sắc) và tâm lý (thọ, tưởng, hành, thức), trong 4 Đại và 6 Đại cũng đề cập đến hai chi phần : vật lý và tâm lý, đặc biệt trong 12 Xú và 18 Giới lại nhấn mạnh đến sự giao thoa, tiếp xúc giữa sáu căn và sáu trần. Sự giao thoa và tiếp xúc này chính là chi phần Xúc (Phassa) đứng hàng thứ sáu trong giáo lý 12 Nhân duyên. Như thế, chúng ta có một bảng tương đương như sau :

(Lục nhập = 5 Uẩn + Xúc # 6 Đại + (4 Đại) = 12 Xú + (18 Giới)

5 Uẩn = Xúc + 12 Xú # (18 Giới = Xúc + 6 Đại)

Từ những chi tiết này cho thấy rằng, cái thế giới sự vật hiện tượng với muôn ngàn khác biệt mà chúng ta nhận biết thì không gì khác ngoài sự phân biệt của tri giác. Và yếu tố hình thành nên tri giác của con người chính là sự tiếp xúc giữa các căn thân và trần cảnh, hay nói khác hơn là giữa chủ thể nhận thức (ví dụ - con mắt) và đối tượng được nhận thức (ví dụ - đám mây).

Mặc dù trên nền trời xanh bao la không giới tuyến chỉ có một đám mây, nhưng đứng ở góc độ này thì đám mây trông giống cô gái, đứng ở góc độ khác thì đám mây trông giống con cọp v.v... cứ như thế mà đám mây được xuất hiện với nhiều hình thức khác nhau, tùy theo điểm nhìn và chủ thể nhìn. Nên lưu ý rằng, trước mắt chúng ta chỉ có một đối tượng, nhưng do mỗi người có một duyên phận khác nhau và trình độ nhận thức khác nhau, và do đó, đối tượng bị nhìn cũng được tri nhận và đánh giá khác nhau. Đó chính là thế giới sai biệt đa thù của nhận thức. Và sự sai biệt đó hoàn toàn tùy thuộc vào yếu tố Xúc (tiếp xúc) ở mỗi con người khác nhau.

Có một điều tối quan trọng cần lưu ý rằng, để có một nhận thức, bao giờ cũng phải có một chủ thể nhận thức và một đối tượng được nhận thức xuất hiện trong tương quan. Và như thế, suy cho cùng, cái mà chúng ta gọi là thế giới quan, hay nhân sinh quan, hay vũ trụ quan đó, thực ra không gì khác hơn là sự sinh khởi ý niệm của Thức trong tiến trình giao tiếp giữa căn và trần. Và điều này, trong

kinh Lăng Già, Đức Phật dạy : "Cái đa tính của đối tượng sinh khởi từ sự nối kết giữa tập khí và phân biệt, nó sinh ra từ tâm, nhưng người ta lại thấy nó hiện hữu bên ngoài, cái đa tính ấy ta gọi là Duy tâm".

"(Và) thế giới bên ngoài là không có, nên cái đa tính của các đối tượng là cái được thấy từ Tâm, thân thể, tài sản, nhà cửa..., những thứ ấy ta gọi là Duy tâm".

Từ những trung dẫn trên, chúng ta biết rằng, tri giác của con người rất giới hạn, và mọi sự đo lường phân biệt, nhận thức của con người đối với thế giới cũng rất giới hạn. Giới hạn ở chỗ sự hiểu biết của chúng ta là do cái thấy từ một tâm thức còn vô minh, thấy bằng tri giác phân biệt của sự ngã chứ không phải là thấy từ một tâm thức toàn tri (giác ngộ). Do đó, cái mà chúng ta cho là thường thì bản chất của nó là vô thường, như dòng sông không ngừng trôi chảy. Bản chất của ý thức phân biệt và vô minh là như thế. Nó luôn luôn biến động, vô thường.

Con người khổ đau chỉ vì lầm chấp vào ý thức phân biệt của mình, cho rằng cái này là tôi, cái này là của tôi, cái này là tự ngã của tôi, rồi cố gượng sống và bám víu vào những suy nghĩ như thế nên chìm đắm trong sinh tử trầm luân.

VI- KẾT LUẬN

Nói tóm lại, giáo lý về các Đại, Uẩn, Xứ, Giới là những phần giáo lý rất căn bản và quan trọng, giúp chúng ta có một cái nhìn chính xác về cuộc sống vô thường, khổ và vô ngã. Bao lâu con người chưa biết Uẩn, Xứ, Giới là gì, thì vẫn không thể biết được thế nào là con đường thoát ly sinh tử. Các Uẩn, Xứ, Giới là đề mục của pháp hiện quán - thiền định, do vậy, con đường tu tập bao giờ cũng được khởi đầu từ các Uẩn, Xứ, Giới, đó chính là tu tập Chính tri kiến.

VII- CÂU HỎI HƯỚNG DẪN ÔN TẬP

- 1- Bốn Đại là gì?
- 2- Trình bày mối quan hệ giữa 6 Đại và 18 Giới.
- 3- Uẩn, Xứ và Giới khác nhau như thế nào?

BÀI SỐ 17

NĂM UẨN

ĐỀ MỤC :

- I- Định nghĩa Năm uẩn.**
 - II- Nội dung ý nghĩa Năm uẩn.**
 - III- Tu tập quán chiếu Năm uẩn.**
 - IV- Kết luận.**
 - V- Câu hỏi hướng dẫn ôn tập.**
-

I- ĐỊNH NGHĨA NĂM UẨN

Năm uẩn, Phạn ngữ là Pānca - skandha (Sanskrit), Pānca khandha (Pàli). Pānca là năm, Khandha là nhóm, là yếu tố tích tụ, Ngài Huyền Trang dịch là Ngũ uẩn, Ngài La Thập dịch là Ngũ ấm, ấm nghĩa là ngăn che, chướng ngại (che mắt chân tính) - Năm uẩn được dùng phổ biến hơn.

Năm uẩn là năm yếu tố hay năm nhóm kết hợp lại tạo thành con người, hay nói cách khác, con người là một hợp thể của năm yếu tố, gồm có : Sắc uẩn (Rùpa) là yếu tố sinh lý - vật lý. Thọ uẩn (Vedanà) là yếu tố cảm giác, Tưởng uẩn (Sānā) là yếu tố tri giác, là sự nhận biết đối tượng giác quan hay tâm lý, Hành uẩn (Sankhàra) là yếu

tổ tâm lý hoạt động ngoài Thọ và Tưởng là những tâm lý tạo động lực đi tới tạo nghiệp và kết quả của nghiệp như ước muốn, quyết định... thuộc ý chí còn gọi là Tư, Thức uẩn (Vināna) là yếu tố nhận thức, phát hiện sự có mặt của đối tượng, gồm có sáu thức. Thức làm nền tảng cho Thọ, Tưởng và Hành, theo Duy thức học thì có tám thức. Thức là Tâm vương (Citta), Thọ, Tưởng, Hành là Tâm sở (Cetasika).

Trong kinh tạng Nikāya và A Hàm thường dùng từ Năm thủ uẩn (Pāñca upādāna khandha), nghĩa là năm uẩn là đối tượng của sự chấp thủ, của tâm tham ái thì gọi là năm thủ uẩn.

II- NỘI DUNG Ý NGHĨA NĂM UẨN

1- Sắc uẩn (Rūpa-khandha) : Là yếu tố vật chất bao gồm vật lý - sinh lý, có bốn yếu tố vật chất căn bản là Địa (chất rắn), Thủy (chất lỏng), Hỏa (nhiệt độ), Phong (chất khí). Các yếu tố do bốn đại tạo ra thuộc về sinh lý như : mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, các đối tượng của giác quan như : hình sắc, âm thanh, mùi vị, vật xúc chạm. Tóm lại như Đức Phật dạy : "Này các Tỳ Kheo, phàm sắc gì thuộc quá khứ, vị lai hay hiện tại, nội hay ngoại, thô hay tế, liệt hay thắng, xa hay gần, như vậy là sắc uẩn" (Kinh Đại Kinh Mãn Nguyệt, Trung Bộ kinh III). Như vậy yếu tố vật chất là thân thể hay ngoài thân thể, thuộc vật chất hay

năng lượng, thuộc thời gian nay không gian đều bao hàm trong sắc uẩn.

Thân thể là sắc uẩn, vì vậy chúng không phải là một thực thể độc lập mà là một hợp thể vật chất biến động và mâu thuẫn. Thân thể muốn tồn tại phải nương vào các yếu tố sắc không phải là thân thể như mặt trời, dòng sông, ruộng lúa, thời tiết, không khí... Quan điểm của Phật giáo về thân thể vật lý dựa trên cơ sở lý duyên sinh, nghĩa là trình bày rõ về mối tương hệ bất khả phân ly giữa yếu tố con người với yếu tố vũ trụ thiên nhiên gồm môi trường, hoàn cảnh... Đó là cái nhìn về con người một cách toàn diện.

Bản chất của sắc uẩn là vô thường, vô ngã và chuyển biến bất tận theo lý duyên sinh, vậy bản chất của chúng là Không. Sự chấp thủ, tham ái thân thể (sắc uẩn), hoặc bất cứ một đối tượng vật lý, sinh lý nào cũng đều tiềm ẩn nguy cơ đau khổ. Như trong kinh Phật đã dạy, ai cho rằng sắc uẩn là ta, là của ta, là tự ngã của ta thì chắc chắn gặp hái đau khổ, thất vọng, sầu muộn, vấp ngã và tai nạn.

Nhờ thấy rõ thân thể qua phân tích sắc uẩn đưa đến trí tuệ sâu sắc làm rơi rụng tâm lý tham ái thân thể, chặt đứt sự dây trói buộc vào sắc uẩn.

2- Thọ uẩn (Vedanà - khandha) :

Thọ là cảm giác, do sự tiếp xúc giữa giác quan và đối tượng mà sinh ra thọ. Đức Phật dạy có sáu thọ : mắt tiếp

xúc với hình sắc mà sinh thọ, tai với âm thanh, mũi với mùi, lưỡi với vị, thân với vật cứng - mềm, ý với đối tượng tâm ý. Cảm giác theo Phật giáo không dừng lại ở mức độ tiếp xúc đơn thuần mà là cảm xúc, một biểu hiện sâu hơn của cảm giác, cảm giác có ba loại : một là cảm giác khổ, hai là cảm giác vui sướng, ba là cảm giác không vui không khổ.

Cảm giác khổ là một loại cảm giác khó chịu khi ta tiếp xúc với một đối tượng không thích ý, nó kèm theo một chuỗi tâm lý khó chịu, bất mãn, tránh xa... Ví dụ khi ta nhìn thấy một con vật dơ bẩn xấu xí, ta nảy sinh cảm giác ghê tởm không muốn nhìn. Cảm giác vui sướng là một loại cảm giác dễ chịu, thoải mái, phấn khởi khi ta tiếp xúc với một đối tượng thích ý, nó tạo cho ta niềm vui, sung sướng xích lại gần... Cảm giác trung tính không khổ không vui, nó không tạo cho ta cảm giác khó chịu hay dễ chịu, nó không tạo ra một lực hút hay lực đẩy nào. Ví dụ khi ta nhìn một dòng sông, không khởi lên khổ hay lạc mà chỉ là cảm giác thông thường.

Đức Phật dạy : "Này các thầy Tỳ Kheo, phạm cảm thọ gì quá khứ, vị lai hay hiện tại, nội hay ngoại, thô hay tế, liệt hay thắng, xa hay gần, như vậy là thọ uẩn"(sđd). Như vậy, những loại cảm giác về thời gian, không gian, cảm giác sâu sắc bên trong tâm như thiên định chẳng hạn, hay cảm giác bên ngoài qua các giác quan, cảm giác cường độ mạnh hay yếu đều nằm trong thọ uẩn. Phân tích

ta sẽ thấy có những cảm giác đến từ thân thể (sắc uẩn) như ăn uống khoái khẩu hay bị thương tích đau đớn, có những cảm giác đến từ tâm lý (tưởng, hành) như thiền định hay tưởng tượng, có những cảm giác đến từ tâm lý và vật lý như thưởng thức một bản nhạc hoặc ngắm một bức tranh, hoặc sự đau khổ do hoàn cảnh bất hạnh... Tất cả những loại cảm thọ ấy tạo thành một dòng sông cảm thọ tâm lý chi phối hệ thống tâm thức, chúng sinh khởi biến hiện thay đổi vô chừng, chúng chuyển biến vô tận, vô thường, vô ngã và hiện hữu có điều kiện. Chấp thủ vào cảm thọ bao giờ cũng sai lầm và gặt hái khổ đau.

3- Tưởng uẩn (Sānnā-khandha) :

Là nhóm tri giác có khả năng nhận biết đối tượng là cái gì, đây là khả năng kinh nghiệm của sáu giác quan và sáu đối tượng của giác quan. Sự nhận biết đối tượng có hai loại : một là nhận biết đối tượng bên ngoài như mắt thấy sắc nhận biết đó là đóa hoa hồng, tai nghe âm thanh nhận ra bản nhạc tiền chiến... hai là khả năng nhận biết đối tượng bên trong, tức là các đối tượng tâm lý như những khái niệm, hồi tưởng ký ức... Như vậy, tưởng uẩn là cái thấy, cái biết của mình về con người, hoặc sự việc hay sự kiện. Tri giác là một trong những tác dụng của thức.

Đức Phật dạy : "Này các Tỳ Kheo, phạm tri giác gì thuộc quá khứ, vị lai hay hiện tại, nội hay ngoại, thô hay tế, liệt hay thắng, xa hay gần, như vậy là tưởng uẩn"(sdd).

Như vậy, những tri giác về các đối tượng bên ngoài, bên trong, thuộc thời gian, không gian, đơn giản hay phức tạp đều gồm trong tướng uẩn. Tri giác là tri giác về cái gì, không thể có một tri giác thuần chủ thể, vì vậy, tướng bao gồm mọi nhận thức về thế giới vật lý, tâm lý. Tuy nhiên, thế giới vật lý, tâm lý ấy được ký hiệu hóa, khái niệm hóa, nên giữa tri giác và thực tại luôn có một khoảng cách.

Sự có mặt của tri giác là sự có mặt của kinh nghiệm. Tri giác tùy thuộc vào những kinh nghiệm đã qua như khi thấy đóa hoa hồng biết đây là đóa hoa hồng, cái tri giác về đóa hoa hồng đã có sẵn (chủng tử) nên cái kinh nghiệm đã cho biết đó là đóa hoa hồng. Vì vậy tri giác dễ bị đánh lừa bởi kinh nghiệm, do vì thực tại thì luôn sinh động.

Tri giác tồn tại có điều kiện, vì vậy chúng vô thường, trống rỗng, và do duyên sinh nên tri giác đầy hư vọng mà ta thường gọi là vọng tưởng.

4- Hành uẩn (Sankhàra - khandha) :

Hành là từ gọi cho mọi hiện tượng sinh diệt như trong câu kệ "Chư hành vô thường". Hành uẩn ở đây có nghĩa là các hiện tượng tâm lý mang tính chất tạo tác nghiệp, có năng lực đưa đến quả báo của nghiệp, nói cách khác là tạo động lực tái sinh. Hành uẩn là những hiện tượng tâm lý còn được gọi là tâm sở. Duy thức học chia thành 51 tâm sở gồm cả thọ, tưởng, tức là cảm giác và tri giác cũng gọi là hành. Nhưng ở đây không xếp cảm giác

và tri giác vào nhóm hành vì chúng (thọ và tưởng) không có khả năng tạo nghiệp và quả của nghiệp.

Hành uẩn cũng có sáu loại do sự tiếp xúc giữa sáu giác quan và sáu đối tượng, hành còn gọi là Tư. Đức Phật dạy : "Này các Tỳ Kheo, thế nào là Hành? Có sáu tư thân này : sắc tư, thanh tư, hương tư, vị tư, xúc tư và pháp tư. Đây gọi là hành" (Tương Ưng Bộ kinh III). Tư là động lực quyết định, là ý chí, ý muốn, tâm sở này tạo động lực dẫn dắt tâm ý theo xu hướng thiện, bất thiện. Một số tâm sở có tác động mạnh mẽ để hình thành nghiệp hay hành như : dục, xác định, niềm tin, tinh tấn, tham lam, sân hận, ngu si, kiêu mạn, tà kiến... Hành uẩn bao gồm mọi hiện tượng tâm lý, Đức Phật dạy : "Này các Tỳ Kheo, phạm hành gì thuộc quá khứ, hiện tại hay vị lai, nội hay ngoại, thô hay tế, liệt hay thắng, xa hay gần, như vậy là hành uẩn"(sđd). Tất cả những hiện tượng tâm lý, sinh lý hiện tại là kết quả của hành trong quá khứ, nghĩa là hành tạo nên một năng lực tiềm ẩn điều khiển thúc đẩy ở trong chiều sâu tâm thức mà trong kinh thường gọi là "phiền não tùy miên", hay trong luận gọi là "câu sinh phiền não". Chúng làm nền tảng và lực đẩy để hình thành một năng lực hành mới, dẫn dắt con người đi tới tương lai.

Hành uẩn tồn tại nhờ các điều kiện do duyên sinh nên chúng vô thường, trống rỗng và biến động bất tận.

5- Thức uẩn (Vinnāna-khandha) :

Thức là có khả năng rõ biết, phản ánh thế giới hiện thực. Khi giác quan tiếp xúc với đối tượng, thức nhận biết sự có mặt của đối tượng, thức không nhận ra đối tượng ấy là gì, là cái gì, màu gì... đó là chức năng của tri giác (tưởng), thức chỉ nhận biết sự hiện diện của đối tượng giống như tấm gương phản chiếu tất cả những hình ảnh đi ngang qua nó. Thức có sáu loại : nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức và ý thức. Thức là nền tảng của thọ, tưởng, hành. Thức là Tâm vương, thọ, tưởng, hành là Tâm sở.

Thức uẩn là nền tảng của các hiện tượng tâm lý như biến là nền tảng của các ngọn sóng nhấp nhô, vì vậy thức còn gọi là yếu tố căn bản của tâm lý, thức dung chứa các hiện tượng tâm lý và căn cứ để các hiện tượng tâm lý phát khởi. Duy thức học triển khai lý thuyết tám thức, ngoài sáu thức trên còn phát triển thêm hai thức nữa là Mạt na thức (Manas) và A lại da thức (Alaya), mục đích là khai thác các khía cạnh sâu kín của thức. Mạt na thức là ý căn, là căn cứ của ý thức đồng thời nó cũng có tác dụng nhận thức sự tồn tại của một thực thể, một bản ngã. A lại da thức là khả năng duy trì và bảo tồn những chủng tử, những kinh nghiệm, chúng được tích lũy, lưu trữ ở trong thức (A lại da). Mạt khác, A lại da làm căn bản cho các hoạt động tâm lý trở về sau khi không còn điều kiện hoạt động. Nhờ

khả năng bảo tồn của thức (A lại da) mà các hiện tượng tâm lý phát khởi trở lại khi hội đủ các yếu tố.

Mặc dù thức uẩn là nền tảng của tâm lý nhưng nó không tồn tại độc lập, chúng hiện hữu do duyên sinh, cụ thể là do sắc, thọ, tưởng, hành, mối quan hệ giữa chúng với nhau là bất khả phân ly. Đức Phật dạy : "Thức tồn tại nhờ sắc làm điều kiện, làm đối tượng, sắc làm nơi nương tựa... Thức phát triển hưng thịnh nhờ sắc. Thức tồn tại nhờ thọ... nhờ tưởng... nhờ hành ...(nt). Nếu có ai nói tôi sẽ chỉ ra sự đi, sự đến, sự sinh, sự diệt của thức biệt lập với sắc, thọ, tưởng, hành thì người ấy đã nói một điều không thực" (Kinh Tương Ưng III). Như vậy, tức là một hợp thể của bốn uẩn kia, vì vậy Đạo Phật không chấp nhận có một thức nào đó độc lập, tự chủ như khái niệm về một linh hồn bất tử chẳng hạn. Thức vô thường lưu chuyển, vô ngã và do duyên sinh.

★ Tóm lại, con người dưới sự phân tích năm nhóm thì thân thể thuộc một nhóm - nhóm vật lý, sinh lý, tâm lý thì chia thành bốn nhóm : cảm giác, tri giác, động lực hay ý chí và thức. Mỗi nhóm là một tập hợp của các yếu tố, đồng thời mỗi nhóm đều nương tựa vào nhóm kia mà tồn tại, nhóm này có trong nhóm kia và ngược lại. Nói khác, trong sắc có thọ, trong thọ có sắc, chúng nương vào nhau mà có mặt, suy rộng ra đều như vậy. Một cảm giác khổ sở nó bao gồm luôn cả thân thể và tri giác, tâm tư và thức. Năm uẩn là các khía cạnh khác nhau của một thể thống

nhất là con người. Thế thống nhất ấy mới nhìn qua tưởng như độc lập, bất biến được điều khiển bởi một chủ thể, nhưng thật ra chúng chỉ là một hợp thể vô ngã, vô thường và rất tạm bợ. Trong kinh có một thí dụ như cây chuối không có lõi, nó chỉ là một hợp thể của các bẹ chuối. Đó là bản chất của năm uẩn, đó cũng là mục tiêu của sự phân tích năm uẩn, thấy rõ bản chất của con người và vũ trụ mà con người đang sống, nhờ đó mà khai mở tuệ giác, đoạn diệt khổ đau.

III- TU TẬP QUÁN CHIẾU NĂM UẨN

Mục đích của phân tích năm uẩn không phải là hình thành một hệ thống triết lý về con người và vũ trụ, mà để nhìn thấy một cách rõ rệt bản chất của con người và thế giới hiện tượng. Những khổ đau của con người là do vô minh, là không thấy rõ bản chất của sự sống. Do vô minh nên chấp ngã, chấp vào cái chủ thể bất biến, do chấp ngã mà có tham ái, sân hận, si mê, do tham, sân, si mà có sợ hãi, thất vọng, vấp ngã và tai nạn.

Tu tập quán chiếu sâu sắc năm uẩn thì "minh" sẽ sinh, trí tuệ sẽ sinh, chấp thủ và tham ái sẽ diệt, đó là mục đích chính của tu tập quán chiếu năm uẩn. Tương tự trong Bát Nhã Tâm kinh nói : "Quán Tự Tại hành thâm Bát Nhã Ba la mật đa thời chiếu kiến ngũ uẩn giai không độ nhất thiết khổ ách", tạm dịch : Bồ Tát Quán Tự Tại (tức Quán

Thế Âm) thực hành trí tuệ thâm sâu thấy rõ tự tính của năm uẩn là không, nên vượt thoát mọi khổ ách.

Quán chiếu sâu sắc năm uẩn như sau :

1- Quán chiếu trên cơ sở các pháp ấn :

Tức là quán năm uẩn là vô thường, là khổ đau, là trống rỗng, là vô ngã. Trang bị cho mình một cái nhìn sáng tỏ, chính kiến về thân thể, về tình cảm, về nhận thức tư tưởng, về những hoạt động sâu kín của tâm lý, rằng chúng là vô thường, vô ngã, nếu chấp thủ tham ái chúng sẽ đưa đến khổ đau. Đức Phật thường thức tỉnh các đệ tử quán chiếu về năm uẩn một cách đơn giản như Ngài hỏi các Tỳ Kheo :

- "Thân thể là thường hay vô thường?

- Bạch Thế Tôn, vô thường.

- Vô thường thì đưa đến khổ hay vui?

- Bạch Thế Tôn, khổ.

- Cái mà vô thường và khổ thì có hợp lý không khi cho rằng cái này là tôi, là của tôi, là tự ngã của tôi?

- Bạch Thế Tôn... không hợp lý" (Tương Ưng III).

Với sức quán chiếu thường xuyên như vậy sẽ tạo năng năng lực làm rơi rụng tâm tham ái và chấp thủ.

2- Quán chiếu năm uẩn do duyên sinh :

Quán chiếu thân thể do bốn đại và bốn đại sở tạo tạo nên, nghĩa là do các yếu tố như thực phẩm, mặt trời, không khí, dòng sông, di truyền, đất đá... thân thể hình thành và tồn tại do vô số nhân duyên. Quán chiếu cảm thọ khổ, vui, không khổ không vui do sự tiếp xúc giữa sáu giác quan và sáu đối tượng mà sinh, các cảm giác ấy tùy thuộc vào rất nhiều yếu tố như không gian, thời gian, trình độ văn hoá, thời tiết, điều kiện xã hội... chỉ một cảm giác vui hay buồn chưa đựng cả một bầu trời duyên sinh và duyên diệt. Quán chiếu tri giác do sự tiếp xúc với hình sắc, âm thanh, mùi vị... mà sinh cái biết về sự vật, hình thành các khái niệm, nhận thức, chúng tùy thuộc vào các yếu tố không gian, thời gian, điều kiện văn hoá, xã hội... Quán chiếu các hoạt động ý chí ước muốn cũng do tiếp xúc giữa giác quan và đối tượng mà sinh, nếu các tiếp xúc không có thì không có các hoạt động tâm lý ấy. Quán thức tồn tại do duyên danh sắc tức là do thân thể, do cảm giác, tri giác và tâm hành mà có mặt, chúng không độc lập, tự có... Cuối cùng quán các uẩn đều nương vào nhau, có ở trong nhau, cái này và cái kia. Như vậy thấy một cách sâu sắc và toàn diện về con người và mối quan hệ con người với thiên nhiên và vũ trụ.

IV- KẾT LUẬN

Lý thuyết năm uẩn phân tích con người là hợp thể của yếu tố sinh lý, vật lý, tâm lý để làm nổi bật tính vô ngã, biến động, bất an và duyên sinh của con người và vũ trụ. Trên cơ sở phân tích quán chiếu năm uẩn sẽ đem đến trí tuệ và giải thoát khổ đau. Đức Phật dạy : "Ai không chấp trước, không tham luyến, không suy tưởng, không hoan hỷ về sắc, thọ, tưởng, hành, thức... người ấy giải thoát khỏi ác ma" (Kinh Tương Ưng III). Như vậy, vấn đề chủ yếu không phải là sự hiện hữu của năm uẩn mà chính là sự có mặt của chấp trước và tham luyến năm uẩn. Con người có thói quen tư duy về ngã, về cái tồn tại, cái chủ động đằng sau cái biến động, nên mọi sự rối loạn từ đó mà sinh. Mặt khác, chúng ta thường bị dính mắc, bị cột chặt vào một cái gì đó như là thân thể hay tình cảm, tư tưởng... nếu cái ấy bị mất mát, bị lấy đi, tâm tư chúng ta sẽ trống rỗng, bị khủng hoảng ngay. Phật dạy : "Người ngu thường nghĩ rằng thân này là chính ta, ta có cái thân này, thân này ở trong tự ngã hoặc có tự ngã ở trong thân... Cái khổ này là chính ta, ta có nỗi khổ này, nỗi khổ này ở trong ta, ta đang ở trong cái khổ...". Do vậy, khi sắc thân, cảm thọ... thay đổi, con người thay đổi theo, sợ hãi, chướng ngại, khát vọng và phiền muộn phát sinh.

Khi tâm chấp trước và tham luyến được rũ bỏ, năm uẩn là thanh tịnh, là vô lậu, là pháp uẩn. Khi ấy sắc thân là thân tự tại, thọ là tâm từ bi, tưởng là trí vô phân biệt, hành là trí thanh tịnh và thức là trí căn bản. Như vậy, đạt được giải thoát hoàn toàn như Bát Nhã Tâm kinh nói : Vượt thoát mọi khổ ách.

V- CÂU HỎI HƯỚNG DẪN ÔN TẬP

- 1- Định nghĩa và giải thích ngắn gọn năm uẩn?
- 2- Đức Phật đã dạy tu tập quán năm uẩn như thế nào?
- 3- Vì sao Đức Phật dạy : "Ai không chấp trước, không tham luyến, không suy tưởng, không hoan hỷ về sắc, thọ, tưởng, hành, thức... người ấy giải thoát khỏi ác ma"?

BÀI SỐ 18

BA PHÁP ẤN

ĐỀ MỤC :

I- Định nghĩa 3 pháp ấn.

II- Nội dung ý nghĩa của 3 pháp ấn.

III- Mối liên hệ giữa 3 pháp ấn trong tâm lý của người tu tập.

IV- Kết luận.

V- Câu hỏi hướng dẫn ôn tập.

I- ĐỊNH NGHĨA BA PHÁP ẤN :

Ấn là chiếc ấn hay khuôn dấu. Pháp có nghĩa là chính pháp hay toàn bộ hệ thống tư tưởng trong lời dạy của Đức Phật được ghi lại trong Tam tạng thánh điển. Pháp ấn có nghĩa là khuôn dấu của chính pháp.

Tam pháp ấn là ba khuôn dấu của chính pháp gồm vô thường, khổ và vô ngã. Ba khuôn dấu hay tính chất này xác định tính chính thống và đích thực của giáo lý Đạo Phật nhằm đảm bảo mọi suy tư, ngôn thuyết, diễn giải, thực hành của người Phật tử không vượt ra ngoài mục tiêu giải thoát mà Đức Thế Tôn đã tuyên thuyết. Mọi giáo lý không có ba khuôn ấn trên đều không phải của Đạo Phật.

II- NỘI DUNG Ý NGHĨA CỦA BA PHÁP ẤN

1- Pháp ấn thứ nhất : Vô thường (Anitya)

Pháp ấn đầu tiên hay khuôn ấn đầu tiên là vô thường. Vô thường, tiếng Phạn là Anítya, hàm nghĩa sự biến đổi, thay đổi, không cố định. Mọi giáo lý, học thuyết nào không mang dấu ấn này thì không phải là Phật Pháp.

- Theo Đạo Phật, tất cả mọi hiện tượng, sự vật trên thế gian do các tập hợp duyên sinh đều mang tính vô thường. Nói cách khác, vô thường nghĩa là sự vật không mang tính đồng nhất bất biến. Hòn núi là một tập hợp duyên sinh, thân thể con người là một tập duyên sinh, lá cây rụng bên đường là một tập hợp duyên sinh, cho đến hạt bụi nhỏ cũng là tập hợp do duyên mà hiện hữu. Do vậy, hòn núi, thân thể con người, lá cây, hòn sỏi, hạt bụi... đều luôn biến đổi, không bao giờ có tính đồng nhất và phải chịu sự tác động của vô thường. Mọi sự, mọi vật trong thế giới hiện tượng từ các vật thể vĩ mô đến các thế giới vật chất hạt cực nhỏ vi mô như nguyên tử, hạt proton, hạt neutron... luôn biến chuyển, thay đổi liên tục không ngừng nghỉ. Tuy nhiên, không chỉ trong thế giới vật chất mà ngay cả trong thế giới tâm thức, vô thường vẫn luôn có mặt.

- Phật dạy, con người là sự cấu hợp của hai thành phần Danh và Sắc, hay phần tinh thần - các trạng thái tâm lý và phần vật chất - thân thể sinh - vật lý, và hai thành

phần này luôn ở trong trạng thái luôn luôn biến đổi như một dòng suối chảy mãi không ngừng trong đời sống con người. "Nó giống như giọt sương buổi sáng tan đi khi mặt trời vừa mọc, nó giống như bọt nước, như một dòng thác cuốn trôi đi tất cả những gì nó gặp và trôi chảy mãi không ngừng, nó giống như một con vật tại lò sát sinh, lúc nào cũng đương đầu với cái chết" (Tăng Chi Bộ kinh III, tr.70). Mọi hoạt động, vận hành tâm lý : cảm giác, tri giác, tình cảm, tư duy... của con người luôn tồn tại trong khoảng thời gian cực ngắn mà Đạo Phật gọi là Sát na.

Trong khoa tâm lý học, các biến chuyển trạng thái tâm lý theo thời gian được chia làm hai loại là thường biến tâm lý và đột biến tâm lý.

- Thường biến tâm lý là sự thay đổi các trạng thái tâm lý theo những phản xạ chức năng của ý thức và tập quán nghiệp. Ví dụ như vui thì cười nhưng sau đó buồn thì khóc lóc, ưu sầu. Thành đạt thì vui mừng, thất bại thì đau khổ, buồn rầu.

- Đột biến tâm lý là sự biến đổi tâm trạng đột ngột trong khoảng thời gian rất ngắn. Tần số dao động tâm diễn ra rất nhanh. Ví dụ như trạng thái tâm dao động, tán loạn trong khi gặp các sự cố nguy hiểm : nhà cháy, người thân qua đời... Thường biến hay đột biến tâm lý đều phản ánh tính vô thường trong phương diện tinh thần của đời sống con người.

Thế nhưng hiện tượng vô thường không tất yếu đưa đến khổ - pháp ấn thứ hai. Trong đoạn kinh ở phần dẫn nhập, nếu chỉ hiểu đơn giản rằng hễ vô thường là khổ, thì khi đó giáo lý vô thường không còn là một khuôn mẫu của chính pháp nữa. Trong thực tế, nếu không có vô thường thì sẽ không thể có sự sống và không thể có sự phát triển. Nếu hạt thóc giống thường tại thì nó không bao giờ trở thành cây lúa cho ra những hạt gạo trắng đục, nếu sự vật không vô thường thì lịch sử tiến hóa của nhân loại sẽ không thể có và văn minh nhân loại sẽ chỉ luôn tồn tại ở thời kỳ đồ đá cũ. Và nếu không có sự tác động của vô thường thì chúng ta sẽ không bao giờ có hy vọng đoạn tận các tập khí tham ái phiền não đang tiềm ẩn sâu kín trong nội tâm chúng ta. Do vậy, giáo lý vô thường đem lại niềm tin cho mọi nỗ lực sáng tạo và phát triển của con người. Vô thường là đặc chất đích thực của cuộc sống.

2- Pháp ấn thứ hai : Khổ (Dukkha)

Khổ trong tiếng Pàli Dukkha có nghĩa là sự bức bách, khó chịu, sự nóng bức ... Theo Hán tự, khổ có nghĩa là đắng - hàm ý sự đau khổ trong thế giới hữu tình chứa đựng nhiều vị đắng chát, chua cay, đem lại cảm giác bất an. Đức Phật đã diễn tả sự khổ đau của con người như một sự bùng cháy, đổ vỡ của toàn thể thế giới : "Toàn thể thế giới bốc cháy, toàn thể vũ trụ đắm chìm trong khói lửa, toàn thể vũ trụ làm môi cho lửa, toàn thể vũ trụ run lập cập" (Kinh Tương Ưng Bộ, tr.133).

Khổ là một sự thật mang tính phổ biến và hiện diện với nhiều hình thái đa dạng. Ôn Như Hầu (Nguyễn Gia Thiều) đã dẫn bày nổi khổ trần gian như một định chế đeo mang trọn một kiếp người.

Trắng răng đến thuở bạc đầu
Tử, sinh, kinh, cụ làm nau mấy lần.

(Cung oán ngâm khúc, câu 59-60)

Trong Đạo Phật, khổ đau trong đời sống con người có đôi khi được trình bày qua 8 hiện tượng là : 1- Sinh là khổ. 2- Già là khổ. 3- Bệnh là khổ. 4- Chết là khổ. 5- Buộc lòng phải sống chung với người mình không ưa thích là khổ. 6- Phải xa lìa những người thân yêu là khổ. 7- Mong muốn mà không được là khổ. 8- Chính thân ngũ uẩn là khổ. Cách nhìn này được Đức Phật dạy trong bài pháp cực kỳ quan trọng, Kinh Chuyển Pháp luân (Dhammacakkappavattana sutta), cho năm vị đệ tử đầu tiên tại vườn Lộc Uyển. Trong các kinh về sau, khổ được phân biệt thành ba loại là khổ khổ, hoại khổ và hành khổ. Cách nhìn này đơn giản hơn và có thể giúp ta tìm căn nguyên của khổ.

- Khổ khổ (Dukkha dukkhata) có nghĩa là một cảm thọ khó chịu (khổ thọ). Ví dụ như cảm giác đau đớn vì một chiếc răng hư là một khổ thọ, trời lạnh mà không có áo ấm thân thể run rẩy là một khổ thọ, chứng kiến sự ra đi vĩnh viễn của người thân yêu là một khổ thọ, bị người khác chọc giận làm thương tổn đến danh dự, tức đến đở

mặt tía tai là một khổ thọ... Nói chung, những cảm giác bất an trong thân thể vật lý và các trạng thái tâm sinh lý đều là khổ thọ, loại khổ thứ nhất.

- Hoại khổ (Vinarupamam dukkhata) có nghĩa là những thứ vốn không khổ nhưng khi tiêu hoại thì sẽ tạo ra khổ. Ví dụ : khi còn trẻ, thân thể chúng ta rất khỏe mạnh, nhưng khi tuổi già đến, thân ta sẽ suy nhược, lá gan của ta hiện giờ không bệnh nhưng theo thời gian nó sẽ yếu, sẽ bệnh, sẽ mất khả năng làm tiêu chất cholesterol. Nụ cười và khuôn mặt rạng rỡ ngày hôm nay có thể sẽ biến mất để nhường chỗ cho những giọt nước mắt ưu sầu ở ngày mai. Hễ có sinh thành là có hoại diệt. Ý tưởng này dễ đưa tới những cách nhìn bi quan. Do vậy, những thứ bây giờ tốt biết mấy cũng mang sẵn mầm khổ trong ấy.

Nói cách khác, sự biến đổi từ trạng thái này sang trạng thái khác, sự biến hoại trong cơ chế tâm sinh vật lý của con người đem lại sự bất an, bứt rứt, không an tịnh trong tư duy và tình cảm là hoại khổ.

- Hành khổ (Samskhara dukkhata) : Hành là các hiện tượng kết tập các điều kiện nhân duyên mà thành. Trong kinh Đại Bát Niết Bàn, có hai câu mà Đức Phật luôn nhấn mạnh "chư hành vô thường, thị sanh diệt pháp", có nghĩa là những thứ gì do nhân duyên tạo thành, sinh ra đều là vô thường, đều thuộc về thế giới tương đối, thế giới của sinh và diệt, của luân hồi sinh tử. Thân thể, thế giới bên ngoài

thân ngũ uẩn, hoàn cảnh sống, các trạng thái tâm lý của con người như đã nói đều là nhân duyên sinh nên phải chịu sự tác động của vô thường. Vô thường, thay đổi thì thế nào cũng đưa đến khổ. Cho nên trong các hành, các hiện tượng đều chứa sẵn hạt giống của khổ hay gọi là Hành khổ.

Cả hai cách trình bày về khổ mang tính phân loại trên đều mang tính phổ quát. Thật ra, bất cứ khi nào phiền não xuất hiện thì khi đó khổ đau có mặt, và chỉ khi nào dòng tâm thức chúng ta không còn bị quấy nhiễu bởi bóng hình của phiền não thì khó đó là an lạc. Trong các bộ luận của Phật giáo có đề cập đến nhiều loại phiền não. Chẳng hạn trong 5 vị - 75 pháp của Luận Câu Xá (Abhidharma Kosa) do ngài Thế Thân viết vào đầu thế kỷ thứ V TL, có 6 đại phiền não và 10 tiểu phiền não. Duy thức học, môn tâm thức học của Phật giáo thời phát triển, đã triển khai thành 6 loại phiền não chính và 20 loại tiểu tùy phiền não. Hẳn nhiên, đó cũng chỉ là những con số mang tính chất tượng trưng. Có rất nhiều loại phiền não và tùy thuộc vào tần số xuất hiện của chúng mà mức độ thống khổ sẽ khác nhau.

Do vậy, hiện tượng vô thường không hẳn là nguyên nhân của mọi khổ đau trong cuộc sống. Nguyên nhân của khổ nằm trong nhận thức và thái độ sống tích cực hay tiêu cực của con người. Nhận thức là thấy rõ và đánh giá về một sự kiện, còn thái độ sống thuộc về hành vi và tâm lý

chủ động của con người trước sự kiện đó. Sự vật luôn luôn biến đổi vô thường mà chúng ta cứ tưởng và mong ước chúng sẽ thường còn, tồn tại mãi mãi. "Cái khổ của con lừa, con lạc đà chở nặng, cái khổ của kẻ trôi lăn trong lục đạo chưa gọi là khổ. Ngu si không nhận thức được thực tại, không biết được hướng đi mới thật là đau khổ" (Sa di luật giải, tr.103). Chính nhận thức sai lạc, cho những gì vô thường là thường tại cho nên phát sinh mọi khổ đau. Thế nhưng, vì sao khổ lại là một pháp ấn của chính pháp?

Trong một lần, tại rừng Ta La song thọ ở Kosambi (Kiều thương di), Đức Thế Tôn đã dạy các thầy Tỳ Kheo về lý do Ngài tuyên thuyết Bốn chân lý cao thượng (Tứ Diệu Đế) : "Này các thầy, Như Lai đã dạy các thầy những gì? Như Lai đã dạy các thầy các sự thật về đau khổ, nguyên nhân đau khổ, đoạn diệt đau khổ và con đường đi đến diệt khổ. Tại sao Như Lai dạy các thầy các chân lý đó? Vì chúng thật sự có ích và cần thiết để đi đến một đời sống lý tưởng, vì chúng làm cho các thầy từ bỏ mọi dục lạc, giải thoát khỏi mọi say đắm, chấm dứt mọi khổ đau, đi đến thanh tịnh, giác ngộ, Niết Bàn"(Tương Ưng Bộ Kinh V, tr.437.

Như vậy, khổ đau chính là phát biểu ngắn gọn của Tứ Diệu Đế trong giáo lý Tam pháp ấn và cần được xem là một vấn đề thường trực trong thực tại cuộc đời và cả trong ý thức của người Phật tử. Chúng ta chỉ có thể trị được bệnh khi ý thức là chúng ta đang bệnh. Cũng vậy,

giải thoát khổ đau chỉ trở thành hiện thực khi người Phật tử biết ý thức và thực nghiệm về khổ đau trong cuộc sống nội tại. Một khi không nhận chân về chân tướng của cuộc đời và nuôi dưỡng ảo tưởng cuộc đời là hạnh phúc, bị ràng buộc trong cuộc sống vật chất dễ dãi, chúng ta rất dễ đánh mất đi mục đích tu tập của mình. Can đảm nhìn thẳng vào khổ đau để giải quyết, đó là nhận thức căn bản. Như hoa sen được nuôi dưỡng bằng đất bùn, lý tưởng giải thoát được nuôi dưỡng bằng nhận thức căn bản ấy. Toàn bộ hệ tư tưởng, đạo học của Phật giáo cũng được bắt nguồn từ nhận thức ấy. Có thể khẳng định không một kinh điển nào trong Đạo Phật không đề cập đến khổ và con đường đi ra khỏi khổ đau. Chính vì vậy, khổ đau được xem là một khuôn mẫu của chính pháp.

3- Pháp ấn thứ ba : Vô ngã (Anatma)

Vô ngã là giáo lý đặc biệt quan trọng trong Phật giáo. Giáo lý này là hệ quả thẩm sát liên tục các nguyên lý duyên khởi - vô thường. Vô thường là tính thay đổi trong khi vô ngã là tính không đồng nhất. Khi một cái gì do nhân duyên mà thay đổi thì nó không còn tính cách đồng nhất, do đó nó vô ngã, hay về bản chất nó không có chủ thể riêng biệt. Ví dụ nói cái bàn là vô thường là bởi vì chúng ta thấy rõ nó đang thay đổi, đang biến hoại dần dần về hình thức, nhưng nói cái bàn là vô ngã thì chúng ta phải nhìn bằng cái nhìn duyên khởi. Trong cái nhìn đó, cái bàn là một tập hợp của các điều kiện nhân duyên, của

cây gỗ, của công sức người thợ... Nhiều hệ tư tưởng khác cũng đã đề cập đến ý niệm vô thường. Chẳng hạn, khi đứng trên bờ sông nhìn xuống dòng nước đang trôi chảy, Đức Khổng Tử đã viết : "Thệ giả như tư phù, bất xả trú dạ?", nghĩa là "Trôi chảy hoài, ngày đêm không thôi, như thế này ư?". Héraclite cũng nhìn tính vô thường qua dòng sông nhưng với góc độ khác: "Bước xuống cùng một dòng sông, thường gặp phải những dòng nước mới. Linh hồn cũng thoát ra từ nơi ẩm ướt". (Theo Triết học Hy Lạp - La Mã, Viện KHXH TP.HCM, 1994). Cả Nho gia và triết học phương Tây nhìn chung tuy có ý niệm về tính vô thường, nhưng dường như không có ý kiến về tính vô ngã trong vạn sự, vạn vật. Do đó, có thể nói giáo lý vô ngã của Đức Phật là một giáo lý mang tính cách mạng rất vĩ đại. Ngay trong bài pháp thứ hai tại vườn Nai, kinh Vô ngã tướng (Anattalakkhana sutta), Đức Phật đã dạy tính vô ngã trong thân năm uẩn của con người : "Này các thầy, sắc (rùpa : thể chất, thân thể vật lý) này là vô ngã. Này các thầy, nếu trong sắc có ngã như vậy, sắc không phải chịu đau khổ và ta có thể ra lệnh "sắc phải như thế này hay phải như thế kia". Nhưng vì sắc không có ngã (vô ngã), nên sắc này còn phải chịu khổ đau và không thể có trường hợp (ra lệnh) "Sắc này phải như thế này hay sắc phải như thế kia" (Tương Ứng Bộ kinh III, tr.66).

Các uẩn còn lại : thọ (cảm giác), tưởng (tri giác), hành (các trạng thái tâm lý và thái độ tâm lý), thức (nhận

thức) cũng tương tự. Cả năm uẩn tạo thành một ý niệm giả tạo về một "cái ngã" hay một hữu thể chúng sinh đồng nhất, không thay đổi. Từ đó rất dễ dàng sinh ra tâm lý tham đắm, mê say, ôm ấp, bảo thủ và chấp chặt vào những gì thuộc về năm uẩn (ngã sở). Thế nhưng, mọi hữu thể hay ngã thể ấy luôn chuyển biến theo quy trình tương quan duyên khởi. Sự sinh thành và hoại diệt trong hình thể và trong bản chất của năm uẩn là kết quả của các điều kiện nhân duyên và quá trình sinh - già - bệnh - chết, hay hình thành - tồn tại - thay đổi, hoại diệt - tiêu hủy, luôn là chân lý công ước cho mọi người và mọi loài, mọi vật. Một lần, tại thành Xá Vệ, Đức Phật cũng dạy các thầy Tỳ Kheo về tính vô ngã trong một vật thể nhỏ bé như miếng phân bò: "Này các thầy, cho đến một ngã thể nhỏ như thế này cũng không thường còn, thường hằng, thường trú, không chịu sự biến hoại, vĩnh viễn thường hằng, thường trú. Nếu có một ngã thể như như thế này, này các thầy, là thường còn, thường hằng... thường trú, thì đời sống phạm hạnh để chân chính đoạn tận khổ đau không thể trình bày (Tương Ưng Bộ kinh III, Phẩm Hoa, tr.259). Sự thiếu suy tư, cân nhắc trong hành vi đối với thực tại vô ngã của vạn sự, vạn vật thường là nẻo đường dẫn đến các phiền lụy, tham ái - nguyên nhân gần dẫn đến khổ đau. Pháp ấn vô ngã không những xác định tính pháp định của chính pháp mà còn là đặc tính riêng biệt trong giáo lý Đạo Phật. Chính vì tâm

quan trọng này, vô ngã được xem là pháp ấn thứ ba trong Tam pháp ấn.

III- MỐI LIÊN HỆ GIỮA TAM PHÁP ẤN TRONG CƠ CHẾ TÂM LÝ CỦA NGƯỜI TU TẬP

Ưu tư lớn nhất đối với tu tập là làm sao tìm được sự an tịnh nội tâm trong cuộc sống. Mọi phương pháp hành trì (pháp môn tu tập) trong Đạo Phật đều có định hướng đưa con người tu tập vượt khỏi bức màn vô minh, tham ái - nguồn gốc của khổ đau. Vô minh và tham ái chính là cội rễ của mọi suy tư, hành vi thiên chấp. Một khi thái độ sống của chúng ta bị nhuộm màu chấp thủ (bảo thủ ý kiến và bị cột chặt trong tư tưởng nào đó), khi đó khổ đau có mặt. Hai ý niệm mà con người thường bị lôi cuốn và bị buộc ràng là "cái tôi" hay tự ngã và các quan điểm, lý thuyết, học thuyết tư tưởng... Trong Đạo Phật, sự chấp thủ hai đối tượng này được gọi là Ngã chấp và Pháp chấp.

Ngã chấp là chấp chặt vào ý niệm cho rằng mọi sinh thể trong đời đều có một bản chất đồng nhất hay một "linh hồn" tồn tại mãi mãi. Trong khi đó, pháp chấp lại thuộc về sự bảo thủ trong quan niệm, ý kiến và cho rằng chúng luôn luôn đúng trong mọi trường hợp, với mọi con người khác nhau trong các hoàn cảnh khác nhau. Chẳng hạn, trong kinh Brahman sutra của học phái Védanta, một học phái ở Ấn Độ vào thời Đức Phật, con người được xem là thuộc về một cái ngã, và cái ngã ấy do Phạm Thiên

(Brahman : tương tự khái niệm Thượng đế của một số tín ngưỡng ngày nay) sinh ra. Từ đó sinh ra ý niệm con người chỉ là một bộ phận của Phạm Thiên, từ vô thủy đến nay tuy khác hình tướng (nghĩa là mỗi người sinh ra đều có dung mạo, hình dạng khác nhau) nhưng đồng nhất và bị an bài trong hệ thống luân hồi. Do vậy, mục đích duy nhất trong đời sống ấy chỉ là khoảng thời gian đi tìm lối ra khỏi luân hồi để tự giải thoát và trở về hợp nhất với cội gốc cũ của mình là Phạm Thiên.

Các quan điểm và học thuyết ca tụng, cổ xúch cho ý niệm "có một thực thể vô hình thường còn mãi mãi trong mỗi hiện hữu" như vậy dường như hiện diện trong hầu hết các tôn giáo cùng thời Đức Phật và còn ảnh hưởng khá đậm nét trong đời sống tinh thần của nhân loại ngày nay. Do vậy, nền đạo học Phật giáo trên cơ sở Tam pháp ấn mang tính cách mạng như trên thường tạo ra những mối ưu tư như : "Nếu con người luôn biến đổi, vô thường, không có thật ngã thì ai tạo nghiệp, ai chịu quả báo?", hay "Nếu không có ngã thì cái gì sinh tử luân hồi trong các thú?"... (Theo Thành duy thức luận - Hòa Thượng Thích Thiện Siêu dịch và chú, tr.38&39). Trong kinh Năm vị - Tương Ứng Bộ Kinh III, Đức Phật đã dạy các thầy Tỳ Kheo phương pháp quán niệm về bản chất thật sự của thân năm uẩn trong khi tu tập trên cơ sở Tam pháp ấn như sau : "Này các thầy, các thầy nghĩ thế nào là sắc... thọ... tưởng... hành... thức... là thường hay vô thường?"

- Bạch Thế Tôn, là vô thường.
- Cái gì là vô thường là khổ hay là lạc?
- Bạch Thế Tôn, là khổ.
- Cái gì vô thường, khổ, chịu sự biến hoại, có hợp lý không khi quán cái ấy là : cái này là của tôi, cái này là tôi, cái này là tự ngã của tôi?
- Bạch Thế tôn, không.

- Do vậy, này các thầy, thân năm uẩn này dù ở quá khứ, hiện tại, vị lai hoặc ở trong thân hay ở ngoài thân, thô hay tế, thắng hay liệt, xa hay gần, cần phải được như thật quán với chính trí như sau : "Cái này không phải là của tôi, cái này không phải là tôi, cái này không phải tự ngã của tôi".

Lời dạy trên chính là câu đáp trọn vẹn và khái quát nhất cho tất cả mọi nghi vấn phát xuất từ ý thức chấp thủ và bảo vệ tự ngã.

Tuy nhiên, cần hiểu vô thường, khổ và vô ngã theo tinh thần của giáo lý duyên khởi. Trong Đạo Phật, một giáo pháp trùm chứa tất cả các giáo pháp khác, và tất cả giáo pháp sống nằm ở trong tâm thức mỗi người. Đó là tinh thần của các câu : "Nhất pháp nhập nhất thiết pháp, nhất thiết pháp nhập nhất pháp" và "Nhất thiết duy tâm tạo" trong Kinh Hoa Nghiêm (quyển V, phẩm Thiện Tài đồng tử sở vấn, tr.316&478). Do vậy, trong thực tại của thế giới hiện tượng, vô thường cũng chính là vô ngã khi đứng về phương diện thời gian để thẩm định. Và khổ đau thật sự không phải nằm trên bình diện hiện tượng sinh tử,

thành hoại của con người và thế giới, mà phụ thuộc rất nhiều vào nhận thức của con người đối với tính vô thường - vô ngã của vạn sự, vạn vật.

V- KẾT LUẬN

Nhận thức đúng hay có chính kiến đối với các hoạt động tâm - sinh - vật lý của bản thân là có cái nhìn thật rõ về ba pháp ấn : vô thường - khổ - vô ngã của năm uẩn. Chừng nào mọi suy tư của con người còn bị buộc ràng trong các ý niệm về sự thường trú vĩnh hằng của tự ngã và các pháp chấp sai lầm, khi đó Tam pháp ấn vẫn còn giá trị và hiện hữu giữa cõi đời. Với người Phật tử, Tam pháp ấn chính là ba chiếc chìa khóa để mở cánh cửa đi vào giải thoát, là ba phương pháp quán niệm để chuyển hóa tự thân. Và vô thường, khổ, vô ngã như đã trình bày cũng là các khuôn dấu, nguyên lý y cứ để hiệu chỉnh, tái thẩm định mọi lý thuyết, ngôn luận, pháp môn tu tập trong Đạo Phật.

VI- CÂU HỎI HƯỚNG DẪN ÔN TẬP

1- Định nghĩa và giải thích ngắn gọn nội dung của Tam pháp ấn.

2- Các vị hiểu như thế nào lời dạy của Đức Phật trong Năm vị (Tương Ưng Bộ kinh III) về phương pháp quán niệm của tự thân : "Cái này không phải của tôi, cái này không phải là tôi, cái này không phải là tự ngã của tôi".

BÀI SỐ 19

BỐN NIỆM XỨ

ĐỀ MỤC :

I- Định nghĩa 4 niệm xứ.

II- Nội dung và ý nghĩa 4 đề mục quán niệm.

III- Lợi ích tu tập 4 niệm xứ.

IV- Kết luận.

V- Câu hỏi hướng dẫn ôn tập.

I- ĐỊNH NGHĨA 4 NIỆM XỨ

Giáo lý Phật giáo khẳng định rằng : Muốn thấu triệt một sự vật hiện tượng nào, nhất thiết phải dùng phương pháp quán niệm. Không có quán niệm thì không thể đánh giá được sự vật chân thật, khách quan được. Quán là dùng trí tuệ để tư duy, soi rọi và phân tích đối tượng, để thấu triệt được bản chất sự vật. Niệm được hiểu một cách đơn giản là nhớ nghĩ đến đối tượng để thực hiện một quá trình quán sát, tư duy. Ở giai đoạn sơ khởi thì niệm là tiền đề cho quán. Nếu không có niệm thì quán không thể xảy ra. Niệm còn có nghĩa là ký ức lưu giữ đối tượng sau khi quán. Nếu đối tượng cho ta một kết quả tích cực, lợi ích cho việc tu tập dẫn đến giác ngộ, thì ta dùng niệm để nhớ nghĩ mà hành trì. Trong giáo lý Tứ Diệu Đế, Bốn đề mục

quán niệm được Thế Tôn tuyên giảng ở phần Đạo đế. Trước hết, đây là một pháp môn tu tập quân bình về chỉ và quán. Gồm có :

- 1- Quán niệm về thân.
- 2- Quán niệm về thọ.
- 3- Quán niệm về tâm.
- 4- Quán niệm về pháp.

Theo dõi về sự có mặt của thân, các cảm thọ, tâm thức và các pháp, đây gọi là Thiền chỉ. Đi sâu vào quán tính sinh diệt để thấy được bản chất của chúng, đây gọi là Thiền quán.

II- NỘI DUNG Ý NGHĨA BỐN ĐỀ MỤC QUÁN NIỆM

1- Quán niệm về thân :

Quán niệm về thân có nghĩa là thực hành thiền định về thân. Thực hành phép quán niệm này để ý thức được về sự bình yên, thanh thản trong cuộc sống hiện tại, để thực hành nếp sống oai nghi và để thấy được mặt trái của thân này.

a- Quán thân thông qua hơi thở :

Đây là hình thức quán số tức (đếm hơi thở). Tuy nhiên, quán thân thông qua hơi thở không chỉ có đếm hơi thở mà còn phải theo dõi hơi thở vào, hơi thở ra dài ngắn như thế nào và biết rõ như vậy. Nói cách khác, lúc ấy ta đang ý thức và nhận biết chính mình. Hơi thở đối với sự

sống con người là tối quan trọng. Con người có thể nhịn ăn, nhịn uống trong một thời gian dài, nhưng mạng sống sẽ kết thúc nếu thiếu thở trong vài phút đồng hồ. Trong kinh Tứ thập nhị chương, Đức Phật hỏi các vị Sa môn : Mạng người sống được bao lâu? Vị thứ nhất trả lời trong vài ngày. Vị thứ hai trả lời trong một bữa ăn. Phật bảo hai vị ấy chưa hiểu đạo. Vị thứ ba trả lời mạng sống trong chừng hơi thở. Phật khen vị ấy là người hiểu đạo. Chúng ta thở suốt ngày suốt đêm, nhưng ít khi chúng ta nắm bắt được hơi thở của mình. Chúng ta quá bận bịu lo cho cái ăn cái mặc mà quên đi tính diệu dụng của hơi thở. Chúng ta chưa quan tâm hơi thở cho buồng phổi và trái tim của chúng ta. Khi lo lắng, cáu giận làm con tim đập nhanh, phổi khó hấp thu không khí, thì chính lúc này việc nắm bắt hơi thở là hết sức quan trọng, giúp ta lấy lại trạng thái bình tĩnh của tâm và điều hòa của thân. Khi hơi thở và thân thể được điều hòa thì trạng thái an tịnh của thân sẽ sinh khởi.

Thật ra, việc hít vào thở ra sâu cạn chưa phải là điều quan trọng. Điều quan trọng hơn cả là ta có ý thức được trong khi thở. Phật dạy khi hít vào thở ra phải ý thức theo dõi hơi thở ấy. Hơi thở ra dài, ngắn thì phải biết là dài, ngắn thật sáng suốt và tỉnh táo. Ngày nay trong cuộc sống văn minh hiện đại, con người hoạt động như con thoi trong khung cửi. Con người có thể thực tập phép quán niệm hơi thở để đem lại sức khỏe cũng như năng suất

công việc. Ở mức độ cao hơn, nó giúp hoàn thiện và phát triển trí lực.

b- Quán thân thông qua các cử chỉ hoạt động :

Đây là hình thức quán thân thông qua đi, đứng, ngồi, nằm, các hoạt động khác của thân, nhằm kiểm soát hoạt động của thân bằng chính niệm. Có nghĩa là dùng chính kiến để duy trì và phát huy chính ngữ, chính nghiệp, chính mạng.

Thật ra, ý nghĩa của việc quán niệm là nhằm tập trung tư tưởng để sinh khởi ý thức. Đức Phật khuyến cáo người Phật tử phải phải có ý thức trong từng hành động dù nhỏ nhặt nhất. Cũng như ý thức về hơi thở, khi đi ta biết mình đang đi, khi đứng biết mình đang đứng... Biết như vậy để cảm nhận hành động được trọn vẹn trong giây phút hiện tại. Sống như vậy là sống trong chính niệm, sống trong tỉnh thức và trong an lạc. Ý thức về bước đi của mình để thấy rằng ta đang đi giữa đất trời mây nước, với cỏ cây hoa lá chim muông... Mỗi bước đi của ta đang hòa với cảnh vật, không gian và thời gian, hòa với cả cảnh vật, không gian và thời gian, hòa với cả vũ trụ bao la, và vũ trụ bao la đang có mặt trong mỗi bước đi của mình. Ý thức rằng lời nói ta đang có mặt của tham lam, sân hận hay không. Bởi vì ngôn từ mà ta nói ra đều hàm chứa những tâm tư, suy nghĩ của mình. Trong cuộc sống, đôi lúc chúng ta không có đủ bản lĩnh để ý thức và kiểm nghiệm

về mình. Cuối cùng ta chỉ có ý thức về sự nông nổi, và cuộc sống bị đánh mất trong giây phút hiện tại.

Thường thì trong cuộc sống, chúng ta bị chi phối bởi quá khứ và tương lai. Do vậy, ta không thường thức được hạnh phúc hiện tại. Hãy nhìn một người đang ngồi trong giảng đường nghe pháp, nhưng tâm người ấy đang nghĩ đến số tiền cho vay chưa lấy lại được và đang tìm cách lấy lại trong một ngày gần đây. Thử hỏi người ấy có cảm nhận trọn vẹn nguồn pháp lạc hay đang vun đắp cho một mối lo toan sầu não? Do vậy, ý nghĩa thật sự của việc tỉnh thức đối với hoạt động của thân là sống với hành động hiện tại. Khi ta ý thức, tỉnh táo trước một hành động thì có hai khả năng xảy ra : hoặc ta đang đắm mình trong hành động, sống với hành động mà không nghĩ gì khác ngoài chính niệm, giác tỉnh, không thấy mình trong hành động thì ngay đó đã là một kết quả tốt đẹp rồi. Hoặc là ta tự ý thức đến cái "tôi" trong hành động, tức tư duy hữu ngã gắn liền với hành động. Như vậy, ý thức về hành động của thân để nhiệt tâm tinh cần thì đó là ý nghĩa đích thực của chính niệm tỉnh giác. Còn khi ý thức ta đang hành động gắn liền với cái "tôi" thì đó là bước đầu quay về với sự tự chủ trong dòng vận hành của tự thân.

Như vậy, quán thân thông qua các hành động nhằm giúp ta kiểm soát hoạt động của thân bằng chính niệm, để thực tập oai nghi chính hạnh, đưa ta trở về sống với hiện

tại, xa lìa lối sống tìm cầu hạnh phúc bằng tưởng tượng, bằng mong cầu và bằng hồi tưởng.

c- Quán thân bất tịnh thông qua các bộ phận sai biệt cấu thành

Bình thường ta ít khi để ý đến thân thể của mình một cách chi tiết. Ta chỉ quan tâm nó về những nhu cầu như ăn uống, ngủ nghỉ... làm thế nào cho có sức khoẻ, cho thân hình cân đối đẹp đẽ. Ta tự hào và trân quý thân ta, vì dưới con mắt mọi người ta có được một thân thể đẹp đẽ, nhan sắc... Ta nâng niu, nuôi dưỡng và bảo vệ nó tối đa. Ngược lại ta thật khổ đau và hổ thẹn khi ta có một khuyết tật nào đó trên thân thể như mất lé, mũi tẹt... ta cảm thấy khổ tâm khi đối diện với mọi người.

Thế nhưng dù đẹp hay xấu, thân này vẫn là bất tịnh, là duyên sinh, vô thường, vô ngã. Trong quan điểm truyền thống của Phật giáo, thân con người là do tứ đại hợp thành, tức bốn yếu tố : đất, nước, gió, lửa, hay còn gọi là bốn giới : địa giới là chất rắn (xương, thịt), thủy giới là chất lỏng (máu, mủ...), hỏa giới là sức nóng (nhiệt độ), phong giới là sức động (hơi thở).

Trong kinh Niệm Xứ (Trung Bộ I), Đức Phật đã dạy phương pháp quán sát thân tứ đại như sau : Quán từ lòng bàn chân lên đến đỉnh tóc được bọc bởi lớp da và chứa đầy những thứ sai biệt bất tịnh. Không những thế, thân này bất tịnh ngay khi còn nằm trong bụng mẹ, hấp thụ

huyết khí mà sống. Sự bất tịnh và tính giả hợp của thân này càng được biểu lộ rõ hơn, mạnh mẽ hơn khi ta quán thi thể quăng ngoài nghĩa địa. Bước thứ nhất là quán thi thể trương phồng lên, thối rữa ra. Bước thứ hai quán thi thể ấy bị các loài chim và côn trùng ăn thịt. Bước thứ ba quán thi thể ấy chỉ còn lại bộ xương kết dính với nhau nhờ vào các sợi gân. Bước thứ tư là quán thi thể ấy chỉ còn lại các đốt xương trắng rời rạc, theo thời gian tan hoại thành bột trắng. Trong khi quán niệm như vậy, người Phật tử biết rõ rằng : "Thân này tính chất là như vậy, bản tính như vậy, không vượt khỏi tính ấy". Đây là lời khẳng định chắc thật của Thế Tôn. Thân này chịu sự chi phối của sinh, già, bệnh, chết. Thời gian trôi qua thì mạng sống cũng giảm dần. Một thân thể mà ta yêu chuộng ngày nào giờ đây chỉ còn lại đồng tro tàn nguội lạnh. Xấu - đẹp, sang - hèn... đều như thế cả.

Tuy nhiên, quán thân là bất tịnh, là vô thường không có nghĩa là ta bi quan về nó, bỏ rơi hay hủy diệt nó. Đức Phật không cho phép người Phật tử bi quan về bất cứ một điều gì trong cuộc sống. Nếu chúng ta thấy được mặt trái của thân mà bi quan, tức chúng ta tự hủy hoại thân mình. Đó là đi ngược lại lý tưởng cao đẹp của Thế Tôn.

Bởi lẽ, mục đích của quán thân bất tịnh là nhằm đưa con người vượt khỏi những vướng mắc, quy lụy đau khổ chấp trước vào thân này. Quán như vậy nhằm để đối trị lòng ham muốn sắc dục.

Tóm lại, quán thân có thể được hiểu trên hai mặt : quán phần thô và quán phần tế. Phần thô là quán các hoạt động bên ngoài của thân như đi, đứng, ngồi, nằm... Phần tế là quán thân này do tứ đại hợp thành, được kết cấu với nhau qua các thứ bất tịnh.

2- Quan niệm về thọ :

a- Thọ là gì?

Thọ là nói tắt của cảm thọ. Khi nhận lấy một vật gì, hay chấp nhận một điều gì thì gọi là thọ. Thọ gồm có thân thọ và tâm thọ. Hai mặt này tương tác với nhau. Có thể thân thọ mà tâm không thọ, hoặc thân và tâm đồng cảm thọ. Từ ý này, ta có nội dung của thọ gồm có ba trạng thái: lạc thọ là tâm lý hưng khởi sung sướng, thích thú trước đối tượng. Khổ thọ là trạng thái tâm lý khổ não, buồn chán... Bất khổ bất lạc thọ là tâm lý trung dung, không thiên lệch về phía lạc cũng như về phía khổ. Ta có thể hiểu rằng : lạc thọ và khổ thọ là tâm lý chủ quan, bất khổ bất lạc thọ là tâm lý khách quan.

Cảm thọ là cơ sở không thể thiếu được trong việc hình thành tâm thức của con người. Do vậy, quán niệm về cảm thọ chính là khảo sát tâm lý con người.

b- Nội dung của quán niệm về thọ :

Để cảm thọ có mặt, điều tất yếu phải hội đủ ba yếu tố: nội căn, ngoại trần và xúc. Kinh Tương Ưng III, Đức

Phật dạy rõ : "Thọ do nhãn xúc sanh, thọ do nhĩ xúc sinh... thọ do ý xúc sinh. Do xúc sinh khởi nên thọ sinh khởi, do xúc đoạn diệt nên thọ đoạn diệt". Sáu xúc xứ là những ấn tượng về tình cảm liên hệ mật thiết với tất cả nhận thức của sáu giác quan : mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý khi đối diện với sáu cảnh trần tương ứng : Sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp. Cơ sở của những cảm thọ khổ, vui, trung tính là gì? Đức Phật dạy : "Này các Tỳ Kheo, do duyên tiếp xúc với lạc thọ khởi. Do duyên tiếp xúc với khổ nên khổ thọ khởi. Do duyên tiếp xúc với bất khổ bất lạc nên bất khổ bất lạc thọ khởi" (theo kinh Trung Bộ III, số 140). Và làm thế nào để nhận diện được thọ? Đó là phải có mặt của ý thức. Khi căn và trần duyên nhau, nếu không có ý thức về nó thì sẽ không có cảm tưởng về lạc thọ, khổ thọ, hay bất khổ bất lạc thọ. Khi ta nhìn vào một bông hoa thì có hai khả năng xảy ra : hoặc có sự đánh giá xấu đẹp, hoặc không có một sự đánh giá nào. Nếu ý thức được bông hoa đẹp, có hương thơm... thì cảm giác lạc thọ sẽ sinh khởi. Nếu bông hoa có những điểm dị ứng với ta thì ta cảm thấy khó chịu, khi đó cảm giác khổ thọ sinh khởi. Còn khi nhìn bông hoa ta vẫn cảm nhận được sắc đẹp, hương thơm hoặc những dị ứng khó chịu, nhưng ta không bận tâm về nó, không thích thú cũng không buồn chán. Đó là trạng thái tâm lý không khổ không vui sinh khởi. Đức Phật khẳng định : "Khi thức được trong sạch, trong trắng, vị ấy biết

được một số sự việc nhờ thức ấy. Vị ấy thức tri được lạc, được khổ, được bất lạc bất khổ" (sđd).

Chúng ta thọ những gì và tại sao nói thọ là khổ? Cả ba trạng thái lạc thọ, khổ thọ, bất khổ bất lạc thọ có thể thuộc về vật chất, có thể không thuộc về vật chất, thuộc về nội thọ hay thuộc về ngoại thọ. Ta thọ nhận cái thân này là của ta, là ta. Muốn thân này tồn tại và đẹp đẽ, ta thọ nhận thực phẩm và y phục, những nhu cầu trang bị cho cuộc sống, và luôn có khuynh hướng muốn thọ nhiều hơn để chứng tỏ "cái ta" với cuộc đời. Thọ càng nhiều chúng ta càng thấy hạnh phúc, nhưng thực ra sự đau khổ luôn có mặt cùng niềm hạnh phúc. Con người luôn lo sợ cái thân này chết sớm không thọ hưởng được của cải vật chất đã tạo ra. Đồng thời họ luôn lo sợ của cải bị đánh cắp và thật khổ đau khi điều ấy xảy ra. Khi sa cơ lỡ vận trở nên trắng tay con người lại càng đau khổ, cuộc đời đối với họ bây giờ là một bờ vực thẳm. Đó là nỗi khổ của những lạc thọ thuộc vật chất. Cảm thọ tiền tài, danh vọng địa vị, tiếng khen, lời chê, lòng tham, sân hận, lòng yêu thương của người... là những cảm thọ không thuộc vật chất. Khi sáu căn duyên sáu trần sinh ra cảm thọ thì đây thuộc về ngoại thọ. Cảm thọ về các trạng thái thiên lạc gọi là nội thọ. Chung quy dù cảm thọ thuộc vật chất hay không vật chất đều do tâm bị ràng buộc trong ngũ dục : tài, sắc, danh, thực, thụy (tức các ham muốn về tiền bạc - của cải, sắc đẹp, danh vọng - địa vị, ăn ngon, ngủ kỹ). Tuy nhiên, cảm

thọ đưa đến khổ đau hay an lạc tùy thuộc rất nhiều vào mức độ giác ngộ của chúng ta. Đối với người Phật tử có tu tập, có trí tuệ quán chiếu thì luôn làm chủ được tâm mình trước những cảm thọ. Biết cảm giác ấy là vô thường và sẽ dễ bị trói buộc bởi cảm giác ấy, người Phật tử không nhận cảm thọ ấy bằng dục vọng. Sống trong lạc thọ nhưng không hệ lụy, sống trong khổ thọ nhưng không khổ đau cùng cực vì có quán sát và liễu tri được bản chất của chúng.

3- Quán niệm về tâm :

a- Tâm là gì?

Khi bàn về tâm là bàn đến một vấn đề phức tạp bởi vì khó mà định nghĩa tâm như thế nào. Ta không thể nói là tâm là ... như nói đến một sự vật cụ thể. Vì lẽ, nói đến con người là nói đến hoạt động của thân và tâm. Hoạt động của thân thuộc phần thô, hoạt động của tâm thuộc phần tế. Tuy thế, ta vẫn nắm bắt và nhận diện được nó. Ta vẫn thường nghe nói đến tâm qua các khái niệm : tâm thiện, tâm ác, tâm ích kỷ, tâm tham, tâm sân... Tất cả đều là những biểu hiện của tâm trong đời sống. Trong cùng một thời điểm không thể có hai niệm đồng tồn tại. Tâm thiện đang hoạt động thì vắng mặt tâm ác, tâm tham hoạt động thì vắng mặt tâm bố thí (tâm từ)...

b- Nội dung của quán niệm về tâm :

Quán tâm tức là ta đang dùng tâm để quán tâm, ngay trong bản thân của tâm mà không phải quán sát một đối tượng nào khác ngoài tâm. Tức là ta đang ý thức về tâm mình để thấy được sự có mặt và hoạt động của nó. Như đã đề cập, con người năm uẩn được chia làm hai phần thân và tâm. Thân thuộc về sắc, và tâm chính là thọ, tưởng, hành, thức. Thân và tâm có một sự liên hệ mật thiết với nhau. Thân là cơ sở hoạt động của tâm và tâm mượn thân để biểu hiện. Tâm là vô hình nhưng nó có những đặc tính của thân. Nó có thể xúc chạm được (giao cảm), nó cũng có cảm giác đau khổ và an tịnh. Vì vậy mà con người luôn tồn tại một căn bệnh trầm kha khó chữa : tâm bệnh. Thân bệnh là do năm căn bất hòa (thiếu ăn, thiếu uống, thiếu thuốc men...). Tâm bệnh thì có nhiều nguyên nhân, nhưng nguyên nhân chính là do tham, sân, si : những vi trùng gây bệnh. Tham về của cải vật chất, địa vị, tình cảm... Tham không được thì sân hận, khổ đau sâu não mà sinh ra bệnh. Và thân bệnh có thể đưa đến tâm bệnh và ngược lại. Có khi thân bệnh nhưng tâm không bệnh, và có khi tâm bệnh đưa đến thân bệnh.

Tâm chúng ta không cố định tại một chỗ nào cả, mà nó thường xuyên biến chuyển từ trạng thái này sang trạng thái khác, tùy theo điều kiện khách quan hay chủ quan của chủ thể và đối tượng. Trong Phật giáo, tâm thường được ví như con vượn leo cây, chuyển từ cành này sang

cảnh khác suốt ngày. Niệm trước như vậy niệm sau đã khác, sinh diệt liên tục như dòng thác đổ. Hôm nay yêu thương người hết mực, ngày mai lại ghét bỏ. Tâm là do nhân duyên sinh diệt. Do vậy, tâm không phải là một thực thể tồn tại độc lập. Trên cơ sở đó, tâm không có cái ngã của nó. Tâm sinh là do sắc, thọ, tưởng, hành và thức. Bản thân của các yếu tố này cũng do duyên sinh, vô thường, vô ngã. Cho nên tâm cũng vô thường - vô ngã. Đức Phật dạy : "Này các Tỳ Kheo, chấp tâm thức là thường còn, còn sai lầm và tệ hại hơn là chấp thân xác là thường còn. Vì thân xác người còn có thể tồn tại vài chục năm cho tới một trăm năm, còn tâm thức của người thì sinh diệt đổi thay trong từng giây phút" (Tập A Hàm, T.II). Thật nguy hiểm khi chấp rằng tâm là thường còn, là bất biến. Nếu chấp như vậy thì cuộc đời này quả là một xã hội bất bình đẳng và mãi mãi rối loạn, băng hoại. Vì nhân tâm con người không thể thay đổi được. Vai trò của giáo dục, đạo đức sẽ không có giá trị. Người tham vẫn cứ tham, người sân vẫn cứ sân. Không có quá trình tu tập đi đến giác ngộ giải thoát. Chúng ta biết rằng nghiệp là do tâm tạo, mà đã chấp tâm là thường thì làm sao chuyển đổi được nghiệp. Như vậy, trầm luân vẫn cứ trầm luân, không thể khai phóng trí tuệ để đi vào giác ngộ.

4- Quán niệm về pháp :

a- Pháp là gì?

Chữ pháp không có nghĩa giới hạn ở những sự vật cụ thể thuộc về thế giới vật chất không tri giác. Theo giáo lý Đạo Phật, chữ pháp được hiểu với ý nghĩa rộng rãi, bao hàm cả vũ trụ và nhân sinh, vật chất và tinh thần, tâm lý và vật lý. Pháp được chia làm hai nhóm : sắc pháp và tâm pháp. Sắc pháp có hình chất gây trở ngại và không có tri giác, như cái bàn, cái cây, ly nước... Tâm pháp là pháp không có hình tướng, không thể nhìn thấy được, nhưng có tri giác. Ở đây, con người hội đủ hai pháp ấy. Đó chính là con người ngũ uẩn : sắc, thọ, tưởng, hành và thức. Sắc pháp là sắc trong 5 uẩn (thân thể vật lý). Tâm pháp là thọ, tưởng, hành, thức, là thế giới tâm thức nội tại mà tác dụng của nó là suy lường, tư lự... để biểu hiện các trạng thái tâm lý buồn, vui... Ví dụ sự dao động của tâm khi hoạt động của năm Triền cái và năm Thiên chi, hay hoạt động của Thất giác chi.

b- Nội dung của quán niệm về pháp :

Con người là đối tượng để thực hành quán niệm pháp. Vì nó hợp đủ sắc pháp và tâm pháp. Người Phật tử quán chiếu thân ngũ uẩn để ý thức được mối liên hệ giữa bản thân và vũ trụ vạn hữu. Nếu không có vũ trụ thì hợp thể ngũ uẩn này không có được. Từ thực tính này ta càng thấy rõ về ý nghĩa vô ngã của các pháp.

Tóm lại, chữ vô lượng ở đây hàm nhiều nghĩa, vô lượng nhân lành, vô lượng quả đẹp, vô lượng chúng sinh, vô lượng thế giới, vô lượng đời kiếp, vô lượng chư Phật và Bồ Tát.

II- THÀNH PHẦN VÀ HÀNH TƯỚNG CỦA BỐN MÓN TÂM VÔ LƯỢNG

Tâm vô lượng gồm có bốn phần : bi vô lượng, từ vô lượng, hỷ vô lượng và xả vô lượng.

1- Bi vô lượng : Bi là lòng thương xót rộng lớn trước những nỗi đau của chúng sinh, và quyết tâm làm cho dứt trừ những đau khổ ấy. Nỗi khổ của chúng sinh thật là mệnh mông, rộng lớn không thể nói hết. Nó bao trùm cả nhân lẫn quả, cả thời gian lẫn không gian, cả phạm lẫn Thánh, thật đúng là vô lượng khổ.

- Khổ nằm trong nhân : Trong các kinh điển thường có câu : "Bồ Tát sợ nhân, chúng sinh sợ quả". Chúng sinh vì không sáng suốt cho nên chỉ khi nào quả khổ hiện ra mới lo sợ, trong khi đang gây nhân khổ thì lại không nhận thấy, mà vẫn cứ thản nhiên như không. Họ đang sống trong cảnh khổ mà họ không biết, nhiều khi lại cho là vui. Họ hoan hô tán thán và khuyến khích hay gây khổ mà cứ tưởng là vui, như những đứa trẻ quẹt diêm quăng lên mái nhà lá, rồi vỗ tay reo mừng với nhau. Vì thiếu sáng suốt cho nên đôi khi họ gây khổ để cứu khổ, chẳng khác gì làm cho đỡ khát bằng cách uống nước mặn.

- Khổ nằm trong quả : Đã gây nhân khổ, thì tất phải chịu quả khổ, đó là lẽ tất nhiên. Có ai trồng khoai mà được đậu bao giờ? Thế mà người đời ít ai chịu công nhận như thế. Người ta oán trời trách đất, rên khóc thảm thiết, làm cho cõi đời đã đen tối lại càng đen tối thêm, cuộc sống đã khổ lại càng khổ sở thêm.

- Khổ bao trùm cả thời gian : Từ vô thủy đến nay, cái khổ chưa bao giờ dứt, mà cứ chồng thêm lên mãi. Nó gây nhân rồi lại kết quả, kết quả rồi lại gây nhân, cứ thế tiếp tục mãi trong một vòng luẩn quẩn, như bánh xe lăn tròn trên đường thiên lý, không bao giờ dừng nghỉ.

- Khổ bao trùm cả không gian : Cái khổ không có phương sở và quốc lộ, ở đâu có vô minh thì ở đó có khổ! Mà vô minh thì như một tấm màn vô tận, bao trùm không chỉ một thế giới này, mà còn vô số, vô lượng thế giới khác nữa. Khoảng thời gian mệnh mông vô tận như thế nào, thì nỗi khổ đau cũng mệnh mông vô tận như thế ấy.

- Khổ chi phối cả phàm lẫn Thánh : Chúng sinh ở địa ngục, ngã quý, súc sinh đã đành là khổ vô cùng, loài người vì say đắm ngũ dục lạc, và bị tham, sân, si chi phối, nên cũng vẫn quay cuồng lặn ngụp trong biển khổ, còn chư thiên mặc dù không khổ như người, nhưng cũng không tránh được cái khổ vì ngũ suy tướng hiện. Cho đến các hàng Thánh như Thanh Văn, Duyên Giác, vì còn mê pháp, trụ trước Niết Bàn, nên cũng không tránh khỏi nỗi

và phân tán để duy trì chính niệm và duy trì sự sống. Bốn đề mục quán niệm là giáo lý thực tiễn được rút ra từ những thể nghiệm thiết thân trong đời sống. Đó cũng là yếu lý trong giáo lý Đạo Phật : không tách rời cuộc sống, mà liên hệ mật thiết với đời sống. Khi quán niệm về thân là quán niệm về phương diện vật lý, tức là thấy được sự tổng hợp các yếu tố vật chất cụ thể tạo nên thân người và thấy được sự bất tịnh của thân khi còn sống cũng như khi chết nhằm đối trị lòng ham muốn sắc dục. Quán niệm về cảm thọ và tâm thức là quán niệm trên phương diện tâm lý, tức là thấy được sự sinh khởi và sự biến chuyển vô thường của tâm, nhằm để hiểu biết tâm và làm tâm thanh tịnh. Quán niệm về pháp để thấy tính vô ngã mà xa rời chấp trước. Bát Nhã Tâm kinh dạy : "Khi Bồ Tát Quán Thế Âm quán chiếu về hợp thể ngũ uẩn và phát hiện ra cái trống rỗng của tự ngã thì Ngài vượt qua tất cả mọi khổ đau ách nạn". Khi sự thăng trầm và tính cách vô thường của vạn hữu không chi phối đời sống tâm linh nội tại thì ta vượt qua được khổ đau như Bồ Tát Quán Âm vậy.

Đức Phật đã khẳng định lợi ích của việc tu tập Bốn niệm xứ này : "Đây là con đường duy nhất đưa đến thanh tịnh cho chúng sinh, vượt khỏi sầu não, diệt trừ khổ ưu, thành tựu chính trí, chứng ngộ Niết Bàn" (Kinh Niệm xứ, Trung bộ I).

IV- KẾT LUẬN

Đối với cuộc sống thực tại, nếu Bốn đề mục quán niệm được tu tập thì con người sẽ phần nào vượt qua được những chướng ngại liên hệ đến thân và tâm. Tập khí thế gian khiến con người khó có thể vượt qua những căn bệnh tâm sinh lý được xem như là bản năng tiềm ẩn. Con người luôn có chiều hướng sống trong dục vọng, khát ái. Khi bản năng không được giáo dục thì khổ đau vẫn còn chồng chất. Hướng giáo dục của Bốn đề mục quán niệm lấy tự tâm và tự thân làm cơ sở. Dù được giáo dục qua Bốn đề mục quán niệm, thấy rõ bản chất con người và sự vật là như vậy, thấy được sự tác hại khi đắm trước, thấy được lợi ích khi xuất ly, nhưng thông thường chúng ta chưa có đủ bản lĩnh để tự chủ và giới hạn mình trước sức mạnh của lòng ham muốn. Đó là do chúng ta chỉ mới hiểu vấn đề mà chưa thực sự hành trì. Cần chú ý rằng, người học Phật khác với người tu Phật. Học Phật chỉ để làm giàu kiến thức Phật học, thỏa mãn nhu cầu tìm hiểu, là người chỉ mới đứng ngoài ngõ mà chưa vào trong nhà. Người học Phật lại vừa tu Phật mới chính là người thực sự sống và hành trì theo chính pháp. Chính những người này mới có được hạnh phúc lâu dài, thành tựu đạo hạnh và có khả năng chứng ngộ. Cái hiểu chưa phải là vốn sống thực sự của người cầu đạo. Hành trì mới là vốn sống, là cốt lõi của người Phật tử trên bước đường tìm về giải thoát.

V- CÂU HỎI HƯỚNG DẪN ÔN TẬP

1- Hãy trình bày sơ lược nội dung các đề mục quán niệm.

2- Trình bày các lợi ích thiết thực khi tu tập 4 đề mục quán niệm theo kinh nghiệm bản thân.

BÀI SỐ 20

TỨ DIỆU ĐẾ

ĐỀ MỤC :

- I- Định nghĩa Tứ Diệu Đế.
 - II- Nội dung ý nghĩa Tứ Diệu Đế.
 - III- Tu tập Tứ Diệu Đế.
 - IV- Kết luận.
 - V- Câu hỏi hướng dẫn ôn tập.
-

I- ĐỊNH NGHĨA TỨ DIỆU ĐẾ

Tứ Diệu Đế là Hán dịch từ chữ Phạn Catvary Aryasatyani. Arya là Diệu, cao quý, mẫu nhiệm, Satya là Đế, là sự thật, là chân lý. Tứ Diệu Đế còn được gọi là Tứ Chân Đế, Tứ Thánh Đế. Bốn chân lý mẫu nhiệm.

1- **Khổ đế (Dukkha)** : là thực trạng đau khổ của con người.

2- **Tập đế (Samudaya)** : là nguồn gốc hay nguyên nhân dẫn đến thực trạng đau khổ.

3- **Diệt đế (Nirodha)** : là sự kết thúc hay sự chấm dứt khổ đau.

4- Đạo đế (Magga) : là con đường hay phương pháp thực hành dẫn đến chấm dứt khổ đau.

II- NỘI DUNG Ý NGHĨA TỨ DIỆU ĐẾ

1- Khổ đế (Dukkha) :

Khổ đau là một thực trạng mà con người cảm nhận từ lúc lọt lòng mẹ cho đến khi nhắm mắt xuôi tay.

Khổ đế là một chân lý, một sự thực về bản chất cái khổ. Đức Phật dạy : "Này các Tỳ Kheo, sinh là khổ, già là khổ, bệnh là khổ, chết là khổ, thương yêu mà biệt ly là khổ, mong cầu mà không được là khổ. Tóm lại, chấp thủ năm uẩn là khổ" (Tương ưng V). Như vậy, Khổ có thể chia làm 3 phương diện như sau :

a- Về phương diện sinh lý : Khổ là một cảm giác khó chịu, bức xúc, đau đớn. Khi ta bị một gai nhọn đâm buốt bàn chân hay một hạt cát vào mắt khó chịu... đây là sự bức bách đau đớn của thể xác. Sự đau đớn của thể xác rất lớn, như Lão Tử nói : "Ngô hữu đại hoạn, do ngô hữu thân" (Có thân nên có khổ). Con người sinh ra đã vất vả khốn đốn, lớn lên già yếu, bệnh tật khốn khổ vô cùng; và cuối cùng, cái chết : sự tan rã cuối cùng của thể xác đem đến khổ thọ lớn lao.

b- Về phương diện tâm lý : Là sự khổ đau do không toại ý, không vừa lòng v.v.. Sự không vừa ý sẽ tạo nên nỗi đau đớn về tâm lý. Những mất mát, thua thiệt trong cuộc

đời làm mình khổ. Người mình thương muốn gần mà không được, người mình ghét mà cứ gặp gỡ hoài, mình muốn tiền tài, danh vọng, địa vị nhưng nó cứ vụt qua ngoài tầm tay của mình. Cuộc đời như muốn trêu ngươi, những ước mơ không toại ý, lòng mình luôn trống trải, bức bách v.v... Đây là nỗi khổ thuộc về tâm lý.

c- Khổ là sự chấp thủ năm uẩn (Upadana - skandhas): Cái khổ thứ ba này bao hàm hai cái khổ trên, như trong kinh đã dạy : "Chấp thủ năm uẩn là khổ".

Năm uẩn là 5 yếu tố nương tựa vào nhau để tạo thành con người, gồm có : thân thể vật lý và cấu trúc tâm lý như: cảm giác, niệm tưởng, hành và thức (sắc, thọ, tưởng, hành, thức). Nói một cách tổng quát, khi ta bám víu vào 5 yếu tố trên, coi đó là ta, là của ta, là tự ngã của ta, thì sự khổ đau có mặt. Ý niệm về "thân thể tôi", "tình cảm tôi", "tu tưởng tôi", "tâm tư tôi", "nhận thức của tôi"... hình thành một cái tôi ham muốn, vị kỷ : từ đó, mọi khổ đau phát sinh. Mọi khổ đau, lo lắng, sợ hãi, thất vọng, điên cuồng đều gắn liền với ý niệm về "cái tôi" ấy.

Tóm lại, cái khổ về mặt hiện tượng là cảm giác khổ về thân, sự bức xúc của hoàn cảnh, sự không toại nguyện của tâm lý. Về mặt bản chất, khổ đau là do sự chấp thủ, ngã hóa năm uẩn.

2- Tập đế (Samudaya) :

Tập là tích tập, các phiền não tụ hội tạo thành năng lực đưa đến khổ đau, đây là nguyên nhân, là nguồn gốc của các khổ. Khi nhận thức được bản chất của khổ một cách rõ ràng, ta mới có thể đi vào con đường đoạn tận khổ đau (Đạo đế).

Nguyên nhân của khổ thường được các kinh đề cập chính là tham ái, do tham ái mà chấp thủ, bám víu vào các đối tượng của tham ái. Sự khao khát về dục lạc sẽ dẫn đến khổ đau, bởi vì lòng khao khát ấy không bao giờ thỏa mãn.

Nguyên nhân sâu hơn và căn bản hơn chính là vô minh, tức là si mê không thấy rõ bản chất của sự vật hiện tượng đều nương vào nhau mà sinh khởi, đều vô thường và chuyển biến, không có cái chủ thể, cái bền vững độc lập ở trong chúng. Do không thấy rõ nên sinh tâm tham muốn, ôm giữ lấy các đối tượng lạc thú. Do không thấy rõ mới lầm tưởng rằng "cái tôi" là quan trọng nhất, là cái có thực cần phải bám víu, củng cố và thỏa mãn nhu cầu có nó. Nói cách khác, do vô minh mà có chấp thủ "cái tôi" và "cái của tôi" như thân tôi, tình cảm tôi, tư tưởng tôi... người yêu của tôi, tài sản của tôi, sự nghiệp của tôi... Do những chấp thủ ấy mà có những nỗi thống khổ của cuộc đời.

3- Diệt đế (Nirodha) :

Diệt là chấm dứt, là dập tắt. Diệt đế là sự chấm dứt hay dập tắt phiền não, nguyên nhân đưa đến đau khổ và sự chấm dứt khổ đau; cũng có nghĩa là hạnh phúc, an lạc. Diệt đế đồng nghĩa với Niết Bàn (Nirvana/Nibbàna).

Đạo Phật xác nhận cuộc đời đầy dẫy những đau khổ, đồng thời cũng xác định có một sự thật khác nữa là an lạc, hạnh phúc. Vì vậy mà có sự tu tập để đạt được hạnh phúc. Hạnh phúc là gì? Hạnh phúc có các mức độ khác nhau.

a- Hạnh phúc tương đối :

Một khi bạn đã làm lắng dịu lòng tham ái, chấp thủ, thì những nỗi lo âu, sợ hãi, bất an giảm hẳn, thân tâm của bạn trở nên thanh thản, đầu óc tỉnh táo, bạn nhìn mọi vấn đề trở nên đơn giản và rộng lượng hơn. Đó là một hình thức của hạnh phúc.

Đức Phật dạy : "Có người có thể không bị bệnh về thể xác trong một năm hay cả thể đến cả trăm năm, nhưng thật hiếm có người không bị bệnh về tinh thần, dù chỉ trong một phút". Những tâm lý được coi là bệnh của tinh thần gồm có 5 trạng thái tâm lý, thường gọi là 5 triền cái : tham lam, sân hận, hôn trầm ngủ nghỉ, dao động và hối hận, hoài nghi và do dự. Khi 5 loại tâm lý này có mặt, nó sẽ trói buộc và ngăn che tâm trí bạn : loại trừ chúng thì tinh thần sẽ sáng tỏ thanh tịnh và an lạc như mặt trăng

thoát khỏi mây che. Các trạng thái hạnh phúc tinh thần này được gọi là Tứ Thiên.

b- Hạnh phúc tuyệt đối : Trên nền tảng hạnh phúc tinh thần, bạn phát triển tuệ quán, hướng tâm đến đoạn trừ toàn bộ phiền não vi tế, thâm sâu, bạn có thể đạt hạnh phúc tuyệt đối, tối thượng là Niết Bàn. Diệt đế chính là Niết Bàn, Niết Bàn là sự thanh tịnh, là hạnh phúc tuyệt đối. Đức Phật dạy : "Vô bệnh lợi tối thắng, Niết Bàn lạc tối thắng" (K.Magandiya, TBK II).

Niết Bàn còn được diễn tả dưới nhiều danh từ khác nhau, tiêu biểu như : vô sinh, giải thoát, vô vi, vô lậu, đáo bỉ ngạn, tịch tịnh, chân như, thực tướng, pháp thân... Niết Bàn không phải là đối tượng của tư duy, khái niệm hay ngôn ngữ. Đây là trạng thái an lạc, hạnh phúc tuyệt đối tâm ý đã vắng mặt tham, sân, si.

4- Đạo đế (Magga) :

Đạo là con đường, là phương pháp thực hiện để đạt được an lạc, hạnh phúc trong đời sống hàng ngày hay hạnh phúc tuyệt đối Niết Bàn. Như vậy, toàn bộ giáo lý mà Đức Phật đã dạy đều là Đạo Đế, tổng quát và căn bản gồm có 37 pháp, thường gọi là 37 phẩm trợ đạo. Đức Phật dạy : "Này các Tỳ Kheo, đây là phương pháp do ta chứng ngộ và giảng dạy, các con phải khéo học hỏi, thực chứng tu tập, truyền bá rộng rãi để chính 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 chính cần, Bốn thân tức. Năm căn, Bảy Bồ Đề phần, Tám thánh đạo phần" (Kinh Đại Bát Niết Bàn).

III- TU TẬP TỨ DIỆU ĐẾ :

Giáo lý Đạo Phật không phải là một học thuyết, mà là một công trình tu tập, có thực hành mới biến lý thuyết thành thực tiễn, thành chất liệu sống trong mỗi con người, như ăn cơm mới no, uống nước mới hết khát. Đó là chỗ khó khăn của người Phật tử, không thể nhờ cậy vào ai tu giúp cho mình, hoặc ai ban cho mình được giải thoát, hết khổ.

Trong kinh đưa ra 3 giai đoạn nhận thức và hành trì đối với Bốn chân lý, thuật ngữ gọi là Tam chuyển : Thị chuyển, Khuyến chuyển, Chứng chuyển.

1- Đối với Khổ đế :

Thị chuyển là nhận thức, hay nhận diện cái khổ. Thấy được khổ là bước đầu tiên, nếu không thấy, không biết thì sẽ không có hành động diệt khổ. Khuyến chuyển là đi sâu hơn vào bản chất cái khổ, khởi lên ước muốn đoạn trừ khổ. Chứng chuyển cảm nhận một cách sâu sắc và toàn diện về bản chất của khổ đau.

2- Đối với Tập đế :

Thị chuyển là nhận diện nguyên nhân đưa đến đau khổ. Khuyến chuyển là khởi lên ước muốn đoạn trừ các nguyên nhân ấy. Chúng chuyển là tu tập, nỗ lực để đoạn trừ chúng.

3- Đối với Diệt đế :

Thị chuyển là nhận thức được sự vắng mặt của khổ đau là hạnh phúc, là không có đau khổ, ta phải thấy điều ấy. Khuyến chuyển là khởi lên ước muốn được hạnh phúc, hưởng được niềm vui, thanh thản an lạc của đời sống. Chúng chuyển là đạt được, hưởng thụ thật sự trạng thái an lạc ấy.

4- Đối với Đạo đế :

Thị chuyển là nhìn thấy con đường, thấy được phương pháp diệt khổ, thấy rõ đây là con đường đưa đến giải thoát, nói cách khác, thấy được lối thoát! Khuyến chuyển là khởi lên ước muốn đi trên con đường ấy, khởi hành trên lộ trình ấy. Chúng chuyển là đi trên con đường ấy một cách trọn vẹn.

IV- KẾT LUẬN

Con người đau khổ không phải vì thiếu thốn vật chất, tiền của, danh vọng, mà chính là vì vô minh. Sự mê muội làm cho con người chưa nhận thức đúng đắn bản chất của cuộc đời. Đạo Phật chỉ dẫn cho con người một hướng đi,

một lối thoát, cung cấp phương tiện để cho con người khai mở kho tàng trí tuệ của chính mình. Định nghĩa về 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, đó gọi là Vô minh" (Tương Ưng V). Và ngược lại vô minh là trí tuệ. Dưới cái nhìn của trí tuệ, mỗi quan hệ duyên sinh của Bốn chân lý hiểu lộ rõ ràng, thấy được một chân lý là thấy được toàn bộ chân lý. Đức Phật dạy : "Này các Tỳ Kheo, ai thấy khổ, người ấy cũng thấy nguyên nhân của khổ, thấy khổ diệt, thấy con đường đưa đến khổ diệt. Ai thấy được nguyên nhân của khổ, cũng thấy được khổ, thấy được khổ diệt và con đường đưa đến diệt khổ. Ai thấy được khổ diệt, cũng thấy được khổ, nguyên nhân của khổ, con đường đưa đến khổ diệt. Ai thấy được con đường đưa đến khổ diệt, thì cũng thấy được khổ, nguyên nhân của khổ và sự diệt khổ" (Tương Ưng V). Nhận thức đúng như thế là Chính kiến, nó đóng vai trò rất quan trọng trong quá trình tu tập Bốn chân lý, nói cách khác, Chính kiến đi hàng đầu trong mọi pháp môn. Nhận thức sáng tỏ ấy còn gọi là Kiến đạo.

Giáo lý Bốn chân lý vừa là phương tiện, vừa là cứu kính. Một giáo lý hoàn chỉnh đầy tính nhân bản đem lại niềm tin, sức sống cho con người, xã hội đương thời và vẫn thiết thực lợi ích cho con người và xã hội hiện đại.

Đặc tính của giáo lý Tứ Diệu Đế là con đường Trung đạo, không rơi vào cực đoan hưởng thụ dục lạc hay khổ hạnh ép xác. Giáo lý Tứ Diệu Đế bao hàm tất cả các giáo pháp mà Đức Phật đã dạy. Giáo lý Tứ Diệu Đế có thể thực hành cho người xuất gia cũng như tại gia, ai cũng tu tập được, ai cũng có thể nếm hương vị giải thoát, đáp ứng được nhu cầu thoát khổ cho cá nhân và chuyển hóa xã hội.

V- CÂU HỎI HƯỚNG DẪN ÔN TẬP

1- Tứ Diệu Đế là gì?

2- Hãy trình bày mối quan hệ giữa giáo lý Tứ Diệu Đế và Bát Chính Đạo.

3- Tại sao Khổ (Dukkha) được xem là một chân lý (Thánh đế)?

BÀI SỐ 21

BÁT CHÍNH ĐẠO

ĐỀ MỤC :

I- Định nghĩa.

II- Nội dung Bát Chính Đạo.

III- Liên hệ Bát Chính Đạo và Giới Định Tuệ.

IV- Tu tập Bát Chính Đạo.

V- Kết luận.

VI- Câu hỏi hướng dẫn ôn tập.

I- ĐỊNH NGHĨA BÁT CHÍNH ĐẠO

- Bát Chính Đạo là 8 con đường chân chính dẫn tới giải thoát, giác ngộ, an vui.

- Bát Chính Đạo cũng gọi là Bát Thánh Đạo Phận (con đường Thánh tám ngành), có thể khẳng định 8 phần Thánh đạo là 8 điều kiện cần thiết và đủ để được hạnh phúc an lạc ngay cõi đời này gồm có :

- | | | |
|-----------------|-----------------|--------------------|
| 1- Chính kiến. | 2- Chính tư duy | 3- Chính ngữ |
| 4- Chính nghiệp | 5- Chính mạng | 6- Chính tinh tiến |
| 7- Chính niệm | 8- Chính định | |

II- NỘI DUNG BÁT CHÍNH ĐẠO

1- Chính tri kiến (Sammà ditthi) :

Là sự thấy, hiểu biết chân chính, chính trực hay nhận thức đúng đắn rõ ràng như thực. Kinh Chính kiến đã đề cập về Chính kiến như sau :

- Hiểu rõ về 4 sự thật (Tứ đế), duyên khởi - vô ngã, mối liên hệ nhân quả trong sự vận hành, từ nguồn gốc sinh tạo đến đoạn diệt và phương thức tu tập để đoạn diệt các thức ăn nuôi dưỡng ái dục là Chính tri kiến.

- Biết được thiện và bất thiện, các tính chất căn bản của chúng là Chính tri kiến.

- Sự am tường về 5 uẩn của tự thân và thế giới là Chính tri kiến.

2- Chính tư duy (Sammà samkappa) :

Chính tư duy là chi phần thứ hai trong Bát Chính Đạo sau Chính tri kiến. Do sự hiểu biết, cái nhìn chân chính mà sự suy niệm hay ý nghĩ đúng đắn phát sinh. Quá trình suy niệm liên tục sẽ hình thành các tư tưởng (thoughts). Chính tư duy vì vậy là kết quả của quá trình trầm tư lâu dài, định hình các tư tưởng hay hệ tư tưởng chính trực. Tương tự như Chính tri kiến, các tư duy được gọi là chân chính khi chúng được tạo ra từ sự chuyên chú khảo sát về tứ đế, duyên khởi, vô ngã, 5 uẩn... Những tư tưởng nào không phản ánh được nội dung của 4 sự thật,

duyên khởi - vô ngã là tư tưởng sai lầm hay còn gọi là Tà tư duy, như Đức Phật đã tuyên bố : "Ai thấy duyên khởi là thấy Pháp. Ai thấy Pháp là thấy Như Lai" (Tương Ưng III, tr.144).

3- Chính ngữ (Sammà vācā) :

Do có hiểu biết và tư tưởng đúng đắn, lời nói và ngôn hạnh của hành giả cũng nhu hòa, chính trực. Luận Thanh Tịnh Đạo (Visudhi Magga) viết : "Khi hành giả thấy và tư duy như vậy (Tức trên cơ sở 4 sự thật và duyên khởi - vô ngã), sự từ bỏ tà ngữ của vị ấy, một sự từ bỏ tương ứng với Chính kiến, từ bỏ ác nghiệp gọi là Chính ngữ" (trang 40 - tập III).

Tà ngữ là những lời nói - ngôn hạnh sai lạc gồm 4 biểu hiện : nói dối (vọng ngữ), nói lời ác (ác khẩu), nói hai lưỡi (lưỡng thiệt) và ỷ ngữ. Trong kinh Ví dụ cái cửa (Trung Bộ kinh I-số 21), Đức Phật dạy về 5 loại ngữ hành mà một người tu tập Chính ngữ cần thực hành : - Nói đúng thời, không nói phi thời, - Nói lời chân thật, không nói lời hư ngụy; - Nói lời nhu hòa, không nói lời thô bạo; - Nói điều lợi ích, không nói điều vô ích; - Nói lời xuất phát từ lòng từ, không nói lời xuất phát từ lòng sân.

4- Chính nghiệp (Samma kammanta) :

Nghiệp (Kamma) là hành vi có tác ý. Một hành động hay hành vi xuất phát từ nhận thức và tư duy chân chính được gọi là Chính nghiệp. Ngược với Chính nghiệp là Tà

ngiệp. Sự từ bỏ các hành vi bất thiện thuộc Tà nghiệp - như giết hại, chiếm đoạt tài sản của người khác (bao gồm cả hối lộ, nhận hối lộ, tham lam công quỹ...), tà hạnh trong các dục (như nam nữ quan hệ bất chính, tự thủ dục...) và những hành vi chân chính hay chính nghiệp.

Nguồn gốc của mọi hành vi thuộc tà nghiệp đều dẫn khởi từ ba yếu tố : lòng tham lam, sự sân hận và sự ái luyến si mê. Với nhận thức và tư duy thanh tịnh không ướnhiễm, người tu tập nỗ lực loại trừ tất cả mọi tư tưởng luyến ái, lòng thù hận. Tâm thức trở nên thanh tịnh. Tâm thanh tịnh thì đời sống cũng trong sạch. Chính nghiệp do vậy cũng là đời sống trong sạch, gương mẫu, chính trực.

5- Chính mạng (Sammà àjiva) :

Yếu tố hay chi phần thứ năm trong Bát Chính Đạo là Chính mạng. Trong tự điển Pàli, Àjiva có nghĩa là sự nuôi sống, sự sinh sống, hàm nghĩa các hoạt động lao động chân tay hay trí não để nuôi sống sinh mạng. Mọi hoạt động nghề nghiệp sinh nhai được hiểu là chân chính khi chúng không được thực hiện bằng sự xảo trá, lừa lọc, làm hại đến bản thân, gia đình, xã hội và quốc gia (dù của người hay của mình) như buôn bán độc dược, heroin, vũ khí... Luận Thanh Tịnh Đạo giải thích : "Chính mạng có đặc tính là làm sạch. Nhiệm vụ của nó là đem lại sự phát sinh một nghề sinh nhai thích đáng. Nó được biểu hiện bằng sự từ bỏ tà mạng" (sđd, tr.41).

6- Chính tinh tấn (Sammà vàyàma) :

Tinh tấn (Vàyàma) là sự nỗ lực, siêng năng chuyên cần, cố gắng hết sức bằng tất cả nghị lực bản thân. Chính tinh tiến là năng lực thúc đẩy tiến trình tu tập của một hành giả khi vị này quyết tâm cắt đứt mọi bất thiện pháp trong cuộc sống tự thân. Nó được biểu hiện qua 4 phạm vi:

- Nỗ lực làm tiêu trừ các bất thiện pháp đã phát sinh như các tật xấu, khiếm khuyết của bản thân.

- Nỗ lực ngăn ngừa, dập tắt các ác pháp đang hoặc chưa phát sinh.

- Nỗ lực làm phát sinh các thiện pháp như các tư tưởng, hành vi, ngôn ngữ có chất liệu từ bi, vô ngã, hy sinh, phụng sự...

- Nỗ lực trau dồi và làm tăng trưởng các thiện pháp đã phát sinh.

Các phạm trù thiện, ác thuộc đạo đức, luân lý được thể hiện qua hành vi của thân, lời nói của miệng và tư tưởng của ý. Do đó, Chính tinh tiến còn là năng lực kiểm soát chuyên chú các hoạt động của thân, khẩu và ý.

7- Chính niệm (Sammà sati) :

Sati theo Pàli có nghĩa : sự ghi nhớ, sự chú tâm, thường được dịch là Niệm. Chính niệm và sự chú tâm quán tưởng 4 đề mục : thân thể, cảm thọ, tâm thức và các

pháp. Sự chú tâm và ghi nhớ, suy nghĩ thường trực về 4 đề mục trên đưa đến sự loại trừ tà niệm :

- Thân thể là một hợp thể bất tịnh mà cho là đẹp đẽ, thanh tịnh, đáng ưa thích.

- Các cảm thọ (bao gồm tất cả các trạng thái, thái độ tâm lý của các quan năng 6 căn khi tiếp xúc 6 trần) dù là đau khổ, vui sướng hay vô kí đều do nhân duyên sinh, có khuynh hướng đưa đến khổ (dukhha) mà cố chấp là hạnh phúc, an lạc.

- Tâm lý tâm thức con người luôn thay đổi, vô thường mà bảo thủ cho là trường tồn.

- Mọi sự vật, hiện tượng trên đời luôn chuyển biến theo vô ngã mà chấp là có ngã, không phải do nhân duyên sinh.

Luận Thanh Tịnh Đạo viết : "Khi hành giả nỗ lực như thế (tức luôn chú tâm trên 4 đề mục) sự không quên lãng trong tâm tương ứng chính kiến, rũ bỏ tà niệm, thì gọi là Chính niệm. Nó có đặc tính là an lập. Nhiệm vụ của nó là không quên" (sdd, tr.41).

8- Chính định (Samà samàdhi) :

Định (Samàdhi) là trạng thái tâm tập trung thuần nhất, an tịnh, không dao động. Kinh Đại Tứ Thập (Trung Bộ III, số 117) định nghĩa về Chính định : "Thế nào là Chính định với các cận duyên và tư trợ? Chính là Chính

kiến, Chính tư duy, Chính ngữ, Chính nghiệp, Chính mạng, Chính tinh tấn, Chính niệm. Nay các Tỷ Kheo, phàm có sự nhất tâm nào được trợ với bảy chi phần này như vậy, gọi là Chính định cùng với các cận duyên và trợ" (tr.205)

Theo lời dạy trên, Chính định là sự nhất tâm có mặt của 7 chi phần trước mà đặc biệt là Chính kiến. Như vậy, định hay sự nhất tâm, an định nào không có mặt của Chính kiến được gọi là Tà định.

III- LIÊN HỆ GIỮA BÁT CHÍNH ĐẠO VÀ GIỚI - ĐỊNH - TUỆ

Con đường đưa đến giác ngộ theo 8 chi phần thánh đạo tuy không mô tả đầy đủ về 3 nhóm Giới luật, Thiên định và Trí tuệ nhưng về đặc tính thực nghiệm, chúng luôn được bao gồm trong ba môn học vô lậu : Giới, Định, Tuệ. Đức Phật đã giảng rõ : "Hiền giả Visakha tám thánh đạo không bao gồm trong ba uẩn, nhưng ba uẩn bao gồm được cả tám thánh đạo. Bất cứ chính ngữ nào, chính hành nghiệp nào, chính mạng nào, đều thuộc Giới uẩn. Bất cứ Chính tinh tiến nào, Chính niệm nào, Chính định nào, đều thuộc về Định uẩn. Bất cứ chính kiến nào, chính tư duy nào đều thuộc về Tuệ uẩn" (Tiểu kinh Phương Quảng - Trung Bộ I, số 44).

Sự liên hệ giữa các chi phần trong Bát Chính Đạo với ba nhóm giới luật, thiên định và trí tuệ không phải là mối

liên hệ khách quan, máy móc, chúng biểu thị tính nhất quán trong học tập giáo lý và thực nghiệm. Có thể giải thích theo hai hướng : Sự liên hệ giữa các chi phần trong nhóm và sự liên hệ giữa ba nhóm Giới, Định và Tuệ.

IV- TU TẬP BÁT THÁNH ĐẠO

Cũng như tất cả giáo lý khác, Bát thánh đạo là giáo lý hướng đến và phục vụ cho cuộc sống. Vì vậy, học tập Bát Chánh Đạo không thể dừng lại ở mức độ khảo sát, tìm hiểu. Chúng cần được thể nghiệm trong cuộc sống.

Con người là một tập hợp hai thành phần thân thể vật lý và đời sống tinh thần. Tu tập Bát thánh đạo vì vậy được đặt trên nền tảng của hai phương diện : tu tập thân và tu tập tâm.

1- Tu tập thân :

Thân thể vật lý (tức nội sắc uẩn) luôn có liên hệ với thế giới môi sinh (ngoại sắc uẩn). Một cơn gió thoảng qua đem lại cho cơ thể cảm giác mát mẻ nhưng cũng có thể đem lại những chứng bệnh cảm mạo, phong hàn. Sống trong hoàn cảnh bất như ý, điều kiện cư trú ẩm thấp hay khô hạn, không vệ sinh hay thiếu môi trường cảnh cây xanh... đều đem lại những biến chứng bệnh tật. Tu tập Chánh kiến, Chánh tư duy là thấy và tự nhận thức mối liên hệ duyên khởi của các nội phần cơ thể và ngoại phần cơ thể hay tương quan của thân thể và môi sinh. Tu tập Chánh nghiệp - Chánh mạng - Chánh ngữ là tự điều chỉnh khả

năng đề kháng của cơ thể phù hợp với môi trường học tập, lao động, làm việc, góp ý và thực hiện công tác cải tạo môi trường sinh thái và tăng cường rèn luyện cơ thể qua tập thể thao, sinh hoạt điều độ. Tu tập Chính niệm - chính định về thân là biết rõ và làm chủ các hoạt động của cơ thể, giữ trạng thái quân bình không để các dục làm kích động hay ức chế. Trong kinh Thân Hành Niệm (Trung Bộ kinh - số 119), Đức Phật dạy : "Này các thầy, khi bước tới, bước lui biết rõ việc mình làm, khi ăn, uống, nhai, nếm... khi đi, đứng, ngồi, ngủ, thức, nói, im lặng biết rõ việc mình làm. Trong khi vị ấy sống không phóng dật, nhiệt tâm, tinh cần, các niệm và tư duy thế tục được đoạn trừ. Nhờ đoạn trừ các pháp ấy, nội tâm được an trú, an tọa, chuyên nhất, định tĩnh".

Tu tập Bát thánh đạo dù bất cứ chi phần nào cũng đều phải có mặt của Chính kiến. Do vậy, tự nhận thức và theo dõi, làm chủ bản thân luôn là hai yếu tố không thể thiếu trong quá trình tu tập thân.

2- Tu tập tâm :

Tâm thức luôn trôi nổi, biến động theo các điều kiện bên trong hay bên ngoài cơ thể. Tu tập thân không thể đặt ngoài phạm vi tu tập tâm và ngược lại. Khi tâm bị dao động hay ức chế bởi phiền não (kilesa), hoạt động thân thể sẽ rối loạn ngay cả cái nhìn về cuộc đời cũng trở nên buồn thảm. Thơ ca vẫn để lại bao lời than oán, ngậm ngùi:

"Cảnh nào cảnh chẳng đeo sầu,
Người buồn cảnh có vui đâu bao giờ"
(Truyện Kiều - câu 1243-1244)

Do vậy, tu tập tâm có tầm quan trọng đặc biệt trong việc ổn định cuộc sống. Toàn bộ kinh điển, luật, luận Phật giáo không đi ra ngoài định hướng ấy. Nhận thức hay có Chính kiến, suy nghĩ tìm ra mối liên hệ nhân duyên trong liên hệ nội tại của các trạng thái tâm lý và thái độ tâm lý ứng xử là bước khởi đầu để điều chỉnh, sửa đổi các hành vi thân khẩu (thuộc Chính ngữ, Chính nghiệp, Chính mạng) và cuối cùng là gột rửa khỏi tâm những bất thiện pháp, phiền não, ganh ghét, oán hận có nguồn cội từ tham, sân, si. Nỗ lực tu tập thiền định (Chính định - Chính niệm) là con đường đặc biệt quan trọng, giải quyết tất cả các rối loạn tâm lý của nhân sinh. Đồng thời nó xác định tính chất đặc thù của Phật giáo, khác hẳn các tôn giáo khác.

"Chúng ta có thể rút ra một kết luận rõ ràng về những gì phải làm của một người tu tập giải thoát. Hành giả chỉ có hai việc phải làm, như Thế Tôn đã dạy, học hỏi Phật Pháp và tu tập thiền định. Đây là ngõ đường chúng ta đến với Đạo Phật, đi vào Đạo Phật" (Phật học khái luận, tr.283).

V- KẾT LUẬN

Thế giới hiện nay đang từng bước phát triển, đi vào đa phương hóa toàn diện. Nhiều học thuyết, lý thuyết triết học, đạo học đang được tái thẩm định để tìm ra những giá trị ứng dụng cho nền văn minh hiện đại. Các nguyên lý, quy tắc đạo đức cổ lệ cũng được thay đổi. Tuy nhiên, nếu phải tìm ra những phạm trù đạo đức chung để xây dựng và góp phần ổn định mọi rối loạn trong cuộc sống nhân sinh thì Bát thánh đạo chính là định hướng cho đời sống cá nhân, gia đình và xã hội ở mọi quốc gia trên thế giới. Chừng nào con người còn đau khổ, Bát thánh đạo vẫn còn là kim chỉ nam hướng dẫn mọi hành vi, lời nói và tư tưởng thuộc Tam nghiệp, chừng nào xã hội còn có nhu cầu phát triển tốt đẹp, Bát thánh đạo vẫn còn là định hướng tu chính, chính sách, đường hướng tổ chức hoạt động xã hội, và chừng nào mọi quốc gia trên thế giới còn mong muốn đem lại an lạc cho nhân loại, chừng đó Bát Chánh Đạo vẫn là đóng góp của Phật giáo vào tiếng nói chung của nhân loại trong tiến trình hòa bình thế giới. Có thể khẳng định giá trị của tám phần thánh đạo như một bản đồ tu tập cho mọi người ở mọi thời đại. Đây cũng là ý kiến được rút ra từ kinh nghiệm tu tập của Giáo sư Rhys Davids, Chủ tịch Hội Pàli Text Society :

"Dầu là Phật tử hay không phải Phật tử, tôi nghiên cứu từng hệ thống tôn giáo lớn trên thế giới, và trong tất cả, tôi không tìm thấy trong tôn giáo nào có cái gì tốt, cao đẹp và toàn vẹn hơn Bát thánh đạo của Đức Phật. Tôi chỉ còn có một việc làm là thu xếp nếp sống tôi cho phù hợp với con đường ấy".

(Đức Phật và Phật Pháp, 1989, tr.295,db)

VI- CÂU HỎI HƯỚNG DẪN ÔN TẬP

1- Trình bày nội dung Bát thánh đạo và liên hệ với Giới Định Tuệ.

2- Rút ra các giá trị thực nghiệm qua ứng dụng giáo lý Bát thánh đạo trong cuộc sống tự thân.

BÀI SỐ 22

MƯỜI HAI NHÂN DUYÊN

ĐỀ MỤC :

- I- Định nghĩa 12 nhân duyên.**
 - II- Nội dung ý nghĩa 12 nhân duyên.**
 - III- Sự vận hành của 12 nhân duyên.**
 - IV- Một số cách giải thích về 12 nhân duyên.**
 - V- Kết luận**
 - VI- Câu hỏi hướng dẫn ôn tập.**
-

I- ĐỊNH NGHĨA 12 NHÂN DUYÊN

1- Thế nào là nhân duyên?

Nhân là yếu tố quyết định, điều kiện chính làm sinh khởi, có mặt của một hiện hữu. Duyên là điều kiện hỗ trợ, tác động làm cho nhân sinh khởi. Ví dụ : hạt lúa là nhân của cây lúa, các yếu tố như đất, độ ẩm, ánh sáng mặt trời, người gieo... là duyên để hạt lúa (nhân) nảy mầm phát triển thành cây lúa. Mối quan hệ nhân - duyên thực ra phức tạp và vi tế hơn nhiều, đặc biệt là trong thế giới tâm thức, và nhân duyên nói cho đủ là nhân - duyên - quả.

"Nhân duyên" trong "Mười hai nhân duyên" hàm ý nghĩa "nhân duyên khởi" : sự nương tựa vào nhau mà sinh khởi, tùy thuộc sự phát sinh, nói chính xác là "do cái này có mặt, cái kia có mặt, do cái này không có mặt, cái kia không có mặt, do cái này sinh, cái kia sinh, do cái này diệt, cái kia diệt".

2- Mười hai nhân duyên là gì?

Trong kinh Tương Ưng Bộ II (Samyutta Nikàya), Đức Phật đã thuyết minh về Mười hai nhân duyên (Duyên khởi) như sau : "Do vô minh, có hành sinh, do hành, có thức sinh, do thức, có danh sắc sinh, do danh sắc, có lục nhập sinh, do lục nhập, có xúc sinh, do xúc, có thọ sinh, do thọ có ái sinh, do ái, có thủ sinh, do thủ, có hữu sinh, do hữu, có sinh sinh, do sinh, có lão tử, sầu, bi, khổ, ưu, não sinh, hay toàn bộ khổ uẩn sinh. Đây gọi là Duyên khởi".

"Do đoạn diệt tham ái, vô minh một cách hoàn toàn, hành diệt, do hành diệt nên thức diệt, do thức diệt nên danh sắc diệt, ..., do sinh diệt nên lão tử, sầu, bi, khổ, ưu, não diệt. Như vậy là toàn bộ khổ uẩn đoạn diệt. Đây các Tỳ Kheo, như vậy gọi là đoạn diệt" (tr.1-2).

Mười hai nhân duyên được Đức Phật định nghĩa gồm hai chiều hướng : chiều hướng sinh khởi (còn gọi là lưu chuyển : do vô minh, hành sinh...) và chiều hướng đoạn diệt (còn gọi là hoàn diệt, do đoạn diệt tham ái, vô minh

một cách hoàn toàn nên hành diệt...). Khi Mười hai nhân duyên được thành lập (tập khởi), nghĩa là năm uẩn tập khởi, và đây là chiều hướng của khổ đau, luân hồi. Khi mười hai mắt xích này bị phá vỡ (đoạn diệt) thì cấu trúc năm uẩn cũng tan rã, và đây là con đường của an lạc, giải thoát. Năm uẩn chính là cấu trúc của con người và cuộc đời. Sự hiện hữu của con người tự nó nói lên mười hai nhân duyên đang vận hành theo chiều tập khởi.

II- NỘI DUNG Ý NGHĨA 12 NHÂN DUYÊN

1- Vô minh (Avijjā) : sự mê mờ, cuồng si của tâm thức, hay nói cách khác là sự không hiểu biết như thật về hiện hữu là duyên sinh, vô thường và không có một tự thể độc lập, bất biến.

2- Hành (Sankhàra) : động lực, ý chí hành động tạo tác (ý hành) của thân, miệng và ý.

3- Thức (Vinnana) : tri giác của con người về thế giới thông qua các cơ quan chức năng như mắt (nhãn thức), tai (nhĩ thức), mũi (tỷ thức), lưỡi (thiệt thức), thân (thân thức) và ý (ý thức).

4- Danh sắc (Nàma-rùpa) : sắc là phần vật lý và sinh lý, danh là phần tâm lý. Với con người, sắc là cơ thể vật chất, các giác quan và chức năng của chúng, danh là các tâm phụ thuộc (tâm sở), như xúc, tác ý, thọ, tưởng và tư.

5- Lục nhập (Chabbithàna) : có nơi gọi là sáu xứ, là sự tương tác giữa sáu căn (= 6 nội xứ : mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý) và đối tượng của chúng là sáu trần (= 6 ngoại xứ : hình thể, âm thanh, hương vị, mùi vị, xúc chạm và ý tưởng - pháp).

6- Xúc (Phassa) : sự gặp gỡ, tiếp xúc, giao thoa giữa các căn (chủ thể) và trần (đối tượng). Nói rõ hơn, xúc chính là sự tiếp xúc giữa con người và thế giới thông qua 6 cơ quan tri giác. Lưu ý là, khi có thức phát sinh do mắt tiếp xúc với hình thể (sắc trần), thì sự nhận biết đó mới gọi là nhãn thức... Vậy, xúc là sự gặp gỡ, giao thoa giữa căn, trần và thức.

7- Thọ (Vedanà) : sự cảm thọ. Nói khác đi là các phản ứng tâm lý phát sinh khi mắt tiếp xúc với hình thể, tai tiếp xúc với âm thanh...ý tiếp xúc với tướng (pháp).

Cảm thọ có ba loại : cảm thọ dễ chịu (lạc thọ), cảm thọ khó chịu (khổ thọ) và cảm thọ trung tính (phi khổ phi lạc). Đây là chất liệu mà con người thường lấy để xây dựng những giá trị gọi tên là hạnh phúc và khổ đau, bất hạnh. Thực ra, chúng là do duyên sinh, luôn thay đổi, không hề có một tự tính cố định.

8- Ái (Tanhà) : gọi đủ là ái dục hay khát ái : sự vướng mắc, yêu thích, tham luyến, gồm có ái dục, sắc ái và vô sắc ái.

9- Thủ (Upadàna) : gọi đủ là chấp thủ : sự kẹt vào, bám víu, đeo chặt của tâm thức vào một đối tượng.

10- Hữu (Bhava) : tiến trình tương duyên để hình thành, gồm dục hữu, sắc hữu và vô sắc hữu.

11- Sinh (Jati) : sự ra đời, tạo nên, xuất hiện. Sinh ở đây không phải là sự sinh ra em bé, mà là sự thành tựu các bộ phận cấu thành (năm uẩn), thành tựu các xứ (các cơ quan tri giác và chức năng của chúng).

12- Lão tử (Jaramrana) : sự suy nhược, tàn lụi, tuổi thọ lớn, tan rã, tiêu mất, tử vong. Với sinh mạng con người, lão tử được biểu hiện dưới các hiện tượng : răng long, tóc bạc, da nhăn, các cơ quan tri giác suy yếu và chết.

III- SỰ VẬN HÀNH CỦA MƯỜI HAI NHÂN DUYÊN

Thông qua ý nghĩa của các chi phần mười hai nhân duyên, đặc biệt là chi phần lục nhập, một lần nữa khẳng định rằng, dạng thức duyên khởi này là giáo lý nói về con người, bởi vì chỉ ở con người mới có đầy đủ 6 cơ quan tri giác. Do vậy, khi nói về sự vận hành của mười hai nhân duyên cũng chính là nói về sự vận hành của con người.

Vì không nhận biết hiện hữu (con người và thế giới) là do nhân duyên hòa hợp mà sinh khởi, luôn biến dịch và không có một tự thể thường hằng, nên con người ảo tưởng về một tự ngã : đây là cái tôi và đây là cái của tôi (Vô

minh). Chính ảo tưởng và sự bất giác này quấy động tâm thức, làm sinh khởi lòng tham ái, chấp thủ... Và đó là động cơ cho các hành động của thân, lời và ý (Hành). Mỗi khi ý niệm về một tự ngã sinh khởi thì Thức có mặt. Sự hiện hữu của Thức tất yếu đòi hỏi sự có mặt của chủ thể nhận thức và đối tượng nhận thức (Danh sắc, Lục nhập). Khi căn, trần và thức gặp gỡ nhau (Lục nhập), thì Xúc sinh khởi. Cảm thọ (Thọ) có mặt ngay khi căn, trần và thức giao thoa nhau, cảm thọ sẽ tuôn chảy như một dòng thác mà không một năng lượng nào có thể ngăn cản được, vì bản chất của cảm thọ là thế. Thọ bao gồm những phản ứng tâm lý trước đối tượng như là buồn, vui, yêu, ghét, trung tính... Cảm thọ dễ chịu sẽ làm phát sinh luyến ái (Ái). Trong Ái đã bao hàm chấp thủ và nó được biểu hiện dưới nhiều hình thức tương ứng với các cảnh giới của tâm thức (Hữu). Hữu tạo ra Sinh, và mỗi khi đã có Sinh, thì tiến trình suy yếu, tan rã, mất đi sẽ vận hành như một hệ quả đương nhiên, nghĩa là lão tử, sâu, bi, khổ, ưu, não, hay khổ đau có mặt. Đó là sự vận hành của mười hai nhân duyên theo chiều sinh khởi (lưu chuyển) - chiều vận hành này có động lực là vô minh, tham ái và chấp thủ. Nói khác đi, đây là con đường của khổ đau, luân hồi được dẫn dắt và chi phối bởi vô minh.

Trong phần thuyết minh về mười hai nhân duyên, Đức Phật không chỉ nêu lên con đường tập khởi, như đã phân tích ở trên, mà Ngài đã chỉ ra nguyên nhân tập khởi

và con đường đoạn tận (hoàn diệt). Mỗi khi đoạn diệt bất kỳ một chi phần nào trong chuỗi 12 mắt xích (nhân duyên), thì lập tức nó tự tan rã. Tuy nhiên, với con người, tham ái và chấp thủ là nặng nề nhất, nên đoạn tận tham ái hoặc chấp thủ thì vòng xích mười hai nhân duyên không còn lý do để hiện hữu. Đó là ý nghĩa của lời Phật dạy : "Ái diệt tức Niết Bàn".

Sự vận hành của mười hai nhân duyên không chỉ đơn giản là tiến trình hình thành một sinh mạng (từ ý niệm tối sơ về hiện hữu đến hơi thở cuối cùng), mà sự vận hành của nó (chiều thành lập - lưu chuyển) nói lên căn nguyên có mặt của con người (và cuộc đời), nó không bị giới hạn bởi thời gian và không gian. Bao giờ tham ái, chấp thủ hoặc vô minh chưa được đoạn tận thì con người vẫn bị chi phối bởi sự vận hành của mười hai nhân duyên - nghĩa là vẫn luẩn quẩn trong luân hồi, khổ đau bất tận - khi mười hai nhân duyên đoạn diệt, đồng nghĩa với toàn bộ khổ uẩn đoạn diệt.

IV- MỘT SỐ CÁCH GIẢI THÍCH VỀ MƯỜI HAI NHÂN DUYÊN

Mười hai nhân duyên, hay Duyên khởi, là nguyên lý của mọi hiện hữu. Nó là sự thật nên không bị giới hạn trong không gian và thời gian. Đức Phật khẳng định rằng : "Duyên sinh là thực tính của mọi hiện hữu, sự thật này không thay đổi dù Như Lai có xuất hiện hay không xuất

hiện". Một hiện hữu dù nhỏ như hạt nhân của nguyên tử đến to lớn như vũ trụ cũng không nằm ngoài nguyên lý này. Với đặc tính đó, giáo lý Mười hai nhân duyên có thể dùng để soi sáng nhiều vấn đề khác trong cuộc đời như luân hồi, nhân quả.. tùy thuộc theo góc độ quan sát của người giải thích. Ở đây chỉ giới thiệu 4 cách giải thích phổ biến.

1- Dạng thức tổng quát :

"Do cái này có mặt, cái kia có mặt, do cái này không có mặt, cái kia không có mặt, do cái này sinh, cái kia sinh, do cái này diệt, cái kia diệt" (Tiểu Bộ kinh, tr.291). Dạng thức này là cách trình bày khái quát, tóm tắt và đơn giản nhất do chính Đức Phật nói. Nó được xem như là một nguyên lý cho mọi hiện hữu trong thế giới hiện tượng. Nói chính xác hơn, nếu mười hai nhân duyên là dạng thức duyên khởi riêng về con người thì dạng thức tổng quát nói về bản chất của thế giới hiện tượng, đặc biệt là thế giới không có tình thức (khí thế giới).

2- Ba đời hai tầng nhân quả (Tam thế lưỡng trùng nhân quả).

Ba đời là quá khứ, hiện tại và tương lai (vị lai). Theo cách giải thích này, vô minh và hành thuộc về quá khứ, hiện tại gồm có các chi phần (từ thức đến hữu), sinh và lão tử thuộc về vị lai. Mặt khác, thức, danh, sắc, lục nhập được xem là quả hiện tại của nhân quá khứ là vô minh và

hành, đây là tầng nhân quả thứ nhất. Các chi phần thọ, ái, thủ và hữu là nhân hiện tại cho quả vị lai là sinh và lão tử, đây là lớp nhân quả thứ hai. Sự phối hợp giữa hai lớp nhân quả này với các duyên tạo nên một mối quan hệ có vẻ chặt chẽ, tương tục của dòng chảy thời gian : quá khứ - hiện tại - vị lai. Qua cách giải thích này, ý đồ dùng giáo lý Mười hai nhân duyên để giải thích luân hồi đã thể hiện rõ. Tuy nhiên, cách phân chia như trên sẽ dễ đưa đến một ngộ nhận, như là vô minh và hành chỉ có ở quá khứ, 8 chi phần tiếp theo chỉ có ở hiện tại, sinh và lão tử thì thuộc về tương lai (!). Thực ra, trong hiện tại (và ngay trong mỗi chi phần) đã có mặt vô minh. Khi một chi phần hiện hữu thì lập tức có sự hiện hữu của 11 chi phần còn lại. Nếu một chi phần bất kỳ vắng mặt thì mối liên kết 12 chi phần nhân duyên tự sụp đổ. Như đã phân tích, mười hai nhân duyên là một dòng tương tục, chằng chịt, không hề lệ thuộc vào thời gian (quá khứ, hiện tại hay tương lai). Cách giải thích này vô tình làm thô thiển và đơn giản hóa giáo lý Mười hai nhân duyên - một giáo lý vốn được xem là rất thâm áo và tinh tế.

3- Nhân quả đồng thời :

Khi nói "Do vô minh, hành sinh...", không nên hiểu là hành do vô minh sinh ra. Giữa vô minh và hành... là mối quan hệ nhân quả tuyến tính, đơn phương, nghĩa là các chi phần trong Mười hai nhân duyên hiện hữu tùy thuộc vào yếu tố thời gian (trước - sau). Cách giải thích

này nói rằng, ngay trong một sát na đã có sự hiện hữu đầy đủ của cả 12 chi phần. Khi ý niệm lệch lạc về một cái tôi và cái của tôi (tự ngã) có mặt, lập tức có mặt chuỗi nhân quả tương tục : ý chí tạo tác (hành), tri giác phân biệt và chấp thủ (thức).... đến lão tử, sâu, bi, khổ, ưu, não. Mỗi một chi phần vừa là quả vừa là nhân cho các chi phần khác, chúng nuôi dưỡng lẫn nhau.

4- Sự hiện hữu của một đời sống con người (mạng căn) :

Một trong 3 yếu tố quyết định để hình thành một thai nhi là có sự hiện hữu nghiệp thức đi đầu thai. Nghiệp thức này là kết quả của vô minh và hành trong quá khứ. Giai đoạn tượng thai chính là thời điểm danh sắc có mặt. Lục nhập là giai đoạn thai nhi hình thành đầy đủ các căn. Giai đoạn trẻ bú mớm là giai đoạn của xúc. Trẻ từ 3 - 5 tuổi là lúc thọ hình thành. Từ đây trở về trước, theo lối giải thích này, là biểu hiện của nghiệp quá khứ, trẻ chưa tác ý thiện ác để tạo nên nghiệp hiện tại. Khi trẻ biết vui, buồn, ưa, ghét... là lúc ái, thủ, hữu hình thành và chính đây mới là giai đoạn mà trẻ tạo nghiệp để đưa đến hình thành một thân mạng mới ở tương lai (sinh, lão, tử).

V- KẾT LUẬN

1- Mười hai nhân duyên là giáo lý về con người và nói cho đối tượng nghe là con người. Vì con người bị vướng nặng vào vô minh, ái và chấp thủ nên Đức Phật đặc

biệt nhấn mạnh đến các chi phần này khi hướng dẫn con người tu tập vì mục đích giải thoát, giác ngộ.

2- Mười hai nhân duyên, hay Duyên khởi, không phải là một giáo lý dùng để đối trị chấp ngã hay nhằm giải thích thế giới, mà đây là sự thật và là một pháp tu tập vì giải thoát thiết thực cho con người. Do vậy, giáo lý này là căn bản của Chính kiến (thứ nhất trong Bát Chính Đạo). Nói khác đi, Chính kiến là cái nhìn toàn diện, như thật về các pháp là do duyên sinh.

3- Vô ngã hay giải thoát, Niết Bàn không phải là một trạng thái trống không, mà là sự trống rỗng ý niệm về một tự ngã thường hằng. Nói cách khác, đó là trạng thái không có mặt vô minh, tham ái và chấp thủ.

4- Mọi giá trị trong cuộc đời đều mang tính tương đối, bởi cuộc sống là nhân duyên, luôn trôi chảy và không thể nắm bắt.

5- Hiện hữu hay cuộc sống là hiện hữu của các mối tương quan đa phương giữa con người với con người, giữa con người với môi trường xã hội, môi trường tự nhiên... Khi một cá nhân sống tốt là đang góp phần xây dựng một xã hội tốt đẹp, và ngược lại. Mỗi người phải có trách nhiệm với cộng đồng, bởi xây dựng cộng đồng chính là đang bảo vệ cá nhân mình.

6- Mười hai nhân duyên, hay giáo lý Duyên khởi nói chung, là một giáo lý vô cùng tinh tế và khó hiểu, bởi con

người vốn đã quen với nếp tư duy hữu ngã từ vô thủy. Muốn có một nhận thức đúng về giáo lý này, đòi hỏi phải có sự quán sát và tư duy thường xuyên về nó. Suy tư và thực tập giáo lý Mười hai nhân duyên (theo chiều đoạn diệt), chắc chắn rằng sẽ từng bước đem đến cho hành giả một cuộc sống độ lượng, vị tha, giải thoát và an lạc trong hiện tại. Bởi như lời Phật dạy : "Ai thấy Duyên khởi là thấy Pháp, ai thấy Pháp là thấy Phật (Ta)". Thấy Phật là thấy được thực tại tối hậu, vượt ra ngoài mọi ràng buộc của thế giới ngã tính - bị giới hạn bởi vô minh, tham ái và chấp thủ này".

VI- CÂU HỎI HƯỚNG DẪN ÔN TẬP

1- Định nghĩa về các chi phần trong mười hai nhân duyên.

2- Trình bày mối liên hệ và sự vận hành của các chi phần nhân duyên đối với đời sống của con người.

3- Từ giáo lý Mười hai nhân duyên, bạn có suy tư gì về đời sống tu tập của cá nhân?

BÀI SỐ 23

TỨ VÔ LƯỢNG TÂM

ĐỀ MỤC :

I- Định nghĩa Tâm Vô Lượng.

**II- Thành phần và hành tướng của
bốn món tâm vô lượng.**

III- Sự đối trị của 4 món Tâm vô lượng.

IV- Kết luận.

V- Câu hỏi hướng dẫn ôn tập.

I- ĐỊNH NGHĨA TÂM VÔ LƯỢNG

Vô lượng là gì? Vô lượng nghĩa là nhiều, rộng lớn, không thể lường tính được.

Tâm vô lượng là tâm vô cùng rộng lớn thoát ra khỏi sự ràng buộc của các thứ phiền não đê hèn của phàm phu, phá vỡ được các thứ quan niệm chấp trước hẹp hòi của Nhị thừa, là tâm có một vùng thương yêu rộng lớn có thể bao trùm đến vô lượng chúng sinh, và tìm phương cứu cho tất cả. Vô lượng tâm cũng có nghĩa là "Đẳng tâm", cái tâm bình đẳng, phổ biến, bình đẳng vì tâm này chỉ tự nhiên, không phân biệt so đo thấp cao, hơn kém, phổ biến, bởi nó trang trải mọi nơi chẳng phân biệt, giới hạn.

Tóm lại, chữ vô lượng ở đây hàm nhiều nghĩa, vô lượng nhân lành, vô lượng quả đẹp, vô lượng chúng sinh, vô lượng thế giới, vô lượng đời kiếp, vô lượng chư Phật và Bồ Tát.

II- THÀNH PHẦN VÀ HÀNH TƯỚNG CỦA BỐN MÓN TÂM VÔ LƯỢNG

Tâm vô lượng gồm có bốn phần : Bi vô lượng, Từ vô lượng, Hỷ vô lượng và Xả vô lượng.

1- Bi vô lượng : Bi là lòng thương xót rộng lớn trước những nỗi đau của chúng sinh, và quyết tâm làm cho dứt trừ những đau khổ ấy. Nỗi khổ của chúng sinh thật là mênh mông, rộng lớn không thể nói hết. Nó bao trùm cả nhân lẫn quả, cả thời gian lẫn không gian, cả phàm lẫn Thánh, thật đúng là vô lượng khổ.

- Khổ nằm trong nhân : Trong các kinh điển thường có câu : "Bồ Tát sợ nhân, chúng sinh sợ quả". Chúng sinh vì không sáng suốt cho nên chỉ khi nào quả khổ hiện ra mới lo sợ, trong khi đang gây nhân khổ thì lại không nhận thấy, mà vẫn cứ thản nhiên như không. Họ đang sống trong cảnh khổ mà họ không biết, nhiều khi lại cho là vui. Họ hoan hô tán thán và khuyến khích hay gây khổ mà cứ tưởng là vui, như những đứa trẻ quẹt diêm quăng lên mái nhà lá, rồi vỗ tay reo mừng với nhau. Vì thiếu sáng suốt cho nên đôi khi họ gây khổ để cứu khổ, chẳng khác gì làm cho đỡ khát bằng cách uống nước mặn.

- Khổ nằm trong quả : Đã gây nhân khổ, thì tất phải chịu quả khổ, đó là lẽ tất nhiên. Có ai trồng khoai mà được đậu bao giờ? Thế mà người đời ít ai chịu công nhận như thế. Người ta oán trời trách đất, rên khóc thảm thiết, làm cho cõi đời đã đen tối lại càng đen tối thêm, cuộc sống đã khổ lại càng khổ sở thêm.

- Khổ bao trùm cả thời gian : Từ vô thủy đến nay, cái khổ chưa bao giờ dứt, mà cứ chồng thêm lên mãi. Nó gây nhân rồi lại kết quả, kết quả rồi lại gây nhân, cứ thế tiếp tục mãi trong một vòng luẩn quẩn, như bánh xe lăn tròn trên đường thiên lý, không bao giờ dừng nghỉ.

- Khổ bao trùm cả không gian : Cái khổ không có phương sở và quốc lộ, ở đâu có vô minh thì ở đó có khổ! Mà vô minh thì như một tấm màn vô tận, bao trùm không chỉ một thế giới này, mà còn vô số, vô lượng thế giới khác nữa. Khoảng thời gian mệnh mông vô tận như thế nào, thì nỗi khổ đau cũng mệnh mông vô tận như thế ấy.

- Khổ chi phối cả Phạm lãn Thánh : Chúng sinh ở địa ngục, ngã quý, súc sinh đã đành là khổ vô cùng, loài người vì say đắm ngũ dục lạc, và bị tham, sân, si chi phối, nên cũng vẫn quay cuồng lặn ngụp trong biển khổ, còn chư thiên mặc dù không khổ như người, nhưng cũng không tránh được cái khổ vì ngũ suy tướng hiện. Cho đến các hàng Thánh như Thanh Văn, Duyên Giác, vì còn mê pháp, trụ trước Niết Bàn, nên cũng không tránh khỏi nỗi

khổ biến dịch sinh tử. Xem thế đủ biết nỗi khổ thật là lớn lao vô lượng. Có được một lòng thương xót lớn lao vô lượng cân xứng với nỗi đau khổ vô lượng và có một chí nguyện cứu độ tất cả thoát khỏi nỗi đau khổ vô lượng, ấy là Tâm bi vô lượng.

Các vị Bồ Tát nhờ có lòng đại bi nên đã phát tâm Bồ Đề rộng lớn, thệ nguyện độ khắp tất cả. Các Ngài nhận thấy mình có sứ mạng ra vào trong sinh tử để hóa độ chúng sinh, nên không chấp trệ ở Niết Bàn. Sứ mạng chính của các Ngài là gần gũi chúng sinh để :

- Làm cho chúng sinh nhận được mặt thật của cõi đời, rõ thế nào là tà là chính, là khổ là vui.

- Làm cho chúng sinh nhận rõ được thân phận của mình mà thôi làm các điều ác, chừa các điều tội lỗi.

Xem như thế đủ biết lòng đại bi chính là động lực chính để đi đến quả vị Bồ Tát và Phật. Trong Đại hội Hoa nghiêm Bồ Tát Phổ Hiền đã nói : "Nhân vì chúng sinh mà khởi lòng đại bi. Nhân lòng đại bi mà phát tâm Bồ Đề. Nhân phát tâm Bồ Đề tiến thành ngôi Chính giác".

Phật đã dạy : "Hạt giống Bồ Đề, không thể gieo trên hư không, chỉ trồng trên đất chúng sinh mà thôi". Vậy, chúng ta là Phật tử, muốn tu Bồ Tát hạnh, tất phải mở rộng lòng Bi, thương xót tất cả, không phân chia nhân, ngã, bỉ, thử và phải phát nguyện độ khắp tất cả, nghĩa là phải tu luyện cho có được một lòng Bi vô lượng.

2- Từ vô lượng : Từ là mến thương và vì mến thương mà gây tạo cái vui cho người. Từ vô lượng là lòng mến thương vô cùng rộng lớn, đối với toàn thể chúng sinh, và gây tạo cho chúng sinh cái vui chân thật.

Vui của thế gian sở dĩ gọi là vui giả tạm, vì cái vui ấy không bền, cái vui ấy còn bị phiền não chi phối : khi tham, sân, si, mạn được thỏa mãn thì vui, nhưng có bao giờ những thứ dục vọng ấy có thể thỏa mãn được hoàn toàn và lâu bền đâu?

Còn vui xuất thế gian là cái vui chân thật, vì nó lâu bền, thoát ra khỏi vòng phiền não của tham, sân, si, mạn, nó không bị dục vọng chi phối. Cái vui này không ồn ào, sôi nổi, nhưng vĩnh viễn nhẹ nhàng, vì là cái vui của cảnh giới giải thoát siêu phàm...

Bồ Tát muốn ban vui cho chúng sinh, thì trước tiên phải có lòng Từ Bi vô lượng, luôn luôn nhắc nhở chúng sinh đừng gây tội, điều dắt chúng sinh tránh xa những hố hầm nguy hiểm.

Qua các giai đoạn đầu tiên ấy rồi, các Ngài mới hướng dẫn chúng sinh đi lên con đường quang minh chính đại, con đường sáng để đến địa vị giải thoát mà hưởng cái vui vĩnh viễn. Nói một cách rõ ràng hơn là lòng Từ phải đi theo lòng Bi : Bi để chỉ nguyên nhân của đau khổ và khuyên bảo chúng sinh đừng gây nhân khổ. Từ để chỉ rõ phương pháp diệt khổ và được vui.

Nhưng nỗi khổ của chúng sinh đã là vô lượng, lòng Bi đã là vô lượng, thì lòng Từ cũng phải như thế. Muốn thành tựu tâm Từ này, Bồ Tát phải dùng đủ phương tiện để làm lợi lạc cho chúng sinh. Tóm lại, có hai điểm quan trọng sau đây mà Bồ Tát không thể bỏ qua trong khi hóa độ chúng sinh là : Tùy cơ và tùy thời.

- **Tùy cơ** : Nghĩa là quan sát trình độ căn bản của chúng sinh như thế nào rồi tùy theo đó mà dạy bảo. Tâm bệnh của chúng sinh vô lượng, nên thuốc pháp của Bồ Tát cũng vô lượng. Nhưng chính vì bệnh vô lượng mà thuốc cũng vô lượng, nên cho thuốc đúng với bệnh là một điều mà chỉ có các vị lương y đại tài như Hoa Đà, Biển Thước mới làm được.

Các vị Bồ Tát sở dĩ hóa độ được nhiều chúng sinh là nhờ, ngoài trí Tuệ sáng suốt, còn có một tâm Từ vô lượng, không quản khó khăn, không ngại gian nguy, một lòng kiên nhẫn vô biên như lòng kiên nhẫn của người mẹ đối với con, quyết tâm tác thành cho con nên người mới thôi. Nếu không có được trí tuệ, chí kiên nhẫn và nhất là lòng Từ Bi vô lượng như các vị Bồ Tát thì khó tránh khỏi cái nạn thoái chuyển vì trần sa hoặc.

Dưới đây là một đoạn văn trong Kinh Hoa Nghiêm có thể chứng minh một cách hùng hồn lòng Từ vô lượng của Đức Phổ Hiền :

"... Hằng thuận chúng sinh là như thế nào? Nghĩa là có bao nhiêu chúng sinh ở cõi nước mười phương trong cả pháp giới, hư không giới... Tôi đều tùy thuận mà chuyển, mọi thứ thừa sự, mọi cách cúng dàng, như kính cha mẹ, như phụng sự sư trưởng và A La Hán, cho đến bậc Như Lai đều đồng không khác. Với kẻ bệnh khổ thì làm lương y cho họ, với kẻ lạc đường, chỉ lối thẳng cho họ, với kẻ trong đêm tối, làm cho họ được sáng lên và với kẻ nghèo cùng, khiến cho họ được gặp của ... Bồ Tát làm lợi ích bình đẳng với tất cả chúng sinh như thế là vì Bồ Tát nhận thấy rằng tùy thuận chúng sinh tức là tùy thuận cúng dàng chư Phật, nên tôn trọng thừa sự chúng sinh, tức là tôn trọng thừa sự Như Lai..."

- **Tùy thời** : Tức là thích ứng với thời đại, với giai đoạn mà hóa độ chúng sinh. Thời gian xoay vần cuộc thế biến chuyển mỗi khi một khác. Thời tiết có khi mưa, khi nắng, thay đổi theo bốn mùa, thì lòng người cũng có khi thích cái này khi ưa cái khác. Nếu phương pháp hóa độ không biến chuyển, không thay đổi để cho thích nghi với hoàn cảnh, với giai đoạn thì phương pháp dù hay ho bao nhiêu, cũng chẳng thu được kết quả gì tốt đẹp. Bồ Tát hiểu rõ như thế, nên khi chỉ dạy chúng sinh cũng phải theo thời thế, biết khi nào là tượng pháp, khi nào là mật pháp để cho giáo pháp được thích hợp với căn cơ.

Tóm lại, muốn hóa độ chúng sinh một cách có hiệu quả thì Bồ Tát bao giờ cũng không quên hai điều chính là tùy cơ và tùy thời. Kinh "Tâm Địa Quán" cũng có dạy :

"Các Đức Phật chuyển pháp luân, vẫn tùy cơ mà nói pháp, bao giờ cũng tránh bốn điều sai lạc, một là nói không phải chỗ, hai là nói không phải thời, ba là nói không phải căn cơ, bốn là nói không phải pháp".

Tóm lại, lòng Từ vô lượng là thế. Từ phải đi theo với Bi. Nếu chỉ có Bi không, thì đại nguyện của Bồ Tát chưa thành, vì mới chỉ cứu khổ, chứ chưa ban vui. Chúng ta là Phật tử, muốn tu hạnh Bồ Tát phải luyện tập cho lòng từ mở rộng, mở rộng mãi cho đến vô lượng vô biên.

3- Hỷ vô lượng : Hỷ là gì? Nói cho đúng là Tùy hỷ, nghĩa là "Vui theo", "Vui theo" có nhiều cách :

- Phóng tâm vui theo những cảnh trần : nào sắc, nào thanh, nào hương, nào vị, nào xúc, nào pháp... để mặc cho nó làm chủ, không biết phản giác, không biết tỉnh ngộ mà dẹp trừ những hiện hành phiền não, ấy là vui theo dục vọng, theo thói quen phóng túng của lòng phàm.

- Vui theo ác nghiệp, như khi thấy một người sát sinh, uống rượu, trộm cướp... đáng lẽ ta nên khuyên can mà lại không, còn bằng lòng theo họ đi vào con đường ác. Sự vui theo ở đây có nghĩa là khuyến khích đồng lõa với kẻ ác vậy.

- Vui theo những việc nhân từ phúc thiện, như khi thấy người đem của ra bố thí, lập nhà thương, ta tán thành, giúp đỡ vui theo với công việc của họ. Sự vui theo này là một bước tiến đi đến con đường thiện nghiệp. Tuy thế, ta nên phân biệt hai trường hợp : Nếu lòng mình cũng muốn làm thiện, nên khi thấy người khác làm thì mình hoan hỷ tán thành, đó là trường hợp tốt sẽ được nhiều phúc báu, còn nếu không vì lòng thiện, nhưng vì thấy người làm thiện được người ta ca tụng, danh tiếng vang lừng mà mình cùng hòa theo tán thành, giúp đỡ để được tiếng khen lây, thì không khéo chỉ gây thêm ngã ái, ngã mạn.

- Khác với những lối vui trên, là những lối vui tầm thường của thế gian, hàng Nhị thừa chỉ vui theo cảnh giới Niết Bàn tịch tịnh. Thứ vui theo này, tuy không có tính cách truy lạc, ác độc, nhưng theo chính giáo, thì cũng còn hẹp hòi, thiếu lòng Từ bi rộng rãi và chưa phải đúng nghĩa "hỷ" vô lượng tâm. Đức Phật còn quở đó là cái vui "khô thân diệt trí" hay "thu tịch Niết Bàn".

- Chỉ có sự "vui theo" sau đây của Bồ Tát mới đúng với nghĩa tâm Hỷ vô lượng.

Trong khi thực hành phương tiện Từ bi để độ sinh và sau khi công hạnh này được kết quả, nhận thấy chúng sinh hết khổ, hưởng vui, tâm của Bồ Tát tự nhiên cũng vui theo. Trong Luận Đại thừa Trang nghiêm ngài Trần Na Bồ Tát dạy rằng : "Sự vui này còn nhiều gấp bội sự vui của

chúng sinh được hưởng". Bồ Tát còn xác nhận rằng : "Nếu làm chúng sinh được vui, tức là làm cho tất cả chư Phật vui mừng". Đó là lời nói của Đức Phổ Hiền.

Nên nhớ cái "Hỷ" của Bồ Tát có những đặc điểm sau đây :

- Chẳng những không làm cho chúng sinh mê lầm mà còn giác ngộ cái mê và được giải thoát.

- Không còn bị hạn cuộc trong vòng vui tự đắc làm tăng trưởng ngã mạn, chấp trước ở thế gian, mà trái lại, làm cho chúng sinh xuất thế.

- Thoát ra khỏi phạm vi tư lợi, mà phổ biến và bình đẳng đối với tất cả chúng sinh. Tóm lại, sự vui ở đây bắt nguồn ở lòng Từ bi mà phát ra. Lòng Từ bi rộng lớn bao nhiêu thì cái "hỷ" này cũng rộng lớn như thế.

Chúng ta là Phật tử, tu hạnh Bồ Tát, chúng ta phải tập cho được cái vui trong sạch, giải thoát của các vị Bồ Tát, chứ đừng quay cuồng theo cái vui nhiễm ô, ích kỷ, hẹp hòi của phàm phu hay hàng Nhị thừa.

4- Xả vô lượng : Xả là gì? Xả là bỏ, không chấp không kể.

Thói thường, khi chúng ta làm điều gì, nhất là khi được kết quả tốt, thì hay tự hào, đặc chí đôi khi ngạo nghễ khó chịu. Sự bất bình, cãi vã xung đột giữa bạn bè thân thuộc hay giữa nhóm này và nhóm khác cũng do tính chấp

trước, tự cho là quan trọng ấy. Nguyên nhân của tính này là do sự chấp ngã, chấp pháp mà ra.

Phàm phu thì vừa thấy có mình làm (chấp ngã) vừa thấy có công việc kết quả mình đạt được (chấp pháp) nên cứ bị trói buộc trong cái giới hạn phân chia nhân ngã, bị thử và do đó, không bao giờ thoát được cảnh giới phàm phu.

Còn hàng Nhị thừa tuy đã xả được chấp ngã, nhưng chưa xả được chấp pháp. Sau khi nhờ tu tập, các Ngài thoát ly được tam giới, chứng được quả Hữu dư y Niết Bàn, các Ngài coi như đó là phần thưởng xứng đáng của bao công phu tu tập và yên trí nơi cảnh giới sở đắc ấy. Do đó, hàng Nhị thừa vẫn còn bị biến dịch sinh tử.

Chỉ có các vị Bồ Tát là những bậc chứng được pháp không, nên đã ly khai quan niệm pháp chấp. Khi các Ngài ra công cứu khổ cho chúng sinh, thì đó là một sự cảm ứng tự nhiên, giữa các Ngài với chúng sinh, các Ngài dùng trí hoàn toàn vô phân biệt để được bình đẳng, phổ biến theo đồng thể đại bi.

Chúng sinh có hưởng được vui chăng, Bồ Tát không thấy mình là kẻ ân nhân chủ động. Trái lại, các Ngài còn thấy chúng sinh là ân nhân của mình trên bước đường lợi tha, tiến đến công hạnh viên mãn. Bởi thế, lòng Từ, lòng Bi của Bồ Tát thoát khỏi vòng ác kiến và trụ trước, tức là xả vậy. Đến như lòng "Hy" cũng thế, Bồ Tát vui vì lòng

Từ bi, thấy chúng sinh được vui chứ không phải lối vui tự đắc, vui vì thành thật tán thán công đức chung cùng chư Phật, chư Bồ Tát và chúng sinh, chứ không phải vui vì đắm mến riêng tư. Cho nên tâm tùy hỷ đây cùng hoàn toàn giải thoát, nghĩa là cũng thanh tịnh trên tinh thần "Xả".

Như vậy, Xả là một tâm lượng quảng đại cao cả. Ở đó, không kiên lập một tướng nào. Kẻ gần, người xa đều bình đẳng, kẻ trí người ngu vẫn như nhau, mình và người không khác, làm tất cả mà thấy như không làm gì cả, nói mà không thấy mình có nói gì cả, chứng mà không thấy mình có chứng và quả chứng được. Cho nên trong kinh Tứ Thập Nhị Chương có chép "Niệm mà không chấp nơi niệm mới là niệm, hành mà không chấp nơi hành mới là hành, nói mà không chấp nơi nói mới là nói, tu mà không chấp nơi tu mới là tu. Lý hội nghĩa ấy là gần đạo, mà mờ không rõ là xa đạo".

Làm được như thế tức là Xả, Xả hết tất cả mới thật là Bồ Tát. Nếu còn chấp một tướng gì, dù nhỏ nhất bao nhiêu cũng chưa phải là Bồ Tát. Hãy nghe trong kinh Kim Cương Phật dạy ông Tu Bồ Đề : "Này ông Tu Bồ Đề, nếu có vị Bồ Tát còn tướng ngã, tướng nhân, tướng chúng sinh, tướng thọ giả, tức chẳng phải là Bồ Tát".

Ý nghĩa chữ Xả đã rõ ràng. Bây giờ chúng ta chỉ còn cố gắng tu tập dần dần cho được cái tâm Xả ấy. Thành tựu

được cái Xả một cách hoàn toàn, cái Xả vô lượng tức là chúng quả Bồ Đề.

III- SỰ ĐỐI TRỊ CỦA BỐN MÓN TÂM VÔ LƯỢNG

Bốn món tâm vô lượng là bốn trạng thái của Tâm Bồ Tát, nhưng đó cũng là bốn pháp tu của những Phật tử tu hạnh Bồ Tát.

Trong mỗi con người đều có hai xu hướng : xu hướng thiện và xu hướng ác. Hai xu hướng này cứ xung đột nhau luôn : Hễ thiện thắng thì ác lùi, hễ ác thắng thì thiện lùi.

- Khi lòng Giận lòng lẫy, thì tâm Bi bị lấn át.
- Khi lòng Sân bùng dậy, thì tâm Từ bị che khuất.
- Khi Ưu não đầy dẫy, thì tâm Hỷ không phát hiện.
- Khi lòng Ái dục còn nặng nề, thì tâm Xả không sinh.

Trái lại, khi tâm Bi lớn mạnh, thì lòng Hận phải yếu mòn.

Khi tâm Từ lan rộng, thì lòng Sân phải lùi.

Khi tâm Hỷ bùng lên, thì lòng Ưu não phải dẹp xuống.

Khi tâm xả phát triển, thì lòng Ái dục nhẹ đi.

Sự chiến đấu với phiền não cũng như sự chiến đấu với giặc cướp, phải tiếp tục mãi mãi cho đến khi toàn thắng mới dừng nghỉ. Nếu chúng ta mới chiến thắng vài ba trận đã vội thỏa mãn và dừng nghỉ, thì giặc cướp sẽ tái phát và hoành hành trở lại.

Cũng thế, trong trận chiến đấu của Từ, Bi, Hỷ, Xả chống Sân, Hận, Ưu, Dục chúng ta phải tiếp tục thi hành cho đến toàn thắng, nghĩa là bành trướng các đức Từ, Bi, Hỷ, Xả, cho đến vô cùng vô tận, để Sân, Hận, Ưu, Dục hoàn toàn bị tiêu diệt mới thôi. Một khi bóng tối hãy còn, là vì ánh sáng chưa mạnh, muốn bóng tối hoàn toàn tiêu tan, thì ánh sáng phải đủ sức chiếu soi cùng khắp. Khi Từ bi, Hỷ xả, đã trở thành vô lượng thì phiền não sẽ không còn và hành giả đạt đến quả vị Bồ Tát. Đó là ý nghĩa "phiền não tức Bồ Đề" mà Ngài Bồ Tát Trần Na đã dạy trong Luận Đại Thừa Trang nghiêm.

V- KẾT LUẬN

Chúng ta thường nghe quen tai và nói quen miệng bốn tiếng "Từ, Bi, Hỷ, Xả". Nhưng chính vì "quen" quá mà chúng ta không để ý phân tích ý nghĩa sâu xa của nó. Bốn đức tính ấy có một sự tương quan mật thiết và bổ túc cho nhau, thiếu một không được.

- Vì thấy chúng sinh vô cùng khổ sở, nên thương xót chúng sinh. Vì thương xót chúng sinh nên ra tay cứu chúng sinh khỏi khổ (Bi). Cứu chúng sinh khỏi khổ cũng

chưa phải làm xong nhiệm vụ của tình thương, nên cần phải tiếp tục làm chúng sinh được vui (Từ). Khi chúng sinh hết khổ được vui, mình mới vui được (Hỷ). Nhưng nếu cái vui này mà còn vướng ngã mạn, tự đắc vì tự cho mình đã thành tựu những công hạnh lớn lao, thì cái vui ấy trở thành ái dục, dơ bẩn nặng nề, kéo hành giả xuống hàng phàm phu. Vậy cái vui ấy cần phải là một thứ vui trong sạch, hoàn toàn xa lìa các thứ chấp trước như nhân, ngã, bỉ, thử, chúng sinh, Bồ Tát ... (Xả).

Đó là về phần phẩm, còn nói về phần lượng, thì bốn đức tính này cần phải rộng lớn vô cùng, hay nói theo danh từ thường dùng, là phải vô lượng. Có vô lượng mới đủ sức cứu độ chúng sinh cũng nhiều vô lượng. Có vô lượng mới lấn át tất cả những phiền não và không cho chúng có đất sống để tái phát và nhiễu loạn.

Đó là hành tướng và ý nghĩa của bốn món Tâm vô lượng, hay của bốn đức : Đại từ, Đại bi, Đại hỷ, Đại xả, mà chúng ta thường tán thán mỗi khi niệm các danh hiệu Bồ Tát hay Phật.

Phải công nhận rằng có được bốn món Tâm vô lượng không phải là dễ, mặc dù bốn đức ấy đã nằm sẵn trong bản tính thanh tịnh của chúng sinh. Nhưng cũng đừng thấy khó mà vội chùn chân, lùi bước. Có công việc gì được thành công lớn lao, rục rĩ mà dễ dàng đâu?

Yếu tố quan trọng giúp cho sự thành công là sự quyết tâm và lòng kiên nhẫn. Người tu hành cũng như kẻ trèo núi. Đứng thấy núi cao mà nản chí, sòn lòng. Trước tiên phải lập chí quyết trèo lên cho đến chóp núi, rồi sau đó cứ tuân tự kiên nhẫn bước từng bước một, đừng hấp tấp cũng đừng trễ nải thì một ngày kia thế nào cũng đặt chân lên được chóp núi cao.

Người tu hành cũng vậy, hãy phát bốn lời thệ nguyện lớn, rồi cứ tuân tự, kiên nhẫn mà tu tập theo những pháp môn Phật đã chế cho đến khi thành Phật mới thôi.

VI- CÂU HỎI HƯỚNG DẪN ÔN TẬP

- 1- Tâm vô lượng là gì?
- 2- Tâm Từ và Tâm Bi có mối liên quan mật thiết với nhau như thế nào?
- 3- Hãy cho biết phương pháp ứng dụng 4 tâm vô lượng trong đời sống hiện tại?

BÀI SỐ 24

BÁT QUAN TRAI GIỚI

ĐỀ MỤC :

I- Định nghĩa Bát Quan trai giới.

II- Nội dung của Bát Quan trai giới

III- Kết luận.

IV- Câu hỏi hướng dẫn ôn tập.

I- ĐỊNH NGHĨA BÁT QUAN TRAI GIỚI

Bát Quan trai giới là một phép tu hành của người tại gia áp dụng trong một ngày một đêm (24 giờ).

Chữ "Quan" là cửa, cửa ngăn chặn tám điều tội lỗi. Chữ "Trai", tiếng Phạn là Posadha, nghĩa là khi đã qua giờ Ngọ (12 giờ trưa) không được ăn nữa. "Bát quan trai giới" là sự giữ gìn cho thân tâm được thanh tịnh trong 24 tiếng đồng hồ bằng cách ngăn chặn 8 điều tội lỗi sau đây :

1. Không được sát sinh.
2. Không được trộm cướp.
3. Không được dâm dục.
4. Không được nói dối.

5. Không được uống rượu.

6. Không được trang điểm, thoa dầu thơm.

7. Không được nằm ngời giường cao rộng đẹp đẽ. Ca múa hát và đi xem ca múa hát.

8. Không được ăn quá giờ Ngọ.

II- NỘI DUNG CỦA BÁT QUAN TRAI GIỚI

1- Không được sát sinh :

a- Ý nghĩa vì sao không được sát sinh :

Chúng sinh, mặc dù hình dáng có khác nhau, nhưng cũng có một điểm quan trọng giống nhau là tham sống, sợ chết, biết đau khổ vui mừng. Không cần phải dẫn chứng cho xa xôi, ngay trong sự quan sát hằng ngày, chúng ta cũng nhận thấy, cá thấy người cá lội xa, chim thấy người chim bay cao, cũng như người thấy cọp người lẩn trốn, vì đều sợ lâm nguy đến tính mạng cả. Khi bị bắt, chim, cá hay người đều vùng vẫy để cố trốn thoát. Và hy vọng được thả ra, thoát chết. Chao ôi! Còn gì sung sướng cho bằng! Nhận thấy được sự tham sống sợ chết, nỗi vui mừng, đau xót của muôn loài như thế, mà chúng ta còn đang tâm giết hại sinh mạng, thì thật là nhẫn tâm, tàn ác vô cùng.

Từ trước đến nay, loài người đã giết hại rất nhiều, bằng đủ phương tiện, nào làm lưới để bắt cá dưới nước, dùng cung tên súng đạn để bắt cầm thú trên đất...và nhất

là dùng đủ mưu mô kế hoạch để giết hại chém giết lẫn nhau. Về phía thiện, thì có nhiều người cũng thiện vô cùng, nhưng về phía ác, thì cũng nhiều người ác vô cùng.

Chúng ta là Phật tử, nghĩa là những người theo đạo Từ bi. Chúng ta cần phải cố gắng đừng sát hại sinh vật và nhất là đừng sát hại người. Về sự sát hại người, trong ngũ giới Phật đã tuyệt đối cấm chỉ, và chúng ta cũng đã phát nguyện giữ giới ấy. Nhưng về sinh vật, vì một số Phật tử còn ăn mặn, nên chưa tuyệt đối giữ được giới sát. Vậy ít ra trong ngày thọ Bát quan trai, chúng ta hãy tuyệt đối giữ giới ấy. Chúng ta không giết người, không trù tính mưu mô giết người, đã đành! Chúng ta cũng không nên động đến sinh mạng của tất cả mọi loài hữu tình. Hơn nữa, nếu thấy ai có ý giết hại sinh vật, chúng ta phải khuyên nhủ ngăn cản đừng cho người ta thi hành ác ý ấy.

Được như thế là ta giữ được trọn vẹn giới sát, mặc dù chỉ trong một ngày đêm, nhưng lợi ích sẽ lớn lao vô cùng cho việc tu hành của chúng ta.

2- Không được trộm cướp :

Hai chữ trộm cướp ở đây có một ý nghĩa rộng lớn vô cùng. Những vật thuộc quyền sở hữu của người ta, từ vàng, bạc, châu báu, đất ruộng nhà cửa, cho đến đồ đạc, cái kim sợi chỉ, cọng rau, người ta không cho mà mình lấy, là trộm cướp. Lường thặng tráo đấu, đo thiếu lấy thừa, đi làm trễ giờ, bóc lột công nhân, lấy của công, ăn hối lộ,

trốn vé tàu xe được của người không trả lại, đều là trộm cướp.

Người đời coi tiền của hơn tính mạng, trèo non, lội suối, lo mưu này tính kế nọ để làm ra tiền nuôi thân và gia đình, và để dành dụm phòng khi đau ốm, tai nạn. Nếu rủi bị mất tiền của do mồ hôi nước mắt mà có, người ta vô cùng đau khổ, tuyệt vọng có khi đến quỳên sinh. Chúng ta cũng đã có nhiều khi đau buồn vì mất của, thì xét người khác cũng vậy. Chúng ta không muốn ai trộm cướp của mình, thì tất nhiên mình cũng không nên trộm cướp của ai. Đó là lẽ công bằng rất giản dị. Huống chi chúng ta là Phật tử, nghĩa là những người quyết tâm diệt trừ tham dục, để được giải thoát, thì lẽ nào ta lại lấy của phi nghĩa?

Trong cuộc đời tranh đấu hằng ngày để sống, có nhiều khi chúng ta không giữ được một cách tuyệt đối giới cấm này, chẳng hạn, chúng ta làm ít mà cố đòi lương cao, bán hàng xấu với giá cao, mưu tính chước này kế nọ để được lợi nhiều một cách thiếu chính đáng... Có khi chúng ta nhận thấy như thế là bất chính, nhưng tự bào chữa rằng vì sự sống của gia đình, thân thuộc mà phải làm như thế.

Nhưng trong ngày thọ Bát quan trai giới, chúng ta hãy triệt để giữ giới đạo. Chúng ta nhất quyết không trộm cướp đã đành, mà cũng không được để cho một ý nghĩ tham lợi móng lên trong tâm. Chúng ta không trộm cướp,

không nghĩ đến sự trộm cướp, mà thấy ai trộm cướp hay nảy ra ý định trộm cướp thì chúng ta cũng khuyên can họ, ngăn ngừa không cho họ làm bậy. Không những không trộm cướp và ngăn ngừa sự trộm cướp mà thôi, chúng ta còn bố thí cho những người nghèo khổ, thiếu ăn thiếu mặc, tìm cách giúp đỡ người thân thuộc, trong cảnh túng thiếu.

Giữ được giới này một cách tuyệt đối, thì dù thời gian ngắn ngủi trong 24 giờ đồng hồ, chúng ta cũng đã gieo được những nhân lành tốt đẹp cho sự tu hành của chúng ta.

3- Không được dâm dục :

Dâm dục là cái nghiệp nhân sinh tử luân hồi, nên người xuất gia phải đoạn hẳn. Phật dạy rằng : "Người muốn đoạn trừ sinh tử, chứng quả Niết Bàn mà không trừ hẳn dâm dục, thì không khác nào kẻ nấu cát sạn mà muốn cho thành cơm, dù ra công đun nấu, trải qua trăm ngàn kiếp cũng không thành cơm được.

Vậy những Phật tử xuất gia, muốn thành Phật quả thì phải trừ dâm dục.

Còn những Phật tử tại gia, chưa có thể hoàn toàn đoạn trừ dâm dục được, thì Phật chỉ cấm tà dâm, nghĩa là ngoài vợ chồng, không được lang chạ, và giữa vợ chồng, cũng cần phải giữ chính lễ, biết tiết dục để cho thân tâm được trong sạch nhẹ nhàng.

Nhưng đây là nói về ngày thường của Phật tử tại gia. Chứ đến ngày thọ Bát quan trai giới, thì tuyệt đối phải giữ giới tịnh hạnh, không được hành động dâm dục đã đành, mà cũng không được nhớ nghĩ đến những điều dâm dục.

Nếu triệt để giữ đúng giới này, thì dù chỉ trong 24 giờ đồng hồ, lợi ích cũng rộng lớn vô cùng, vì chúng ta đã có dịp để gieo nhân tịnh hạnh là một nhân rất quý báu trong sự tu hành diệt dục.

4- Không được nói dối :

Nói dối là tâm nghĩ miệng nói trái nhau. Nói dối có 4 cách, mà chúng ta đã có học rồi trong bài Ngũ giới. Đó là : không nói thật, nói thêu dệt, nói lưỡi hai chiều, nói lời hung ác.

Chúng ta đã thấy, hằng ngày trong đời, tai hại của sự nói dối. Tai hại lớn nhất là làm mất lòng tin cậy nhau. Trong một gia đình mà không tin nhau, thì gia đình sẽ tan nát, trong một xã hội mà không tin nhau, thì xã hội sẽ điêu tàn.

Trong đời sống hàng ngày chúng ta chưa có thể hoàn toàn giữ giới này được, thì trong ngày thọ Bát quan trai giới, chúng ta hãy triệt để thực hành giới cấm này. Chúng ta không nói sai, không nói thêu dệt, không nói hai chiều, không nói lời hung ác đã đành, chúng ta lại còn khuyên răn những người xung quanh giữ đúng giới không nói láo ấy!

5- Không được uống rượu :

Rượu làm say mê, tối tăm trí não người uống. Nó còn nguy hiểm hơn cả thuốc độc, vì thuốc độc uống vào chết ngay, song chỉ giết chết một đời người thôi, chứ rượu làm cho người cuồng tâm, mất trí, gây nên nhiều tội lỗi, chết đi sinh lại, luân hồi nhiều kiếp trong tối tăm si ám.

Bởi thế, trong Kinh, Phật dạy : "Thà uống nước đồng sôi cho tan mất thân này, chứ không nên uống rượu".

Chúng ta là Phật tử, nghĩa là những người đang trau dồi Trí tuệ để được sáng suốt như Phật, chúng ta không được uống rượu đã đành, mà cũng không khuyến mời uống rượu. Tự mình uống rượu tội còn nhẹ, chứ khuyến mời người khác uống, tội lại nặng hơn.

Song, trong lúc ốm đau, nếu lương y bảo phải có rượu hòa với thuốc uống mới lành bệnh, thì chúng ta cũng được tạm dùng. Khi đó rượu trở thành một vị thuốc, chứ không phải là một vị làm cho trí não ta cuồng loạn nữa.

Đây là nói về ngày thường, chứ trong ngày thọ "Bát quan trai giới", chúng ta phải trừ tuyệt rượu, không được uống đã đành, mà còn khuyến răn người khác đừng uống nữa.

6- Không được trang điểm, thoa dầu thơm, múa hát và đi xem múa hát.

Năm giác quan : tai, mắt, mũi, lưỡi, thân là năm cửa ngõ, có thể mở đường cho chúng ta đến cảnh giới Niết Bàn, hay vào địa ngục. Nếu chúng ta biết mở năm cánh cửa ấy về nẻo thanh tịnh, nghe những lời hay lẽ phải, thấy những điều thiện, điều lành, ngửi những mùi thơm tinh khiết, đạo vị, thì con đường đến Niết Bàn, giải thoát không xa. Trái lại, nếu chúng ta hướng những cánh cửa giác quan ấy vào cõi ô trọc, mở rộng chúng cho tội lỗi ùa vào, nào nghe tiếng du dương luyến ái của dục vọng, thấy cảnh trụy lạc, dâm ô, ngửi mùi vị say nồng, kích thích dục lạc, thì con đường địa ngục đã sẵn sàng mở rộng để đón chờ chúng ta.

Phật cấm Phật tử trang điểm, tô son trét phấn, xức ướp dầu thơm, múa hát lả loi, quyến rũ, hay cấm đi xem những cảnh múa hát ấy, là vì muốn cho chúng ta khỏi đọa vào địa ngục.

Nhưng trong đời sống hằng ngày của người Phật tử tại gia, vì còn tiếp xúc với đời sống xã hội, nên phải ăn mặc tề chỉnh trang nghiêm, đôi khi cũng phải đi dự những buổi hòa nhạc, hay múa hát, miễn là những thứ âm nhạc, hay múa hát ấy có tính cách trong sạch, xây dựng và hướng thiện. Nhưng trong hiện tại, các thứ nghệ thuật : kịch nhạc, ca, vũ, cải lương, chiếu bóng.. phần nhiều có

tính cách trụy lạc, thoái hóa, chúng ta nên đề phòng, đừng quá dễ dãi mà sa vào vòng tội lỗi.

Trên đây là nói trong ngày thường, chứ ngày thọ giới Bát quan trai, chúng ta nhất định không được trang điểm, xúc ướp dầu thơm, múa hát hay đi xem múa hát. Hơn nữa, chúng ta phải cố gắng diệt trừ những âm hưởng, bóng dáng của những thứ nghệ thuật không lành mạnh trong đầu óc chúng ta.

Được như thế, thì tuy thời gian chỉ ngắn ngủi có 24 giờ, ảnh hưởng tốt đẹp của nó vô cùng quý báu cho sự tu hành của chúng ta.

7- Không được nằm ngoi giường cao đẹp, rộng lớn

Điều răn cấm này cũng như điều răn cấm thứ sáu, có mục đích ngăn ngừa thân xác ta, không cho buông lung theo những cảm giác môn trốn khoái lạc của giường cao nệm tốt, chăn ấm màn êm. Vì những cảm giác này có thể kích thích lòng ham muốn bất chính của xác thân, tạo điều kiện cho chúng ta gây tội lỗi, nên Phật chế ra giới cấm này. Xưa Ngài Ngộ Đạt Quốc sư là một bậc cao đức, được vua Ý Tôn và vua Hy Tôn hết sức ưu đãi. Vua Ý Tôn cúng cho Ngài một bảo tọa bằng trầm hương rất quý báu. Từ khi được bảo tọa ấy, Ngộ Đạt Quốc Sư mong niệm danh lợi, thành ra tổn đức, phải chịu nhiều tai vạ và khổ đau.

Vì hiểu rõ cái tai hại của giường cao chiếu rộng, chân ấm nệm êm, nên xưa Ngài Hiếp Tôn Giả từ khi xuất gia, lưng không nằm chiếu, ngài Cao Phong Diệu thiền sư lập nguyện : ba năm không nằm giường chõng, Đức Phật Thích Ca, trong khi xuất gia tìm đạo, đã gối cỏ nằm sương, từ năm này sang năm khác...

Noi gương người xưa, các vị xuất gia chỉ nằm trên một cái giường nhỏ hẹp, vừa ngủ, chứ không bao giờ dùng giường rộng nệm cao. Kẻ tại gia cũng nên lập dần đức tính giản dị, đạm bạc ấy. Nếu chưa làm được trong ngày thường, thì ngày thọ giới Bát quan trai, cũng phải triệt để thi hành giới thứ bảy này.

8- Không được ăn quá giờ Ngọ :

Trong Luật Phật dạy : "Chư Thiên ăn sáng sớm, Phật ăn giờ Ngọ, súc sinh ăn sau giờ Ngọ, ngã quỷ ăn tối, chư Tăng học theo Phật, phải ăn đúng giờ Ngọ".

Ăn đúng giờ Ngọ, được năm điều lợi sau đây :

- Ít mộng tâm sai quấy.
- Ít buồn ngủ.
- Dễ được nhất tâm.
- Ít hạ phong.
- Thân được yên ổn và ít sinh bệnh.

Trừ một vài trường hợp như khi đau ốm, luật cũng châm chước cho được ăn cơm cháo sau giờ ngọ, nhưng khi ăn phải sinh lòng hổ thẹn.

Vì những lợi ích thiết thực nói trên, nên người xuất gia cần phải thực hành. Còn Phật tử tại gia, khi tu Bát quan trai giới cũng phải giữ đúng giới này.

III- KẾT LUẬN

1- Lợi ích của Bát quan trai giới rất lớn lao :

Như chúng ta đã thấy ở các đoạn trên, Bát quan trai giới là một pháp tu học vô cùng lợi ích cho Phật tử tại gia. Trong thời gian tu hành ấy, thân, khẩu, ý của người thọ giới được hoàn toàn thanh tịnh, tuy chỉ có 24 giờ đồng hồ, nhưng 24 giờ ấy còn quý hơn cả một đời của người không tu hành. Tuy lượng rất ít, mà phẩm lại nhiều vô cùng. Nó chỉ là một giọt nước, nhưng là một giọt nước trong sạch hoàn toàn, cho nên nó còn quý hơn cả một ao nước đục bùn nhơ, nó chỉ là một viên ngọc nhỏ xíu, nhưng đó là viên ngọc Mani, nên nó còn quý hơn trăm ngàn châu báu khác.

Chúng ta hãy phân tích một cách rõ ràng những lợi ích mà chúng ta đã thu hoạch được trong 24 giờ ấy mà xem.

- Nhờ giới thứ Nhất, tâm ta không có ác ý giết hại sinh vật, miệng ta không nhai nuốt những máu huyết tanh

hôi, thân ta không nặng nề vì thịt cá. Đối với xung quanh, ta không làm cho người và súc vật đau khổ, mất thân mạng.

- Nhờ giới thứ Hai, tâm ta không động, ý ta không tham lam, thân ta không mang nặng những vật phi nghĩa. Đối với người xung quanh, ta không làm họ đau khổ vì mất của cải mà họ đã nâng niu, quý trọng.

- Nhờ giới thứ Ba, tâm ta được thanh tịnh, thân ta khỏi ô uế. Đối với người bạn trăm năm, cũng những người xung quanh, ta giữ đúng lễ, làm cho họ kính trọng.

- Nhờ giới thứ Tư, tâm ta không tà vạy, lưỡi ta không dối trá, điêu ngoa. Đối với người xung quanh, ta giữ được chữ tín, làm mọi người khỏi lo sợ, nghi ngờ vì ta.

- Nhờ giới thứ Năm, tâm ta được minh mẫn, miệng ta không nồng nặc hơi men, thân ta không loạn động. Đối với người xung quanh, ta không làm cho họ phải lo sợ, khổ sở vì con ma men hành hạ.

- Nhờ giới thứ Sáu, tâm ta không buông lung theo dục lạc, giác quan ta không dung chứa những hình ảnh, mùi vị, âm thanh tà tạp, dâm ô... Đối với người xung quanh, ta không làm cho họ phải tập nhiễm những cảm giác không trong sạch, không thanh thoát.

- Nhờ giới thứ Bảy, tâm ta không mống lên những niệm danh lợi, xa hoa, thân ta không bị dục lạc lôi cuốn.

Đối với người chung quanh, ta dễ gần gũi, thân cận, vì không bị cái cao sang, phù phiếm bên ngoài ngăn cách.

- Nhờ giới thứ Tám, tâm ta được định tĩnh, sáng suốt, thân ta nhẹ nhàng, ít bệnh tật, đối với các loài xung quanh, như người nghèo đói, ngã quỵ, súc sinh, ta không gây ra sự thèm khát, vì sự lục lạo ăn uống về đêm.

Bao nhiêu sự lợi ích cho mình và cho người mà chúng ta đã thu thập được trong khoảng 24 giờ đồng hồ, thử hỏi có một pháp tu hành của người tại gia nào quý báu hơn thế nữa?

2- Bồi vạy Phật tử nên thực hành Bát quan trai giới :

Phật tử tại gia mặc dù suốt ngày tháng bận bịu về sinh kế làm ăn, mỗi tháng cũng nên sắp xếp việc nhà, vào chùa thọ Bát quan trai giới một vài lần. Nếu hoàn cảnh thuận lợi, có thể thọ được nhiều lần lại càng tốt.

Nếu không đủ điều kiện đến chùa, thì phương tiện ở nhà tu cũng được, nhưng lợi ích không bằng đến chùa.

Vậy xin khuyên các Phật tử tại gia, nên cố gắng thực hành y như lời Phật dạy, tu theo hạnh giải thoát, rồi khuyên nhiều người thực hành theo, để cùng nhau tiến bước lên đường giải thoát, an vui.

IV- CÂU HỎI HƯỚNG DẪN ÔN TẬP

1- Tại sao Phật tử tại gia phải tu pháp Bát quan trai giới?

2- Tại sao nói giới thứ Tám đóng vai trò trọng yếu trong Bát quan trai giới?

3- Đức Phật chế pháp Bát quan trai giới nhằm mục đích gì?

4- Hãy so sánh công đức giữa Bát Quan Trai Giới và Ngũ Giới?

TÀI LIỆU SÁCH THAM KHẢO

1- Phật học phổ thông - Hòa Thượng Thích Thiện Hoa - Ấn hành năm 1997

2- Phật học tinh yếu - Hòa Thượng Thích Thiên Tâm - Nhà xuất bản Tôn giáo năm 2005

3- Phật học cơ bản của Ban Hoàng pháp Trung ương Giáo hội Phật giáo Việt Nam - Nhà xuất bản Tôn giáo năm 1999.

4- Phật Pháp khái luận - Thượng Tọa Thích Chân Thiện - Viện Nghiên cứu Phật học năm 1990.

5- Khóa hư lục của Trần Thái Tôn - Bản dịch của Đào Duy Anh năm 1974.

6- Khóa hư lục của Trần Thái Tôn - Bản dịch của Hòa Thượng Trí Hải.

7- Bút tích của Hòa Thượng Kim Cương Tử.

8- Phật học Quân Nghi - Hòa thượng Thích Thánh Nghiêm - DG Minh Quang năm 1999.

9- Ngũ uẩn vô ngã - Hòa Thượng Thích Thiện Siêu - Nhà xuất bản Tôn giáo năm 1999.

10- Lục Đạo của Hoàng Tấn Đại Sư - Nhà xuất bản Tôn giáo năm 2000.

11- Phật học thường thức - Tâm Minh - Lê Đình Thám

12- Sơ đẳng Phật giáo khoa thư - DG Hòa Thượng Thích Hành Trụ.

13- Đức Phật và Phật Pháp - DG Phạm Kim Khánh năm 1998.

*“Wherever the Buddha’s teachings have flourished,
either in cities or countrysides,
people would gain inconceivable benefits.
The land and people would be enveloped in peace.
The sun and moon will shine clear and bright.
Wind and rain would appear accordingly,
and there will be no disasters.
Nations would be prosperous
and there would be no use for soldiers or weapons.
People would abide by morality and accord with laws.
They would be courteous and humble,
and everyone would be content without injustices.
There would be no thefts or violence.
The strong would not dominate the weak
and everyone would get their fair share.”*

~THE BUDDHA SPEAKS OF
THE INFINITE LIFE SUTRA OF
ADORNMENT, PURITY, EQUALITY
AND ENLIGHTENMENT OF
THE MAHAYANA SCHOOL~

Taking Refuge with a mind of Bodhichitta

**In the Buddha, the Dharma and the Sangha,
I shall always take refuge
Until the attainment of full awakening.**

**Through the merit of practicing generosity
and other perfections,
May I swiftly accomplish Buddhahood,
And benefit of all sentient beings.**

The Prayers of the Bodhisattvas

**With a wish to awaken all beings,
I shall always go for refuge
To the Buddha, Dharma, and Sangha,
Until I attain full enlightenment.**

**Possessing compassion and wisdom,
Today, in the Buddha's presence,
I sincerely generate
the supreme mind of Bodhichitta
For the benefit of all sentient beings.**

**"As long as space endures,
As long as sentient beings dwell,
Until then, may I too remain
To dispel the miseries of all sentient beings."**

GREAT VOW

BODHISATTVA EARTH-TREASURY (BODHISATTVA KSITIGARBHA)

**“ Unless Hells become empty,
I vow not to attain Buddhahood;
Till all have achieved the Ultimate
Liberation,
I shall then consider my Enlightenment
full !”**

**Bodhisattva Earth-Treasury is
entrusted as the Caretaker of the World until
Buddha Maitreya reincarnates on Earth
in 5.7 billion years.**

**Reciting the Holy Name:
NAMO BODHISATTVA
EARTH-TREASURY**

**Karma-erasing Mantra:
OM BA LA MO LING TO NING SVAHA**

*With bad advisors forever left behind,
From paths of evil he departs for eternity,
Soon to see the Buddha of Limitless Light
And perfect Samantabhadra's Supreme Vows.*

*The supreme and endless blessings
of Samantabhadra's deeds,
I now universally transfer.
May every living being, drowning and adrift,
Soon return to the Pure Land of Limitless Light!*

~The Vows of Samantabhadra~

*I vow that when my life approaches its end,
All obstructions will be swept away;
I will see Amitabha Buddha,
And be born in His Western Pure Land of
Ultimate Bliss and Peace.*

*When reborn in the Western Pure Land,
I will perfect and completely fulfill
Without exception these Great Vows,
To delight and benefit all beings.*

*~The Vows of Samantabhadra
Avatamsaka Sutra~*

DEDICATION OF MERIT

May the merit and virtue
accrued from this work
adorn Amitabha Buddha's Pure Land,
repay the four great kindnesses above,
and relieve the suffering of
those on the three paths below.

May those who see or hear of these efforts
generate Bodhi-mind,
spend their lives devoted to the Buddha Dharma,
and finally be reborn together in
the Land of Ultimate Bliss.
Homage to Amita Buddha!

NAMO AMITABHA 南無阿彌陀佛

【越南文：佛學弘法教材（第二冊）上集】

財團法人佛陀教育基金會 印贈
台北市杭州南路一段五十五號十一樓

Printed and donated for free distribution by
The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation
11F., 55 Hang Chow South Road Sec 1, Taipei, Taiwan, R.O.C.

Tel: 886-2-23951198, Fax: 886-2-23913415

Email: overseas@budaedu.org

Website: <http://www.budaedu.org>

This book is strictly for free distribution, it is not for sale.

KINH ẤN TỔNG KHÔNG ĐƯỢC BÁN

Printed in Taiwan

4,000 copies; May 2010

VI098-8538