



PHẬT HỌC

佛學

PHƯƠNG TIỆN TU HỌC PHẬT PHÁP - PHÁT HÀNH HÀNG THÁNG

SỐ 296, NĂM THỨ 24

THÁNG 3-2019



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 TĨNH

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

<u>Xuân đã qua</u>	BBT	3
<u>Tâm điểm của Thiền định Chương 13</u>	Hoang Phong dịch	4
<u>Sống từ đâu đến, Chết đi về đâu ?</u>	Thích Nữ Hằng Như	14
<u>Pháp Cú 348 Phẩm Tham Ái</u>	HT. Thích Minh Châu dịch	21
<u>Hư Hư Lục Bà Chủ hiện thực</u>	Thích Nữ Như Thủy	21
<u>Thơ: Đòi nô lệ</u>	Tuệ Sỹ	21
<u>Thoát khỏi khổ đau qua trực nhân DK</u>	Đức Đạt Lai Lạt Ma	22
<u>Bệnh Tâm thần và Thiền định</u>	Mỹ Thanh dịch	27

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

Xuân đã qua

Xuân đến rồi Xuân đi qua, thời gian vẫn trôi từng sát-na, từng sát-na thay đổi trong vũ trụ này, nhưng mỗi người tùy lúc thấy cảnh vật khác nhau, người ta có thể thấy được bài học lớn nhất đức Phật đã dạy: Thành, trụ, hoại, không.

Đời người cũng như mọi sinh vật đều phải Sinh, lão, bệnh, tử. Người ta có lúc tự hỏi chúng ta từ đâu đến, đến rồi sẽ đi về đâu ?

Là Phật tử, tin vào giáo lý do đức Phật giảng dạy: con người do nghiệp ở quá khứ, tùy duyên mà sinh ra hiện tại rồi theo nghiệp đến kiếp lai sinh, cứ thế tiếp tục gọi là Luân hồi. Được sinh làm người rất là quý như đức Phật tỉ dụ:

Ở ngoài biển có cái vòng nổi trên mặt nước, có một con rùa mù, một trăm năm mới nổi lên mặt nước một lần, chừng nào con rùa nổi lên mà cái đầu nói chuôi được vào cái vòng kia. Khó lắm thay!

Đã được làm người lại còn là người Phật tử thì quả là đại phước. Đại phước ấy không phải là được đi chùa, lạy Phật cầu xin mua may bán đắt, cầu xin được giàu có, chức cao, quyền trọng, mà Đại phước là được học hỏi giáo lý, biết thương người, biết tu nhân, tích đức, biết tạo nghiệp lành của thân, khẩu, ý.

Hãy nhớ lời của một Thiền sư:

*Chớ để Xuân tàn hoa rụng hết
Đêm qua xuân trước một cành mai.*



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

Chương 13

Tính cách độc đáo của ba giáo huấn

Phân kết luận của bài thơ:

Sự "quán thấy" là một trong ba giáo huấn chủ yếu,

Cùng với phép "Thiền định" về trí tuệ nồng nhiệt (*exalted/hân hoan, nhiệt tâm, hăng say*) và Lòng "Từ bi" nhân ái,

Sẽ được hỗ trợ bởi sự tham gia của tất cả các người con của các vị Chiến Thắng (*tức là chư Phật và chư Bồ-tát, những người đã chiến thắng vô minh*).

Các vị Chiến thắng của cả ba thời gian (*quá khứ, hiện tại và tương lai*) có bao giờ tự hỏi:

Mình đã từng trông thấy một giáo huấn nào siêu việt hơn giáo huấn này hay chăng?

Người khám phá (*the discoverer, tiếng Tây Tạng là Tertön*) ra kho tàng Dharmakaya / Thân Đạo Pháp, phát sinh từ sự tỏa sáng năng hoạt của tâm thức thần bí nhất,

Nhờ vào các cảm ứng hiện lên từ trí tuệ vô biên của mình, đã phát hiện ra văn-bản-kho-tàng này (*texte-tresor/treasure-text, tức là bài thơ này*),

Một kho tàng [hoàn toàn] khác hẳn với các kho tàng khác, khai quật từ lòng đất hay trong núi đá (*một số lớn các văn bản quý hiếm trong Phật*

giáo Tây Tạng thường được xem là do các vị đại sư chôn giấu ở những nơi kín đáo để lưu lại cho các thế hệ mai sau).

Đây chính là di chúc tối hậu của Garab Dorgje (*vị tổ của phép Đại hoàn thiện/ Dzogchen*). Nhà sư Patrul Rinpoché đã trước tác bài thơ này nhờ vào các cảm ứng của vị tổ trên đây),

Và cũng là cốt lõi tinh anh (*quintessence*) của tâm thức nồng nhiệt (*exalted*) của tất cả ba dòng truyền thừa.

Sự bí mật trao truyền cho các đệ tử của con tim tôi (*các đệ tử yêu quý của mình*).

Chính là những lời thuyết giảng này, phát xuất từ con tim tôi, và bên trong con tim của những lời thuyết giảng đó hàm chứa cả một ý nghĩa thật sâu xa.

Chớ khinh thường ý nghĩa cốt lõi ấy, đó là tinh anh của tất cả mọi ý nghĩa!

Không nên để thất thoát đi những lời giáo huấn ấy!

LÒNG VỊ THA

Phép luyện tập thiền định được hỗ trợ bởi sự thực thi các hành động vị tha, các hành động đó đồng thời cũng được thúc đẩy bởi tình thương yêu và lòng từ bi. Bài thơ trên đây nói lên ý nghĩa đó như sau: "Sự **quán thấy**, là một trong ba giáo huấn chủ yếu,

cùng với phép **thiền định** về trí tuệ nồng nhiệt và lòng **từ bi** nhân ái, [cả ba] sẽ được hỗ trợ bởi sự tham gia chung của tất cả các người con của các vị Chiến Thắng".

Nhà sư Patrul Rinpoché đã đặc biệt nhấn mạnh vai trò của con đường tâm linh mà người Bồ-tát bước theo. Con đường đó được xây dựng bởi các hành động vị tha khởi động bởi tình thương yêu và lòng từ bi, và đó cũng là những gì sẽ góp phần giúp cho việc luyện tập về Ba giáo huấn được vững chắc hơn.

TÍNH CÁCH CAO SIÊU CỦA CON ĐƯỜNG

Khi nào vẫn chưa sử dụng được tâm thức nền tảng tự tại của ánh sáng trong suốt trên đường tu tập thì các bạn sẽ không thể nào đạt được thể dạng một vị Phật. Nguồn gốc duy nhất và vững chắc nhất (substantial) có thể mang lại sự hiểu biết toàn năng của một vị Phật là tâm thức tự tại của ánh sáng trong suốt, tức là tâm thức thần bí nhất. Các văn bản (kinh sách) trong hệ thống Đại hoàn thiện nêu lên một kỹ thuật giúp [người tu tập] cảm nhận được thật nhanh chóng tâm thức thần bí nhất ở cấp bậc căn bản, nằm bên trong bầu không gian của sự rung động (vibration) phát sinh từ tâm thức thần bí nhất, kể cả trong lúc mà sáu tri thức vẫn còn đang hoạt động (*xin nhắc lại: tri thức của một cá thể gồm có 6 thể loại: 5 thể loại tri thức cảm giác - tức là các sự nhận biết/cảm nhận của mắt, tai, mũi, lưỡi, da thịt - và tri thức tâm thần liên quan đến não bộ. Sự hoạt động hay vận hành của 6 thể loại tri thức ấy đưa đến các sự sinh hoạt hay hiểu biết khái niệm. Câu trên đây cũng rất quan trọng, nêu lên cho thấy là trong khi sáu thể loại tri thức vẫn còn đang trong tình trạng hoạt động tức là mình vẫn còn "sống" và*

đang tham gia vào thế giới, sinh hoạt với thế giới qua các khái niệm của mình và các người khác, thế nhưng mình vẫn có thể cảm nhận được tâm thức thần bí nhất tức là sự giác ngộ hay ánh sáng trong suốt bên trong chính mình). Đây cũng là điểm đặc thù của hệ thống Đại hoàn thiện. Nhà sư Patrul Rinpoché đã nêu lên điều đó qua câu thơ: "Các vị Chiến thắng cả ba thời gian có bao giờ tự hỏi mình đã từng trông thấy một giáo huấn nào siêu việt hơn giáo huấn này hay chăng?" Đây là cách mà nhà sư này nêu lên sự cao siêu của con đường Đại hoàn thiện.

Nhà sư Patrul Rinpoché đã phát hiện ra bài thơ này nhờ vào các cảm ứng hiển hiện từ sự rung động của tâm thức thần bí nhất. Bài thơ đó có thể xem như là cả một kho báu khám phá ra từ bên trong bầu không gian của trí tuệ, một viên kim cương hiển lộ một cách tự nhiên từ bên trong tâm thức thần bí nhất, kho báu đó quả khác hẳn với các kho báu khai quật từ lòng đất. Một cách tổng quát, kinh sách của học phái Nyingmapa/Ninh-mã được phân chia theo ba dòng truyền thừa khác nhau:

1- **Dòng truyền thừa dài (lâu đời)** gồm những lời thuyết giảng thiêng liêng và các kinh sách dịch từ các bản gốc của Phật giáo Ấn Độ.

2- **Dòng truyền thừa gần** gồm các văn-bản-kho-tàng (textes-trésors/treasure-texts), vị đại sư Padmasambhava (*thế kỷ thứ VIII, là một vị cao tăng người Ấn đã đưa Phật giáo vào Tây Tạng. Người dân nơi đây tri ân và tôn thờ ngài như là một vị Phật thứ hai sau Đức Phật Thích-ca*) cho rằng các văn bản này sẽ rất hữu ích cho các thế hệ tương lai, nhất là đối với các nhà sư tại Tây Tạng, do đó ông đã cất dấu các văn bản này để một trăm hay một ngàn năm sau những người hội

đủ nghiệp lành sẽ khám phá ra (đây là một trong các nét đặc thù mang tính cách thiêng liêng của Phật giáo Tây Tạng. Một số văn bản - kinh sách và các tập luận - được xem là có nguồn gốc lâu đời được cất dấu để lưu lại cho các thế hệ về sau, lý do trước hết là để tránh các sự nhiễu nhương có thể xảy ra làm thất lạc, và lý do sau đó là vì các văn bản này có thể là quá khúc triết mà chỉ có các thế hệ sau này mới thấu triệt được. Các vị đại sư của các thế hệ về sau nhờ các cảm ứng thiêng liêng đã khám phá ra các văn bản ấy. Do đó các "văn-bản-kho-tàng" dù mới được phát hiện nhưng vẫn được xem là có nguồn gốc chính thống và lâu đời, kể cả một số kinh cũng được xem là do chính Đức Phật thuyết giảng). Khi thời cơ hội đủ, và nhờ vào sự hướng dẫn màu nhiệm của vị đại sư Padmasambhava, cũng như sức mạnh đạo đức, nghiệp lành và lòng mong cầu tìm được các văn bản ấy, tất cả đã giúp cho những người các thế hệ sau này tìm lại được các văn bản đó. Mặc dù đã trải qua nhiều thế hệ nhưng phúc lành của Padmasambhava vẫn còn nguyên vẹn, và chính vì thế mà người ta gọi [các kinh sách này] là dòng truyền thừa gần.

3- Dòng truyền thừa sâu xa của các sự cảm nhận thiêng liêng (*expériences visionnaires/visionary experiences / các cảm nhận siêu nhiên, thấy xa hay mặc khải/revelation*). Các bản văn thơ siêu việt có thể xuất hiện qua ba trường hợp khác nhau: trước hết các bản văn thơ đó có thể hiện lên qua các cảm nhận thiêng liêng/siêu nhiên, sau đó tức là trong trường hợp thứ hai, chúng cũng có thể hiện lên bên trong tri thức tâm thần (tức tri thức thứ sáu), và sau cùng trong trường hợp thứ ba, chúng cũng có thể hiển hiện từ các tri thức cảm giác (tức là năm thể loại tri thức phát sinh từ năm cơ quan cảm giác. Nói chung các bản văn thơ

thật sâu sắc và siêu phàm hiện lên nhờ vào các cảm ứng thiêng liêng, hoặc bên trong một tri thức tâm thần thật bén nhạy, hoặc nhờ vào các tri thức cảm giác, chẳng hạn như "trông thấy" các cảnh tượng hay hình ảnh màu nhiệm, "nghe thấy" những âm thanh thiêng liêng, "ngửi thấy" những mùi hương thoát tục, v.v., các cảm nhận đó sẽ là những nguồn cảm hứng giúp mình sáng tạo hay trước tác được các tác phẩm thật sâu sắc và tinh tế. Thí dụ bài thơ trên đây của Patrul Rinpoché xuất phát từ các cảm ứng thiêng liêng của nhà sư này tức là thuộc trường hợp thứ nhất. Đối với trường hợp của các thể loại tri thức cảm giác thì các văn sĩ, thi sĩ, nhạc sĩ, họa sĩ, điêu khắc gia... nhờ vào các thể loại tri thức bén nhạy đó của mình có thể thực hiện được các tuyệt tác, kể cả một người đầu bếp nhờ tri thức vị giác, khứu giác cũng có thể tạo ra những món ăn tuyệt hảo. Thế nhưng các "tác phẩm" đó cũng chỉ ở vào một cấp bậc khiêm nhường nào đó mà thôi. Trong khi đó các nhà sư cao thâm nhờ vào các thể loại tri thức cảm giác thật bén nhạy và tinh tế của họ có thể đạt được những cảm nhận siêu phàm, mà các người khác không thể nắm bắt hay cảm nhận được. Ngược lại điều này cũng cho thấy là nếu tri thức tâm thần của một cá thể nào đó chỉ "cảm nhận" được các sự đam mê, hận thù, ganh tị..., và năm thể loại tri thức cảm giác của mình cũng chỉ "cảm nhận" được các hình dáng dâm ô, mùi thơm và sự đụng chạm thích thú, miếng ăn ngon, âm thanh kích động, thì các "cảm nhận" ấy sẽ không có gì là thiêng liêng cả, mà chỉ đưa đến các sự tham lam, thèm khát, bám víu..., tiếp theo sau đó là các sự tính toán, mưu mô, hung bạo và sau cùng là khổ đau. Con người có thể bình đẳng trên phương diện thân xác, sức khỏe và bản năng, nhưng không hề ngang hàng nhau trên phương diện "cảm nhận" và "xúc cảm"

là như vậy).

Xuyên qua trí tuệ hiện lên từ tâm thức thần bí nhất của mình, nhà sư Patrul Rinpoché đã tiếp nhận (*khám phá, phát hiện*) được văn-bản-kho-tàng (tức là bài thơ) trên đây, nhờ vào các cảm ứng hiện hiện từ bầu không gian của tâm thức thần bí nhất tốt một cách toàn diện (universally good). Và đây cũng là ý nghĩa ẩn chứa trong tiết thơ: "Người khám phá ra kho tàng Dharmakaya/Thân Đạo Pháp phát sinh từ sự tỏa sáng năng hoạt của tâm thức thần bí nhất, nhờ vào các cảm ứng hiện lên từ trí tuệ vô biên của mình, đã phát hiện ra văn-bản-kho-tàng này, một kho tàng [hoàn toàn] khác hẳn với các kho tàng khác khai quật từ lòng đất hay trong núi đá".

Thế loại cảm nhận lóe lên một cách bất thần từ bên trong lãnh vực tư duy đó, được xem là một kho tàng khám phá từ bên trong không gian của các sự thực hiện phi thường (*các sự sáng tạo hay khám phá thượng thặng, lóe lên trong tâm thức qua các cảm ứng thiêng liêng, trong trường hợp trên đây là bài thơ của nhà sư Patrul Rinpoché*). Các cảm nhận (cảm ứng) như thế quả thật hết sức phi thường (*extraordinary/lạ lùng, kỳ bí*) thế nhưng ngày nay người ta vẫn thấy xảy ra (*bằng chứng là bài thơ trên đây thuộc thế kỷ thứ XIX*). Bất cứ ai chỉ biết sáng tác bằng cách vận động sự suy nghĩ khái niệm của mình thì thật hết sức khó cho họ trước tác được một bản văn như thế. Thế nhưng sau khi đã đạt được tâm thức thần bí nhất, tức là tri thức trần trụi (naked consciousness) của tâm thức tốt một cách toàn diện, và nó đã trở nên quen thuộc với mình qua nhiều kiếp sống, thì tâm thức thần bí nhất hiện lên từ thiền định sẽ hội đủ khả năng giúp mình nhớ lại được các cảm nhận thật lâu đời, ngược về hàng chục, hàng ngàn kể cả hàng trăm ngàn kiếp trước, tất cả mọi thứ dường như chỉ mới

xảy ra vào ngày hôm qua (*vượt thoát khỏi kích thước thời gian và không gian của hiện thực*). Người ta có thể nhớ lại giáo huấn mà mình từng được học hỏi trong quá khứ đã được chôn dấu bên trong không gian của tâm thức thần bí nhất. Ngày nay có một vị Lạt-ma thuộc học phái Nyingmapa/Ninh-mã có thể nhớ lại được các kỷ niệm thật đáng kinh ngạc mỗi khi ông khơi động sự năng hoạt của tâm thức thần bí nhất của mình. Ông có thể nhớ lại được các sự kiện ngược về thời đại của Padmasambhava, thế kỷ thứ VIII, và cả những lần tái sinh quan trọng của mình. Thật hết sức kỳ diệu!

Nhà sư Rinpoché đồng hóa bài thơ của mình với những lời di huấn sau cùng của nhà sư người Ấn là Garab Dorje thuộc học phái Nyingmapa/Ninh-mã (*Garab Dorje là vị thầy "nhân dạng" đầu tiên của phép tu tập Đại hoàn thiện, sinh ra trong một trường hợp thật lạ lùng tại đế quốc Oddiyana, 166 năm sau khi Đức Phật nhập Niết-bàn. Qua các cảm ứng thiêng liêng của mình ông đã tiếp nhận được 6 400 000 câu thơ tan-tra của phép Đại hoàn thiện và đạt được thân xác cầu vòng [còn gọi là thân xác ánh sáng, các nhà sư cao thâm Tây Tạng khi chết nhờ vào các phép thiền định gọi là Longdé và Thögal của hệ thống Đại hoàn thiện, có thể biến thân xác vật chất của mình trở thành thân xác ánh sáng và biến mất sau đó - ghi chú thêm của người chuyển ngữ]. Khi qua đời ông đã lưu lại di chúc bí mật của mình cho người đệ tử thân cận nhất là Manjushrimitra, đó là bài thơ "Ba chữ đánh thẳng vào tâm điểm" trên đây - gcts*) qua câu thơ sau đây: "Đây chính là di chúc tối hậu của Garab Dorgje, và cũng là cốt lõi tinh anh của tâm thức nồng nhiệt của tất cả ba dòng truyền thừa". Giáo huấn đó được lưu truyền qua ba dòng truyền thừa là vị Chiến thắng Rabjam, vị Toàn năng Khyentse Öser Jigme Lingpa, và vị Jigme Gyalwe Nyugu, cả ba vị

này đều được nêu lên trong phần mở đầu của bài thơ. Nhà sư Patrul Rinpoché đã tỏ bày sự tôn kính (tri ân) của mình đối với các vị thầy vĩ đại trong học phái Nyingmapa/Ninh-mã, bằng cách đồng hóa họ với sự "quán thấy", "thiền định" và "hành động". Sự đồng hóa đó cũng phản ánh một cách ngắn gọn, nhưng cũng thật tài tình, nội dung của toàn bài thơ, do đó tôi cũng xin bình giảng thêm về phần đoạn này:

Xin tôn vinh (homage/tri ân) các vị thầy của trí tuệ.

Sự "quán thấy" To rộng như không gian muôn chiều, [là nhà sư] Longchen Rabjam.

"Thiền định" là Muôn tia sáng của trí tuệ và tình thương yêu, [là nhà sư] Khyentse Öser.

"Hành động" là Hạt mầm của kẻ Chiến thắng, [là nhà sư] Gyalwe Nyugu.

Tôi nêu lên điều đó không một chút ngại ngùng, bất cứ ai luyện tập theo phương cách đó,

Tất sẽ đạt được sự giác ngộ ngay trong kiếp sống này,

Hoặc ít nhất cũng đạt được một thể dạng phúc hạnh thật tuyệt vời! A la la!

BA CHỮ: QUÁN THẤY, THIỀN ĐỊNH, HÀNH ĐỘNG

Như tôi vừa nêu lên trên đây, ngay trong phần mở đầu của bản văn, tác giả đã nêu sự tôn kính/tri ân của mình đối với các vị thầy của trí tuệ. Trong các phép luyện tập gọi chung là "tan-tra" và "man-tra" thì các vị thầy tinh thần (gourou/guru) thường giữ một vị thế rất quan trọng. Nhất là đối với phép Đại hoàn thiện, sự nhiệt tâm và lòng kính cẩn đối với các vị Lạt-ma rất cần thiết cho

những ai muốn nhận biết được tâm thức thần bí nhất sinh ra một cách tự nhiên. Đây cũng là lý do tại sao tác giả Patrul Jigme Chokya Wangpo Rinpoché đã mở đầu bài thơ với những lời tôn vinh các vị thầy mình bằng cách đồng hóa họ với tất cả các cội nguồn an trú giúp [người tu tập] thoát khỏi sự vận hành của các chu kỳ khổ đau và những gì hữu hạn (finitude/finiteness/vô thường).

Chính vì vai trò quan trọng đó của các vị thầy nên nhà sư Patrul Rinpoché đã nêu lên ba chữ là sự "quán thấy", "thiền định" và "hành động" để biểu trưng cho hai vị thầy "gián tiếp" của mình là Longchen Rabjam - *Không gian mênh mông và muôn chiều* - và Khyentse Öser - *Muôn tia sáng của trí tuệ và tình thương yêu* - còn gọi là Jigme Lingpa, và vị thầy "trực tiếp" của mình là Gyalwe Nyugu - *Hạt mầm của kẻ Chiến thắng* - tên đầy đủ là Jigme Gyalwe Nyugu, đệ tử của Jigme Lingpa. Đây là cách mà tác giả của bài thơ trên đây nêu lên sự "quán thấy", "thiền định" và "hành động", mà ý nghĩa đã được đồng hóa với các vị Lạt-ma trực tiếp và gián tiếp của mình, như tôi đã giải thích trên đây.

SỰ QUÁN THẤY LÀ KHÔNG GIAN TO RỘNG VÀ MUÔN CHIỀU

Sự quán thấy là bản chất của một vị Phật, bản chất đó vượt lên trên các sự sinh sôi, hậu quả tạo ra bởi sự sinh hoạt khái niệm (*tức các sự suy nghĩ cũng như các xúc cảm quy ước và công thức*). Các học phái dịch thuật xưa cũng như mới của Phật giáo Tây Tạng đều xem sự quán thấy ấy chính là trí tuệ nguyên sinh của ánh sáng trong suốt, là "tử cung (*matrix/thai nhi, khuôn đúc*) của các đấng tathagata/như lai" (*"tử cung của một vị Phật" tiếng Phạn là "Tathagatagarbha". Tiền ngữ Tathagata có nghĩa từ chương là*

"Nhu thế" - nói một cách khác là không từ đâu đến cũng không đi về đâu cả - Tathagatha/Nhu lai cũng là một trong các danh xưng của Đức Phật. Hậu ngữ garbha có nghĩa là tử cung/womb, còn được dịch là bào thai hay thai nhi, nói lên nơi tạo tác hay cất chứa tất cả mọi hiện tượng. Từ ghép Tathagatagarbha - gồm hai chữ trên đây - cũng được dịch là Như Lai Tạng hay Phật tánh, là một khái niệm vô cùng quan trọng trong Đại Thừa và Kim Cương Thừa, nói lên bản thể tinh túy của một vị Phật nơi tất cả chúng sinh tiến hóa). Trí tuệ nguyên sinh của ánh sáng trong suốt tự nó không mang tính cách độc lập và cũng không hàm chứa một sự hiện hữu nội tại nào (câu này cho thấy trí tuệ nguyên sinh là một quá trình hình thành/a process of becoming), tuy thế nó cũng không hề hàm chứa bất cứ một sự sinh sôi khái niệm nào (trí tuệ nguyên sinh tuy không mang tính cách nội tại nhưng nó rất tinh khiết, bởi vì bên trong nó không xảy ra bất cứ một sự sinh sôi khái niệm nào cả). Đó là một thực thể tinh khiết từ khởi thủy và mang bản chất tự phát (spontaneous). Cái tử cung tinh khiết và tự phát đó là nền tảng đưa đến mọi thứ hiển hiện trong sự hiện hữu chu kỳ (luân hồi) và cả nirvana/niết-bàn. Đối với sự "quán thấy" thì nó là một không gian tỏa rộng, và từ bên trong không gian đó vô số hiện tượng sẽ hiện ra và [sau đó] chúng cũng sẽ tan biến hết vào bên chính sự quán thấy ấy. Nhà sư Patrul Rinpoché nêu lên điều này qua câu thơ: "Sự quán thấy to rộng như không gian muôn chiều [là nhà sư] Longchen Rabjam". Sở dĩ ông nêu lên sự quán thấy là Không gian to rộng và muôn chiều là để đồng hóa với vị Lạt-ma cội nguồn Longchen Rabjam và cũng là vị thầy gián tiếp của mình.

Sự quán thấy là chủ đích của thiền định, và cũng là bản thể của một vị Phật, bản thể đó

tinh khiết một cách tự nhiên, và còn được gọi "tử cung của các đấng tathagatha/nhu lai". Bản thể ấy của một vị Phật tỏa sáng xuyên qua không gian bao la, một bầu không gian to rộng, và bầu không gian đó cũng là bầu không gian của hiện thực. Cũng nên hiểu rằng tất cả mọi hình thức hiển hiện của sự hiện hữu chu kỳ (mọi hiện tượng xảy ra trong sự hiện hữu luân hồi) và của cả nirvana/niết bàn, đều được cất chứa nguyên vẹn và đầy đủ bên trong bầu không gian hiện thực mang tính cách bình đẳng đó (luân hồi hay niết bàn thì cũng chỉ là các hiện tượng ngang hàng như nhau trên phương diện hiện tượng), đây là ý nghĩa của sự quán thấy. Chính vì thế mà người ta gọi [sự quán thấy] là không gian to rộng, muôn chiều và vô tận, mang các kích thước bao la.

Theo quan điểm của Đại hoàn thiện [nói chung] thì sự quán thấy được xem là "vượt lên trên tâm thức". Thế nhưng nếu hiểu theo cách mà nó được nêu lên trong bản văn này (bài thơ của Patrul Rinpoché) thì sự "quán thấy" sẽ được hiểu như là trí thức [giữ vai trò] "trông thấy", nhưng không phải là những gì được trông thấy [bởi trí thức]. Do đó sự quán thấy liên hệ với chủ thể "trông thấy", nhưng không liên hệ gì đến đối tượng được trông thấy. Dầu sao cũng phải nói lên là các thuật ngữ này không được thích nghi lắm, bởi vì sự quán thấy ở đây (tức đúng nghĩa của nó) phải vượt lên trên cả tâm thức. Bởi vì chủ thể và đối tượng [cả hai] đều bị giới hạn bên trong bầu không gian của trí thức (sự quán thấy hay trí tuệ nguyên sinh hay bản thể của một vị Phật vượt cao hơn sự phân biệt giữa chủ thể/đối tượng, phát sinh từ sự vận hành của tâm thức bình thường).

Tất cả mọi hiện tượng đều cất chứa bên trong bầu không gian bao la của tâm thức

thần bí nhất, tâm thức đó cũng là nơi hiển lộ của mọi hiện tượng và cũng là cơ sở tồn tại (foundation) của mọi sự hiển hiện. Sự khác biệt giữa hai thứ là: một bên là cơ sở tồn tại có nghĩa là tâm thức thần bí nhất, và một bên là sự hiển hiện (appearance) tức là sự rung động (vibration) của nó. Người ta gọi tâm thức đó là "tâm thức thần bí nhất tốt một cách toàn diện" và sự quán thấy là "không gian to rộng và muôn chiều".

THIỀN ĐỊNH LÀ MUÔN TIA SÁNG CỦA TRÍ TUỆ VÀ TÌNH THƯƠNG YÊU

Khi đã đạt được sự quán thấy, thì tình thương yêu chúng sinh sẽ hiện lên một cách tự nhiên (spontaneous) bên trong các bạn, thế nhưng chúng sinh vì vô minh nên không hề hay biết gì về tình thương yêu ấy [tương tự như] trong lòng các bạn (*thiền định giúp mình quán thấy được trí tuệ và tình thương yêu, trong khi đó chúng sinh thì mù tịt về sự quán thấy ấy*). Nhà sư Patrul Rinpoché nói lên điều này qua câu thơ: "Thiền định là Muôn tia sáng của trí tuệ và tình thương yêu" và đó cũng là ý nghĩa từ chương của tên gọi nhà sư Khyentse Öser. Có một điểm giúp phân biệt giữa tâm thức thần bí nhất và sự rung động của chính nó: sự rung động của tâm thức thần bí nhất có khả năng kết hợp được tám thể loại hiển hiện tự nhiên (spontaneous), một trong số tám thể loại hiển hiện này là lòng từ bi nhân ái, tức là "Muôn tia sáng của trí tuệ và tình thương yêu". Thiền định về lòng từ bi nhân ái đó sẽ làm hiện lên các yếu tố đột khởi (spontaneous/hiện lên một cách tự nhiên) giúp "vượt lên đỉnh cao" (franchissement du pic/crossing the peak) (*trong Đại hoàn thiện, phép luyện tập "vượt lên đỉnh cao" - tiếng Tây Tạng gọi là "Thögal" - phản ánh tính cách đột khởi trong việc tu tập, tức là thay vì chỉ biết mò mẫm và loay quanh trong thung lũng và các ngọn đồi thì hãy vượt*

thăng lên đỉnh núi cao - gcts) có nghĩa là vượt lên một cách tự nhiên (spontaneously), trong khi đó thì phép luyện tập dựa vào "không gian to rộng và muôn chiều" là một cách "cắt đứt" (couper à travers/cut through/cắt ngang) (*trong Đại hoàn thiện, phép luyện tập "cắt đứt" - tiếng Tây Tạng là Trekchö - là cách chặt đứt các sự căng thẳng và bám víu mang tính cách nhị nguyên, giúp mình hòa nhập vào sự suy tư tự nhiên hơn trong cuộc sống thường nhật - gcts)* và phép luyện tập này cũng được gọi là phép tinh khiết hóa cơ bản.

Khi nào đã nhận diện được gương mặt tự nhiên của tâm thức thần bí nhất với tất cả sự trần trụi của nó, và [sau đó] nếu đủ khả năng thường trú bên trong bầu không gian của tâm thức thần bí nhất ấy nhờ vào sự chú tâm nền tảng, tức là sự chú tâm tự nhiên và tự tại, thì trong khi hành thiền các yếu tố đột khởi sẽ tự nhiên hiện lên với các bạn. Sự "trần trụi" (nudité/nudity) ở đây có nghĩa là các sự bế tắc vì ô nhiễm tạo ra bởi sự sinh hoạt khái niệm đều đã được loại bỏ - có thể xem sự sinh hoạt khái niệm như là các thứ quần áo, nếu lột bỏ những thứ ấy đi thì thân thể - tức là tri thức - sẽ bị phơi bày.

Khi sự cảm nhận về tâm thức thần bí nhất hiện lên với mình thì sự chú tâm nền tảng cũng sẽ xuất hiện theo, điều đó sẽ giúp mình hành thiền dễ dàng hơn. Đứng vào lúc đó người hành thiền cũng sẽ nhận định được một cách dứt khoát là sự giải thoát mà mình mong cầu không phải là một thứ gì ở bên ngoài bầu không gian của tâm thức thần bí nhất, và những gì mà mình cần phải loại bỏ tức là sự hiện hữu chu kỳ, cũng không phải là những gì khác hơn là sự rung động của dòng tri thức thần bí nhất. Người hành thiền đồng thời cũng ý thức được thật minh bạch và không chối cãi được là tất cả mọi thứ: từ

cái tốt đến cái xấu, từ nirvana/niết-bàn đến samsara/luân hồi, từ hy vọng đến sợ hãi..., tất cả đơn giản chỉ là những trò chơi, những sự rung động hay tỏa sáng (effulgence) của tâm thức thần bí nhất.

HÀNH ĐỘNG LÀ HẠT MÀM CỦA KẺ CHIẾN THẮNG

Một khi vẫn đủ sức tiếp tục thường trú thật vững chắc bên trong sự cảm nhận về bầu không gian không một chút chướng ngại của tâm thức thần bí nhất, thì dù mình có tham dự vào bất cứ một hình thức sinh hoạt nào, mỗi sinh hoạt đó đều mang một sắc thái cá biệt, một hương vị duy nhất *(một người giác ngộ sinh hoạt chẳng khác gì như chúng ta, thể nhưng phong thái của họ và bên trong tâm thức họ phản ánh một sự thoát tục thật sâu xa mà đôi khi chúng ta không nhận thấy được)*. Nhà sư Patrul Rinpoché nêu lên "mạch" hứng khởi đó của mình qua câu thơ: "Hành động là Hạt mầm của kẻ Chiến thắng".

"Hạt mầm của kẻ Chiến thắng" cũng là ý nghĩa từ chương của tên gọi nhà sư Gyalwe Nyugu. Qua sự thúc đẩy của lòng từ bi và trí tuệ sâu xa người tu tập tự nguyện bước theo con đường vị tha hầu chăm lo cho kẻ khác. Các hành động đó, thúc đẩy bởi lòng vị tha và thấm nhuần sự hiểu biết về hiện thực, chính là hạt mầm đưa đến sự hình thành của một vị Phật.

Hãy vạch trần *(mettre à nu/expose/phơi bày, làm hiển lộ)* sự tu tập của mình về tâm thức thần bí nhất và thiền định bên trong thể dạng [trần trụi] đó của tri thức. Khi nào các bạn đạt được sự quán thấy mang lại từ sự cảm nhận đó thì khi đó các bạn sẽ không còn phải thiền định gì nữa cả, cũng không cần đến một hành động nào hướng ra bên ngoài

chính mình. Nếu một người nào đó khi đã duy trì được sự luyện tập hướng vào bên trong sự quán thấy, thì người ta sẽ gọi [trường hợp đó] là:

Sự quán thấy, tương tự như một quả núi bất động, hãy cứ để nó đứng với nó là như thế.

Thiền định, tương tự như đại dương, hãy cứ để nó đứng với nó là như thế.

(Một khi đã "quán thấy" được tâm thức thần bí nhất của mình qua các thể dạng trần trụi và đơn sơ của nó thì mình cũng sẽ cảm nhận được sự im lặng như một quả núi và sự mênh mông như đại dương của sự hiện hữu của chính mình, vậy hãy cứ để sự hiện hữu đó đứng với nó là như thế)

Dù trên mặt đại dương sóng có nhiều đến đâu thì cũng cứ mặc, nước nơi đáy đại dương lúc nào cũng im lìm. Khi tâm thức thần bí nhất đã được đưa vào bên trong các bạn, và các bạn đã nhận biết được nó, thì cũng tương tự như mặt trời chiếu rọi ánh nắng, tâm thức thần bí nhất tất sẽ làm phát sinh ra sự chú tâm nền tảng. Các bạn không cần phải phát huy sự chú tâm bằng sức cố gắng hoặc một phương tiện nào khác, bởi vì sự chú tâm đúng đắn mang tính cách tự tại *(sự chú tâm mang lại bởi sự cố gắng hoặc các phương tiện gián tiếp khác chỉ là một sự chú tâm giả tạo và gượng ép, sự chú tâm đó thường là thiếu thăng bằng và bền vững. Sự chú tâm đích thật rất nhẹ nhàng và thường xuyên, hiện lên trong tâm thức mình qua từng tư duy, xúc cảm, giúp mình hòa nhập với chính mình và hiện thực. Trong bài Kinh chú tâm vào hơi thở (Trung Bộ Kinh, MN 118), Đức Phật dạy hãy gom sự chú tâm từ bên ngoài và sau đó sử dụng hơi thở như là một phương tiện chuyển tải để đưa sự chú tâm ấy vào thật sâu bên trong chính mình,*

nhờ đó mình sẽ "trông thấy" được bản chất sâu kín của thân xác, cảm giác, các phóng tướng tâm thân, và nếu đưa vào sâu hơn nữa - tức là hướng vào bên trong của bên trong những thứ ấy - thì "sự chú tâm đúng đắn" đó cũng sẽ trở thành một sự chú tâm tự tại, giúp mình quán thấy được thể dạng "trống không" của các thứ ấy từ bên trong chúng, nói một cách khác là cảm nhận được dòng tri thức trần trụi, tự tại và nguyên sinh của chính mình, là tâm thức thân bí nhất của mình. Sự quán thấy đó cũng được gọi là sự giác ngộ).

Hành động, tương tự như sự hiển hiện, hãy cứ để nó đúng với nó là như thế

(Hành động cũng chỉ là một hình thức hiển hiện, một thoáng rung động của tâm thức thân bí nhất. Bên trong của bên trong các hành động hay sự hiển hiện đó là một sự yên lặng thật nhẹ nhàng và mệnh mông, là sự trống không của tâm thức thân bí nhất. Vậy hãy cứ để hành động đúng với bản chất của nó là nhưng sự rung động, và tâm thức thân bí nhất đúng với nó là một sự trống không. Tất cả cũng chỉ là "Như thế", vậy hãy cứ để nó đúng với nó là "như thế").

Sau khi đã nhận biết được và cảm nhận được tâm thức thân bí nhất thì hãy cứ tiếp tục tập trung vào hướng nhìn đó, dù cho bất cứ khái niệm nào hay đối tượng nào hiện lên thì mình cũng không đuổi bắt chúng. Nhờ đó chúng sẽ không chộp được mình và mình thì bảo toàn được sự trong sáng bên trong bầu không gian của tri thức thân bí nhất của mình. Nhờ đó các bạn sẽ không còn cần phải phân biệt giữa các hành động nào phải thực thi và các hành động nào phải tránh, bởi vì khi đó các bạn đã vượt thoát mọi sự tham-gia (agir/act) và phi-tham-gia (non-agir/non-action), có nghĩa là đã vượt lên trên mọi

niềm hy-vọng và cả sự sợ-hãi.

Là những người tu tập, nếu các bạn thật sự đạt được một cách đúng đắn cấp bậc trên đây về các sự "quán thấy", "thiền định" và "hành động", thì các bạn cũng sẽ tạo được cơ may đạt được thể dạng của một vị Phật ngay trong kiếp sống này. Điều đó thật ra cũng không phải là quá khó: ***"Tôi nêu lên điều đó không một chút ngại ngùng, bất cứ ai luyện tập theo phương cách đó, tất sẽ đạt được sự giác ngộ ngay trong kiếp sống này"***.

Tuy nhiên, dù cho không đạt được thể dạng của một vị Phật trong kiếp sống này đi nữa, thì sự luyện tập về lòng vị tha và trí tuệ xuyên thấu cũng sẽ giúp mình bảo toàn thật vững chắc những điều mà mình đã thực hiện được ở các cấp bậc thượng tầng, giúp mình tránh được tác động của các nghịch cảnh có thể xảy ra với mình trong kiếp sống hiện tại này. Các bạn sẽ không còn là món đồ chơi bị kéo lê bởi mỗi dây thòng lọng của hy vọng và sợ hãi, mà trái lại còn có thể lợi dụng các nghịch cảnh đó để tiến nhanh hơn trên con đường. Hết kiếp sống này đến kiếp sống khác, các bạn sẽ còn tiếp tục đạt được hết hạnh phúc này đến hạnh phúc khác, tạo thêm cho mình khả năng giúp mình vượt lên các cấp bậc ngày càng cao hơn: ***"Hoặc ít nhất cũng đạt được một thể dạng phúc hạnh thật tuyệt vời! A la la!"***. Dù trong kiếp sống này mình chưa đạt được thể dạng của một vị Phật đi nữa, thì mình cũng sẽ tìm được một niềm hạnh phúc chưa từng thấy. Tuyệt vời thay!

NHỮNG CÂU THƠ CUỐI CÙNG

Trong phần cuối bài thơ, nhà sư Patrul Rinpoché đưa ra một số lời khuyên như sau về tầm quan trọng của phép tu tập trên đây:

"Sự bí mật trao truyền cho các đệ tử của con tim tôi, chính là những lời thuyết giảng này, phát xuất từ con tim tôi, và bên trong con tim của những lời thuyết giảng đó cất chứa cả một ý nghĩa thật sâu xa. Chớ khinh thường ý nghĩa cốt lõi ấy, đó là tinh anh của tất cả mọi ý nghĩa! Không nên để thất thoát đi những lời giáo huấn ấy!"

Nhà sư Dodrupchen (còn gọi là *Kyabje Dodrupchen Rinpoche*, 1927-, là nhà sư nổi tiếng nhất hiện nay của học phái *Nyingmapa/Ninh-mã* và *phép Đại hoàn thiện*) từng nói rằng: "Kết quả mang lại cho mình tùy thuộc vào sự cố gắng của chính mình". Do đó phải luôn cố gắng là như vậy. Các bạn không thể nào đạt được các mục tiêu thật cao bằng các cách dễ dàng và hấp tấp.

Bures-Sur-Yvette, 19.04.18
Hoang Phong chuyển ngữ

SÔNG TỪ ĐÂU ĐẾN - CHẾT ĐI VỀ ĐÂU?

Thích Nữ Hằng Như

Kiếp sống của mỗi con người sinh ra ở thế giới Ta Bà này, dù thọ mạng dài hay ngắn, nhìn chung có thể phân chia làm nhiều giai đoạn. Giai đoạn nào cũng nhiều phấn đấu, tranh đua, lo âu và phiền não. Ngoại trừ thời gian mới lọt lòng Mẹ, đứa bé chưa biết suy nghĩ, chưa biết phán đoán. Chỉ cười khóc theo bản năng đòi hỏi của cơ thể, và em bé thường được Cha Mẹ đáp ứng đầy đủ.

Giai đoạn kế, nếu may mắn được sinh trong gia đình khá giả các em được cấp sách đến trường. Nếu không may sinh ra trong gia cảnh nghèo nàn, khó khăn, dù còn rất nhỏ, ngoài giờ học ở trường các em vẫn phải bưng chải ra ngoài xã hội kiếm sống phụ với gia đình. Đó là chưa nói có rất nhiều em phải nghỉ học nửa chừng hoặc không được đến trường vì Cha Mẹ không có khả năng tài chánh. Thời gian này nỗi khổ đã hiện diện trong cuộc đời của người trẻ dù được sanh trong gia đình giàu hay nghèo.

Tiếp theo tạm gọi là giai đoạn của người lớn, lập gia đình, sinh con đẻ cái, làm việc quần quật kiếm tiền lo cho gia đình, nuôi dạy con thơ cho đến khi chúng trưởng thành. Cuộc sống gia đình có lúc vui vẻ hạnh phúc nhưng đa phần trải qua những phiền não lo âu từ trong nhà ra ngoài cộng đồng xã hội. Thời gian này con người sống trong căng thẳng vì lúc nào cũng nỗ lực, bon chen tranh đấu... hết sức của mình. Có thể những nỗ lực đó là để hướng tới một mục đích cao thượng, cũng có thể là vì tham vọng muốn được sự giàu sang về tài sản và danh lợi cho bản thân mình, gia đình mình. Dù mục đích tốt hay xấu, ít người nào chịu

dừng lại ở một mức độ nào đó, bởi tiền tài danh vọng nhiều bao nhiêu cũng không lấp đầy túi tham của lòng người.

Rồi tuổi già đến lúc nào không hay, bệnh hoạn kéo tới hoành hành thân xác. Có nhiều người mang căn bệnh thể xác kéo dài dù tuổi đời rất thọ, có nhiều người tuổi đời còn rất trẻ nhưng lại đột quỵ sớm.

Khi giai đoạn cuối cùng đến, người ta nằm một chỗ thoi thóp thở. Đến lúc thở hơi ra, mà không hít vào được nữa, thì trở thành một cái xác bất động, cứng đờ, lạnh lẽo, vô tri giác. Lúc bấy giờ những người xung quanh dù không muốn cũng đành phải tuyên bố là người đó đã "*chết*" rồi, đã "*mất*" rồi! Khi nắp quan tài đặt lại, từ giây phút đó trở đi, không ai còn thấy người đã "*chết*" rồi, đã "*mất*" rồi đó còn hiện diện ở cõi Ta Bà này nữa, bởi cái xác đó đã được thân nhân chôn vùi dưới lòng đất lạnh, hoặc đã thiêu đốt thành tro bụi.

Chúng ta, ai cũng trải qua những giai đoạn nêu trên, nhưng có giây phút nào chúng ta chạnh lòng tự hỏi: "*Mình là ai, từ đâu đến và sẽ về đâu khi một ngày nào đó mình chết đi?*" hay bút rứt vì câu: "*Tại sao con người lại có mặt trên thế gian này để một ngày nào đó con người lại phải chết. Chết là chấm dứt là biến mất khỏi thế gian này, hay còn có một nơi nào khác để người chết trở về?*". Để tìm câu trả lời chúng tôi mời quý vị hãy cùng với chúng tôi chia xé đề tài: "*Con người từ đâu đến và chết đi về đâu?*"

CÁC QUAN ĐIỂM KHÁC NHAU VỀ

NGUỒN GỐC CON NGƯỜI

Có nhiều quan điểm, học thuyết khác nhau về sự hiện diện của con người ở trên thế gian này.

- Những người tôn thờ chủ nghĩa duy vật thì cho rằng con người đến từ vật chất và chỉ sống duy nhất một đời hiện tại. Sau cái chết sẽ không còn gì nữa nên họ sống hưởng thụ không quan tâm gì đến đạo đức, bởi có gây ra tội ác hay sống thiện lành, sau cùng cũng đi đến sự chấm dứt là cái chết. Chết là hết thì cần gì phải lo.

- Ở nước Ấn Độ cổ xưa, người ta tin rằng bên trong thể xác con người có linh hồn trường cửu. Sau khi chết tiêu ngã hay tiểu hồn của họ sẽ hoà nhập vào đại ngã Phạm Thiên. Để đạt mục đích đó, ở Ấn Độ có pháp môn tu khổ hạnh là pháp tu hành hạ thân xác. Họ cho rằng càng khổ hạnh nhiều chừng nào thì càng sớm đạt được thượng tâm. Đức Phật cũng đã từng tu theo pháp môn khổ hạnh này 6 năm dài, thượng tâm thượng trí Niết Bàn đâu không thấy, chỉ thấy suy tụt chút nữa thì mất mạng nếu không nhờ nữ mục đồng cứu sống bằng một chén sữa cừu.

- Các nhà tôn giáo theo thần quyền thì cho rằng con người là sản phẩm của Thượng đế. Thượng đế là đáng tối cao, toàn năng, toàn quyền chẳng những tạo ra con người mà còn sáng tạo cả thế gian, vũ trụ. Con người sau khi chết chỉ có hai cảnh giới để đến. Đó là được lên Thiên đàng nếu ai tin và nghe theo lời dạy của Thượng đế. Ngược lại kẻ nào thắc mắc không đặt trọn vẹn đức tin vào Kinh Thánh thì bị xem là con chiên lạc đàn, sau khi chết sẽ bị đẩy xuống hoả ngục và bị thiêu rụi đời đời.

- Còn quan điểm của Phật giáo thì như thế nào? Là người Phật tử chúng ta đã học

qua "*Tiến Trình tu chứng và thành đạo của Đức Phật Thích Ca*". Trong đêm cuối của tuần lễ thứ Tư là đêm Bồ Tát thành đạo. Vào canh Một, Ngài chứng quả Túc Mạng Minh, đạt Trí tuệ hiểu biết về quá khứ nhiều đời nhiều kiếp của chính Ngài. Canh thứ Hai, Ngài chứng Thiên Nhân Minh, đạt được Trí tuệ hiểu biết về sự luân hồi sinh tử của chúng sanh nhiều đời nhiều kiếp là do Nhân Quả nghĩa là đời quá khứ họ tạo Nhân xấu thì đời này họ sẽ thọ Quả xấu, nếu đời quá khứ họ sống thiện lương thì đời này họ hưởng Quả tốt. Canh thứ Ba, Ngài chứng Lưu Tận Minh, là Trí tuệ biết rõ ***nguyên nhân của luân hồi sanh tử là lậu hoặc***. **Lậu hoặc** là những thói quen, những đam mê huân tập từ nhiều đời quá khứ cho đến hiện tại và tiếp diễn trong nhiều đời ở tương lai. Lậu hoặc cũng có nghiệp tốt và nghiệp xấu nhưng đa phần là xấu ác khiến cho con người cứ phải luân hồi sanh tử.

Qua sự chứng ngộ ba Minh của Đức Phật, cho thấy cái chết của chúng sanh không phải là dấu chấm hết. Cái chết chỉ là sự bắt đầu cho một sự sống mới. Sự sống đó được mô tả qua thuyết "***Thập Nhị Nhân Duyên***" hay thuyết "***Nhân Quả***" như sau:

- Thế nào là Nhân Duyên? Nhân là nguyên nhân, là cái Nhân chính trực tiếp sanh ra vật khác. Thí dụ như hạt mè là Nhân trực tiếp sanh ra cây mè, hạt đậu là Nhân trực tiếp sanh ra cây đậu. Duyên là sự trợ duyên, chỉ cho những vật có tính cách trợ giúp trực tiếp hay gián tiếp cho Nhân thành hình. Thí dụ như đất, nước, phân bón, ánh sáng mặt trời và sự chăm sóc của người làm vườn. Những thứ này đã trợ duyên, giúp đỡ cho các hạt nêu trên nảy mầm thành cây.

Vậy "***Thập Nhị Nhân Duyên***" là mười hai Nhân cũng là Duyên, mà Nhân này có mặt sẽ sanh ra Nhân kia. Mười hai Nhân

Duyên đó là: Vô minh, Hành, Thức, Danh sắc, Lục nhập, Xúc, Thọ, Ái, Thủ, Hữu, Sanh, Lão Tử.

Ý nghĩa đại cương của 12 nhân duyên như sau:

1) Vô minh: Là không hiểu biết như thật về hiện tượng thế gian. Đức Phật dạy tất cả các pháp có mặt trên thế gian này bao hàm cả con người do nhiều điều kiện mà thành, tức không thực chất tính cho nên nó vô ngã. Các pháp chỉ có mặt khi nhân duyên đầy đủ và nó sẽ hư hoại biến thành cái khác khi không đủ nhân duyên. Đó là tánh Huyễn của vạn pháp. Người vô minh không hiểu biết như thật về hiện tượng thế gian, nên chấp chặt mọi thứ trên đời là có thật, là thường hằng nên khi những thứ đó mất đi, thì phiền não, khổ đau.

2) Hành: Bởi vô minh nên con người thường có những ý nghĩ, lời nói và hành động tạo nghiệp. Có khi là nghiệp lành nhưng phần nhiều là nghiệp ác.

3) Thức: Là thần thức hay tử thức, đó là những lậu hoặc, tập khí do thân khẩu ý tác tạo, gọi chung là nghiệp. Các nghiệp này huân tập tạo thành nghiệp lực. Khi chết nghiệp lực dẫn dắt thần thức đi thọ lãnh quả báo khổ hay vui ở đời sau.

4) Danh sắc: Con người có hai phần tinh thần và vật chất. Tinh thần thì trừu tượng không có hình tướng gồm các khái niệm: thọ, tưởng, hành, thức gọi chung là Tâm, thuật ngữ nhà Phật gọi là Danh. Phần thân là thể chất có hình tướng màu sắc có thể sờ mó được gọi là Sắc.

5) Lục nhập: Là sáu căn: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý. Khi sáu căn tiếp xúc với sáu cảnh hay sáu trần là: sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp, thì lục thức được phát sinh.

Đó là nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức, ý thức. Lục thức này tác động vào tâm khiến cho tâm lúc nào cũng giao động nên gọi là lục nhập.

6) Xúc: Là sự tiếp xúc của lục căn với lục trần. Thí dụ mắt thấy cảnh, tai nghe tiếng động, thân cảm thấy mát mẻ, lưỡi nếm vị ngọt đắng, mũi ngửi hương thơm, ý thích hay không thích một đối tượng nào đó.

7) Thọ: Cảm giác hay cảm nhận của thân hay tâm. Tâm cảm nhận vui buồn khi lục căn tiếp xúc lục trần. Thân cảm giác đau nóng khi tiếp xúc với lửa hay nước sôi.

8) Ái: Là ưa thích. Khi lãnh thọ cảnh vui thì yêu thích ... đó là sanh tâm tham. Gặp cảnh không vừa ý, tâm khổ não, không ưa, ghét bỏ... thì sanh tâm sân hận. Tham ái, khát ái, là nguyên nhân thúc đẩy con người tạo nghiệp.

9) Thủ: Là bám lấy, giữ lấy. Gặp cảnh tốt, thì tham cầu giữ lấy. Gặp người mình ưa thích thì muốn chiếm hữu. Thủ cũng chính là nguồn gốc của tham.

10) Hữu: Là mong muốn hiện hữu ở đời này để hưởng thụ hay hiện hữu ở một cõi nào đó trong tương lai. Sự mong muốn này chính là Nhân đưa đến Quả là luân hồi sanh tử. Hữu cũng có nghĩa là Có. Muốn có mặt ở đời này và muốn sẽ có mặt ở đời lai sanh.

11) Sanh: Là sanh ra đời để thọ quả báo trả nghiệp do Ái, Thủ, Hữu là nhân đời trước gây ra.

12) Lão tử: Già rồi chết.

Nhìn chung mười hai nhân duyên này liên kết thành một vòng tròn luân hồi sinh tử của con người. Mất xích Vô Minh là nguy hiểm nhất. Vì Vô Minh làm cho tâm trí

chúng ta mê muội, không còn sáng suốt phân biệt đâu là thật đâu là giả. Vì Vô Minh nên hiểu biết sai lầm về con người và vạn vật trong vũ trụ, do đó sinh chấp ngã. Có ngã là có Ái, Ái thì ích kỷ, tham lam muốn chiếm hữu những gì mình yêu thích, không được thì tâm sân si khởi lên... làm khổ mình khổ người, tạo nghiệp. Bất cứ nghiệp nào dù tốt hay xấu, một khi đã tạo ra, thì nó được gìn giữ mãi trong tàng thức từ đời này sang đời khác, không bao giờ bị mất.

Nói theo khoa học thì những suy nghĩ hay những việc làm gây ấn tượng tốt hay xấu, mà mình lặp đi lặp lại thường xuyên thì những ấn tượng này ghi đậm trong Ký ức Dài Hạn của mình khó mà quên.

Khi con người chết thì ngũ uẩn tan rã, thân tứ đại đất, nước, gió, lửa trở về với tứ đại, còn nghiệp thức thì tiếp tục bám theo tử thức. Nó chính là nghiệp lực thúc đẩy, dẫn dắt tử thức đi tái sanh.

Thuyết "Thập Nhị Nhân Duyên" mô tả sự sống của con người qua ba đời quá khứ, hiện tại và tương lai. Con người bị dính chặt trong bánh xe luân hồi không thoát ra được chỉ vì Vô Minh. Vô Minh sinh ra Hành, Hành sinh ra Thức, Thức sinh ra Danh Sắc, Danh Sắc sinh Lục Nhập, Lục Nhập sinh Xúc, Xúc sinh Thọ, Thọ sinh Ái, Ái sinh Thủ, Thủ sinh Hữu, Hữu sinh Sanh (đời kế tiếp), Sanh sinh Già Chết. Cứ thế mà cuộc sống tiếp diễn: Sống rồi chết, chết rồi sống ..., không biết chỗ nào là khởi đầu và cũng không biết chỗ nào là kết thúc.

CON NGƯỜI, HAY SỰ SỐNG TỪ ĐÂU ĐẾN, CHẾT ĐI VỀ ĐÂU THEO GIÁO LÝ NHÀ PHẬT?

Khi có sự giao hợp giữa nam và nữ trong thời kỳ người nữ có thể thụ thai, hợp

duyên thì thân thức của người chết sẽ thác sinh vào thai mẹ. Trong bụng mẹ, thai sinh thu hút tinh huyết làm nhục thể, và sau đó tâm thức hoà hợp cùng nhục thể hình thành Danh Sắc. Danh là tâm thức. Sắc là nhục thể. Qua thời gian Danh Sắc lần lượt tượng hình đầy đủ lục căn: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý.

Khi đủ ngày tháng, thai nhi được sanh ra, lục căn của hài nhi tiếp xúc với lục trần, do đó hài nhi biết nóng lạnh đau đớn hay êm ái. Do sự xúc chạm này mà tâm hài nhi dần phát sanh ra sự phân biệt, rồi từ đó có cảm thọ vui hay khổ. Cảm thọ vui khổ này phát sanh ra những khởi niệm ưa ghét, thích hay không thích. Chính sự tham ái đó khiến nó cố thủ, cố bám lấy cái nó ưa thích và muốn đòi hỏi được thoả mãn những điều ưa thích đó, nên nó tạo ra nghiệp căn, mà tạo nghiệp thì phải chịu quả báo.

Câu hỏi: "Con người từ đâu đến, chết đi về đâu?" có nhiều cách trả lời, nhưng hợp lý hay không hợp lý là tùy theo quan niệm và đức tin của mỗi người, chúng ta không bài bác.

Theo giáo lý nhà Phật con người sau khi chết, tùy theo Nhân đã tạo trong đời hiện tại mà tái sanh vào sáu cõi. Nếu con người sống ở cõi đời này tạo nhiều Nhân thiện lành, biết mở lòng bố thí giúp đỡ người khác, giữ đúng giới đức, thì sau khi chết sẽ được sanh về cõi Trời hưởng phước. Cõi Người là cõi có khổ có vui. Sanh về cõi Người là để vay trả, trả vay những điều mình đã làm trong đời này hay nhiều đời trước. Cõi A-Tu-La là cõi của những vị thần khi sống ở đời này họ tạo nhiều Nhân tốt nhưng tánh tình nóng nảy nên khi chết thì sanh về cõi A-Tu-La. Còn ba cõi kia là cõi Súc Sanh, Ngạ Quỷ, Địa Ngục, trong kinh gọi là ba đường ác, ba đường xấu. Con

người sẽ sanh về những cõi ác nếu trong đời sống hiện tại họ gây ra quá nhiều tội lỗi làm tổn hại những người xung quanh, hoặc có hành động tàn ác giết người giết vật v.v...

Chúng ta là người phạm phu với con mắt trần không thấy được những cõi vô hình. Đức Phật là bậc giác ngộ thấy biết giảng lại cho chúng ta. Là người học Phật, chúng ta biết rằng những điều Đức Phật giảng dạy cho chúng ta là do sự tu tập và chứng ngộ mà nói ra chứ không dựa vào học thuyết của bất kỳ ai.

CON NGƯỜI SANH RA DO NHÂN QUẢ

Giáo lý quan trọng của Phật giáo là Lý Duyên Khởi, là Nhân Quả, là cái này có cái kia có, cái này sinh cái kia sinh; cái này không cái kia không, cái này diệt cái kia diệt. Như vậy có nghĩa là chúng ta "*gieo Nhân nào thì nhận Quả đó*". Trong đời sống hiện tại chúng ta đang thọ nhận cái Quả vui buồn, hạnh phúc hay khổ đau là do chúng ta gieo Nhân làm khổ người hay mang hạnh phúc đến cho người từ đời trước. Và cái Quả trong hiện tại đời này, nếu không tu tập sửa chữa thì nó chính là cái Nhân để trở Quả cho chúng ta nhận trong tương lai. Con người cứ như thế tương tục mãi không ngừng hết đời này qua đời khác theo vòng luân hồi mười hai mắt xích.

Từ điểm này chúng ta biết rằng con người sinh ra từ Nhân Quả và không phải chỉ sống một đời trong hiện tại này, mà đã trải qua nhiều đời trong quá khứ và trong tương lai còn tiếp nối nhiều cuộc sống khác. Như vậy chết là bỏ thân hiện tại trong đời này để có thân mới trong đời sống kế tiếp. Nói cách khác sống là thay thân cũ của đời trước để có thân mới trong đời này. Với con mắt của bậc trí tuệ thì con người của đời này và con người của đời sau không phải là một

mà cũng không phải là hai.

LÀM SAO THOÁT KHỎI LUÂN HỒI SANH TỬ?

Đạo Phật là đạo dạy con người tu tập để thoát khổ giác ngộ giải thoát. Giải thoát ở đây là thoát ra khỏi vòng luân hồi sanh tử. Trong kinh Thánh Cầu, Đức Phật cho biết: "*Sanh, Già, Bệnh, Chết, Sầu Khổ, Ô Nhiễm là những cái tự mình bị sanh*." Cái Bị Sanh này đưa con người vào vòng luân hồi sanh tử. Khi biết sự nguy hại của Cái Bị Sanh, "*Ngài tìm cầu Cái Vô Sanh*". Cái Vô Sanh là trạng thái vô thượng an ổn khỏi các khổ ách, đó là trạng thái Niết Bàn.

Trong canh thứ Ba của đêm thành đạo, Đức Phật đã chứng quả Lưu Tận Minh, biết như thật con người bị luân hồi sanh tử là do lậu hoặc tức nghiệp thức gây ra. Như vậy muốn thoát khỏi luân hồi sinh tử là phải tu tập làm sao cho sạch lậu hoặc. Trong lậu hoặc có ba căn bệnh chánh là tham sân si, chúng ta phải tu tập làm sao để không còn tam độc này ở trong tâm chúng ta nữa.

Bắt đầu tu tập chúng ta cần phải có Trí năng tỉnh ngộ học hỏi những điều Đức Phật đã chứng ngộ và dạy lại chúng ta. Hiểu thấu đáo về những Nhận thức của Đức Phật để chúng ta có cái nhìn đúng đắn về hiện tượng thế gian và chính bản thân chúng ta. Chúng ta phải nhận rõ vũ trụ hay con người đều thuộc về thế giới của thời gian và chịu ảnh hưởng của quy luật biến dịch, cho nên sự hiện hữu dài hay ngắn, đều phải trải qua chu kỳ thành, trụ, hoại, diệt (không), để trở thành cái khác.

Qua bài kinh Vô Ngã Tướng, chúng ta hiểu con người của chúng ta là do sự tập hợp của năm uân. Bản thân của chúng ta có hai phần quan trọng ngang nhau đó là thân và tâm. Chúng ta cần có thân khoẻ mạnh để

tâm nương náu mà tu hành. Tu hành như thế nào? Đức Phật dạy các pháp **Quán, Chỉ, Định, Huệ** là phương tiện để đạt cứu cánh giải thoát giác ngộ.

Bước đầu chúng ta đặt mục tiêu gần gũi với cuộc đời phàm phu của chúng ta trước. Đó là tu làm sao để thân khỏe, tâm an, trí tuệ sáng suốt. Rồi sau đó mới tiến tới mục tiêu cao hơn là thoát khổ, giải thoát, giác ngộ. Con đường tu tập chuyên đời từ Tâm Phàm Phu trở thành Tâm Bạc Thánh đến Tâm Phật là con đường lý tưởng dài vô lượng kiếp.

TU TẬP NHƯ THẾ NÀO?

- **Tu Quán, Tu Huệ:** Để chuyển đổi nhận thức, chuyển đổi cái nhìn về cuộc đời, về công ăn việc làm, về tình yêu nam nữ, tình nghĩa vợ chồng, về của cải vật chất. Những thứ đó đang ở trong tay chúng ta nhưng biết đâu sẽ có một ngày chúng ta mất trắng. Khi chuyện đó xảy ra chúng ta hiểu biết rằng vạn pháp vốn vô thường nếu thân nhiên chấp nhận thì chúng ta sẽ không buồn khổ. Đó là chúng ta đã có Huệ.

Tu Quán để có cái nhìn về chính bản thân của chúng ta ngay trong sát na hiện tại này đang chịu quy luật biến dịch chi phối. Nó thay đổi từng sát na. Một lúc nào đó cái già, cái bệnh và cái chết sẽ đến với chúng ta. Chấp nhận sự thật chúng ta sẽ không cảm thấy quá lo buồn sợ hãi khi mỗi giai đoạn thời gian đời sống đến với chúng ta khi khỏe mạnh lúc ốm đau.

- **Thu thúc lục căn:** Sáu căn tiếp xúc sáu trần, thấy, nghe, xúc chạm đối tượng biết rõ ràng đối tượng nhưng không khởi tâm ưa ghét, chê khen, phản ứng gì cả, có nghĩa là đối tượng sao biết y như vậy mà trong đầu không nói thầm về đối tượng. Đó là cái **Biết đang là** về đối tượng. Phương pháp tu tập

này còn gọi là **Pháp Như Thật** cũng thuộc về Thiền Huệ Vipassanà, giúp tâm yên lặng thanh thản đưa tới Định.

- **Tu Chỉ, Tu Định:** Trong đời sống hằng ngày đầu óc chúng ta luôn bị giao động vì suy nghĩ nọ kia, nó đây áp những tham, sân, si... nên đưa đến phiền não khổ đau. Tâm cứ giao động liên tục thì không bao giờ chúng ta "*giác ngộ*" được điều gì. Bây giờ chúng ta tập sống trong cái **Biết không Lờ**.

Tu Chỉ là làm sao cho tâm chúng ta được yên lặng, thanh thản. Thực tập bằng cách làm cái gì biết chúng ta đang làm cái đó.

Thí dụ: Quét nhà biết đang quét nhà, hút bụi biết đang hút bụi, rửa chén biết đang rửa chén.... mà trong đầu không khởi niệm gì cả nghĩa là không suy nghĩ, không nói làm bầm trong đầu sao nhà dơ quá, sao nhiều chén bát quá .v.v.... Đó là chúng ta đang tu thiền Chỉ.

Thiền Chỉ giúp tâm yên lặng thanh thản nhưng không vững chắc. Muốn tâm định vững chắc chúng ta phải tọa thiền. Khi tọa thiền lúc đầu xử dụng phương pháp dùng tâm tắt tứ, sau đó dùng ý tắt tâm. Tâm là tự mình nói thầm trong não, tứ là tự trong ký ức trôi lên những hình ảnh trong quá khứ, rồi tâm duyên theo đó nói thầm qua lại hết chuyện này sang chuyện khác. Khi tâm tứ yên lặng thì hành giả có định. Lúc đó lậu hoặc vẫn còn nhưng nó nằm yên, tham sân si cũng không có, chỉ còn cái Biết không lờ trong tâm thì ba nghiệp được thanh tịnh. Như vậy, chúng ta tạo được Nhân thanh tịnh ngay trong bây giờ và ở đây. Đó là công đức vô lậu của chúng ta, dù chỉ năm, mười phút hay lâu hơn.

KẾT LUẬN

Khi đã hiểu sanh tử như thế nào, hiểu sự sống từ đâu đến và chết đi về đâu, thì đối với sự sống, chúng ta không tham cầu bởi chúng ta biết tám thân ngũ uẩn này không thực chất tính, nên nó sẽ không vững bền với thời gian, nó bị ảnh hưởng bởi quy luật biến dịch, nên nó vô thường từng phút từng giây. Sống hay chết, tùy thuộc nơi duyên hợp hay duyên tan... mà thay đổi. Và đối với cái chết, chúng ta sẽ không sợ hãi, bởi chết không phải là chấm dứt, không phải mất hẳn đi, mà chỉ là sự thay đổi cũ mới mà thôi. Sự sanh trong hiện tại chỉ là một lần sanh trong vô lượng lần sanh. Sự chết trong hiện tại chỉ là một lần chết trong vô lượng lần chết.

Điều quan trọng là chúng ta sống như thế nào trong đời này, để đời sau chúng ta có một cuộc sống tốt đẹp hơn. Mỗi lần chết đi, sang một đời sống khác là một dịp tốt để chúng ta học hỏi hầu tiến hoá trên con đường tâm linh. Người đời hay nói: "*Có công mài sắt có ngày nên kim*", chúng ta hãy bắt tay mài thời sắt lớn trong tâm chúng ta ngay từ bây giờ, bằng cách tập sống theo lời Phật dạy. Giữ giới đức được trong sạch, làm việc lành tránh việc dữ, tu Huệ, tu Định để phát huy Trí huệ tâm linh. Đó là theo con đường Giới-Định-Huệ mà Đức Phật đã đưa ra. Khi ánh sáng trí huệ chan hoà, thì bóng tối vô minh biến mất. Vô minh không còn thì vòng luân hồi cũng tan rã, bấy giờ người tu được hoàn toàn thoát khổ, giải thoát, giác ngộ.

Đã học Phật, chúng ta biết cuộc đời an lành hạnh phúc hay khổ đau của chúng ta không do ai ban phát cả, mà do quy luật Nhân Quả làm chủ, nhưng Nhân Quả đó lại do chúng ta làm chủ. Chúng ta có thể tạo ra Nhân tốt hay xấu để thọ lãnh Quả lành hay dữ. Ngay cả Đức Phật cũng không cứu được chúng ta ra khỏi ba đường dữ hay ra khỏi vòng luân hồi sanh tử, mà chỉ chúng ta tự

cứu chúng ta mà thôi. Cho nên chúng ta phải tự chọn cho chúng ta một lối sống, để khi thân hoại mạng chung, chúng ta tự làm chủ lấy mình thanh thản ra đi với hành trang phước đức và trí huệ hay là chúng ta bị nghiệp lực nặng nề làm chủ dẫn chúng ta sanh vào những chỗ tương ứng với đời sống đầy tội lỗi tham sân si của chúng ta để thọ Quả của Nhân đã gây ra trong đời này./.

THÍCH NỮ HẰNG NHƯ

April 25-2018

Pháp Cú

HT. Thích Minh Châu dịch

Phẩm Tham ái

348

*Bỏ quá, hiện, vị lai,
Đến bờ kia cuộc đời,
Ý giải thoát tất cả,
Chớ vương tại sanh già.*

Hư Hư Lục

Thích nữ Như Thủy

Bà Chủ Hiền Thực

Kasi là một nữ chủ được nhiều người ca tụng là hiền thực, nàng không bao giờ nói lớn tiếng hay cau mặt với bọn gia nhân trong nhà.

Những lời đồn đãi về Kasi khiến cho Asy, một cô tớ gái đâm ra nghi ngờ, Asy nghĩ bụng: “Có thật là tiểu thơ của mình hiền thực hay không chứ? Hay là nhờ mình chu

toàn bổn phận nên tiểu thơ không có dịp lộ vẻ bất bình, điều này phải trải nghiệm lại mới được.” Và Asy liền tìm cách thử nữ chủ. Một hôm Asy cố tình thức dậy muộn, cô bé thấy nữ chủ cau mày khi cô dâng bữa điểm tâm. Sáng hôm sau, Asy lại dậy muộn, nữ chủ của cô vừa cau mày, vừa quát mắng âm ỉ.

Sáng hôm sau nữa, Asy lại dậy muộn, còn đang nằm nán trên giường thì cô bé đã thấy nữ chủ chưa kịp chải tóc, nghiêng răng, trợn mắt, vào tận giường lôi cô dậy. Sáng ngày thứ tư, Asy lại dậy trễ, lần này cuộc trải nghiệm lại thành công mỹ mãn: nữ chủ đã vớ lấy cây cài cửa... và cô bé Asy ôm chiếc đầu chảy máu, chạy thẳng ra khỏi nhà la khóc âm ỉ:

- Ôi làng nước ơi! Xem đây. Xem đây! Hãy xem nữ chủ rất hiền thực đánh tôi đây này...



Đời nô lệ

Tuê Sỹ

*Núi rừng những giấc mộng đen.
Tóc em xõa thanh xuân còn bé bỏng.
Trên đỉnh đá mây trời lơ lửng mỏng,
Ta làm thân nô lệ nhọc nhằn.*

Thoát Khỏi Khổ Đau Qua Trực Nhận Duyên Khởi

His Holiness Dalai Lama
Thích Minh Chánh chuyển ngữ

Vấn đề chủ yếu trong tác phẩm Trung Quán Luận của Long Thọ là tánh không. Ý nghĩa cốt lõi của tánh không như chúng ta đã biết là tánh không trong điều kiện duyên khởi. Trong các kệ tụng vi diệu, Long Thọ tỏ lòng kính trọng đức Phật như một vị thánh điển giải các pháp thoại về duyên khởi với năng lực siêu nhiên. Vì vậy, Long Thọ ca ngợi đức Phật là một vị đạo sư vô song. Theo đạo Phật, nền tảng giáo lý duyên khởi là điều rất quan trọng.

Trong kinh Duyên Khởi, đức Phật tuyên bố rằng *nếu ai thấy được bản chất của duyên khởi, thì thấy được Phật, Pháp, Tăng*. Chúng ta có thể hiểu lời tuyên bố này là bất cứ người nào thấy rõ bản chất của duyên khởi, thì lãnh ngộ được bản chất của Pháp trên nhiều cấp độ khác nhau. Ví dụ, khi hiểu được cốt lõi của duyên khởi trong điều kiện nhân quả, thì có nghĩa chúng ta hiểu được bản chất của pháp theo điều kiện thuyết nhân quả. Trên cơ sở này, chúng ta có thể thiết lập một nền tảng vững chắc cho lối sống có quy luật đạo đức hợp lý và quan điểm đúng đắn về thuyết nghiệp báo này được xem là một cấp độ nhìn nhận đích thực về Pháp.

Tuy nhiên, khi hiểu được ý nghĩa của thuyết duyên khởi ở cấp độ cao hơn, nơi chúng ta thấy rõ sự phụ thuộc không chỉ là điều kiện nhân quả mà còn thấy sự phụ thuộc ở cách các pháp, rốt cuộc, bắt nguồn từ mối quan hệ phức tạp, rắc rối của tương tác qua lại giữa nhân hiệu và tên gọi v.v, thì cấp độ hiểu biết về triết thuyết duyên khởi

này trực tiếp cho chúng ta một sự thấu hiểu tánh không. Nhờ vậy, nhận thức về bản chất của Pháp được đặt trong một cấp độ sâu sắc hơn nhiều.

Như Lai có nghĩa là “người đến như vậy” (hoặc người đến từ Chân như). Trạng thái Phật quả, nếu được hiểu là một trạng thái nơi mà tất cả các khái niệm diễn đạt và tất cả hình thức nhị nguyên đã được chuyển hóa thành trạng thái thanh tịnh, trạng thái hạnh phúc và an vui hoàn toàn, thì chúng ta có thể nói rằng Phật quả là trạng thái đến như vậy từ trong Pháp thân[1]. Theo quan điểm này, Như Lai có thể được hiểu là Pháp thân, thân chân thật, thân Phật thực tại. Nếu chúng ta cho rằng Như Lai có nghĩa “đến” hơn là “đi”, thì Như Lai được hiểu là Báo thân[2] và Hóa thân[3] hoặc sắc thân, thân vật lý hoặc biểu hiện thân xuất phát từ Pháp thân. Do đó, Như Lai hoặc Phật quả được hiểu theo hai phạm trù là Pháp thân và Sắc thân (Báo thân và Hóa thân).

Nói một cách tổng quát, nguyên lý duyên khởi là nền tảng cơ bản cho tất cả các trường phái Phật giáo. Tuy nhiên, nếu chúng ta hiểu nguyên lý duyên khởi với mức độ tinh tế dựa trên tánh không, thì đó là nền tảng cơ bản của các trường phái thuộc tư tưởng trung đạo, Trung Quán tông. Ở đây, một số các bạn có lẽ quen thuộc khi tôi đã giới thiệu những lời dạy của đức Phật tuyên bố rằng theo quan điểm triết học, nguyên lý duyên khởi là kim chỉ nam của Phật giáo và sự thực tập bất bạo động là tư cách đạo đức của người theo đạo Phật.

Nhân tố căn bản đối với việc áp dụng

cách cư xử hoặc cách tương tác với người khác là không phải bởi vì các Phật tử cho rằng việc tham dự vào hành động nguy hại mà chúng ta đi ngược lại với chí nguyện của đức Phật. Nguyên nhân là bởi vì các pháp (mọi thứ) đều phụ thuộc lẫn nhau, chúng tồn tại là nhờ vào kết quả của nguyên nhân và điều kiện. Vì khát vọng cơ bản của con người là tìm kiếm hạnh phúc và tránh xa khổ đau, nên chúng ta luôn xa lánh các nguyên nhân và điều kiện dẫn tới khổ đau. Chúng ta luôn chấp nhận các nguyên nhân và điều kiện đưa đến hạnh phúc. Vì vậy, rốt cuộc, nguyên lý duyên khởi cung cấp nhân tố căn bản cho việc thực tập theo Phật giáo về bất bạo động hoặc vô hại.

Việc chúc phúc hoặc truyền thừa hợp pháp được thể hiện hôm nay là của Văn Thù Sư Lợi bởi vì Văn Thù Sư Lợi được xem là hiện thân trí tuệ giác ngộ của chư Phật. Bằng cách thực tập theo nghi thức và tiếp nhận hạnh phúc, nó có thể làm tăng trưởng tiềm năng của chúng ta trong việc phát huy tuệ giác về tánh không và duyên khởi. Tôi sẽ bắt đầu nghi thức truyền trao bằng cách hướng dẫn nghi lễ để phát khởi tâm giác ngộ. Điều này sẽ giúp chúng ta củng cố, khẳng định lại cam kết của mình đối với tư cách Phật tử về bất bạo động, vô hại và vị tha.

Tôi nghĩ nó có thể trở nên vô cùng hữu ích nếu tôi đưa ra bàn bạc các giới luật của cư sĩ, các giới luật của người Phật tử. Tất nhiên, có nhiều giới luật khác nhau. Các giới luật hoàn hảo liên quan tới việc kiềm chế sát sanh, trộm cướp, tuyên bố sai việc thực hành tâm linh, tránh xa các chất độc hại và quan hệ tình dục bất chính.

Hôm qua, chúng ta đã có cuộc thảo luận về ba khía cạnh rèn luyện cao hơn. Sự rèn luyện cao trong giới luật phần lớn được đặt mục đích vào việc kiềm chế sự quá mức

của động thái tiêu cực. Sự rèn luyện cao trong thiền định được nhằm vào việc tránh xa các điều kiện nội tại về thái độ tiêu cực như các vọng tưởng v.v Những sự rèn luyện cao hơn trong trí tuệ sẽ loại trừ các tâm vọng tưởng. Khi chúng ta nói về sự rèn luyện cao hơn trong trí tuệ, hình thức chủ yếu của nó là trí tuệ nhận thức tánh không, loại hianhf trí tuệ cũng có thể bao hàm tuệ tri về bản chất vô thường của thực tại hoặc tuệ giác về bản ngã rỗng không. Những sự rèn luyện cao hơn trong trí tuệ là điều trực tiếp phá tan các vọng tưởng. Nó là giải pháp đích thực.

Chúng ta có thể dùng ví dụ đầu đạn tên lửa để nói về trí tuệ. Đầu nổ của tên lửa thực sự là giống với trí tuệ. Tên lửa là thiền định, là công cụ thúc đẩy phát huy trí tuệ. Khi phóng ra, nó cần phải rất chắc chắn, tương tự như giới luật, nguyên tắc đạo đức hợp lý. Giới luật là kim chỉ nam, là nền tảng cơ bản.

Mối quan tâm thực tiễn mà chúng ta phải bắt đầu thể hiện là giới luật. Đây là bước đi đầu tiên. Trên cơ bản của nguyên tắc đạo đức lành mạnh, chúng ta có thể dựa vào thiền định, sự rèn luyện thứ yếu cao hơn. Mặc dù phát huy và nuôi dưỡng trí tuệ thực sự không phụ thuộc vào định tâm kiên cố, nhưng đề trí tuệ trở nên hoàn hảo và phát triển thành giải pháp hữu hiệu đối với các vọng tưởng, thì chúng ta phải cần đến định tâm kiên cố. Thông qua sự phối hợp của thiền định và trí tuệ, chúng ta có thể đạt được thiền minh sát[4] hoặc tuệ giác thâm diệu. Điều này cho phép người thực tập hoàn toàn chú tâm qua năng lực của thiền định.

Mặc dù chúng ta quy y Phật, Pháp và Tăng, được gọi là ba ngôi Tam Bảo, nhưng đối tượng chủ chốt để nương tựa là Pháp, phương thức chấm dứt khổ đau. Bởi vì việc chấm dứt khổ đau thực sự là Pháp, là

phương thức chấp dứt tất cả các ác nghiệp, nên bằng cách chủ yếu nương tựa vào Pháp, chúng ta ước nguyện hoặc hy vọng rằng ít nhất bằng cách thực tập theo đời sống có đạo đức giới luật, chúng ta chắc chắn dần thân vào con đường diệt trừ tất cả các ác nghiệp và tịnh hóa thân, miệng và ý của mình.

Giới luật được đức Phật chế ra là năm giới mà tôi đã trình bày ở trên. Chúng ta nên xem đức Phật là một vị thầy thực sự, một bậc thầy vĩ đại. Ban đầu, trong quá khứ, Ngài vốn cũng như chúng ta, một chúng sanh bình thường mang tất cả nhược điểm của con người. Tuy nhiên, trải qua quá trình dần dần rèn luyện và tịnh hóa tâm mình mà Ngài đã trở thành bậc giác ngộ hoàn toàn. Chúng ta quy phục với tâm thành kính để xem bậc giác ngộ như mẫu mực lý tưởng của mình và nguyện theo dấu chân Ngài.

Không như hai ngày qua, chúng ta đã tham dự vào các pháp thoại, hôm nay là một tuyên ngôn hết sức chân thành. Các bạn hãy nên kính cẩn chấp tay lắng nghe tôi, người đang trao truyền giới luật cho các bạn. Kệ tụng thực chất sẽ được thể hiện dựa trên hình thức tiếng Phạn.

**Buddham saranam gacchami
Dharmam saranam gacchami
Sangham saranam gacchami**

Nghĩa là:

*Con đem hết lòng thành kính quy y Phật
Con đem hết lòng thành kính quy Pháp
Con đem hết lòng thành kính quy y Tăng*

Trong thời điểm này, chúng ta nên nhiệt thành cam kết đối với bất cứ điều gì mình đang thể hiện. Những kẻ quá hung hăng có thể chỉ phát nguyện giữ một giới *tôi sẽ không bao giờ giết người*. Như vậy, ít nhất các bạn không vướng vào lao lý! Khi

nói về giới không sát sanh, mặc dù dù chủ yếu đề cập đến việc không giết người, nhưng các bạn cũng nên tránh xa sự giết hại động vật. Vì thế, để có được tri giác bản hữu “*bất cứ lúc nào thấy các chúng sanh khác cũng đều xem như bản thân chúng ta vậy*” là điều rất quan trọng đối với người thực tập theo Phật giáo.

Chúng ta nên phát nguyện nhiệt thành “*nhu tất cả các bậc thầy vĩ đại trong quá khứ: A-la-hán, Bồ-tát v.v đã thường xuyên an trú trong đời sống đạo đức mô phạm và tuân thủ tất cả các giới luật, như vậy, con sẽ vâng giữ các giới luật và nguyện trọn đời không vi phạm*” (lập lại 3 lần). Chúng ta nên phát triển tri giác bền vững về chí nguyện trong tâm mình đối với các giới mà mình đã lãnh thọ. Điều quan trọng là từ ngày hôm nay trở đi, phải luôn luôn tâm niệm rằng chúng ta trở thành Phật tử, cư sĩ Phật giáo ngay bây giờ. Nếu con muỗi đang cắn mình, phản ứng lập tức của chúng ta nên đừng giết nó mà hãy tự nhắc nhở mình là Phật tử nên xua đuổi nó đi thay vì đập nó chết.

Điều quan trọng là nuôi dưỡng chánh niệm và tỉnh thức. Mặc dù trong đời sống thông thường hằng ngày, chúng ta vẫn áp dụng cấp độ chánh niệm và quán chiếu nội tại, nhưng khi đã thực tập theo Phật pháp, chúng ta càng nhiệt huyết và chuyên tâm ứng dụng chánh niệm và quán chiếu nội tại. Theo cách này, khi chuyên tâm phát triển các tính năng của mình hơn, chúng ta đạt được một đỉnh điểm nơi mình có thể luôn duy trì sự tập trung chú ý mãnh liệt vào một đối tượng đã chọn lựa. Do đó, ngay lập tức, nếu tâm trở nên xao lãng hoặc loạn động, chúng ta tức thời nhận biết sự xao lãng đang diễn ra. Muốn có được điều đó, cách duy nhất chỉ việc phát triển hai tính năng là chánh niệm và tỉnh thức, điều mà chúng ta có thể chứng đạt định tâm cao độ.

Khi đã nuôi dưỡng tính năng của định tâm bất dịch, chúng ta sẽ đạt tới một điểm nơi mà năng lực của tâm và sự chú ý trở nên mãnh liệt đến mức chúng ta có thể hoàn toàn tập trung nhận thức vào một đối tượng duy nhất. Chúng ta có khả năng thâm nhập tuyệt đối vào bản chất của đối tượng được lựa chọn. Khi đạt được tâm định tĩnh và thâm nhập vào sự hiểu biết về tánh không, thì chúng ta có thể đạt tới những gì được biết như là sự hợp nhất của tồn tại tĩnh lặng và tuệ giác thâm diệu.

Nói chung, việc chứng đạt tâm định tĩnh cũng như sự hợp nhất của tồn tại tĩnh lặng vĩnh cửu và tuệ giác thâm diệu là không phải một cái gì đó duy nhất của Phật giáo. Nó là một phương tiện phổ biến và được thực tập trong nhiều truyền thống tôn giáo của Ấn Độ cổ đại. Ví dụ, trong các trường phái phi Phật giáo, họ cũng có cuộc thảo luận rộng rãi về các cấp độ của việc tập trung chú ý như các trạng thái kinh nghiệm của cõi trời Vô Sắc[5]. Tuy nhiên, sự khác biệt giữa thiền Phật giáo và các tôn giáo khác của Ấn Độ cổ đại là thiền Phật giáo căn cứ vào tánh không, nơi có sự hợp nhất của tồn tại tĩnh lặng vĩnh hằng và tuệ giác thâm diệu. Sự hợp nhất này là nguyên nhân tạo nên việc chứng đắc giải thoát khỏi luân hồi và trạng thái giác ngộ hoàn toàn của đức Phật.

[1] Pháp thân (zh. 法身, sa. *dharmakāya*), là thể tính thật sự của Phật, đồng nghĩa với Chân như, là thể của vũ trụ. Pháp thân là thể mà Phật và chúng sinh đều có chung. Pháp thân cũng chính là Pháp (sa. *dharma*), là quy luật vận hành trong vũ trụ, là giáo pháp do đức Phật truyền dạy. Phật xuất hiện trên Trái Đất, với nhân trạng, với mục đích cứu độ con người. Pháp thân được xem chính là Phật pháp (sa. *buddha-dharma*) như Phật Thích-ca giảng dạy trong thời còn tại thế.

Sau này người ta mới nói đến hai thân kia. Pháp thân được xem là thường hằng, vô tướng, nhất nguyên, là thể tính chung của các vị Phật, là dạng tồn tại thật sự của chư Phật. Pháp thân có nhiều tên gọi khác nhau, tùy trường hợp sử dụng. Có lúc người ta xem nó là thể tính của mọi sự, là Pháp giới (sa. *dharmadhātu, dharmatā*), là Chân như (sa. *tathatā, bhūtatathatā*), là tính Không (sa. *śūnyatā*), A-lại-da thức (sa. *ālayavijñāna*), hay xem nó như là Phật, Phật tính (sa. *buddhatā*), là Như Lai tạng (sa. *tathāgatagarbha*). Trong nhiều trường phái, người ta xem Pháp thân là thể trừu tượng không có nhân trạng, có trường phái khác lại xem Pháp thân hầu như có nhân trạng (xem kinh [Nhập Lăng-già](#), kinh Hoa nghiêm). Đạt trí huệ siêu việt đồng nghĩa với sự trực chứng được Pháp thân.

20. Báo thân (zh. 報身, sa. *sambhogakāya*), cũng được dịch là Thụ dụng thân (zh. 受用身), "thân của sự thụ hưởng công đức": chỉ thân Phật xuất hiện trong các [Tịnh độ](#). Báo thân là thân do thiện nghiệp và sự giác ngộ của các Bồ Tát mà hoá hiện cho thấy—cũng vì vậy mà có lúc được gọi là Thụ dụng thân, là thân hưởng thụ được qua những thiện nghiệp đã tạo. Báo thân thường mang Ba mươi hai tướng tốt (sa. *dvātriṃśadvaralakṣaṇa*) và tám mươi vẻ đẹp của một vị Phật và chỉ Bồ Tát mới thấy được trong giai đoạn cuối cùng của [Thập địa](#) (sa. *daśabhūmi*). Người ta hay trình bày Báo thân Phật lúc ngồi thiền định và lúc giảng pháp [Đại thừa](#). Các trường phái thuộc Tịnh độ tông cũng tin rằng Báo thân Phật thường xuất hiện trong các cõi tịnh.

21. Hóa thân hay Ứng thân (zh. 應身, sa. *nirmāṇakāya*), cũng được gọi là Ứng hoá thân hoặc Hoá thân, là thân Phật và Bồ Tát hiện diện trên Trái Đất. Ứng thân do

Báo thân chiêu hiện, dựa trên lòng từ bi và có mục đích giáo hoá chúng sinh. Như thân người, Ứng thân chịu mọi đau khổ của già chết bệnh tật, nhưng Ứng thân có thần thông như thiên nhãn thông và thiên nhĩ thông. Sau khi chết, Ứng thân tự tiêu diệt.

[4] Thiền minh sát: còn được gọi là vipassana, có nghĩa là tự quán sát thân tâm của mình bằng cách quán niệm hơi thở không cho đứt mạch. Khi quán sát như thế thì những cảm thọ, ý nghĩ sẽ nổi lên và ta sẽ ngồi yên không phản ứng, không nhúc nhích. Dần dần bạn sẽ hiểu được tự tính vô ngã của thân và tâm mình, hiểu được lời nói của đức Phật đã truyền dạy. Đây là phương pháp mà đức Phật đã dùng để chứng ngộ bằng việc quan sát hơi thở một cách tự nhiên không điều khiển và rồi mọi thứ sẽ được phơi bày ra ánh sáng và bạn sẽ hoàn toàn giác ngộ.

[5] Cõi trời Vô sắc hay còn Vô sắc giới (zh.

無色界, sa. *arūpaloka*, *arūpadhātu*,

bo. *gzugs med*

*kham*s □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ , *gzugs*

med ky

[illegible]

thê giới này được tạo dựng thuần túy bằng

tâm thức và gồm bốn xử

(sa. *arūpasamādhī*). Vô sắc giới gồm:

Xứ Không vô biên (zh. 空無邊處,

sa. *ākāśanantyāyatana*);

Xú Thức vô biên (zh. 識無邊處,

sa. *vijñānanantyāyatana*);

Xú Vô sở hữu (zh. 無所有處,

sa. *ākiṃcanyāyatana*);

Xứ Phi tưởng phi phi tưởng (zh. 非想非非

想處, *sa. naivasamjñā-nāsamjñāyatana*).

Bệnh tâm thần & thiền định

Mỹ Thanh dịch



Hiện nay, thế giới đang có sự rối loạn, không hiểu biết, tranh cãi về bệnh tâm thần, thiền định, và sự liên hệ giữa hai đề tài này. Các chuyên gia về sức khỏe thể chất, và tâm thần cũng không hiểu rõ phạm vi nghề nghiệp của họ. Họ cũng không hiểu cái gì là thiền định. Bởi vậy đối với người bình thường họ sẽ rất bối rối.

Cả hai chữ «tâm thần» và «thiền định» cũng mang những hào quang thần bí. Nói tóm lại, bệnh tâm thần là khoa học rất mới mẻ, chưa đến trăm năm, trong khi vô số cách thức thiền đã bắt nguồn từ thuở xa xưa. Tuy vậy, đôi lúc có lời tuyên bố là thiền định không có tính cách khoa học. Thật ra, thiền định là môn khoa học, phương pháp thực tập và hoàn hảo hóa mấy thế kỷ về trước bởi các khoa học gia về tinh thần và thể chất, bởi các vị Rishis, Munis và các vị Phật.

Sau rốt, khoa học là gì? Khoa học là sự quan sát một cách khách quan về sự phân tích các dữ kiện và sự ứng dụng. Khoa học tìm kiếm để biết sự thật. Chúng ta sẽ thấy trong bài xã luận này, dựa cả vào tiêu chuẩn tân thời, thiền Vipassana (Minh Sát) thật là môn khoa học.

Người ta thường nghĩ đến bệnh tâm thần là môn khoa học chuyên giải quyết những tâm thần bất bình thường. Nhưng sẽ chính xác hơn nếu sử dụng từ «hành vi» thay thế cho hai từ «tâm thần» trong việc định nghĩa, bởi vì bệnh tâm thần định nghĩa là «Môn học về hành vi bất thường. Bây giờ, để định nghĩa sự bình thường thì thật là nhiệm vụ khó khăn.

Bình thường nói chung có nghĩa «trung bình». Hành vi ám chỉ những hành động thuộc về lời nói hay việc làm, như hành vi nói năng, hành vi xử sự. Trong môn học về bệnh tâm thần và tâm lý, cách suy nghĩ được nghiên cứu chỉ bằng kết luận sau những hành động về lời nói, việc làm được thể hiện. Mục đích của các môn khoa học này là để giúp sửa đổi hành vi của một người trở lại bình thường (thông thường nghĩa là sự trung bình).

Chúng ta cũng có thể sử dụng định nghĩa tân thời cho bệnh tâm thần như: Phương thức áp dụng môn khoa học về thần kinh cho việc chữa trị bệnh tâm thần của một nhóm bệnh nhân tâm thần. Thật ra ngay từ ban đầu, phạm vi của bệnh tâm thần đã không được định nghĩa đúng đắn. Kết quả các bác sĩ chuyên môn về tâm thần thường chỉ chữa cho những bệnh tâm thần thứ yếu. Trong những năm 60 và 70, các bác sĩ về tâm thần ở phương Tây đều thực hành phân tâm lý học.

Những bệnh nhân của họ thường không có những triệu chứng, vấn đề nghiêm trọng; Rất ít bệnh nhân bị loạn trí. Trong khoảng thời gian này, trong tâm thần học có ấn tượng là bệnh tâm thần có thể chữa trị tất cả những vấn đề khó khăn của con người. Nhưng thực tế thì tâm thần học không đóng góp được gì quan trọng, trong sự hài hoà của xã hội nói chung, ngoại trừ giúp

đỡ được cho một số ít bệnh nhân.

Các bác sĩ tâm thần học có lý trí đã dần dần hiểu được biên giới của bệnh tâm thần không bao quát song song cùng với hoạt động tinh thần của mọi người. Sự hiểu biết này là ý nghĩa to tát, bởi vì nó giúp cho bác sĩ tâm thần học và người bình thường định nghĩa phạm vi của bệnh tâm thần. Sự thiếu hiểu biết về điều này của một người bình thường tạo nên nhiều vấn đề khó khăn khác nhau.

Thí dụ, đôi lúc bác sĩ tâm thần được mời xem bệnh, trong khi bệnh ấy lại không thuộc về tâm thần, bắt nguồn từ sự tin tưởng, đòi hỏi vô lý, rằng bác sĩ tâm thần học phải biết hết mọi vấn đề liên quan đến thần trí. Ngược lại với quan niệm hiểu biết hết của bác sĩ tâm thần học, mặt khác của đồng tiền là sự thiếu hiểu biết toàn bộ về môn đặc biệt này, kể luôn cả vài thành phần chuyên gia về mặt sức khỏe với kết quả là... ngay cả khi cần thiết và có lợi ích người ta cũng không chịu tìm đến sự giúp đỡ của bác sĩ tâm thần.

Trong thời gian vừa qua, bệnh tâm thần đã gia nhập vào một chuyên ngành của y học, với trọng tâm chuyên trị những bệnh tâm thần nặng. Điều này đã xác định lại vai trò của bệnh tâm thần như là môn khoa sinh học, và bác sĩ tâm thần học hiện nay đã giữ vai trò thích hợp hơn, họ là những chuyên gia trị liệu về rối loạn sinh học, và tâm lý. Điều này không có nghĩa là vai trò của bác sĩ tâm thần chỉ giới hạn trong việc viết toa thuốc.

Bác sĩ tâm thần cũng sử dụng những phương thức trị liệu khác nhau. Nhưng ngày càng nhiều, các bác sĩ tâm thần bắt đầu tự thu hẹp chuyên ngành của họ: Trị liệu những rối loạn thần kinh nặng. Những điều kiện để giúp đỡ việc trị liệu cho các bác sĩ tâm thần là trang bị đầy đủ dụng cụ, và tay nghề cao. Các bác sĩ tâm thần được huấn luyện để giải quyết các hành vi «bất bình thường». Trong những trường hợp căn bệnh gần với hành vi bình thường (hoặc trung bình), hiệu quả của việc trị liệu tâm thần khác nhau rất xa

giữa việc trị liệu và phương cách trị liệu.

WHO - World Health Organization (Hội Đoàn Sức Khỏe Thế Giới) liên tục cố gắng cải thiện tiêu chuẩn chẩn đoán cho các bệnh tâm thần. Liệt kê danh sách các chứng bệnh quốc tế (International Classification of Diseases – ICD-10) là một bước tiến quan trọng. Người ta đang cố gắng để phân ranh giới một cách hệ thống trong lĩnh vực bệnh tâm thần.

Việc này giúp cho các bác sĩ tâm thần có thể chú tâm đến một số nhỏ dân chúng đặc biệt, để giúp các nhà nghiên cứu tìm ra những phương thuốc để chữa các chứng bệnh rối loạn tâm thần, và có thể bảo vệ dân chúng khỏi bị gán cho cái tên bệnh nhân tâm thần. Tuy vậy, ranh giới vẫn còn mơ hồ. Kể cả bác sĩ tâm thần giỏi đôi lúc cũng cảm thấy khó khăn khi phải quyết định nên chữa trị bệnh nhân đặc biệt nào đó, hay cho rằng người ấy không cần sự trị liệu.

Mọi người đều chịu đau khổ từ những điều bất hạnh khác nhau. Khi đối diện với những vấn đề thương mại, một người có thể dễ nổi giận, trong khi người khác thì nghiêng về sự buồn rầu. Trong những lúc này, một cá nhân có thể nói là không bị bệnh tâm thần. Họ có thể được lợi ích từ lời khuyên, sự nâng đỡ của bạn hay thân quyến, hoặc là bác sĩ tâm thần. Kể cả như vậy, trong cuộc sống, mỗi con người đều luôn bị dính chặt vào các cuộc thử thách, và đau khổ cứ liên tục xảy ra.

Một người phải làm thế nào khi đối diện với những khó khăn trong cuộc sống? Mỗi một cá nhân cảm thấy đau khổ khi gặp phải những việc không muốn vẫn xảy ra, và những việc muốn thì không thành; Khi một người có được vật mà họ không thích, hoặc mất đi vật gì họ thích. Tìm kiếm giải pháp ở đâu đây?

Tâm thức là nguyên nhân chánh. Chúng ta cần phải tìm hiểu, thăm dò cho đến tận chiều sâu của nó để có thể điều khiển nó – để giải quyết các khó khăn của chúng ta. Đây chính xác là môn khoa học của thiền định. Thiền định là môn khoa

học nghiên cứu về hiện tượng tâm thức và vật chất. Môn tâm thần học chỉ tìm hiểu về tâm thức một cách gián tiếp và chỉ trong phạm vi có thể khảo sát được qua những hành vi từ lời nói và việc làm. Trong môn khoa học về thiền định, tâm thức được tìm hiểu một cách trực tiếp. Môn khoa học này đã được thực tập cùng khắp xứ Ấn Độ từ thời xa xưa.

Sự thật tất cả các hành động đều bắt nguồn từ tâm thức. Nhưng không phải tất cả những gì xuất hiện nơi tâm thức đều biểu lộ qua lời nói hay cử chỉ. Những hành động dường như là tương xứng có thể bắt nguồn từ những ý muốn thầm kín khác. Thí dụ, một người đứng chết trân khi thấy một con rắn có thể có hai lý do cho hành động này. Có lẽ anh ta quá sợ hãi; Hoặc anh ta có thể rất bình tĩnh và đứng yên để không làm con rắn sợ, hoặc để quan sát con rắn. Tương tự như thế, một người có thể cho kẻ nghèo một đồng bạc, với tâm lượng từ bi, để họ đi cho khuất mắt, hoặc để cho những người khác không xem anh ta là một người keo kiệt.

Vì thế, vấn đề trước nhất là rất khó để giải thích môn tâm thần học, chiếu theo các kết quả về tâm thức bắt nguồn từ lời nói và hành động. Tâm thức cần được tìm hiểu trực tiếp. Vấn đề khác là các kết quả của cái được gọi là “thuyết nhị nguyên của Des Cartes”, sự phân chia tùy ý về tâm và thân. Trong thời gian rất lâu, các nghệ y khoa chuyên môn về thân thể, đã bỏ qua việc tìm hiểu về tâm thức. Và khi các bác sĩ tâm thần học bắt đầu tìm hiểu về tâm thức, trong bất cứ phương cách nào, họ bác bỏ thân người.

Ngày nay, tầm quan trọng của phương pháp giải quyết vấn đề có tính cách thánh thiện được chấp nhận. Tuy vậy, không có phương thức thẩm vấn nào được đầy đủ, không có sự hiểu biết thích đáng cho sự tương tác giữa tâm thần và vật chất, với kết quả là có rất nhiều lý thuyết, nhưng ít dữ kiện. Hiện tượng thân-tâm không được tìm hiểu một cách đúng đắn.

Những vấn đề này được giải quyết xuyên qua sự hiểu biết đúng đắn về thiền định. Chữ «thiền

định» rất đa dạng trong nhiều định nghĩa. Trong tiếng Anh, từ này được sử dụng một cách thoải mái để chỉ đến việc suy nghĩ về một cái gì đó. Các từ điển định nghĩa là «trầm tư mặc tưởng»: Luyện tập tâm thức trong sự trầm mặc, chuyên chú đến một chủ đề của sự trầm mặc để suy nghĩ, suy tư và nghiền ngẫm. Khi chúng ta nói đến thiền ở đây, chúng ta không sử dụng từ này trong ý nghĩa chán ngắt đó.

Bậc giác ngộ, đức Phật Gotama, sử dụng từ bhavana để diễn tả những thực tập về sự phát triển của tinh thần. Từ này được dịch đại khái là thiền định. Thiền nói về những thực tập đặc biệt cho tinh thần, những phương thức chính xác để chú tâm và thanh tịnh hóa tinh thần. Khi chúng ta sử dụng từ «thiền định» ở đây, chúng ta sử dụng từ này trong ý nghĩa chuyên môn này.

Hầu hết trong các ngôn ngữ Ấn Độ, có những từ rất đặc biệt dành cho nhiều loại thực tập thiền khác nhau, bởi vì Ấn Độ có truyền thống phong phú về thiền. Những từ như dhyana, japa, traatāka, saadhana, vipassana, (vidarshana), bhaavana, v.v..., nói về những loại thực tập khác nhau. Nói chung, thiền là thực tập về sự chú tâm của tinh thần về những đối tượng khác nhau. Bởi vì sự chú tâm của tinh thần là điều kiện trước hết cho bất cứ một nhiệm vụ nào, đó là nhân tố rất quan trọng trong việc khám phá hiện tượng thân tâm. Sự chú tâm có thể thực hành với vô số đối tượng: Mắt thấy, tai nghe, sự tưởng tượng, lời nói...

Bậc Giác Ngộ đã cho chúng ta đối tượng kỳ diệu để chú tâm, hơi thở tự nhiên của chúng ta. Không giống với những đối tượng khác bên ngoài hoặc không có liên quan trực tiếp đến thân của chúng ta, hơi thở là đối tượng có nhiều tiện lợi. Hơi thở trong ta, và luôn luôn hiện hữu từ lúc sanh ra cho đến lúc chết. Đây là thực tế hiển nhiên, rõ ràng. Hơi thở ý thức và vô thức, có chủ tâm và không chủ tâm.

Nhịp điệu của hơi thở liên quan mật thiết đến trạng thái tinh thần và biết rõ ô uế nào đang xuất hiện nơi ý thức, kể cả sự loạn động nhỏ nhất,

cũng làm nhiều loạn nhịp hơi thở. Chúng ta không thể tìm thấy đối tượng để chú tâm nào khác hơn là hơi thở, vì hơi thở liên quan mật thiết với hiện tượng thân-tâm và nhất là quá dễ dàng cho việc quan sát. Tuy vậy, sự chú tâm không phải là mục đích của thiền định; Nó chỉ là dụng cụ. Dụng cụ để làm gì?

Ở đây chúng ta gặp cái khó khăn thứ ba về định nghĩa của thiền nơi khoa học tân tiến. Bốn chân lý huyền diệu về khổ rất đơn giản, hợp lý và phổ dụng: Đau khổ hiện hữu; Nó có nguyên nhân, nguyên nhân này có thể bị nhổ tận gốc và có con đường dành cho việc nhổ gốc đau khổ. Tuy nhiên, những chân lý phổ dụng này không được các bác sĩ tâm thần học tân tiến hoan nghênh, vì tâm lý học chú trọng nhiều đến «tại sao» hơn là «làm sao». Thái độ tìm kiếm định nghĩa trong khi không hiểu chút gì về cơ cấu căn bản của thực tế, làm cho khó hiểu hơn là nâng cao sự học hỏi về các vấn đề tinh thần của con người.

Bậc Giác Ngộ là khoa học gia chân chính, khoa học gia lỗi lạc về thân và tâm. Chính Ngài đã không những khám phá hiện tượng thân-tâm và toàn bộ của nó, Ngài lại còn chỉ đường cho những người khác, để họ có thể thoát khỏi đau khổ. Ngài dạy phương thức quan sát tinh thần hoạt động ra sao, như thế nào thân và tâm tương tác. Ngài dạy Vipassana (thiền Minh Sát).

Vipassana có nghĩa là thấy, thấy một cách đặc biệt, quan sát bên trong. Đây là một sự quan sát có đối tượng của thực tại bên trong. Việc phát triển về sự nhận biết sâu sắc về bản thể tự nhiên của một cá nhân. Nó không có những giả thiết, chỉ là sự quan sát. Đây là cách thực tiễn để hiểu khó khăn của chúng ta là đau khổ và giải quyết việc này. Khó khăn chung của mọi người cũng giống như thế, và thuốc giải cũng phổ dụng. Trong Vipassana, chúng ta học quan sát những cảm xúc của chính chúng ta một cách khách quan.

Các cảm giác là địa điểm gặp mặt của sự tương tác thân mật giữa thân-tâm. Xuyên qua các cảm

giác xuất hiện nơi thân, chúng được cảm nhận nơi tinh thần. Mỗi một người trong chúng ta là một khoa học gia của thân và tâm. Chúng ta có sự hiểu biết trực tiếp. Bậc Giác Ngộ đã trình bày bốn giai đoạn căn bản của tinh thần (tâm): Ý thức, nhận biết, cảm thọ và những điều kiện. Về mặt trí thức, không có người nào phải chấp nhận những giai đoạn này; Chúng sẽ trở nên rõ ràng một khi chúng ta bắt đầu kiểm nghiệm được chân lý nội tại.

Khi chúng ta học quan sát được các cảm thọ nội tại, theo kinh nghiệm, việc này thật rõ ràng là chúng ta tiếp tục phản ứng theo những cảm thọ này. Các cảm thọ là căn bản để các điều kiện, mô hình cũ của ham muốn và ghét bỏ tăng trưởng. Sự khám phá sâu sắc này là trụ cột cho việc giải thoát, mà Bậc Giác Ngộ đã đưa ra. Chính điều kiện của chúng ta làm chúng ta mãi đau khổ, và chúng sẽ bị nhổ bỏ tận gốc bằng cách thực tập quan sát đối tượng của cảm thọ.

Thực tập Vipassana, chúng ta không học để phát huy các điều kiện mới của ham muốn và ghét bỏ các cảm thọ và như vậy, chúng ta bắt đầu tiêu diệt các điều kiện cũ. Sự thực tập là hành trình từng bước một để tiêu diệt các ô uế của tâm thức. Do đó, đây là tiến trình để tiêu diệt đau khổ.

Không nằm trong môn phái khoa học, kỹ thuật này rất hữu dụng trong việc giúp tất cả mọi người có cuộc sống tốt đẹp, hạnh phúc, an lạc hơn. Những ai đã từng theo học lớp Vipassana trong vòng mười ngày, dưới sự chỉ dẫn của vị thầy giỏi, lớp học này là kinh nghiệm đời đời.

Thực tập để khám phá thân tâm ở mức độ sâu xa nhất thật là không phải dễ. Việc này đòi hỏi sự ổn định, vững chãi về mặt thân và tâm. Người cầu đạo chân chính mong cầu được thực tập thiền Vipassana, họ cần có sức khỏe tối thiểu ở nơi thân và tâm. Thông thường, tất cả đều học được, trừ những người bị bệnh tâm thần. (Nên liên lạc với bộ quản lý lớp Vipassana trước khi ghi danh để xem học viên có bệnh, có thể thích hợp cho khóa học hay không).

Thiền Vipassana là phương thuốc chữa bệnh phổ

biến cho nỗi đau khổ chung. Nhưng điều này không có nghĩa là khoa tâm thần học không có chỗ đứng trong việc giúp đỡ nhân loại đang đau khổ. Đối với những người điên, không có khả năng để theo học thiền Vipassana, một công việc hết sức tế nhị. Các bác sĩ chuyên môn về tâm thần học có thể giúp đỡ, làm giảm nỗi đau khổ của những người bệnh tâm thần. Ngoại trừ một nhóm nhỏ với các bệnh tâm thần quá nặng, thiền Vipassana rất hữu dụng cho tất cả mọi người.

Phạm vi của khoa tâm thần học giới hạn vào một số nhỏ dân số. Nhưng thiền Vipassana thì phổ biến bao gồm tất cả mọi mặt hoạt động về tâm thần của con người. Khoa tâm lý học ngụ ý tìm hiểu hoàn toàn về hoạt động tinh thần của con người, như chúng ta đã bàn qua, đây là môn “khoa học về thái độ cư xử”, và như vậy nó bị giới hạn. Thái độ cư xử trong ý nghĩa này được định nghĩa như bất kỳ một hành động phản ứng nào cũng có thể bị quan sát bằng cách này hay cách khác.

Luận điểm là hành động đó, khác với tâm thức, ý nghĩ hoặc cảm giác, có thể bị quan sát và nghiên cứu. Ý là ở đây, người quan sát luôn là người ở ngoài cuộc, một người khác. Các tâm lý gia hiện đại tin tưởng rằng thái độ cư xử là con đường duy nhất mà các sự kiện tâm lý nội tại có thể được nghiên cứu kỹ.

Bất cứ người nào theo học khóa thiền Vipassana trong vòng mười ngày, đều có thể nhìn thấy sự sai lầm về mặt này của khoa tâm lý học hiện đại. Anh ta biết ngay từ kinh nghiệm bản thân là các sự kiện tâm lý nội tại có thể được quan sát trực tiếp. Mỗi thiền sinh của Vipassana đều trở thành một bác sĩ tâm lý thực thụ cho chính mình. Xuyên qua môn khoa học thuần khiết về quán sát tự thân, anh ta bắt đầu thoát khỏi đau khổ.

Nguyện cầu cho nhiều người được bước đi trên con đường do Bạc Giác Ngộ chỉ dẫn. Nguyện cầu cho nhiều người học tập quán sát thực tại bên trong. Nguyện cầu cho mọi chúng sinh đều hạnh phúc, mọi chúng sinh đều an lạc.

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