



PHẬT HỌC

佛學

PHƯƠNG TIỆN TU HỌC PHẬT PHÁP - PHÁT HÀNH HÀNG THÁNG

SỐ 291, NĂM THỨ 24

THÁNG 10-2018



Điện Tử Thư (E-Mail): huynhaitong@gmail.com

Mạng Nhện Toàn Cầu (World Wide Web): <http://www.nsphathoc.org>



NGUYỆT SAN PHẬT HỌC

Chủ Biên:

PHÚC TRUNG

Thủ Quỹ:

DIỆU LAN

Kiểm Soát:

PHƯỚC SƠN

Ban Biên Tập:

BÌNH ANSON

CHÂN ĐẠI LƯỢNG

MINH HÒA

NHÂN CA

TÂM KHÔNG

TÂM TUỆ TỈNH

TUỆ VIÊN

Cộng Tác:

CHÍNH HẠNH

HÀN TRÚC

HỒNG DƯƠNG

MINH CHÁNH

MINH ĐỨC

TRẦN TRUNG ĐẠO

Kỹ Thuật:

MINH HÒA

NHÂN CA

Mục Lục

<i>Tập diệt tánh Tham</i>	BBT	3
<i>Tâm điểm của Thiền đình Chương 8</i>	Hoang Phong dịch	4
<i>Ba bài pháp về Thiền quán (tiếp theo)</i>	Mahasi Sayadaw	20
<i>Thơ: Bước đi của thi sĩ</i>	Tâm Nhiên	25
<i>Hiên tương nhìn thấy Thiên đường</i>	Theo PLXH	26
<i>Pháp Cú 343</i>	HT. Thích Minh Châu dịch	28
<i>Hư Hư Lục Sư đề</i>	Thích Nữ Như Thủy	28
<i>Nhân thức về pháp môn Tịnh độ</i>	Thích Đức Trí	29

Tranh bìa

Hoa Sen

**Đôi lời thưa trước cùng quý tác giả có bài
đăng trong**

Nguyệt San Phật Học

Nhằm mục đích hoàng dương Phật Pháp, Nguyệt San Phật Học đăng lại một số bài từ các Tạp Chí, Sách, Báo Phật Giáo. Có những bài không thể liên lạc được với tác giả, xin quý vị hoan hỷ miễn thứ cho.

Ban Biên Tập

Nguyệt San Phật Học

Tập diệt tánh tham

*

Trong tam độc có Tham, Sân, Si. Trên bước đường tu học, người ta cần phải tu tập để diệt trừ những thói hư, tật xấu mới có thể phát triển những tánh tốt được.

Đừng thấy thói hư dù nhỏ mà chúng ta bỏ qua không diệt trừ nó. Ngày trước khi dừng xe ở những bãi đậu, có khi tôi thấy 1 xu, 5 xu và có khi 25 xu nằm lăn lóc dưới mặt đường nhựa, tôi nhặt lên bỏ túi, vì nghĩ rằng những xu ấy không thuộc về của ai, tôi lấy không phải là trộm cắp của người khác.

Nhưng gần đây tôi nghĩ rằng, không nên nhặt những đồng xu ấy dù nó chỉ là 1 xu, nhặt nó tức là tôi nuôi dưỡng lòng tham, không phải của mình mà muốn làm thành của mình, dù nó rất nhỏ, không thể mua được cái chi hết, nhưng nó là của cái, tích lũy chúng sẽ nhiều hơn, như thế nuôi dưỡng lòng Tham.

Tôi lại tự nghĩ, mình cứ nhặt những đồng xu vô chủ đó, tích lũy nó để rồi cho những người vô gia cư, họ cần có để mua thức ăn, nước uống hàng ngày.

Nhưng tôi cũng nhớ trong sách vở ca tụng thế giới an bình đời Nghiêu, Thuấn nhà ở không cần khóa cửa, tiền của rơi ngoài đường không ai nhặt. Nhờ đó, diệt được lòng Tham.

Chớ thấy lòng tham nhỏ mà không diệt dù là nó chỉ có 1 xu, lại muốn diệt trừ tánh Tham chắc là phải phát triển hạnh Bố thí tài vật. Hãy cho những người Vô gia cư, họ đứng ở góc đường, góc chợ không phải tính nhiều hay ít mà đáng quý là với tấm lòng.

Hãy cảm ơn họ, nhờ họ - những người nghèo khó – nhờ có họ, chúng ta mới phát triển từ tâm, phát triển hạnh nguyện của đức Quán Thế Âm, nào là : Tâm thanh cứu khổ, nào là: Nghe kêu đến cứu ...

BBT/NS/PHẬT HỌC

TÂM ĐIỂM CỦA THIỀN ĐỊNH

Khám phá tâm thức thần bí nhất

Đức ĐẠT-LAI LẠT-MA - Hoang Phong chuyển ngữ

PHẦN THỨ BA

Bình giải về Ba chữ đánh thẳng vào điểm
chủ yếu

của Patrul Rinpoché

Chương 8

Con đường tối thượng của sự nghỉ ngơi

Các học phái thuộc truyền thống dịch thuật xưa và cả dịch thuật mới của [Phật giáo] Tây Tạng đều cho biết rằng khi một vị du-già cao thâm (một đại sư Tây Tạng) khởi động ánh sáng trong suốt thì đây là cách mà họ lắng vào sự nghỉ ngơi (reposer/rest) [bên trong tâm thức mình]. Vậy chúng ta hãy phân tích và tìm hiểu sâu xa hơn về vấn đề này hầu giúp mình khám phá ra một nguyên lý tối thượng, làm nền tảng chung cho toàn thể các học phái Phật giáo Tây Tạng, thuộc cả hai truyền thống dịch thuật xưa và mới.

Nếu muốn bước vào con đường tu tập tâm linh thì cần phải làm cho sự sinh sôi của vô số các thứ tư duy mang tính cách khái niệm và nhị nguyên (dualist/ đối nghịch) phải dừng lại và tan biến hết trong bầu không gian nền tảng tự tại của tâm thức ánh sáng trong suốt. Tại sao phải làm như vậy? Bởi vì đây là cách giúp mình hiểu được bản chất và nguồn gốc của các thứ ấy, và nhờ đó mình cũng sẽ hiểu được là phải làm thế nào để chúng hiện lên một cách thiết thực hầu mang sự tốt lành cho kẻ khác (khi

đã hiểu được bản chất và nguồn gốc của các tư duy của mình thì đây cũng là cách hiểu được phải làm thế nào để chúng hiện lên một cách lợi ích hầu giúp đỡ chúng sinh). Vậy thì các sự sinh sôi mang tính cách nhị nguyên và khái niệm ấy là thế nào?

CÁC CẤP BẬC CỦA TRI THỨC

Đã từng có nhiều kinh sách mô tả về các cấp bậc tâm thức hay tri thức, từ thô thiển đến thật tinh tế. Các cấp bậc tri thức thô thiển nhất liên quan đến mắt, tai, mũi, lưỡi và thân thể (tri thức thị giác, thính giác, khứu giác, vị giác và xúc giác). Cấp bậc tinh tế hơn hết là tri thức tâm thần, tức là những gì mà chúng ta thường gọi là tư duy và sự tưởng tượng (nói một cách tổng quát, một cá thể gồm có thân xác vật chất cộng thêm 6 thể loại tri thức, 5 tri thức liên quan đến 5 cơ quan cảm giác trên thân thể và tri thức thứ sáu là tâm thức, liên quan đến não bộ. Cơ quan cảm giác thứ sáu này tinh tế hơn cả vì nó phối hợp và diễn đạt được các tín hiệu ghi nhận bởi 5 cơ quan giác cảm khác trên thân thể, nó biết lý luận, suy nghĩ, xét đoán, tưởng tượng... Dù nó tinh tế hơn hết thế nhưng nó vẫn là một cơ quan cảm giác tương tự như các cơ quan cảm giác khác. Tuy không bị mù, quáng gà, điếc hay lãng tai..., như các cơ quan cảm giác khác, nhưng nó cũng có thể bị mất trí, điên loạn, đờ đẫn, u mê, lầm lẫn, v.v. Nếu muốn tìm hiểu Phật

giáo một cách nghiêm chỉnh và đúng đắn thì phải luôn nghĩ đến khái niệm này, tức là năm thứ cấu hợp tạo ra một nhân dạng, và lại còn có tâm thức là tri thức thứ sáu, cũng là cấu hợp phức tạp nhất). Tri thức tâm thần lại được phân chia thành nhiều cấp bậc khác nhau, các tư duy thông thường thuộc vào các cấp bậc thô thiển nhất, các cấp bậc khác dần dần tinh tế hơn, chẳng hạn như [tri thức] trong khi ngủ say, bị bất tỉnh, hoặc bị ngưng thở... (trong khi ngủ say, bất tỉnh hay ngưng thở trong chốc lát, thì sự hoạt động của 5 cơ quan cảm giác sẽ giảm xuống hoặc ngưng hẳn, không đưa các tín hiệu vào não bộ tức là "tri thức tâm thần", khiến nó không bị nhiễu loạn hay quấy rối và vì thế nó trở nên tinh tế hơn những lúc bình thường), cấp bậc cao hơn hết là tâm thức tinh tế và thần bí nhất của ánh sáng trong suốt (sẽ được giải thích dưới đây và cũng là điểm chủ yếu của chương 8 này).

Theo quan điểm Phật giáo, các thể loại tri thức thô thiển đều có một điểm khởi đầu và một điểm chấm dứt (sinh ra từ một nguyên nhân và chấm dứt sau đó, có nghĩa là tất cả các thứ tư duy, xúc cảm, tác ý đều là vô thường), thế nhưng đối với tâm thức tinh tế thì không có khởi điểm. Tâm thức tinh tế luôn ở thể dạng liên tục, không khởi thủy cũng không chấm dứt, đối với karma/nghiệp cũng vậy, nguyên nhân và hậu quả của nó cũng không có khởi thủy (nguyên nhân đưa đến hậu quả, hậu quả sẽ tạo ra nguyên nhân khác: đó là nguyên tắc căn bản và bất di dịch của sự vận hành bất tận của thế giới hiện tượng). Tâm thức tinh tế và sâu xa nhất chỉ có thể hiển lộ trong khi xảy ra quá trình của cái chết, hoặc trong một số các thể dạng [tâm thần] thật đặc biệt tạo ra bởi thiên định

(các nhà sư cao thâm có thể theo dõi quá trình của cái chết "giả" (simulation) tạo ra bởi thiên định, nhờ đó họ có thể "hình dung"/"tưởng tượng" được sự diễn tiến của cái chết khi nó thật sự xảy ra). Tuy nhiên các giai đoạn tri thức kém sâu sắc hơn và cũng cực ngắn, có thể xảy ra bất cứ lúc nào [trong cuộc sống bình thường], chẳng hạn như những lúc lảng vào giấc ngủ, khi giấc mơ chấm dứt, hoặc trong lúc hắt hơi, ngáp hay cực khoái (orgasm/khoái lạc). Khi tâm thức ánh sáng trong suốt của cái chết hiển lộ thì tất cả các sự sinh sôi đủ loại (các sự phát sinh hỗn độn và dồn dập của tư duy, xúc cảm, tác ý...) trong cuộc sống bình thường [trước đó] đều tan biến bên trong tâm thức của ánh sáng trong suốt đó (trong quá trình diễn tiến của cái chết, khi tâm thức ánh sáng trong suốt hiện ra thì tất cả mọi thứ tư duy, xúc cảm, tác ý... nói chung là mọi sự sôi sục hay ô nhiễm của tâm thức, đều tan biến trong thể dạng ánh sáng trong suốt đang hiển hiện. Trong những lúc hắt hơi, khi lảng vào giấc ngủ, lúc cực khoái... tâm thức ánh sáng trong suốt phi-tư-duy cũng hiển hiện nhưng cực ngắn, khiến chúng ta không "cảm nhận" được. Nhờ luyện tập và hành thiền, các nhà sư cao thâm có thể nhận biết được các sự hiển hiện cực ngắn đó của tâm thức ánh sáng trong suốt).

Quá trình của cái chết nêu lên thật rõ ràng các cấp bậc khác nhau của tâm thức, chính vì thế chúng ta sẽ dựa vào quá trình này để phân tích và tìm hiểu tâm thức cận kề hơn. Cái chết xảy ra theo từng giai đoạn một, xuyên qua một loạt các thể dạng hoà tan (dissolution) hay chấm dứt (cessation) liên quan đến bốn thành phần (khả năng) nội tạng là:

- Đất, tức khả năng của các chất rắn của cơ thể chống đỡ tri thức;

- Nước, tức khả năng của các chất lỏng của cơ thể chống đỡ tri thức;

- Lửa, tức khả năng của hơi nóng của cơ thể chống đỡ tri thức;

- Khí, tức khả năng sinh lực của cơ thể, chống đỡ tri thức.

(xin lưu ý trong giai đoạn đầu tiên của quá trình của cái chết là sự "hòa tan" của các khả năng của các thành phần vật chất - đất, nước, lửa và khí - giữ vai trò chống đỡ tri thức, bởi vì tri thức phải cần đến một cơ sở chống đỡ và chuyển tải nó. Tri thức tâm thần gồm các sự suy nghĩ, xúc cảm, tác ý... không thể lơ lửng trong không trung mà cần có não bộ với các tế bào thần kinh làm "điểm tựa" cho chúng. Sau khi các thành phần vật chất mất hết khả năng thì sẽ đến lượt tri thức tâm thần bị hòa tan hay tan biến qua các thể dạng thô thiển và tinh tế của nó, và sau cùng sẽ hiện ra tâm thức ở cấp bậc tinh tế nhất còn gọi là tâm thức ánh sáng trong suốt)

Trong cuộc sống bình thường, có thể hình dung các thành phần trên đây (đất, nước, lửa và khí) như là một cái dàn (monture/frame/khung) hay một thứ nền tảng, mang chức năng chống đỡ cho tri thức, tương tự như một con ngựa và tri thức là người kỵ mã cưỡi trên lưng nó. Khi quá trình của cái chết xảy ra thì khả năng của các thành phần chống đỡ tri thức (đất, nước, lửa và khí) sẽ lần lượt suy giảm, trước hết là các thành phần rắn (đất) của cơ thể, khả năng chống đỡ tri thức trước đây của chúng sẽ

chuyển sang cho các thành phần linh động hơn (nước). Mỗi giai đoạn hòa tan như thế đều làm gia tăng thêm khả năng chống đỡ tri thức của các thành phần tiếp theo sau đó (lửa, khí).

TÁM GIAI ĐOẠN CỦA QUÁ TRÌNH CÁI CHẾT

Khả năng của thành phần đất (các phần cứng của cơ thể như thịt xương, kể cả các tế bào thần kinh của não bộ, v.v.) chống đỡ tri thức bị hòa tan trong thành phần nước (máu, huyết tương và các chất lỏng khác. Xin lưu ý là "khả năng" của các thành phần ấy bị "hòa tan", tức "không còn giữ được chức năng của chúng nữa", nhưng không phải là chính các thành phần vật chất ấy bị hòa tan). Các dấu hiệu phát lộ ra bên ngoài của sự hòa tan này là cơ thể trở nên hốc hác (émacié/emaciated, các dấu hiệu này có thể xảy ra rất sớm). Các dấu hiệu bên trong (có nghĩa là bên trong tâm thần của người "hấp hối" khi quá trình của cái chết xảy ra) là các ảo giác hiện ra từ xa, tương tự như trên mặt cát trong sa mạc hay trên mặt đường nóng bỏng của một xa lộ (nhìn từ xa trên mặt đường hay trong sa mạc nóng bỏng thường thấy hiện ra các hình ảnh loang loáng tương tự như là các vũng nước, giống như bị hoa mắt, đó là dấu hiệu bên trong và đầu tiên nhất của quá trình cái chết) .

Sau đó đến lượt khả năng của các chất lỏng của cơ thể chống đỡ cho tri thức, bị hòa tan trong thành phần lửa (hơi nóng

của cơ thể). Các dấu hiệu phát lộ ra bên ngoài là các chất lỏng bị khô cạn: miệng không còn nước bọt, mũi bị khô, các chất lỏng khác như nước tiểu, máu, tinh khí và mồ hôi bị khô cạn. Các cảm nhận bên trong (tâm thân) là các làn khói xoắn tròn ốc thoát ra từ một ống khói, hoặc tỏa ra mù mịt trong một gian phòng.

Sau đó thì đến lượt khả năng hơi nóng của cơ thể chống đỡ tri thức bị hòa tan trong thành phần khí - tức là khí lực điều khiển các chức năng của cơ thể, chẳng hạn như hít vào, thở ra, ợ, khạc, nói năng, nuốt, co duỗi các khớp xương, buồng lỏng hay co thắt các bắp thịt, mở hay khép miệng và các mi mắt, hoặc các chức năng khác như tiêu hóa, tiểu tiện, đại tiện, kinh nguyệt và xuất tinh. Các dấu hiệu phát lộ ra bên ngoài của các sự hòa tan này là cơ thể bị mất nhiệt, khiến sự tiêu hóa thực phẩm bị ngưng lại. Hô hấp khó khăn, thở ra càng lúc càng dài, hít vào càng lúc càng ngắn. Cổ họng khô khè hay hỗn hển. Bên trong [tâm thức] thì hiện ra các đốm sáng tương tự như đom đóm, hoặc các tia lửa bắn ra từ một cái chảo bằng sắt đóng bồ hóng (lọ nôi, hay mỡ cháy khét) đặt trên một đồng lửa củi (tương tự như bị choáng váng và "đỏ đom đóm" vì bị ngã hay va đầu vào tường), các tia lửa ấy đôi khi cũng có thể hòa lẫn với khói.

Tiếp theo đó là các luồng khí lực sẽ bị hòa tan vào bên trong cơ thể và sự hô hấp bằng hai lỗ mũi sẽ chấm dứt (ngưng thở). Sau đó sẽ hiện ra một đốm sáng tương tự như ngọn lửa lung linh của một chiếc đèn đốt bằng bơ (người Tây Tạng không có dầu hỏa thường phải đốt đèn bằng bơ lấy từ sữa) hay ngọn lửa leo lét của một ngọn nến sáp

hết sáp. Tiếp theo đó, đốm sáng chập chờn này sẽ dần dần trở nên vững vàng hơn.

Bốn giai đoạn tiếp theo và cũng là bốn giai đoạn cuối cùng của cái chết, liên quan đến sự hòa tan của các cấp bậc [còn vương mắc] khái niệm của tri thức (tức là các cấp bậc tri thức thô thiển của tri thức còn bị chi phối bởi tác động của sự hiểu biết khái niệm). Các thể loại tri thức khái niệm (tức tri thức tâm thân nói chung) tuy tinh tế hơn năm thể loại tri thức cảm giác (tri thức thị giác, thính giác...) nhưng vẫn còn thuộc vào cấp bậc thô thiển của tâm thức (nói chung). Các thể loại tri thức này gồm có ba nhóm, tương quan với ba thể loại "khí" hay "năng lực": mạnh, trung bình và yếu, chúng "cưỡi" lên các luồng khí này [tương tự như những người kỵ mã trên lưng ngựa] (các luồng khí lực được so sánh với các con ngựa chuyên tải các thể loại tri thức mang tính cách khái niệm, sự linh động của tri thức sở dĩ có được là nhờ vào các luồng năng lực hay khí lực chuyên tải chúng).

Nhóm thứ nhất gồm các thể loại tri thức khái niệm tương quan với một sự chuyển động mạnh của khí lực tri thức, hướng vào các đối tượng của nó (nói chung là các cảm nhận tạo ra các tác động thật mạnh trong tâm thức). Nhóm này gồm tất cả là ba mươi ba cảm nhận khái niệm, chẳng hạn như các sự sợ hãi, bám víu, đói, khát, lòng từ bi (sự xúc động trước cảnh khổ đau của kẻ khác chẳng hạn), sự chiếm hữu (ham muốn làm sở hữu chủ hay chiếm đoạt một thứ gì đó), sự ganh tị, v.v.

Nhóm thứ hai gồm các thể loại tri thức khái niệm tương quan với một sự

chuyển động trung bình của khí lực tri thức, hướng vào các đối tượng của nó. Nhóm này gồm tất cả là bốn mươi cảm nhận khái niệm, chẳng hạn như các sự hân hoan, ngạc nhiên, rộng lượng, thèm muốn hôn hít, anh hùng tính, tánh xấu, tính bất lương, v.v.

Nhóm thứ ba gồm các thể loại tri thức khái niệm tương quan với một sự chuyển động yếu của khí lực tri thức, hướng vào các đối tượng của nó. Nhóm này gồm tất cả là bảy cảm nhận khái niệm, chẳng hạn như các sự quên lãng, lầm lẫn - thí dụ như trông thấy nước nhưng thật ra chỉ là ảo ảnh - ngẩn người (catatonie/catatonia/đờ người hay ngờ ngàng, là một triệu chứng bệnh lý tâm thần khiến cứng đờ cả người, không biết phải xử sự như thế nào trước một sự kiện hay biến cố xảy ra - gcts), trầm cảm, lười biếng, nghi ngờ, kể cả các sự ham muốn và hận thù.

Cả ba thể loại cảm nhận khái niệm trên đây thật ra cũng chỉ là những gì phản ảnh từ các cấp bậc sâu xa hơn của tri thức, khi các cảm nhận mang tính cách đối nghịch (nhị nguyên) [bên trong chúng] đã giảm xuống, bởi vì thật sự ra thì đây cũng chỉ là các xu hướng đã có sẵn (predispositions) từ bên trong ba cấp bậc tinh tế của tâm thức. Các cấp bậc tâm thức tinh tế đó chỉ có thể hiển hiện khi nào các cấp bậc tri thức thô thiển chấm dứt, hoặc qua một sự cố tình nhờ vào các thể dạng thiên định sâu xa, hoặc một cách tự nhiên qua quá trình của cái chết, hoặc trong lúc lắng vào giấc ngủ (trong quá trình diễn tiến của cái chết các cảm nhận mang tính cách khái niệm sẽ dần dần tan biến, lúc lắng vào giấc ngủ cũng vậy các tư duy khái niệm cũng sẽ tan biến, thế nhưng

trong khi ngủ thì các tư duy khái niệm cũng có thể hiện lên qua các giấc mơ).

Khi các khí lực - mà tám mươi tri thức khái niệm "cưỡi" trên lưng chúng tương tự như những người kỵ mã - chấm dứt thì căn bản của tri thức cũng sẽ chuyển từ các cấp bậc thô thiển sang các cấp bậc tinh tế hơn, còn gọi là "khí tinh tế" (hay "khí lực tinh tế"). Sự kiện này sẽ đưa đến sự hình thành của ba cấp bậc tinh tế khác nhau của tri thức. Trải qua hết ba cấp bậc đó thì tri thức sẽ dần dần trở nên ít đối nghịch hơn, đồng thời sự tương phản giữa chủ thể-đối tượng cũng giảm xuống. Điều đó sẽ đưa đến sự hiển lộ của cấp bậc thật tinh tế của tri thức là tâm thức ánh sáng trong suốt, là một thể dạng vô cùng mạnh mẽ (hiệu lực) khi được sử dụng vào việc tu tập tâm linh.

Tiếp theo đó sẽ xảy ra bốn cấp bậc cuối cùng của thể dạng tri thức sâu xa:

Khi các khí lực [trên đây] - được xem như những con ngựa mà vô số các thể dạng tri thức khái niệm "cưỡi" lên lưng chúng như những người kỵ mã - bị hòa tan thì tâm thức chính nó cũng sẽ biến thành một khoảng không gian mở rộng, bao la mang một màu trắng rạng rỡ (étincelant/shining), tương tự như bầu trời chan hòa ánh sáng trắng - màu trắng đó không hẳn là một thứ ánh sáng chiếu rọi trong một bầu không gian trống không mà đúng hơn là một khoảng không gian ngập tràn một thứ ánh sáng trắng. Các tư duy mang tính cách khái niệm sẽ tan biến hết [trong bầu không gian mang màu trắng đó] và không có gì hiện ra [sau đó] cả, nếu không thì cũng chỉ là một màu trắng rạng rỡ của tri thức (tất cả mọi

cảm nhận khái niệm đều tan biến hết). Tuy nhiên một sự ý thức thật tinh tế giữa chủ thể và đối-tượng vẫn còn tàng ẩn trong thể dạng ấy, khiến từ bên trong nó vẫn còn phảng phất một hình thức nhị nguyên thật tinh tế, vì thế nó vẫn còn mang một chút tính cách đối nghịch thật nhẹ nhàng nào đó. Người ta gọi thể dạng ấy là "tâm thức biểu hiện màu trắng rạng rỡ", bởi vì nó cũng tương tự như bầu trời lúc trăng đang mọc, người ta xem thể dạng đó là "trống không" (vide/empty) bởi vì nó đã vượt thoát các thể loại tri thức khái niệm và cả các năng lực - hay khí lực - mà chúng "cưỡi" lên trên.

Khi nào tâm thức biểu hiện màu trắng [trên đây] và các năng lực (khí lực) của nó bị hòa tan, thì tâm thức (nói chung) sẽ biến thành một khoảng không gian rộng lớn mang màu đỏ hay cam, rạng rỡ hơn cả [khoảng không gian màu trắng] trước đó. Ngoài ra không có một thứ gì khác hiện lên. Sự quán thấy ấy cũng tương tự như một vòm trời trong sáng chan hòa ánh nắng. Tuy nhiên hình ảnh ấy không hề giống như mặt trời chiếu sáng cả vòm trời, mà là một bầu không gian ngập tràn ánh sáng màu đỏ hay cam. Với thể dạng đó, tâm thức trở nên càng ít đối nghịch (dualistic/sự tương phản giữa chủ thể và đối tượng) hơn trước, và được gọi là "tâm thức với biểu hiện gia tăng" (esprit d'accroissement de l'apparence/spirit of increasing appearance), bởi vì nó cũng tương tự như một sự hiển hiện của ánh nắng chói lòa của mặt trời đang lên. Thể dạng tâm thức này được xem là "rất-trống-không" (très-vide/very-empty) bởi vì nó vượt lên một cấp bậc cao hơn cả "tâm thức biểu hiện màu trắng" trước đó và

cả các luồng khí lực mà tâm thức này "cưỡi" lên.

Khi "tâm thức với biểu hiện gia tăng" màu đỏ hay cam và năng lực (khí lực) của nó bị hòa tan hết, thì tâm thức (nói chung) chính nó cũng sẽ biến thành một thể dạng tinh tế hơn trước đó và sẽ biến thành màu đen lóng lánh. Ngoài ra không có bất cứ một thứ gì khác hiện lên sau đó. Thể dạng này được gọi là "tâm thức gần thành đạt" (proche obtention/near obtaining), bởi vì nó sắp trở thành tâm thức của ánh sáng suốt. Tâm thức với không gian tỏa rộng màu đen trên đây cũng tương tự như một vòm trời không trăng, tối sầm, lúc hoàng hôn vừa chấm dứt và các vì sao thì chưa hiện ra. Trong giai đoạn khởi đầu của sự hiển hiện của "tâm thức gần thành đạt" tối đen trên đây, người ta (tức là người đang "chết", hay nói cách khác là đang trải qua quá trình diễn tiến của cái chết) vẫn còn [giữ được khả năng] ý thức, thế nhưng trong giai đoạn tiếp theo sau đó thì sẽ không còn ý thức được gì nữa cả, mà rơi vào một bóng tối dày đặc, tương tự như bị bất tỉnh. Thể dạng trên đây sở dĩ được gọi là "gần thành đạt" là vì nó báo hiệu sự hiển lộ của tâm thức ánh sáng trong suốt sắp xảy ra. Tâm thức tối đen đó cũng được xem là tâm thức "trống-không-thật-lớn" (grand-vide/big-empty), bởi vì nó vượt cao hơn "tâm thức với biểu hiện gia tăng" trước đó và cả các năng lực mà nó "cưỡi" lên.

Khi "tâm thức gần thành đạt" màu đen bị hòa tan hết và sự suy sụp (tan biến) của [các thể loại] tri thức cũng chấm dứt, thì tâm thức (nói chung) chính nó cũng sẽ biến thành "tâm thức ánh sáng trong suốt". Tâm

thức này còn được gọi là "tâm thức nền tảng tự tại của ánh sáng trong suốt", thể dạng này thuộc vào cấp bậc tinh tế, sâu xa và mạnh nhất của tri thức. Thể dạng tri thức đó hoàn toàn trở thành phi-khái-niệm (non-conceptual) và phi-đôi-nghịch (non-dualistic), tương tự như một vòm trời lúc hừng đông và trong thể dạng tự nhiên của nó, trước khi mặt trời ló dạng, không ánh trăng, không ánh sáng mặt trời, cũng không có một bóng tối nào cả. Thể dạng sâu kín đó sở dĩ được gọi là "tâm thức nền tảng tự tại của ánh sáng trong suốt" là vì nó không mang tính cách phù du (tạm thời) tương tự như trường hợp của "tâm thức gần hoàn tất" màu đen, "tâm thức với biểu hiện đang gia tăng" màu đỏ và cam, và "tâm thức với biểu hiện màu trắng", là ba thể dạng tâm thức vừa mới xuất hiện trước đó nhưng cũng chỉ là để chấm dứt sau đó dưới tác động của các điều kiện [chi phối chúng] (có nghĩa là ba thể dạng này còn lệ thuộc vào một số điều kiện "khác hơn" với chúng góp phần tạo ra chúng, trái lại tâm thức nền tảng tự tại của ánh sáng trong suốt đã thoát khỏi tất cả các điều kiện trói buộc - tức các tư duy đối nghịch và khái niệm), và do đó chúng chỉ mang tính cách phù du (tạm thời) và phụ thuộc (adventive). Tâm thức của ánh sáng trong suốt được xem là "hoàn-toàn-trống-không" (tout-vide/all-empty), bởi vì nó nằm ra bên ngoài toàn bộ các cấp bậc (spectrum) tri thức khái niệm và cả ba thể loại tâm thức với các biểu hiện màu trắng, đỏ-cam và đen (xin lưu ý xuyên qua các thể dạng trên đây, tâm thức sẽ dần dần trở nên "trống-không", "rất-trống-không", "trống-không-thật-lớn" và sau hết là "hoàn-toàn-trống-không").

Tóm lại, khi quá trình của cái chết

thật sự bắt đầu thì người ta (người "đang chết" nói một cách khác là đang ở trong tình trạng diễn tiến của quá trình của cái chết) sẽ trải qua tám giai đoạn [nối tiếp nhau]. Bốn giai đoạn đầu liên quan đến sự suy sụp của bốn thành phần (đất, nước, lửa và khí) và bốn giai đoạn tiếp theo sau đó thì liên quan đến sự suy sụp của tri thức, đưa đến cấp bậc thần bí nhất của tâm thức gọi là "tâm thức ánh sáng trong suốt" (đó là cấp bậc thứ tư của tâm thức sau khi đã trải qua ba cấp bậc biểu hiện màu trắng, đỏ-cam và đen).

Khoảng thời gian diễn ra các cấp bậc tâm thức trên đây - trong đó kể cả cấp bậc tâm thức ánh sáng trong suốt - có thể là rất ngắn hoặc cũng có thể kéo dài. Một số người chỉ có thể lưu lại vài phút trong cấp bậc cao nhất, tức là trong thể dạng tâm thức ánh sáng trong suốt của cái chết, nhưng một số khác thì có thể lưu lại [trong thể dạng đó] từ một đến hai tuần. Đối với một người tu tập cao thâm thì khoảng thời gian trên đây [khi tâm thức ánh sáng trong suốt hiện ra với mình] sẽ là cả một cơ hội quý hiếm giúp mình thiền định. Đối với những người [tu tập] hội đủ khả năng quán thấy được tâm thức ánh sáng trong suốt sẽ có thể lưu lại trong thể dạng đó thật lâu, hơn nữa tùy theo trình độ luyện tập của mình họ có thể sử dụng thể dạng đó với mục đích giúp mình "thực hiện" được (quán nhận được) sự thật về sự trống không/Tánh không của sự hiện hữu nội tại của tất cả mọi hiện tượng (nên hiểu rằng sự "trống không" hiểu biết được bằng lý luận khác hẳn với "sự trống không" thực hiện được bằng một sự cảm nhận trực tiếp phi-tư-duy và phi-khái-niệm, tức là một sự cảm nhận bằng trực giác về sự "trống không" bao la và vô tận của chính mình và cả thế giới)

Một số các thiền sư bạn tôi thuật lại với tôi về các cảm nhận sâu xa mà họ đã thực hiện được về các giai đoạn hòa tan [xảy ra trong quá trình của cái chết], thế nhưng thật ra thì đây cũng chỉ là các cảm nhận dựa vào thực tế (trong nguyên bản là chữ fac simile, là một thuật ngữ trong tiếng La-tinh nói lên một sự lặp lại, nhái theo hay bắt chước một thứ gì đó tương tự như thế). Nhiều người Tây Tạng được xác nhận là đã chết theo tiêu chuẩn y khoa, thế nhưng thân xác của họ vẫn giữ được sự tươi tốt khá lâu (trong một thời gian khá dài). Gần đây, thân xác của một vị Lạt-ma thuộc học phái Sakyapa vẫn giữ được sự tươi tốt suốt trong hai mươi ngày, sau đó mới bắt đầu hư rữa. Vị này "chết" ở Dharamsala tại Ấn Độ, nếu cứ để yên thì vị ấy sẽ vẫn tiếp tục lưu lại trong thể dạng thiền định về cái chết, thế nhưng sau đó người ta đã đưa xác ông về Rajpur, gần Dehra Dub, tại đây xác của ông vẫn tiếp tục giữ được tình trạng tươi mát [thêm một thời gian nữa]. Quả đáng phục ! Tôi từng được biết khoảng mười lăm người Tây Tạng mà xác họ không hề bị hư rữa sau nhiều ngày, đặc biệt trong một vài trường hợp [sự tươi mát] có thể kéo dài nhiều tuần, có một trường hợp kéo dài ba tuần (chỉ có các nhà sư cao thâm khi nhìn vào một người qua đời thì mới có thể biết được là người này vẫn còn lưu lại trong thể dạng tâm thức ánh sáng trong suốt hay đã chết hẳn). Đối với vị thầy giám hộ của tôi là Ling Rinpoché (vị thầy của Đức Đạt-lai Lạt-ma khi Ngài còn trẻ) thì khoảng thời gian này kéo dài mười ba ngày tất cả (Ling Rinpoché, tên đầy đủ là Thaupten Loungtog Namgyel Thrinlé, 1904-1983, là một vị đại sư và cũng là vị giám hộ thứ hai của Đức Đạt-lai Lạt-ma từ năm 1941, và đã cùng vượt biên với Ngài

ngày 17 tháng ba năm 1959).

Nền tảng tu tập của tôi xoay quanh sự suy tư về bốn căn bản giáo huấn là vô thường, khổ đau, sự trống không/Tánh không và không có cái tôi/vô ngã (nhìn vào chính mình thì mình sẽ thấy được bốn sự thật ấy, nhìn vào kẻ khác thì mình cũng sẽ thấy bốn sự thật ấy nơi họ, nhìn vào thế giới thì cũng chỉ có bốn sự thật ấy mà thôi. Sự quán thấy thật sâu xa về bốn sự thật ấy chính là sự giác ngộ). Ngoài ra, một trong số tám nghi lễ mà tôi phải thực thi hằng ngày là thiền định về các giai đoạn của quá trình cái chết. Tôi hình dung ra sự hòa tan của thành phần đất trong nước, thành phần nước trong lửa, v.v., và tiếp tục như thế xuyên qua toàn bộ tám giai đoạn [của quá trình của cái chết]. Dù không dám tự nhận là đã đạt được các kinh nghiệm cảm nhận sâu xa, thế nhưng sau khi hình dung ra sự hòa tan của tất cả các sự hiển hiện theo đúng các nghi thức hành thiền, thì tôi nhận thấy một sự ngưng thở thật nhẹ nhàng xảy ra. Tôi tin rằng các dấu hiệu đầy đủ hơn sẽ hiện ra khi người hành thiền quán tưởng đến các thể dạng hòa tan thật lâu và thật sâu xa (nhiều nhà sư Tây Tạng cao thâm cố tình "ra đi" hoặc hoàn toàn khiến mình "biến mất" bằng phép hành thiền đó. Các sự kiện này đã được Đức Đạt-lai Lạt-ma thuật lại trong quyển sách "Chủ động cái chết để tái sinh trong một kiếp sống tốt đẹp hơn" của Ngài, sẽ nói đến dưới đây). Hằng ngày tôi luyện tập về phép "thần linh du-già" (deity yoga), tức là phép quán tưởng về chính mình dưới một thể dạng lý tưởng nào đó, cả trên phương diện tinh thần lẫn hình tướng/thân xác (có nghĩa là hình dung hay tưởng tượng mình là một vị thần linh hay một vị Phật nào đó từ thân xác đến tâm

thức), phép luyện tập này đòi hỏi người hành thiền phải quán tưởng về cái chết, nhờ đó tôi cũng đã quen thuộc với quá trình này. Đến khi cái chết vật chất xảy ra [với tôi] thì các giai đoạn [trong quá trình của cái chết] sẽ không còn xa lạ gì với tôi nữa. Tuy nhiên tôi cũng muốn nói thêm một điều là không biết lúc đó tôi sẽ thành công hay không (thành công ở đây có nghĩa là sẽ tái sinh dưới thể dạng một vị Bồ-tát hay một vị Phật hầu tiếp tục giúp đỡ chúng sinh, hoặc hòa nhập vĩnh viễn vào dòng luân lưu vô tận phi-thời-gian của vũ trụ, tất cả tùy thuộc vào sự chọn lựa và quyết tâm của mình khi giai đoạn tâm thức ánh sáng trong suốt hiện ra với mình).

Trong giai đoạn cuối cùng của cái chết, và khi tất cả các thể loại tri thức thô thiển đều bị hòa tan vào thể dạng "tất-cả-đều-trống-không" (all-empty), tức tâm thức nền tảng tự tại của ánh sáng trong suốt, thì muôn trùng sự vật trong thế giới cũng như mọi khái niệm [trong tâm thức] chẳng hạn như sự kiện "chỉ là như thế" (ainsité/suchness/cũng chỉ là vậy) cũng như mọi sự phân biệt (nguyên nhân tạo ra mọi sự vật), tất cả sẽ đều lắng đọng trong tâm thức tinh tế nhất. Đúng vào thời điểm đó mọi sự hiển hiện trong môi trường (tức là thế giới) và cả chúng sinh (trong đó kể cả chúng ta) sẽ bất thần dừng lại (retrait/withdrawal/thu lại, đình chỉ). Kể cả đối với những người không tu tập cũng vậy, các biểu hiện thô thiển cũng sẽ dừng lại. Sự dừng lại đó của các biểu hiện quy ước không phải là nhờ vào sự quán thấy hiện thực đạt được bằng phép thiền định (mà là một sự "dừng lại" tự nhiên xảy ra trong quá trình của cái chết khi hiện ra tâm thức nền tảng tự tại của ánh sáng trong suốt, sự "dừng lại" đó giống như nhau giữa những

người tu tập cũng như không tu tập). Trong giai đoạn cuối cùng khi các khí lực tạm thời giữ chức năng chống đỡ cho tri thức đã hoàn toàn bị hòa tan thì tâm thức của người trong cuộc (người quá cố) - dù là một người tu tập hay không tu tập cũng vậy - sẽ trở thành tương tự như một bầu không gian mở rộng, thuần nhất (incomposé/decomposed, disaggregated) và tinh khiết (immaculate/không ô nhiễm) (cái chết được diễn tiến xuyên qua một quá trình thật phức tạp của sự hòa tan các khả năng của các thành phần vật chất [đất, nước, lửa, khí] và tâm thần [các thể dạng thô thiển của xúc cảm, tác ý và các sự hiểu biết quy ước] đưa đến thể dạng cuối cùng là một bầu không gian thuần nhất và tinh khiết. Điều này cho thấy cái chết được giải thích theo Phật giáo Tây Tạng không "giản dị" như cái chết theo tiêu chuẩn "y khoa", cũng không liên hệ gì đến cái chết "hình dung" hay "tưởng tượng" bởi các tôn giáo độc thần. Nói một cách khác thì cái chết là một quá trình sinh học và tâm lý học, sự diễn tiến của nó tương tự như nhau đối với tất cả mọi người, không phân biệt tuổi tác, chủng tộc, nam nữ hay tín ngưỡng).

ĐƯA CẤP BẬC TINH TẾ NHẤT CỦA TÂM THỨC VÀO VIỆC TU TẬP TÂM LINH

Tu tập [Phật giáo] tức là tìm cách vượt lên trên sự trống không/Tánh không thường tình, có nghĩa là vượt lên trên sự vắng mặt đơn giản của các biểu hiện mang tính cách khái niệm (cách định nghĩa về mục đích tu tập của Phật giáo trên đây thật sâu sắc và siêu việt, thí dụ trong một gian phòng có một cái bàn, nếu lấy cái bàn đi thì gian

phòng sẽ "trống không", tức không có cái bàn nào trong đó cả: đó là sự trống không "thường tình". Dưới con mắt của một người tu tập Phật giáo thì lại khác, dù trong gian phòng có một cái bàn đi nữa, thế nhưng đối với người này thì gian phòng và cả cái bàn cũng chỉ là một sự "trống không" về sự hiện hữu tự tại hay nội tại của chúng: "gian phòng" và "cái bàn" chỉ là các "khái niệm", một sự hiểu biết "quy ước", không phải là hiện thực của mọi sự vật. Sự "trống không" mang tính cách "triết học" đó của tất cả mọi sự hiện hữu mới đúng là sự "trống không đích thật" đối với sự hiểu biết của một người tu tập Phật giáo. Sự trống không mênh mông, toàn diện và sâu sắc đó vượt lên trên sự "trống không thường tình", phản ảnh những sự trống không quy ước, chẳng hạn như các sự mất mát, đổi thay, thua thiệt, thiếu thốn...và cả cái chết). Khi ánh sáng trong suốt hiện lên thì người ta (người tu tập) phải tìm cách thực hiện (đạt được) sự trống không kỳ diệu của sự hiện hữu nội tại qua tâm thức của ánh sáng trong suốt ấy (như đã được nêu lên trên đây: tâm thức của ánh sáng trong suốt hiện lên trong giai đoạn cuối cùng của tám thể dạng hòa tan. Thể dạng đó mang tính cách thuần nhất và tinh khiết, không còn vương một chút ô nhiễm mang tính cách khái niệm nào cả, và đây cũng là biểu hiện của sự "trống không" kỳ diệu và tuyệt đối). Sự thực hiện [tánh không kỳ diệu đó] sẽ không đòi hỏi một sự cố gắng nào cả khi ánh sáng trong suốt hiện lên với mình, mà chỉ cần làm quen với nó (có nghĩa là phải luyện tập để nhận biết được ánh sáng trong suốt khi nó chớp hiện lên với mình) trước khi các giai đoạn hòa tan (của bốn thành phần: đất, nước, lửa và khí) xảy ra, và phải tập trung ngay vào sự trống không/

Tánh không khi ba thể dạng ánh sáng trắng, đỏ-cam và đen mới vừa mới bắt đầu hiện hiện (có nghĩa là trước khi chết phải tập nhận biết được thể dạng tâm thức ánh sáng trong suốt, và cả trước khi ba quá trình hoà tan của ba thể dạng tâm thức - màu trắng, đỏ-cam và đen - chấm dứt, tức là lúc tâm thức vẫn còn giữ được khả năng ý thức hay nhận biết, thì phải tập trung ngay sự chú tâm vào sự trống không/Tánh không trước khi tâm thức ánh sáng trong suốt hiện ra với mình, hầu giúp mình sẵn sàng lưu lại bên trong nó, nếu không thì sẽ quá trễ). Nếu các bạn đủ khả năng biến ánh sáng trong suốt của cái chết trở thành một tri thức mang các phẩm tính hoàn hảo (thuần nhất và tinh khiết, không còn bị ô nhiễm bởi một sự cảm nhận khái niệm nào), thì tâm thức các bạn sẽ quán thấy được gương mặt đích thật của nó, bản chất của chính nó, tức là thực thể của tâm thức căn bản (và cũng là dòng luân lưu/continuum vô-tận và phi-thời-gian của tâm thức của chính mình).

Trên đây là cách đưa các thể dạng tinh tế nhất của tâm thức vào việc tu tập tâm linh và đây cũng là cách tích cực và hữu hiệu nhất. Tuy nhiên phép luyện tập này cũng đòi hỏi một sự luyện tập thường xuyên. Các giai đoạn của cái chết qua các sự mô tả trên đây cho thấy cả một sơ đồ phác họa lại các cấp bậc sâu xa của tâm thức. Các cấp bậc này cũng xảy ra trong cuộc sống thường nhật, thế nhưng thông thường người ta không nhận biết được chúng và vì thế nên không biết lợi dụng chúng [trong việc tu tập của mình].

Sự diễn tiến theo chiều gia tăng của tám giai đoạn [trên đây] không những xảy ra trong lúc cận tử mà còn hiện ra khi lắng vào

giấc ngủ, khi giấc mơ chấm dứt, hoặc lúc nhảy mũi, bất tỉnh hay cực khoái (orgasm). Sự diễn tiến theo chiều ngược lại (sự thoái lui) của tám giai đoạn này sẽ xảy ra khi quá trình của cái chết đã hoàn tất (trước khi chuyển sang quá trình của sự tái sinh), hoặc khi thức giấc, lúc khởi sự một giấc mơ (tâm thức bắt đầu rơi vào các cảm nhận mang tính cách khái niệm), lúc nhảy mũi vừa chấm dứt (có những lúc ngứa mũi, muốn nhảy mũi nhưng không nhảy mũi được, sự ngứa ngáy tiếp tục gia tăng đến khi có thể nhảy mũi, sự kiện này cho thấy tám giai đoạn theo chiều diễn tiến đảo ngược, tức sau khi vừa nhảy mũi xong thì tình trạng bình thường sẽ xảy ra), lúc tỉnh lại sau một cơn bất tỉnh, hoặc trong lúc cực khoái. Sau đây là bảng tóm lược tám giai đoạn:

SỰ HÒA TAN THEO CHIỀU THĂNG TIẾN

1. Sự hiển hiện của ảo giác
2. Sự hiển hiện của khói
3. Sự hiển hiện của đom đóm
4. Sự hiển hiện của ngọn lửa của một chiếc đèn dầu
5. Tâm thức với biểu hiện màu trắng rạng rỡ
6. Tâm thức với biểu hiện màu đỏ-cam rạng rỡ
7. Tâm thức tối đen và lóng lánh của thể dạng gần hoàn tất
8. Tâm thức ánh sáng trong suốt.

SỰ TÁI HIỆN HIỆN THEO CHIỀU THOÁI LUI

8. Tâm thức ánh sáng trong suốt
7. Tâm thức tối đen và lóng lánh của thể dạng gần hoàn tất
6. Tâm thức với biểu hiện màu đỏ-cam

rạng rỡ

5. Tâm thức với biểu hiện màu trắng rạng rỡ
4. Sự hiển hiện của ngọn lửa của một chiếc đèn dầu
3. Sự hiển hiện của đom đóm
2. Sự hiển hiện của khói
1. Sự hiển hiện của ảo giác.

Trong giai đoạn cuối cùng của chiều thăng tiến, các cấp bậc thô thiển của tri thức, tức là năm tri thức cảm giác (tri thức thị giác, thính giác, v.v) cùng khả năng lý luận (rationality) và cả ba cấp bậc tinh tế của tri thức (gọi chung là "tri thức tâm thần", tức là tri thức thứ sáu), sẽ hòa tan vào tâm thức nền tảng tự tại của ánh sáng trong suốt (lúc đó cái chết thật sự xảy ra: không còn cảm nhận được bất cứ một thứ gì nữa, không nhớ cũng không còn lý luận được nữa). Thể dạng tâm thức của ánh sáng trong suốt trên đây được gọi là "hoàn-toàn-trống-không" (all-empty), có nghĩa là hoàn toàn trống không về các cấp bậc thô thiển [trước đây của nó]. Thể dạng tâm thức đó rất mạnh, do đó khi các cấp bậc thô thiển của tri thức hoàn toàn đã bị hòa tan hết một cách tự nhiên, chẳng hạn như trong lúc cái chết xảy ra, thì chúng ta sẽ không còn cơ may nào an trú trong thể dạng tâm thức của ánh sáng trong suốt nữa (có nghĩa là đã quá trễ bởi vì trong lúc đó không còn ý thực được gì nữa cả, quá trình của sự hình thành sẽ khởi động đưa đến sự tái sinh). Bởi vì sau khi các giai đoạn hòa tan chấm dứt, thì quá trình đảo ngược sẽ bắt đầu ngay và các sự sinh sôi mang tính cách đối nghịch (nhị nguyên) và khái niệm cũng sẽ hiển hiện trở lại (đưa đến sự "hình thành" tức là "sự sinh"). Hai chuỗi dài chuyển biến trên đây - gồm quá trình thăng tiến của các thể dạng hòa tan và quá trình đảo ngược của các thể

dạng tái hiện hiện - sẽ diễn tiến dựa trên căn bản của tâm thức nền tảng tự tại của ánh sáng trong suốt (độc giả có thể xem thêm về các cấp bậc của tri thức mô tả trên đây trong quyển "Mind of Clear Light. Advise on Living Well and Dying Consciously"/Tâm thức ánh sáng trong suốt: các lời khuyên giúp mang lại một cuộc sống tốt đẹp và một cái chết chủ động" của Đức Đạt Lai Lạt-ma, Aria Books, 2003 - gcts. Quyển sách này của Đức Đạt-lai Lạt-ma trước đó cũng đã được xuất bản nhiều lần với nhiều tựa có đôi chút khác biệt, và cũng đã được dịch sang tiếng Việt: "Nhận thức cái chết để sống tốt hơn", nhà xuất bản Phương Đông, 2007, Hoang Phong chuyển ngữ, Bản dịch này sau đó cũng đã được sửa chữa và tái bản với tựa: "Chủ động cái chết để tái sinh trong một kiếp sống tốt đẹp hơn", nhà xuất bản Phương Đông, 2010. Hai bản Việt dịch này được dựa vào bản gốc tiếng Pháp: "Vaincre la Mort et vivre une Vie meilleure", Plon, 2003. Ngoài ra độc giả cũng có thể xem thêm quyển: "Thể dạng trung gian giữa cái chết và sự sinh" do Hoang Phong chuyển ngữ dựa theo ba bài giảng của vị đại sư Dagpo Rinpoché, nhà xuất bản Phương Đông, 2011).

Theo các thuật ngữ sử dụng bởi các học phái thuộc truyền thống dịch thuật xưa của Phật giáo Tây Tạng thì tất cả các sự sinh sôi [của tư duy] mang tính cách khái niệm đưa đến hành động đều bắt nguồn (tạo ra, phát sinh ra) từ sự tích lũy của các xu hướng có sẵn (predispositions/tức là nghiệp), là các thể loại tri thức thô thiên hơn cả các thể loại tâm thức biểu hiện (màu trắng), thăng tiến (màu đỏ-cam) và gằn thành đạt (màu đen). Sau khi tất cả các thể loại tâm thức này chấm dứt (bị hòa tan hết) thì tâm thức ánh

sáng trong suốt mới có thể lóe lên được. Khi nó đã hiển lộ mà chúng ta không đủ khả năng để an trú/lưu lại bên trong nó, thì các thứ tâm thức gằn hoàn tất (màu đen), thăng tiến (màu đỏ-cam) và biểu hiện (màu trắng) sẽ được khởi động trở lại (theo chiều đảo ngược) làm phát sinh ra tám mươi thể loại tri thức khái niệm, các thứ này lại tiếp tục đưa đến các hành động ô nhiễm và các xu hướng (predispositions/nghiệp), tạo ra mọi thứ khổ đau (tức là sự diễn tiến ngược chiều đưa đến sự tái sinh và mọi thứ khổ đau của sự sống).

Vì thế, khi tám mươi tri thức khái niệm (xin nhắc lại: "tri thức khái niệm" là các tư duy, xúc cảm, tác ý..., nói chung là các sự "hiểu biết" và các "cảm nhận" mang tính cách công thức và quy ước) cùng với ba thể loại tâm thức: biểu hiện, thăng tiến và gằn thành đạt (nói chung là các giai đoạn hòa tan của tâm thức) vừa chấm dứt, thì chúng ta phải [lợi dụng ngay thời điểm ấy để] an trú thật vững vàng bên trong [thể dạng tâm thức] ánh sáng trong suốt đó, và trong trường hợp này thì các khái niệm và các thứ xúc cảm khổ đau sẽ không sao phát lộ được. Đây mới là một sự nghỉ ngơi đích thật [với đầy đủ ý nghĩa của nó] (sự nghỉ ngơi đó cũng có nghĩa là một sự "đình chỉ" hay "tắt nghỉ" - tiếng Pa-li và tiếng Phạn là "nirodha" - nói một cách khác là không còn tái sinh nữa).

ÁNH SÁNG TRONG SUỐT TÀNG ÂN TRONG TẤT CẢ MỌI THỂ LOẠI TRI THỨC

Quan điểm trên đây là do các học phái thuộc truyền thống dịch thuật mới đưa ra. Sở dĩ phép luyện tập Đại hoàn thiện

mang nhiều khía cạnh sâu sắc là nhờ dựa vào quan điểm này, tức là cho rằng ánh sáng trong suốt tàng ẩn ngay bên trong tất cả mọi thể dạng của tri thức. Chính vì thế nên chúng ta không cần phải chờ đến khi tất cả các cấp bậc thô thiên và các luồng khí lực tinh tế của tri thức dừng lại nhờ vào thiên định, thì mới có thể đưa tâm thức nền tảng tự tại của ánh sáng trong suốt vào con đường tu tập. Nếu thấu triệt được tính cách hiện thực của tâm thức vajra/kim cương tác động ngay từ bên trong sự hiển hiện của sáu thể loại tri thức (năm tri thức cảm giác và tri thức tâm thần) thì chúng ta tất sẽ hiểu rằng mọi hình thức biểu hiện của sự hiện hữu chu kỳ (cõi luân hồi) và cả nirvana/niết-bàn sở dĩ hiện hữu là do nơi quyền lực của tâm thức vajra/kim cương, và các biểu hiện đó cũng chỉ là các sự phát tán của nó. Nhờ thế chúng ta cũng sẽ hiểu rằng tất cả mọi hiện tượng không hề được tạo tác bởi chính chúng, mà là bởi sức mạnh của tâm thức căn bản, tức là tâm thức thần bí nhất. Nagarjuna/Long Thụ trong tập luận Vòng hoa Trân Quý (tập luận này đã được dịch sang tiếng Pháp và mang tựa là: "Précieuse Guirlande des avis au roi, vacuité et compassion/Vòng hoa trân quý gồm các lời khuyên dành cho nhà vua: sự trống không và lòng từ bi", nhà xuất bản Marpa, 1981 - gcts. Tựa tiếng Phạn là "Rajaparikatha-ratnavali", Hán dịch là Bảo hành vương chính luận) nêu lên cho thấy là sự hiện hữu chu kỳ (cõi luân hồi) chỉ là ảo giác, bởi vì nó phát sinh dựa vào một nguyên nhân ảo giác [khác] là vô minh. Cũng vậy, thật hết sức hiển nhiên, dù rằng tâm thức thần bí nhất dường như tự nó không phải là một ảo giác, thế nhưng các hiện tượng [ảo giác] thuộc sự hiện hữu chu kỳ và cả niết bàn thì lại phát lộ từ bên trong nó, dù bề ngoài không có vẻ là như thế (tức

là bề ngoài thì các thứ ấy không có vẻ gì cho thấy là chúng phát sinh từ tâm thức thần bí), và nếu đứng trên quan điểm đó thì tất cả mọi hiện tượng cũng chỉ là ảo giác. Nếu đã là như thế thì chúng ta không sao tránh khỏi phải chấp nhận rằng tất cả mọi hiện tượng chỉ đơn giản hiện hữu bằng tên gọi mà thôi. Nhà sư Dodrupchen cho biết rằng khi nào chúng ta ý thức được mọi sự vật thuộc vào phạm vi của sự nhận thức (connaissable/cognizable, knowable), qua cung cách mà chúng hiển hiện và sinh sôi, chỉ là các sự phát lộ của tâm thức thần bí nhất, thì chúng ta lại càng phải bắt buộc chấp nhận mạnh mẽ hơn nữa quan điểm triết học cho rằng chúng chỉ có thể hiện hữu duy nhất nhờ vào quyền năng của các sự sinh hoạt mang tính cách khái niệm mà thôi (có nghĩa là mọi hiện tượng nhận thức được hay hiểu biết được sở dĩ hiện hữu là nhờ vào các sự suy nghĩ, phán đoán, nhận xét... mang tính cách quy ước và công thức của chúng ta, nói một cách khác là nhờ vào sự "hiểu biết" tạo ra bởi giáo dục và các kinh nghiệm cảm nhận cá nhân của từng mỗi cá thể trong cuộc sống. Sở dĩ chúng ta có thể sinh hoạt, hiểu nhau và cùng chia sẻ một cuộc sống tập thể là nhờ và sự hiểu biết quy ước và công thức, nói chung là các khái niệm).

Phép Đại hoàn thiện chủ trương một phương pháp luyện tập giúp quán thấy tất cả mọi hiện tượng của sự hiện hữu chu kỳ và cả niết bàn cũng chỉ là những sự biểu lộ và phát xạ (irradiation) tự nhiên của tâm thức, [phát sinh] từ bên trong tri thức, và tri thức thì chính nó cũng chỉ là cơ sở chống đỡ cho thực thể căn bản của [toàn bộ] tâm thức mà thôi (xin nhắc lại là các thuật ngữ tâm thức/spirit và tri thức/consciousness đã được giải

thích trong một chương trước). Dù rằng [cho đến nay] không có nhiều [kinh sách] giải thích về sự phủ nhận sự hiện hữu nội tại và sự quán thấy mọi hiện tượng chỉ đơn giản hiện hữu bằng tên gọi nhờ vào sự lý luận, nhưng đầu sao đi nữa cũng có thể xem tất cả các thứ ấy chỉ là các sản phẩm phụ (sous-produit/by-product) của sự hiểu biết khi cho rằng toàn thể mọi hiện tượng cũng chỉ là những sự biểu lộ, một hình thức phát tán (deployment) của ánh sáng trong suốt hay tâm thức thần bí nhất (nếu các hiện tượng chỉ đơn giản là sản phẩm phụ phát sinh từ một thứ gì khác thì tự chúng "không thật" và "không hàm chứa" một sự hiện hữu tự tại nào cả, khi đã hiểu được một cách cụ thể sự kiện đó thì sẽ không còn cần đến bất cứ một sự lý luận triết học nào để chứng minh sự trống không/Tánh không của mọi hiện tượng). Chính vì thế mà phép luyện tập trên đây, do các học phái thuộc truyền thống dịch thuật mới đưa ra, bao gồm toàn bộ các khía cạnh quan trọng và chủ yếu nhất về sự trống không/Tánh không nêu lên trong học thuyết Trung Quán (sự trống không hay Tánh không đã được Đức Phật nêu lên trong hai bài kinh ngắn và dài về Tánh không (MN 121 và 122) như là một phương pháp thiền định giúp người tu tập biến cải tâm thức mình. Bấy thế kỷ sau đó Nagarjuna/Long Thụ biến phương pháp cụ thể và thiết thực này thành một quan điểm triết học, và từ đó đến nay không thấy có một triết thuyết nào khác giải thích sâu xa hơn quan điểm của Nagarjuna/Long Thụ, ngoại trừ quan điểm của các học phái Phật giáo Tây Tạng thuộc truyền thống dịch thuật mới cho rằng tất cả mọi hiện tượng trong thế giới cũng như mọi thể dạng tri thức bên trong mỗi cá thể đều phát sinh từ tâm thức ánh sáng trong suốt.

Một khi đã phát sinh từ một thứ gì khác thì những thứ ấy không thể hàm chứa một sự hiện hữu nội tại nào. Quan điểm này tuy rất giản dị thế nhưng có thể giải thích được tất cả các điểm chủ yếu nêu lên trong quan điểm của Nagarjuna/Long Thụ về sự trống không/Tánh không của thế giới hiện tượng và của cả các thể dạng tri thức thô thiển bên trong tâm thức con người).

Vài lời ghi chú của người chuyên ngữ

Trong số năm thứ cấu hợp (ngũ uẩn) tạo ra một cá thể con người thì tâm thức là cấu hợp phức tạp nhất, không những nó mang lại khổ đau, hạnh phúc, sự đàn độn và cả trí thông minh cho mỗi người trong chúng ta, mà còn là nguyên nhân gây ra mọi sự phức tạp cho cả thế giới này, từ xã hội, văn hóa, tín ngưỡng, văn minh kỹ thuật và các sự xung đột cũng như chiến tranh triền miên - kể cả chiến tranh tôn giáo - trong suốt lịch sử nhân loại.

Dù con người đạt được những tiến bộ vượt bậc trên mọi lãnh vực, thế nhưng đối với tâm thức của chính mình thì gần như là còn mù tịt. Ngành tâm lý học hiện đại của nền văn minh Tây Phương cũng chỉ mới được thành hình vào cuối thế kỷ XIX, nhưng chủ yếu cũng chỉ là để chữa trị các bệnh tâm thần. Ngành tâm lý học tương đối "mới mẻ" đó dường như chưa thấy hay chưa đủ sức mang lại những ứng dụng rộng rãi trong các lãnh vực tâm linh và xã hội hầu kiến tạo một thế giới an bình hơn. Các trung tâm điều trị các bệnh tâm thần thường được thiết đặt ở những nơi kín đáo, chẳng qua vì dường như người ta rất sợ hoặc không muốn nghe nói đến các thứ bệnh ấy, và cứ nghĩ rằng là mình

"bình thường". Thế nhưng thật ra bên trong nội tâm của mỗi người trong chúng ta luôn sôi sục đủ mọi thứ tư duy, xúc cảm, tác ý đủ loại đưa đến các hành động và ngôn từ có thể có hại cho mình và cả xã hội.

Gỡ rối được sự phức tạp đó của tâm thức và làm lắng xuống sự sôi sục của nó hầu mang lại sự thanh thản và an bình, có nghĩa là một sự "nghỉ ngơi" thật sâu xa bên trong nội tâm mình, chính là mục đích chủ yếu nhất của việc tu tập Phật giáo. Sự thanh thản và an bình đó hay sự "nghỉ ngơi" đó trong tâm thức mình sẽ tỏa rộng ra chung quanh, góp phần mang lại niềm an vui và một nền hòa bình lâu bền cho thế giới. Con đường đó do Đức Phật vạch ra thiết nghĩ cũng không đến đâu quá rắc rối, thế nhưng chúng ta thì lại tìm cách làm cho nó "phức tạp" thêm khiến mình đi trệch ra khỏi con đường đó: sống thì cầu an, chết thì cầu siêu, thấp thỏm tìm đường đi về hướng Tây, thay vì biến cải tâm thức mình và mang lại sự "nghỉ ngơi" cho nó. Đối với một số các tín ngưỡng khác cũng vậy, sống thì cố gắng ngoan ngoãn, chết thì tìm đường lên Trời, thay vì nhìn vào bên trong tâm thức mình để nhận thấy những thứ thúc dục của bản năng hầu chủ động chúng.

Thật vậy mọi thứ tư duy, xúc cảm, tưởng tượng, khát khao, hy vọng cùng các thứ thúc đẩy bản năng phủ lấp tâm thức khiến nó không trông thấy được bản chất sâu kín của chính nó là sự trong sáng và khả năng hiểu biết, Phật giáo gọi sự phủ lấp đó là "u mê" hay "vô minh". Hãy nêu lên một vài thí dụ cụ thể, chẳng hạn một cặp vợ chồng lớn tuổi mơ ước sau khi chết sẽ được cùng nhau vào cõi vĩnh hằng, thế nhưng cả

hai suốt đời cắn đặng nhau, vào cõi vĩnh hằng lại đời đời kiếp kiếp tiếp tục cắn đặng nhau thì quả thật chẳng thú vị gì lắm; đối với một đôi vợ chồng trẻ được tiếp tục hủ hí với nhau đời đời, thì cũng có thể hiểu được, thế nhưng nếu một người được vào cõi vĩnh hằng sớm hơn và nếu từ cõi vĩnh hằng "trông thấy" hay "tưởng tượng" ra người phối ngẫu của mình còn sống trong thế gian này đang ôm ấp một người khác, thì nhất định một ngày nào đó cũng sẽ xảy ra án mạng trong cõi vĩnh hằng! Đối với một đứa hài nhi chết yểu lúc còn đỏ hỏn và ngo ngoe thì nếu cứ phải gánh chịu mãi mãi tình trạng đó, không ai bông bế, vỗ về, thì quả đáng thương. Trong cõi cực lạc cũng vậy, nếu viếng thăm một vài hôm thì cũng có thể là thú vị, thế nhưng nếu ngày nào hoa cũng rơi như mưa, chim hót liên tục, cảnh vật toàn là châu báu nhưng cứ tro tro ra đấy, thì biết đâu sau vài ngày thì cũng chán!

Nêu lên các nhận xét trên đây không hề có ý chỉ trích mà chỉ là để cho thấy tất cả những viễn tượng mà tôn giáo hứa hẹn cũng chỉ là những phóng tưởng tâm thần, thúc đẩy bởi các thứ bản năng sinh tồn, truyền giống và sợ chết của con người mà thôi. Chương 8 trên đây cho biết là các thứ phóng tưởng đó bắt nguồn từ sự sinh sôi của của các thứ tư duy khái niệm mang tính cách công thức và quy ước, thuộc vào các cấp bậc thô thiển nhất của tâm thức chúng ta.

Phật giáo Tây Tạng cho rằng tâm thức gồm có 80 cấp bậc tất cả, từ thật thô thiển đến thật tinh tế, do đó cũng có thể hình dung tâm thức như một củ hành với những lớp vỏ hành úp kín lên nhau. Quá trình của cái chết lột dần từng lớp một, làm hiện ra

tâm thức của ánh sáng trong suốt. Nếu trồng củ hành vào đất thì các lớp vỏ hành bên ngoài sẽ dần dần bị "hòa tan" để nuôi mầm sống bên trong củ hành làm mọc lên một cọng hành khác, cọng hành này lại tạo ra một củ hành mới. Đối với một cá thể con người cũng vậy, xuyên qua quá trình chuyển biến từ một bào thai đến một cá thể trưởng thành, giáo dục và các cảm nhận trong cuộc sống sẽ dần dần tạo ra các lớp lang của sự hiểu biết công thức và quy ước dưới hình thức khái niệm, phủ kín tâm thức của cá thể ấy.

Tóm lại, cái chết là một quá trình sinh học và tâm lý học thuộc vào quy luật vận hành chi phối toàn thể thế giới hiện tượng, còn thì các câu chuyện về cõi cực lạc ở vào hướng Tây hay thiên đường ở trên Trời đều là những chuyện sáng chế của tôn giáo. Trong lịch sử của nền văn minh nhân loại chưa có một ngành khoa học nào, một luận thuyết triết học nghiêm chỉnh nào hay một phương tiện cụ thể nào, giúp con người biết được những gì xảy ra phía sau cái chết. Lĩnh vực này dường như vẫn còn là độc quyền của tôn giáo. Thế nhưng phạm bất cứ thứ gì độc quyền cũng đều đưa đến sự lạm dụng, do đó các vị sáng lập tôn giáo tha hồ tưởng tượng ra đủ mọi thứ chuyện dựa vào các sự thúc đẩy bản năng của mình. Tưởng tượng là quyền tự do cá nhân và cũng là khả năng "thiên phú" của con người, chúng ta cũng chỉ biết cầu mong các sự dị biệt giữa các sự tưởng tượng đó không gây ra chiến tranh và xung đột mà thôi.

Trái lại khám phá thật độc đáo trên đây của Phật giáo Tây Tạng về quá trình của cái chết phải chăng là một ngoại lệ? Thật

vậy, tuy phát sinh từ tôn giáo thế nhưng sự khám phá đó đã mang lại một sự hiểu biết siêu việt và rất hợp lý, bởi vì đó là một sự hiểu biết trực tiếp mang lại từ phép thiền định và các kinh nghiệm cảm nhận ngàn năm của các nhà sư cao thâm, không hề là một sự tưởng tượng. Dầu sao thì đây cũng là phương pháp duy nhất chọc thủng được bức tường ngăn cách giữa sự sống và cái chết, mang lại một phương tiện trực tiếp và thiết thực cho việc tu tập tâm linh. Sự hiểu biết hay khám phá đó của Phật giáo Tây Tạng không cần phải có "đức tin" để "tin", mà chỉ đòi hỏi chúng ta phải tạo được cho mình một khả năng thật sắc bén của sự lý luận, một sự suy tư lâu dài và một sự cảm nhận thật tinh tế mang lại bởi các thể dạng thiền định sâu xa, để có thể thấu triệt được nó. Một số các nhà sư Tây Tạng cao thâm đã khắc phục và chủ động được quá trình đó của cái chết và đã tạo được những sự thực hiện phi thường, đây là các bằng chứng cụ thể. Người ta thường bảo rằng một nửa con người của Đức Đạt-lai Lạt-ma là một nhà sư, một nửa còn lại là một nhà khoa học. Nhiều khoa học gia lừng danh trên thế giới thuộc đủ mọi ngành là bạn của Ngài, rất kính nể và thán phục Ngài, thường xuyên tham vấn Ngài, chẳng phải đây là thêm một bằng chứng nữa về sự hiểu biết siêu việt của Ngài và của Phật giáo Tây Tạng hay sao?

(hết chương 8)

Bures-Sur-Yvette, 06.03.18
Hoang Phong chuyển ngữ

Ba bài pháp về Thiên Quán

Thiền sư Mahasi Sayadaw
(Source: Buddhasasana)

(Tiếp theo Phật Học 290)

Bài pháp thứ ba

Thiền Quán và Bốn Sự Thật Cao Diệu

Thiền sư Mahasi Sayadaw
Bình Anson lược dịch

(Sau đây là một bài pháp ngắn của ngài
Thiền sư giảng tại Nepal năm 1980)

-oOo-

Chân lý mà chúng ta phải thực chứng là chân lý có liên quan đến Tứ Diệu Đế, Bốn Sự Thật Cao Diệu. Đó là: (1) Sự Thật về Khổ (Khổ đế), (2) Sự Thật về Nguồn Gốc của Khổ (Tập đế), (3) Sự Thật về sự Diệt Khổ (Diệt đế), và (4) Sự Thật về Con Đường đưa đến Diệt Khổ (Đạo đế).

Sự thật về Khổ có liên quan đến bản chất của năm uẩn (sắc, thọ, tưởng, hành, thức). Theo Kinh Chuyển Pháp Luân, chúng ta phải thấu triệt sự khổ này để thông hiểu một cách đúng đắn. Cần phải ghi nhận sự thấy, nghe, ngửi, nếm, chạm xúc và suy nghĩ ngay lúc chúng hiện khởi để hiểu biết chính xác về chúng. Nếu không ghi nhận ngay tại thời điểm đó, ta sẽ không thông hiểu tường tận bản chất sinh-diệt của chúng, và từ đó, lòng tham đắm vào các hiện tượng tâm-vật-lý hư ảo này sẽ sinh ra, và đó là Nguồn gốc của Khổ. Bởi vì có tham đắm, sự chấp thủ vào

các hiện tượng đó sẽ xảy ra, và tạo ra các nghiệp hành. Chính các nghiệp hành này sẽ tạo ra sự tái sinh, và từ đó tiếp tục vòng luân hồi khổ não của già lão, bệnh hoạn, tử diệt, v.v...

Nếu chúng ta liên tục ghi nhận các hành động của thấy, nghe, ngửi, v.v..., những hiện tượng tâm-vật-lý này sẽ được thông hiểu đúng đắn, và từ đó sẽ giảm thiểu lòng tham ái trong một cấp độ nào đó. Đây chính là công phu để Diệt trừ Nguồn gốc của Khổ. Khi chúng ta hoàn toàn ghi nhận kịp thời mỗi một tác động của sự thấy, nghe, ngửi, v.v... khi chúng vừa khởi hiện, lúc đó có thể xem như ta đã hoàn tất công tác diệt trừ cội nguồn của Khổ, theo như tinh thần của các lời dạy trong bài Kinh Chuyển Pháp Luân.

Mỗi một động tác ghi nhận như thế sẽ giúp giảm thiểu phiền não, có nghĩa là làm giảm bớt các điều kiện để tạo tái sinh. Như thế, qua phương pháp ghi nhận, hoạn khổ được diệt trừ từng chập, và pháp hành này là Con Đường Tại Thế để phát triển tuệ minh. Đây là pháp hành trì theo đúng lời dạy trong kinh là sự Diệt Khổ cần phải được thực chứng, và Con Đường Diệt Khổ cần phải được triển khai. Sư sẽ giảng thêm về Con Đường Diệt Khổ Siêu Thế -- để thực chứng Niết-bàn -- và Bát Chánh Đạo. Tuy nhiên, trước hết, sư sẽ giải thích về việc thực chứng Niết-bàn qua con đường tại thế như Đức Phật đã giảng cho thầy tỳ-kheo Malukyaputta (Kinh Malukyaputta, Tương Ưng, iv-72) như sau:

Niết-bàn ở xa khi không có Chánh Niệm

*Thấy sắc, niệm mê say,
Tác ý đến ái tưởng,
Tâm tham đắm cảm thọ,
Tham luyến sắc an trú.
Vị ấy, thọ tăng trưởng,
Nhiều loại, từ sắc sinh,
Tham dục và hại tâm,
Não hại tâm vị ấy,
Như vậy, khổ tích lũy,
Được gọi: xa Niết-bàn*

(Hòa thượng Thích Minh Châu dịch Việt)

Có nghĩa là: ngay khi mắt nhìn thấy một hình sắc, nên ta quên quán niệm về sự thấy, và nếu đó là một vật đẹp đẽ, ta sẽ vui thích với nó và tham luyến sinh ra, nhất là đối với một đối tượng mà ta hằng ưa thích.

Một khi có sự tham luyến, các cảm thọ về đối tượng liền nảy sinh. Nếu đó là một đối tượng ưa thích, ta sẽ có thọ lạc, rồi sinh ra tham luyến. Nếu đó là một đối tượng xấu xa, cảm thọ khổ sinh ra, rồi tiếp theo là lòng sân hận, oán ghét. Chính sự tham luyến hay oán ghét này làm cho tâm trở nên chao động, mất chánh niệm. Từ đó sẽ đưa đến sự khổ não, tạo ra nghiệp hành, đưa đến tái sinh trong vòng luân hồi ưu phiền. Như thế, càng lúc ta càng rời xa Niết-bàn.

Niết-bàn ở gần khi có Chánh Niệm

*Vị ấy không tham sắc,
Thấy sắc, không ái luyến,
Tâm không dính cảm thọ,
Không luyến sắc an trú.
Theo sắc, vị ấy thấy,
Tùy sắc, thọ cảm giác,
Tiêu mòn, không tích lũy,*

*Như vậy, chánh niệm hành,
Như vậy, khổ không chứa,
Được gọi: gần Niết-bàn.*

(Hòa thượng Thích Minh Châu dịch Việt)

Bây giờ, nếu chúng ta có chánh niệm trong lúc nhìn, Đức Phật gọi là lúc đó, ta ở gần Niết-bàn. Ngay chính lúc ta nhìn, nếu ta quán niệm vào sự nhìn, lòng luyến ái vào đối tượng sẽ không khởi sinh. Đúng như thế. Mỗi khi có sự nhìn, nếu ta ghi nhận "thấy, thấy, thấy" một cách liên tục, tham đắm vào đối tượng nhìn sẽ không sinh khởi và cũng sẽ không có suy tưởng về lòng tham đắm đó. Khi ta thấu triệt được bản chất sinh-diệt của sự nhìn và đối tượng nhìn, ta sẽ không có lòng ưa thích hay oán ghét kèm theo. Vì thế, khi ta có chánh niệm tỉnh giác, tâm ta sẽ không bị vướng mắc vào lòng tham thủ và sân hận. Lúc đó ta chỉ có một cảm giác thụ động, có nghĩa là chỉ thuần một cảm giác mà không có một phản ứng hay một cảm tính nào đi kèm theo đó. Hình dạng của đối tượng chỉ được nhận thấy mà không trở thành một đối tượng cho lòng tham thủ.

Nhờ có chánh niệm, ta chỉ ghi nhận mọi hiện tượng một cách đơn thuần với một cảm giác thụ động, và do đó, phiền não không có cơ hội để sinh khởi và sẽ bị trừ diệt. Điều này có nghĩa là nếu không có chánh niệm ngay khi nhìn, tham thủ vào đối tượng nhìn sẽ sinh ra và chắc chắn phiền não sẽ tiếp tục tái diễn vô tận. Ngược lại, nếu ta có chánh niệm, phiền não sẽ bị trừ diệt vì nó không có điều kiện để sinh khởi. Cho nên, nếu người nào muốn thoát khỏi hoạn khổ và thực chứng hạnh phúc thì người ấy phải luôn luôn chánh niệm khi có tác động nhìn xảy ra. Công phu phát triển tuệ tri này qua pháp

hành thiền gọi là Sơ Đạo, con đường sơ khởi (pubba bhaga magganga). Qua con đường sơ khởi này, hành giả tiến đến mục đích thực chứng Niết-bàn, dập tắt mọi phiền não, qua sự chứng đắc Con Đường Siêu Thế.

Trong kinh Malukyaputta, Đức Phật dạy rằng để thoát khỏi hoạn khổ, thầy tỳ-kheo phải hành thiền quán như trên, và khi biết được bản chất thật sự của mọi hiện tượng tâm-vật-lý trên đời thì vị ấy được xem như là đã đến gần Niết-bàn. Tại sao như thế? Nếu chúng ta thực hành thiền quán, tuệ minh sát sẽ ngày càng phát triển, và một ngày nào đó, ta sẽ có đủ duyên lành để thực chứng được Niết-bàn qua Đạo Tuệ và Quả Tuệ (Magga nyana và Phala nyana). Nếu một vị hành giả thấu đạt Đạo Tuệ và Quả Tuệ lần đầu tiên, vị ấy trở thành bậc Dự Lưu hay Tu-đà-hườn (Sotapanna) và sẽ không bao giờ tái sinh vào bốn cảnh khổ: A-tu-la, Ngạ quỷ, Cầm thú, và Địa ngục. Vị ấy chỉ tái sinh tối đa là bảy lần, trong nhân cảnh của cõi Người hay cõi Trời, và tối hậu sẽ đắc đạo quả A-la-hán, hoàn toàn giải thoát khỏi cõi Ta-bà phiền não luân hồi của sinh, lão, bệnh, tử.

Trên đạo quả Dự Lưu là đạo quả Nhất Lai (Tu-đà-hàm, Sakadagami). Gọi là Nhất Lai vì vị ấy chỉ phải trải qua hai đời sống nữa -- đời này và đời sau -- là có thể chứng đạt đạo quả A-la-hán giải thoát tối hậu.

Trên đạo quả Nhất Lai là đạo quả Bất Lai (A-ha-hàm, Anagami). Bậc Bất Lai sẽ không tái sinh vào cõi người hoặc cõi trời dục giới, mà sẽ tái sinh vào các cõi trời của Phạm thiên. Ở đó, vị ấy sẽ thành đạt đạo quả A-la-hán.

Như đã vừa trình bày, khi quý vị hành trì

thiền quán để ghi nhận mọi hiện tượng khi chúng vừa sinh khởi, và với tiến trình phát triển tuệ minh, khi phước duyên chín muồi, quý vị sẽ trở thành một bậc A-la-hán. Khi nghiệp lực đã hết, vị ấy sẽ đắc Bát Niết-bàn (Niết-bàn vô dư y), và lúc đó là một sự dập tắt hoàn toàn mọi hoạn khổ.

Vì thế, để dập tắt mọi phiền não khổ đau khi đời sống này chấm dứt, quý vị cần phải tận lực thực hành pháp thiền quán để ghi nhận thâm thấu mọi hiện tượng khi chúng sanh khởi. Ít ra, xin quý vị hãy nỗ lực để thành đạt cho được đạo quả Dự Lưu để không còn phải tái sinh vào các cảnh khổ.

Những gì sư đã trình bày có liên quan về sự nhìn thấy cũng áp dụng cho pháp hành thiền quán về sự nghe, ngửi, nếm, chạm xúc, và suy nghĩ. Nếu không có chánh niệm thì ta còn ở xa Niết-bàn. Nếu có chánh niệm là ta ở gần Niết-bàn. Như thế, ta cần phải áp dụng pháp thiền quán vào từng động tác trong đời sống của chúng ta.

Tóm lược pháp hành thiền quán niệm

".. Đây thầy tỳ-kheo Malukyaputta, đối với các pháp được thấy, được nghe, được ngửi, được nếm, được chạm xúc, được ý thức, thầy chỉ nên thấy với những vật thấy được, chỉ nghe với những vật nghe được, chỉ ngửi với những vật ngửi được, chỉ nếm với những vật nếm được, chỉ ý thức với những vật ý thức được. Do đó, thầy không có luyến ái khởi sinh. Do không có luyến ái nên không còn có đời này, đời sau, và giữa hai đời ấy. Đây là sự chấm dứt khổ đau."

Đó là lời dạy vắn tắt của Đức Phật cho thầy tỳ-kheo Malukyaputta. Sau khi nghe lời giảng của Đức Phật, thầy tỳ-kheo

Malukyaputta bạch với Ngài rằng thầy đã hiểu được là nếu người nào không có chánh niệm ngay lúc nhìn, nghe, ngửi, nếm, chạm, nghĩ, thì người ấy sẽ chịu hoạn khổ và ở xa Niết-bàn. Trái lại, nếu người ấy có chánh niệm thì người ấy sẽ giải thoát khỏi hoạn khổ và ở gần Niết-bàn. Đức Phật xác nhận điều đó bằng các kệ ngôn nêu ra ở trên.

Tiếp theo, thầy tỳ-kheo Malukyaputta đi sống biệt cư, nỗ lực tinh tấn hành thiền quán niệm về sự thấy, nghe, ngửi, v.v... ngay khi chúng vừa sinh khởi, và chẳng bao lâu thầy đắc đạo quả A-la-hán.

Cho nên, nếu quý vị muốn đắc các đạo quả Dự Lưu, Nhất Lai, v.v..., xin quý vị hãy hành thiền quán liên tục vào sự thấy, nghe, ngửi, nếm, chạm xúc, suy nghĩ ngay khi chúng vừa sinh khởi. Nếu quý vị hành trì như thế và khi định lực đủ mạnh, quý vị sẽ phát triển tuệ tri để trực nhận được sự khác biệt của danh và sắc, nhân và quả, đặc tính vô thường, bất toại nguyện, và vô ngã. Đó là phương pháp hành trì đúng với câu "Samadhito yathabhutam pajanati", nghĩa là "Chánh Định đưa đến Chánh Kiến".

Chánh kiến trong Thiền quán

Khi định lực đủ mạnh, trong mỗi động tác ghi nhận về sự nhìn thấy, quý vị sẽ phân biệt được đối tượng nhìn, mắt, và sự nhìn. Đối tượng nhìn và cặp mắt là Vật chất hay Sắc, không có thức. Nhãn thức và sự ghi nhận là thuộc về Tâm hay Danh, có thức. Như thế, trong mỗi động tác ghi nhận sự nhìn, quý vị sẽ nhận thức được rằng đây chỉ là Thân và Tâm, hay Danh và Sắc, mà không có một cái Ngã hay một Linh hồn nào cả. Đây là Tuệ Phân Biệt Danh Sắc (nama rupa pariccheda

nyana).

Cũng vậy, khi quý vị quán niệm về nghe, quý vị sẽ biết được rằng tai và âm thanh là vật chất, và nhĩ thức cùng với sự ghi nhận là tâm. Như thế, chỉ có Danh và Sắc.

Khi quý vị quán niệm về ngửi, quý vị sẽ biết được rằng mũi và mùi hương là vật chất, và tỉ thức cùng với sự ghi nhận là tâm. Như thế, chỉ có Danh và Sắc.

Khi quý vị quán niệm về nếm, quý vị sẽ biết được rằng lưỡi và vị nếm là vật chất, và thiệt thức cùng với sự ghi nhận là tâm. Như thế, chỉ có Danh và Sắc.

Khi quý vị ghi nhận "đi, đứng, ngồi, nằm, đứng, lên, xuống, v.v...", quý vị sẽ biết được rằng thân thể và vật chạm xúc là vật chất, và thân thức cùng với sự ghi nhận là tâm. Như thế, chỉ có Danh và Sắc.

Khi quý vị ghi nhận về sự suy tư, suy nghĩ, v.v..., quý vị sẽ biết được rằng ý và đối tượng của ý là vật chất, và ý thức cùng với sự ghi nhận là tâm. Như thế, chỉ có Danh và Sắc. Trong trường hợp này, đối tượng của ý có thể là sự suy tưởng, ý nghĩ, quan niệm, phân tích, v.v... có thể đánh giá, liệt kê được, nên được gọi là vật chất (sắc, rupa) trong ý nghĩa tương đối.

Thông thường, Tuệ Phân Biệt Danh Sắc xảy ra nhiều hơn đối với một hành giả thông minh. Tuy nhiên, dù có kém thông minh, một hành giả vẫn có thể phát triển được một vài cấp độ của tuệ này.

Sau khi phát được tuệ này, hành giả tiếp tục hành thiền quán và với sự phát triển của định lực, hành giả có thể đạt được Tuệ Phân Biệt Nhân Quả qua phương cách sau đây:

Trong lúc ghi nhận sự đi, hành giả biết được rằng mỗi khi có tác ý để đi thì sẽ có tác động đi. Khi đứng hay ngồi cũng thế, vì có ý định ngồi nên mới có tác động ngồi, vì có ý định đứng nên mới có tác động đứng lại. Khi ghi nhận phòng và xep, hành giả nhận thức được rằng vì có hơi thở vào ra nên mới có phòng xep. Khi ghi nhận sự nhìn, hành giả biết được vì có cảnh nhìn nên mới có sự nhìn, vì có mắt nên mới có nhìn. Khi nghe, ngửi, nếm, v.v... cũng tương tự như thế. Dần dần, khi ghi nhận và thông hiểu như thế, hành giả sẽ nhận thức được rằng các động tác này không phải do chủ động của một cái Ngã, cái Tôi nào cả, mà chỉ là kết quả của các tương quan của nhân và quả như vừa trình bày. Đây là Tuệ Phân Biệt Nhân Quả.

Kể đến, khi ghi nhận "đi, đứng, ngồi, nằm, phòng, xep, thấy, nghe, ngửi, nếm, cứng, tê, đau, buồn, vui, v.v..." trong từng hành động, hành giả sẽ thấy được cả đối tượng được ghi nhận và sự ghi nhận sinh khởi mới mẻ rồi tàn lụn. Ban đầu, hành giả chỉ ghi nhận được chặng đầu và chặng cuối của từng giai đoạn, chẳng hạn như lúc phòng của bụng. Dần dần, với sự gia tăng của định lực và tuệ tri, hành giả sẽ ghi nhận được từng đoạn nhỏ hơn. Qua tri kiến trực tiếp, hành giả thông hiểu rằng "Mọi sự kiện này không thường hằng mà cũng không lạc thú, chỉ là phiền não thôi! Đời sống chỉ là một chuỗi các hiện tượng, mà không có một cái Ngã hay một Linh hồn nào cả!" Đây là sự trưởng thành của Tuệ Minh Sát thật thụ, gọi là Tuệ Minh Sát về Vô Thường (Aniccanupassana Nyana), Tuệ Minh Sát về Khổ (Dukkhanupassana Nyana), và Tuệ Minh Sát về Vô Ngã (Anattanupassana Nyana).

Với sự chín muồi của các Tuệ Minh, Niết-

bàn được thực chứng qua Thánh Đạo Tuệ (Ariya Magga Nyana) và Thánh Quả Tuệ (Ariya Phala Nyana). Lúc đó, hành giả trở thành bậc Dự Lưu và không còn tái sinh vào bốn cảnh khổ. Vị ấy sẽ tái sinh trong những điều kiện tốt lành ở cõi Người hay cõi Trời, và trong bảy kiếp sẽ thực chứng Niết-bàn tối hậu qua Đạo Quả A-la-hán. Vì vậy, điều cần thiết là mỗi người chúng ta phải nỗ lực hành thiền để tối thiểu phải đạt được quả đầu tiên là quả Dự Lưu.

Tới đây, sư sẽ hướng dẫn quý vị thực hành thiền quán trong một thời gian ngắn.

Xin quý vị ngồi vững vàng, trong một tư thế thích hợp và thoải mái. Hãy nhắm mắt lại... Hãy chú tâm vào bụng, và ghi nhận động tác phòng và xep của bụng... Nếu quý vị không nhận thấy rõ, thì có thể đặt tay lên bụng để dễ theo dõi...

Hãy ghi nhận chuyển động phòng, từ lúc bắt đầu cho đến lúc cuối, một cách chăm chỉ... Hãy theo dõi chuyển động xep một cách tương tự như thế... Chỉ ghi nhận thầm trong tâm mà thôi...

Trong khi ghi nhận như thế, nếu có phóng tâm, thì ghi nhận "phóng tâm", rồi đem tâm trở về nơi sự phòng xep của bụng... Nếu tai nghe tiếng động, ghi nhận "nghe, nghe, nghe" hai hay ba lần, rồi quay về chú tâm nơi chuyển động của bụng... Nếu có đau nhức, ghi nhận "đau, đau, đau" hai hay ba lần, rồi quay về chú tâm nơi chuyển động của bụng... Xin hãy tiếp tục ghi nhận như thế trong năm phút...

Kết luận

Bây giờ, chúng ta đã tập hành thiền được

năm phút. Trong mỗi phút, chúng ta làm được 50 đến 60 hành động thiện lành qua sự ghi nhận. Trong 5 phút, ta thực hiện được tối thiểu là 250 hành động như thế. Trong mỗi sự ghi nhận, nỗ lực chú tâm là Chánh Tinh Tấn. Nhận thức rõ ràng khi ghi nhận là Chánh Niệm. Liên tục chú tâm vào đối tượng thiền quán là Chánh Định. Ba chi này tạo thành phần "Định" (Samadhi). Với nỗ lực thiền quán như thế, định lực gia tăng, và ta sẽ có Chánh Kiến trong mỗi động tác ghi nhận. Chủ ý để đưa tâm vào đối tượng thiền quán là Chánh Tư Duy. Hai chi này tạo nên phần "Tuệ" (Panna). Ba chi Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng được phát triển trong lúc hành thiền, hợp thành phần "Giới" (Sila). Đó là Tam Học Giới-Định-Tuệ.

Mỗi khi ta hành trì pháp Thiền Quán theo dõi và ghi nhận sự phồng xẹp nơi bụng là ta thực hành Bát Chánh Đạo. Đây là Trung Đạo do Ngài Bô-tát Sĩ-đạt-ta khám phá để Thành Đạo. Trung Đạo này giúp phát triển các Tuệ Minh và đưa đến Đạo Tuệ và Quả Tuệ. Vì thế, sự thành thật khuyên quý vị cố gắng tận lực hành thiền ngay cả khi trở về nhà và sống với gia đình.

Sự cầu mong quý vị qua pháp hành này sẽ có nhiều tiến bộ phát triển định lực, và trong một tương lai gần sẽ được thực chứng Niết-bàn qua Đạo Tuệ và Quả Tuệ.

Thiền sư Mahasi Sayadaw
Nepal, 30-11-1980

(Trích dịch: Mahasi Abroad -- Lectures by Venerable Mahasi Sayadaw, 1980," Second Edition, Buddhasasana Association, Myanmar, 1993)



BƯỚC ĐI CỦA THI SĨ

*Đường của thơ là đầm đìa cát bụi
Vùi nắng mưa sấm chớp bão bùng
Và khơi mở dòng đời từ vô thủy
Cho người về trong mạch sống vô chung*

*Ngoài ưa ghét là hồn thơ cảm hứng
Nhưng chẳng rời với cái Yêu Thương
Thương tất cả mà xa lìa tất cả
Chỉ tùy duyên tùy cảm giữa đời thường*

*Như chuyến đò thơ qua bờ không bến
Trôi giữa dòng hoan lạc lẫn sầu ca
Là hơi thở của nhân sinh vũ trụ
Thắm nhuần sâu đến cỏ rác chan hòa*

*Cõi Sáng Tạo mở con đường thi sĩ
Bước đi từ muôn thuở tới muôn nơi
Nên mộng thực có thơ về nối kết
Gắn liền nhau cái toàn thể cuộc đời*



Tâm Nhiên

Hiện tượng "nhìn thấy thiên đường" qua lời kể của người chết đi sống lại

Theo PLXH



Nhiều người tin rằng sau khi chết con người sẽ xuống địa ngục hoặc lên thiên đường. Nhưng liệu có thiên đường, địa ngục thật hay không? Nếu có thì cuộc sống sau khi chết của con người tại nơi đó diễn ra như thế nào?

Chưa ai đưa ra được câu trả lời chính xác nhưng cũng có rất nhiều người đã trải qua trạng thái cận tử và nhìn thấy thiên đường. Hãy xem họ thấy gì ở miền đất gọi là thiên đường này nhé!

Những câu chuyện hồi tưởng qua lời kể của nhân chứng...

Câu chuyện đầu tiên xoay quanh một bác sĩ phẫu thuật chỉnh hình ở Mỹ tên Mary Neal. Ngày 14/1/1999, Mary cùng với chồng mình và một số người bạn cùng chèo thuyền ở khu vực Los Rios, Chile.

Một tai nạn bất ngờ đã xảy tới với Mary khi cô cùng người bạn chèo thuyền gần một thác nước cao khoảng 4m. Mary bỗng đứng lình cảm có điều gì đó không ổn. Nhìn xuống dưới thác, điều mà cô nhìn thấy là một **hố xoáy sâu không đáy**. Lập tức, phía trước thuyền của cô đập vào đá khiến Mary chìm trong nước và bị kẹt ở phần thân thuyền.

Mọi chuyện diễn ra quá nhanh. Bạn bè và người thân la hét, tìm kiếm cô. Khi đó, Mary cảm nhận thấy xương sườn mình bị gãy, mô và dây chằng rách ra bên trong cơ thể. Với cô, dường như cái chết đã tới rất gần.

Mary tự nhủ mình không được tuyệt vọng. Bỗng nhiên, trước mắt cô xuất hiện một **vàng hào quang rực rỡ cùng cánh cổng vòm**. Trong phút chốc, trước mắt Mary là những người thân, người bạn quá cố của cô. Họ nói rằng, cô chưa thể chết vì có những

việc cô chưa hoàn thành, một trong số đó là Mary sẽ phải chứng kiến cái chết của người con trai Willie.

Điều bất ngờ đã xảy ra, mặc dù chìm trong nước 30 phút với tình trạng không có oxy nhưng Mary vẫn sống sót và được mọi người tìm thấy. Cô bị chấn thương nặng nhưng chỉ vài tháng sau, sức khỏe của cô đã bình phục hoàn toàn. **Điểm báo** về cái chết của người con trai Willie sau đó cũng đã linh ứng. Sau khi đi trượt tuyết cùng người bạn, Willie đột ngột qua đời trong một tai nạn khi anh mới 19 tuổi.

Câu chuyện thứ hai xảy ra với cô gái **Anita Moorjani** - một **bệnh nhân ung thư** đang tuyệt vọng. Bệnh tình của cô nguy kịch tới nỗi bác sĩ điều trị đã cho rằng, Anita không thể sống thêm quá 36 giờ vào thời điểm tháng ngày 2/2/2006.

Anita rơi vào trạng thái hôn mê sâu mặc dù tim vẫn đập. Trong giây phút ấy, không hiểu sao cô vẫn nghe thấy được câu chuyện mà bác sĩ nói với chồng mình. Sau đó, Anita rơi vào trạng thái mà cô kể lại là “*lơ lơ giữa sự sống và cái chết*”. Bỗng chốc, xung quanh cô là người cha đã chết vì trụ tim, người bạn đã qua đời vì ung thư cùng biết bao người thân quá cố...

Anita khi ấy đã tự nhủ, mình sẽ chết bởi cô không muốn quay lại một thân thể chứa đầy bệnh tật. Thế nhưng, đúng vào thời khắc ấy, có gì đó níu kéo cô lại với sự sống. 30 giờ sau khi nhập viện, Anita tỉnh dậy. Vài tuần sau, các bác sĩ không tìm ra bất cứ bằng chứng gì của căn bệnh ung thư trong cơ thể cô. Cho tới nay, Anita vẫn sống khỏe mạnh như người bình thường.

Giả thuyết khoa học đầy tranh cãi...

Với các câu chuyện có thật được hồi tưởng bởi những nhân chứng sống trên, không ít người tin rằng, thiên đường là có thật và con người trong một số trường hợp có thể trải nghiệm khoảnh khắc kỳ diệu ấy.

Bác sĩ giải phẫu thần kinh **Eben Alexander** là một trong số đó. Ông cũng là một trong những người được trải nghiệm trực tiếp khoảnh khắc thiên đường giống như Mary và Anita.

Câu chuyện ấy xảy ra khi Eben tưởng như cận kề với cái chết vì nhiễm phải **khuẩn E.Coli** gây viêm màng não. Eben hôn mê một tuần và kết quả quét não cho thấy, trí nhớ, ý thức, suy nghĩ của ông hoàn toàn không hoạt động.

Vậy nhưng Eben vẫn trải qua cảm giác giống như 2 trường hợp trên. Theo những gì ông kể lại, điều xảy ra rất thực và nó xảy ra độc lập, bên ngoài ý thức của bản thân. Eben đưa ra lập luận rằng, vào thời điểm ông hôn mê, các bộ phận của não không còn hoạt động nữa.

Điều đó đồng nghĩa rằng, trải nghiệm về thiên đường của ông không thể nào gây ra do sự căng thẳng thần kinh hay ảo giác như nhiều người vẫn khẳng định.

Bác bỏ lại lập luận của Eben Alexander, nhiều chuyên gia cho rằng, không thể coi những trải nghiệm trên là bằng chứng cho việc thiên đường có tồn tại. Nguyên nhân là bởi theo Eben, não ông không hoạt động khi diễn ra trải nghiệm.

Nhưng nếu não không hoạt động, sao Eben có thể cảm nhận được những gì xảy ra xung

quanh mình, cũng như ghi nhớ câu chuyện để kể lại sau này.

Ngoài ra, việc trí nhớ không hoạt động hay suy giảm khả năng cũng đều có thể gây ra những ảo giác, chẳng hạn như ở trường hợp của các bệnh nhân mắc chứng Parkinson. Do đó, ta không thể loại trừ khả năng ảo giác là nguyên nhân gây ra trải nghiệm về thiên đường.

Mặc dù nhiều giả thuyết được đưa ra nhưng cho tới nay, vẫn chưa có bằng chứng khoa học nào chứng minh được thiên đường có thật hay không? Vậy theo các bạn, liệu thiên đường có tồn tại thực sự?



Dr. Eben Alexander

Theo PLXH

Pháp Cú

HT. Thích Minh Châu dịch

Phẩm Tham ái
343

*Người bị ái buộc ràng,
Vùng vẫy và hoảng sợ,
Như thú bị sa lưới.
Do vậy vị tỷ kheo,
Mong cầu mình ly tham
Nên nhiếp phục ái dục.*

Hư Hư Lục

Thích Nữ Như Thủy

Sư Đệ

Thiền sư Bankei có rất nhiều đệ tử doanh vẫy để học pháp. Trong số đó có một chú đệ tử nhỏ thường hay ăn cắp vặt và đã bị bắt quả tang nhiều lần.

Thấy thiền sư cứ bỏ qua không đá động gì đến tội phạm, các sư huynh của chú tiểu phạm tội liền họp nhau làm một tờ đơn thỉnh nguyện, dâng lên sư phụ, dọa rằng họ sẽ bỏ ra đi tất cả nếu thiền sư còn làm ngơ không xử tội tên ăn cắp.

Đọc xong tờ khiếu nại, thiền sư bèn họp chúng tuyên bố:

- Tốt lắm, cứ theo tờ thỉnh nguyện thư này thì các con đều là những người thông minh phân biệt rành rẽ về thiện và ác... các con có thể đi bất cứ nơi nào cũng xuôi chèo mát mái cả... Và thầy cũng không có gì để lo ngại. Duy có thằng đệ tử đáng thương này là chưa biện rõ tà chánh... Thầy có bốn phận phải dạy dỗ nó. Các con cứ lên đường, nó phải ở lại đây với thầy. Chú tiểu ăn cắp òa lên khóc... Và từ đó chú không bao giờ tái phạm lỗi cũ. Tất cả môn đồ đều xin ở lại, và họ sống bên thiền sư cho đến ngày khi người viên tịch.

PC: Tìm được một bậc thầy như thiền sư Bankei không phải là chuyện khó. Khó nhất là tìm người đệ tử biết hối cải như chú tiểu trên đây.

Nhận Thức Về Pháp Môn Tịnh Độ

Thích Đức Trí

Thông thường khi nói đến tịnh độ chúng ta thường liên tưởng đến cảnh giới Tây Phương tịnh độ, Phật A Di Đà và chư thánh chúng. Kỳ thực theo thế giới quan của Phật giáo Đại thừa có mười phương tịnh độ và mười phương chư Phật, Tây phương tịnh độ được xem là đại biểu của mười phương tịnh độ. Tuy vậy, trên phương diện kinh điển thường đề cập đến bốn cõi tịnh độ mà chúng ta được biết cụ thể nhất: Di Lặc tịnh độ – Dược Sư tịnh độ – A Súc Phật tịnh độ – A Di Đà tịnh độ. Vì sao phần đông người tu học phát nguyện vãng sanh về cảnh giới A Di Đà tịnh độ. Đó là vấn đề mà chúng ta cần bàn đến trong bài viết này.

1- Khái niệm về Tịnh Độ

Tịnh độ là cảnh giới an lạc không có phiền não, khổ đau. Kinh điển thường nhắc đến với nhiều tên gọi khác nhau như Thanh Tịnh quốc độ, Thanh Tịnh Phật sát, Tịnh quốc, Tịnh thế giới hoặc là Phật quốc. Đó là trụ xứ của chư Phật chư Bồ Tát tiếp độ và giáo hóa chúng sanh. Tùy theo công đức và nguyện lực đối với mọi thành phần căn cơ của chúng sanh mà mỗi vị Phật có mỗi cõi nước khác nhau. Đó là phương tiện giáo hóa của tất cả chư Phật, có nghĩa rằng ngoài thế giới mà chúng ta đang sống còn có vô số thế giới khác.

2- Giới thiệu bốn cõi Tịnh độ

– Di Lặc tịnh độ tức chỉ đức Phật Di Lặc đang ở cõi trời Đâu Suất, một vị Phật tương

lai của thế giới chúng ta đang sống. Tôn thờ một vị Phật tương lai tức là tạo nhân duyên phước đức trong cuộc sống của chúng ta. Ở trong trường phái Duy thức học của Phật giáo do ngài Vô Trước khai sáng, Ngài đã viết những bộ luận nổi tiếng như Du Già sư địa luận, Đại thừa trang nghiêm luận, Phân biệt du già luận và Kim cang bát nhã luận. Tất cả những công đức và trí tuệ này do ngài tiếp nhận được sự giáo hóa của Bồ tát Di Lặc. Về sau có nhiều hành giả trong trường phái Duy Thức học phát nguyện sanh về cõi Đâu Suất tịnh độ. Đâu Suất tịnh độ thuộc tầng trời thứ bốn trong sáu tầng trời cõi dục. Nếu tu tất cả các thiện pháp và tùy nguyện mới sanh vào nội viện của cõi Đâu Suất, nếu không phát nguyện chỉ sanh vào ngoại viện như là một vị chư Thiên. Do đó mà tín ngưỡng Di Lặc tịnh độ xuất hiện.

– Dược Sư tịnh độ đó là cảnh giới của Dược Sư Lưu Ly Quang Vương Phật. Khi Ngài đang còn hành đạo Bồ tát đã phát mười hai lời nguyện để cứu khổ chúng sanh. Chúng sanh nào khổ đau, hoạn nạn, bệnh tật biết niệm danh hiệu của Ngài thì sẽ được tai qua nạn khỏi, đời sống an ổn. Do vậy, chúng ta thường trì tụng kinh Dược Sư để cầu an giải khổ là nghĩa đó. Nếu phát tâm Bồ đề và có ý nguyện cầu vãng sanh thì sẽ được Ngài tiếp độ.

– A Súc Phật tịnh độ được đề cập trong kinh Duy Ma Cật, một bộ kinh quan trọng của Phật giáo Đại thừa. Tịnh độ theo nghĩa này là

pháp tu thực tiễn được các tông phái Phật giáo đại thừa rất chú trọng. Tư tưởng của nó tương ứng với tư tưởng Bát Nhã, đặc biệt là mang tinh thần nhập thế rất tích cực. Trong kinh đề cao Bồ tát hạnh và kiến lập tịnh độ ngay tại tâm. Kinh Duy Ma Cật nhấn mạnh rằng thanh tịnh hóa thân tâm tức là tịnh độ (tùy kỳ tâm tịnh tức Phật độ tịnh). Duy Ma Cật cư sĩ được xem là hiện thân của hành giả từ Quốc Độ Diệu Hỷ đến cõi này tuyên dương chánh pháp, hộ trì cho Phật Thích Ca giáo hóa chúng sanh.

– Tây Phương tịnh độ còn gọi là Cực Lạc thế giới, An dưỡng, Lạc bang v.v.. Y cứ kinh điển Đại Thừa thường tán thán cảnh giới thù thắng của Tây phương và công đức bốn nguyện của A Di Đà. Đức A Di Đà là chánh báo, cảnh Tây phương cực lạc là y báo. Nếu chúng sanh nào chuyên tâm niệm danh hiệu của Ngài, tu tập thiện pháp và quán tưởng cảnh giới Tây phương thì đến lúc lâm chung sẽ được vãng sanh. Điều đáng chú ý là hành giả tu tịnh độ tin sâu vào tha lực của Đức Phật và chư Bồ Tát. Lối tu này bao gồm cả tự lực và tha lực. Tự lực là tự mình y theo giáo pháp tu học để có đầy đủ phước đức mới được vãng sanh. Trong kinh Di Đà có dạy rằng: -không thể lấy chút ít căn lành và phước đức mà được sanh về cõi cực lạc. Đức Phật khuyên chúng ta phải tự mình nỗ lực mới tiếp nhận được năng lực của Ngài. Niệm Phật còn có thể phát sanh công đức, tiêu trừ vọng nghiệp và thành tựu thiện định.

3- Cơ sở y cứ của Tịnh Độ

Tịnh độ tông lấy tam kinh nhất luận làm tiêu chỉ tu học. Tam kinh là ba bộ kinh: Kinh A Di Đà, kinh Vô Lượng Thọ và kinh Quán Vô Lượng Thọ. Nhất luận là bộ luận do ngài Thế Thân trước tác đó là Vãng Sanh tịnh độ luận.

– Kinh A Di Đà thuyết minh cảnh tượng trang

ng nghiêm của cõi Tây Phương cực lạc, nguyện lực độ sanh của Đức Phật A Di Đà, đặc biệt khuyên tu niệm Phật để được vãng sanh. Đây là bộ kinh ngắn gọn và hàm chứa triết lý tịnh độ sâu xa mà các chùa đều đọc tụng hàng ngày.

– Kinh Vô Lượng Thọ thuyết minh công đức của Phật A Di Đà và công hạnh tu tập của Ngài. Khi đang còn địa vị Bồ Tát, Ngài đã phát 48 lời nguyện độ sanh nhờ vậy mà đắc quả vị Phật. Do đó, mười phương chúng sanh nương vào hạnh nguyện của Ngài nên niệm Phật thì sẽ được vãng sanh.

– Quán Vô Lượng Thọ kinh thuyết minh rằng: Tất cả chúng sanh muốn sanh về cõi Tây Phương phải tu tam nghiệp, đồng thời thực hiện 16 pháp quán về hảo tướng Đức Phật A Di Đà và cõi nước Cực Lạc.

– Vãng Sanh luận còn có tên là Vô Lượng Thọ Kinh Ưu Bà Đề Xá nguyện sanh luận kệ, bộ luận này nói rõ nội dung 5 môn tu học là điều kiện tất yếu để được vãng sanh. Năm môn là: Lễ bái, Tán thán, Tác nguyện, Quán sát và Hồi hướng.

4- Sự phát triển của Tịnh Độ Tông

Sự hình thành của pháp môn tịnh độ thành tông phái độc lập là bắt đầu từ Phật giáo Trung Quốc. Đời Đông Tấn có ngài Huệ Viễn đã sớm đề xướng pháp môn niệm Phật, sáng lập ra Bạch Liên xã tại núi Lô Sơn, truyền dạy pháp môn niệm Phật tam muội cho chư Tăng và tín đồ. Đến thời Tuyên Võ Đế Bắc Ngụy có ngài Bồ Đề Lưu Chi đến Trung Hoa dịch tác phẩm Vãng Sanh luận của ngài Thế Thân ra chữ Hán. Sau này có ngài Đàm Loan đã chú giải bộ luận này và đề cao pháp môn niệm Phật. Ở trong Thập Trụ Bà Sa luận của Bồ tát Long Thọ có dạy rằng: -Chúng sanh trong đời

ngũ trước khó tu hành nên nương vào tha lực của Đức Phật để dễ dàng tiến tu đạo nghiệp, khẳng định pháp môn niệm Phật là khế lý khế cơ. Đến đời nhà Đường có ngài Đạo Xước cũng chủ trương niệm Phật cầu sanh tịnh độ, Ngài có viết tác phẩm An Lạc tập. Ngài Thiện Đạo cũng có tác phẩm Vô Lượng Thọ Phật Kinh sớ. Các tác phẩm này đều giải thích giáo nghĩa, giáo tướng của Tịnh Độ Tông. Về sau có ngài Hoài Cảm với tác phẩm Tịnh Độ Quần Nghi để tuyên dương giáo pháp tịnh độ. Ngài Huệ Nhật chủ trương Thiền Tịnh song tu, lấy tất cả các công đức tu hành để hồi hướng tây phương. Ngài Thừa Viễn và ngài Pháp Chiếu xem pháp môn niệm Phật tam muội là vô thượng thâm diệu thiền môn. Như vậy, Thiền và Tịnh phương tiện có khác nhưng cứu cánh là một. Cho đến thời đại nhà Đường Tịnh Độ tông đã phát huy một cách rực rỡ và có một vị trí quan trọng trong giáo lý Phật giáo. Điều đáng chú ý là tất cả các vị cao Tăng nghiên cứu và trước tác để xiển dương giáo lý Tịnh độ cũng không ngoài lập trường và tư tưởng của Tam kinh Nhất luận. Đến ngài Vĩnh Minh Diên Thọ cũng nỗ lực đề xướng thiền tịnh song tu. Thực tế có nhiều hành giả tu thiền mà vẫn hồi quy Tịnh độ, vì xem vãng sanh Tây phương là cảnh giới an ổn, dễ tiên tu cho đến ngày thành tựu đạo nghiệp.

Chúng ta nhận thấy rằng: Pháp môn Tịnh độ đều có cơ sở từ kinh luận. Đặc biệt trong giáo lý đại thừa có trên 12 bộ kinh đề cập đến pháp môn niệm Phật và cảnh giới Tịnh độ. Chư Phật, chư Bồ Tát và chư vị cao Tăng tuyên dương pháp môn này đều nói rõ ưu điểm trên hai phương diện tự lực và tha lực. Theo tinh thần của pháp môn niệm Phật, tuy chưa giác ngộ nhưng nhờ công đức niệm Phật, tu các pháp lành cũng được vãng sanh (đối nghiệp vãng sanh). Từ đó mà pháp môn

Tịnh độ được các vị cao Tăng rất mực chú trọng và phát huy. Chúng ta hãy noi gương các Ngài tu học, như Ngài Đạo Xước phát nguyện một ngày đêm niệm bảy vạn biến hồng danh đức Phật A Di Đà. Ngài Huệ Nhật nhờ công đức tinh tấn niệm Phật, chiêm bái Phật tích ở trong đại đình mà gặp đức Quan Âm thị hiện dùng tay xoa đầu và khai thị. Ngài Thiện Đạo chuyên tâm niệm Phật, tụng kinh Pháp Hoa, kinh Duy Ma Cật đắc được Niệm Phật tam muội, ở trong thiền định mà thấy được cảnh Tây phương cực lạc trang nghiêm thù thắng. Hành giả tu theo pháp môn Tịnh độ phải có đầy đủ ba điều kiện quan trọng: Tín, Hạnh, Nguyện; tinh tấn tu trì nhất định sẽ được vãng sanh Cực lạc.

Thích Đức Trí



Loạn thị

Tuệ Sỹ

*Cắt gân máu chiêm bao quỷ hiện
Ai làm gì bên chiếc ghế mây
Vách tường trắng bàn tay năm ngón
Một bông hồng năm cánh đang xoay
Chồng gối cao không thấy mặt trời
Trên khung cửa con chim thất cổ
Đàn kiến bò hạt cát đang rơi
Tôi nhắm mắt trầm ngâm ánh lửa*

Nguồn: Tuệ Sỹ, *Giấc mơ Trường Sơn*, An Tiêm California, 2002

Về bài đăng báo Phật Học

Ban Biên Tập hoan nghênh quý độc giả viết bài cho Nguyệt San Phật Học, xin được lưu ý những điểm sau đây :

- ♦ Bài viết về giáo lý hay thơ, văn, nhạc mang chứa nội dung Chân, Thiện, Mỹ theo tinh thần Phật Giáo, có ích cho sự tu học.
- ♦ Bài gửi đăng báo Phật Học, tác giả có thể viết tay hay đánh máy.
- ♦ Bài được đăng báo hay không, xin miễn trả lại bản thảo.
- ♦ Tác giả dùng bút hiệu, xin ghi rõ họ, tên, địa chỉ để dễ liên lạc nếu cần.
- ♦ Tôn trọng tác giả, Ban Biên Tập không sửa chữa hành văn trừ khi tác giả cho phép. Ban Biên Tập có thể sửa lỗi chánh tả hoặc đánh máy bị sai.

Ban Biên Tập
Nguyệt San Phật Học



HỘ PHÁP

Quý vị muốn nhận báo xin gởi tên và địa chỉ về:

Phật Học Inc
P.O. Box 221483
Louisville, KY 40252

TO:

BULK RATE
U.S. POSTAGE PAID
LOUISVILLE, KY
PERMIT NO. 368