



CẨM NANG của Người Phật Tử -Tập II

(Buddhism 201 Questions and Answers)

Khải Thiên

Lời Tựa

Bạn thân mến:

Tập sách *Cẩm Nang của Người Phật Tử, Tập II (Buddhism 201 Questions and Answers, Book II)* được biên soạn nhằm mục đích nâng cao hiểu biết về Phật học dành cho những người mới tìm hiểu về đạo Phật. Nội dung được chọn lọc và trình bày trong Tập II là sự bổ sung và tiếp nối cho Tập I, bao gồm các chủ đề *giáo lý căn bản* và *giáo lý ứng dụng*. Do vậy, để có thể theo dõi và nắm bắt các vấn đề một cách dễ dàng, bạn không nên bỏ qua Tập I, vì phần lớn các giải thích thuật ngữ và khái niệm đều nằm ở đây.

Về mặt kiến thức, nội dung của Tập II được nâng cao hơn so với Tập I. Do đó hẳn bạn sẽ gặp phải một số vấn đề triết lý thâm sâu, khó hiểu, nhất là những giáo thuyết về *Nghiệp cảm Duyên khởi*. Để có thể lãnh hội được những vấn đề uyên áo như thế, đòi hỏi bạn đọc phải có thời gian nghiên cứu và tu học. Ở đây, chúng tôi chỉ giới hạn sự trình bày trong khuôn khổ của một “cẩm nang” mang tính chất giới thiệu và một vài gợi ý cần thiết.

Bên cạnh phần giáo lý căn bản, chúng tôi đặc biệt chú trọng vào các chủ đề *giáo lý ứng dụng*, với niềm tin rằng, bạn đọc có thể thực tập và áp dụng lời dạy của Đức Phật vào đời sống hằng ngày để xây dựng an lạc, hạnh phúc cho tự thân và tha nhân. Sự hiểu biết thật sự hẳn bao giờ cũng phát sinh từ kinh nghiệm mà không phải là lý thuyết.

Ước mong rằng tập sách này sẽ là phương tiện hữu ích giúp bạn trên con đường tìm hiểu và tu học.

Los Angeles, mùa hạ 2011

Khải Thiên

101 Câu Hỏi

1. Xin cho biết thêm về nội dung của giáo lý Duyên khởi?
2. Thế nào là nguyên lý tổng quát của Duyên khởi?
3. Nguyên lý Duyên khởi được trình bày trong 12 nhân duyên như thế nào?
4. Vô minh là gì?
5. Hành là gì?
6. Thức là gì?
7. Danh-sắc là gì?
8. Lục nhập là gì?
9. Xúc là gì?
10. Thọ là gì?
11. Ái là gì?
12. Thủ là gì?
13. Hữu là gì?
14. Sinh là gì?
15. Lão-tử là gì?
16. Có phải mỗi chi phần trong 12 nhân duyên đều làm điều kiện cho nhau; và nếu như vậy thì chi phần nào sẽ là then chốt?
17. Cuộc sống hiện tại của con người liên hệ đến 12 nhân duyên như thế nào?
18. Nếu nói rằng *vô minh* là nền tảng của 12 nhân duyên, nó bao phủ đời sống của con người, vậy thì chuyện tu hành hay làm việc phước thiện cũng xuất phát từ vô minh và được điều động bởi vô minh?
19. Dường như có sự trùng lập ở các chi phần “*hành duyên thức*”, “*thủ duyên hữu*” vì cả “hành” và “hữu” đều được xem là “nghiệp”?
20. Xin cho biết *tâm pháp* và *sắc pháp* liên hệ như thế nào trong 12 nhân duyên?
21. Xin cho một vài thí dụ về tương quan giữa *tâm vương* và *tâm sở*?
22. Chi phần thứ ba nói rằng “*thức duyên danh-sắc*”, vậy có phải sắc (vật chất) là do tâm sinh?
23. Thế nào là sắc do nghiệp tạo?
24. Chi phần *danh-sắc* có thích hợp với chúng sinh ở cõi không có sắc (vô sắc giới)?

25. Tại sao lại có những chúng sinh có tâm mà không có thân (cơ thể vật lý) hoặc ngược lại?
26. Vậy cõi người là cõi của dục vọng (dục giới)?
27. Vậy cõi người (dục giới) có liên hệ gì đến hai cõi kia hay không?
28. Tính chất hiện hữu chung của ba cõi là như thế nào?
29. Thế nào là tà kiến?
30. Để có một sự tái sinh tốt đẹp, người Phật tử nên tu tập như thế nào?
31. Xin nói thêm về tính chất của bốn tâm vô lượng?
32. Có pháp môn căn bản nào có thể ứng dụng cho các trường phái tu tập khác nhau nhằm dẫn đến một sự tái sinh tốt đẹp?
33. Chánh niệm quan trọng như thế nào trong đời sống tu tập hằng ngày và sự ảnh hưởng của nó trong quá trình tái sinh?
34. Phật Tính là gì?
35. Nếu mỗi chúng sinh đều có sẵn Phật tính; vậy thì Phật tính của mỗi cá thể có giống nhau hay là khác nhau?
36. Nếu được xem là yếu tố thường trú và tự có trong mỗi con người, vậy Phật tính có phải là cách gọi khác nhằm chỉ đến một cái tự ngã vĩnh cửu?
37. Nhưng ý niệm về một “bản thể thường trú” đâu có gì sai khác với ý niệm về một “cái ngã vĩnh cửu” vốn chống lại giáo lý “vô ngã” của đạo Phật?
38. Vậy người Phật tử nên đặt niềm tin vào Phật tính của chính mình hay là vào chư Phật và chư Bồ Tát?
39. Xin cho biết ý nghĩa của việc tụng kinh?
40. Xin cho biết ý nghĩa của niệm Phật?
41. Tại sao phải nuôi dưỡng tâm Bồ đề?
42. Xin cho biết ý nghĩa của Ba Thân Phật?
43. Ba thân Phật được hình thành như thế nào?
44. Đức Phật đã để lại cái gì sau khi Ngài nhập diệt?
45. Ba Thân Phật có liên hệ gì đến đời sống của con người?
46. Phật giáo quan niệm như thế nào về khổ đau?
47. Xin hãy chứng minh tại sao các thủ uẩn là nhân duyên gây ra đau khổ?
48. Nếu xa rời mọi ý niệm về tự ngã và các thủ uẩn, người Phật tử sẽ xây dựng cuộc sống hạnh phúc nhân gian trên nền tảng nào?
49. Tại sao bám víu vào tự ngã và các thủ uẩn lại làm cho tâm phân tán, dường như vấn đề ngược lại thì đúng hơn, đó là nơi hội tụ và nâng đỡ tinh thần?
50. Tự ngã làm cho tâm phân tán và rối loạn như thế nào?
51. Làm thế nào để tâm được bình an giữa những phân tán và rối loạn?

52. Làm thế nào để nội tâm không dao động?
53. Làm sao để có thể trú tâm một cách vững chãi trên các niệm xứ?
54. Người Phật tử nên xây dựng niềm tin như thế nào?
55. Nên Phát triển tinh tấn như thế nào?
56. Thế nào là tu tập chánh niệm?
57. Xin nói thêm về vai trò của chánh niệm trong đời sống và trong tu tập?
58. Có thể cho một mô tả đơn giản nhất về cách thức duy trì chánh niệm?
59. Làm thế nào để giữ chánh niệm trong khi bệnh tật?
60. Trong lúc bệnh làm thế nào để có đầy đủ quyết tâm thực tập chánh niệm?
61. Thế nào là định lực?
62. Thế nào là tầm và tứ?
63. Thế nào là hỷ (*pīti*) và lạc (*sukha*)?
64. Thế nào là nhất tâm (*cittass'ekaggatā*)?
65. Xin nói thêm về lợi ích của sự định tâm trong phép quán hơi thở?
66. Thế nào là cận hành định?
67. Xin nói thêm về năm triền cái?
68. Làm thế nào để tâm được an định?
69. Xin nói thêm về ý nghĩa của giới?
70. Giới liên hệ trực tiếp đến giải thoát như thế nào?
71. Giới liên hệ đến trí tuệ như thế nào?
72. Phật giáo quan niệm như thế nào về trí tuệ?
73. Phật giáo quan niệm như thế nào về vấn đề sinh-tử?
74. Người đã tái sinh ở cõi khác có giống với người ở cõi này trước khi chết, tức là họ giống nhau hay khác nhau về mặt tâm lý và lối sống?
75. Có sự bắt đầu và kết thúc của vòng luân hồi hay không?
76. Thế nào là tuệ giác ba minh?
77. Làm thế nào để biết được nhân quả nghiệp báo trong vòng luân hồi?
78. Thế nào là chánh báo và y báo?
79. Có bao nhiêu loại nghiệp?
80. Thế nào là sự biến chuyển của nghiệp?
81. Tu tập có thể giúp được gì khi quả đã chín muồi?
82. Cận tử nghiệp sẽ tác động đến tiến trình tái sinh như thế nào?
83. Trong khoảnh khắc cận tử, người Phật tử nên tu tập như thế nào?
84. Nếu cần một lời khuyên cho người sắp chết, thì nên khuyên như thế nào?
85. Nên trợ niệm cho người sắp chết như thế nào?
86. Nên làm cái gì khi gia đình có người thân qua đời?
87. Thế nào là hồi hướng công đức?

88. Hồi hướng công đức có mâu thuẫn với luật nhân quả-nghiệp báo?
89. Hồi hướng công đức sẽ tác động đến tinh thần của người quá cố như thế nào?
90. Có chánh kiến nào giúp phá tan nỗi sợ hãi vì mờ mịt về kiếp sau?
91. Làm sao để có thể tin tưởng rằng làm lành sẽ được quả lành?
92. Xin minh họa một vài thí dụ về sự tương ứng của nghiệp?
93. Thái độ của người Phật tử đối với các học pháp như thế nào?
94. Tinh thần của người Phật tử đối với các pháp môn khác như thế nào?
95. Thái độ của người Phật tử đối với các tôn giáo khác như thế nào?
96. Lý tưởng của người Phật tử là gì?
97. Hạnh phúc lớn nhất của người Phật tử là gì?
98. Thế nào là Pháp đưa đến hạnh phúc trong hiện tại?
99. Thế nào là pháp đưa đến hạnh phúc trong tương lai?
100. Tinh thần nhân bản của Phật giáo là gì?
101. Phật giáo quan niệm như thế nào về *ình người*?



101 Câu hỏi và Trả lời

1. Xin cho biết thêm về nội dung của giáo lý Duyên khởi?

Như đã trình bày trong “Cẩm Nang của Người Phật Tử”, tập một (câu hỏi 07 & 16), Duyên khởi (p. *Paticasamuppada*; skt. *pratīyasamutpāda*; eng. *Dependent Origination*)¹ là một giáo lý đặc biệt trong hệ thống tư tưởng và triết học Phật giáo. Cũng như nội dung của Bốn Chân lý, giáo lý Duyên khởi hay còn gọi là Duyên sinh bao quát hầu như toàn bộ triết lý nhân sinh trong cái nhìn của Phật giáo; hay nói khác đi, đây chính là một “nhân sinh quan” chính thống của Phật giáo. Giáo lý Duyên khởi không những trình bày một cách cụ thể về các mối liên hệ nhân quả trong sự hình thành nên đời sống thiết thực của con người và thế giới của con người mà còn mở rộng đến các chúng sinh ở cõi trời Dục giới, Sắc giới, và Vô sắc giới (Tam hữu). Chính vì mức độ sâu rộng và bao quát của nó nên Duyên khởi được trình bày qua ít nhất hai mẫu nguyên lý khác nhau: a/ nguyên lý tổng quát và nguyên lý vận hành của 12 chi phần nhân duyên.

2. Thế nào là nguyên lý tổng quát của Duyên khởi?

Nguyên lý tổng quát của Duyên khởi được công thức hóa như sau: Khi “A” có mặt thì “B” có mặt; khi “A” không có mặt thì “B” cũng không có mặt. Ví dụ: khi ánh sáng

¹ Ký hiệu ngôn ngữ: p - Pali; skt - Sanskrit; eng - English.

mặt trời xuất hiện thì các loài thảo mộc cho đến rong rêu sẽ lần lượt xuất hiện. Ngược lại khi ánh sáng mặt trời không xuất hiện thì các loài thực vật cũng sẽ không xuất hiện. Đây chính là nguyên lý Duyên sinh có điều kiện. Do vậy, tất cả những gì có mặt trên cuộc đời này, trong quan điểm của Phật giáo, đều là pháp Duyên sinh; chúng làm duyên cho nhau và điều kiện hóa lẫn nhau để hình thành, tương tự như sự tan, hợp của hơi, nước, mây, mưa... Nhờ dựa vào nguyên lý này mà bạn hy vọng có thể quán chiếu và lĩnh hội được tính chất vô ngã của các pháp nhân duyên sinh diệt trong dòng vận hành của thế giới thực tại khách quan, bao gồm cả tâm lý và vật lý. Bạn chỉ có thể lĩnh hội được *thực tại vô ngã* từ ánh sáng của Duyên khởi mà thôi.

3. Nguyên lý Duyên khởi được trình bày trong 12 nhân duyên như thế nào?

Để hiểu rõ hình thức vận hành của 12 nhân duyên, trước hết bạn cần ghi nhớ trình tự cụ thể và tên gọi cụ thể của mỗi chi phần nhân duyên, theo thứ tự sau đây:

...Vô minh, hành, thức, danh-sắc, lục nhập, xúc, thọ, ái, thủ, hữu, sinh, lão-tử...

Mỗi chi phần nhân duyên là một khoen xích vừa nối kết với và vừa làm điều kiện cho chi phần kế tiếp sinh khởi. Ví dụ: duyên vào *vô minh* nên *hành* sinh khởi, duyên vào *hành*, *thức* sinh khởi, duyên vào *thức*, *danh-sắc* sinh khởi... Mười hai chi phần nhân duyên vận hành theo hai chiều: sinh khởi và hoàn diệt. Ví dụ: *vô minh* duyên *hành*, *hành* duyên *thức* .v.v. là chiều sinh khởi; *vô minh* diệt nên *hành* diệt, *hành* diệt nên *thức* diệt .v.v. là chiều đoạn diệt. Ở đây, chiều tập khởi sẽ dẫn đến khổ đau và chiều đoạn diệt dẫn đến sự chấm dứt khổ đau.

Bên cạnh hai hướng vận hành trên, còn một cách nhìn khác theo quan hệ nhân quả của 12 nhân duyên được trình bày như sau: *vô minh* và *hành* là nhân quá khứ, *thức*, *danh-sắc*, *lục nhập*, *xúc*, *thọ* là quả hiện tại; *ái*, *thủ*, *hữu* là nhân hiện tại, và *sinh*, *lão-tử* là quả vị lai.

Nhân quá khứ	Quả hiện tại	Nhân hiện tại	Quả vị lai
Vô minh Hành	Thức Danh-sắc Lục nhập Xúc Thọ	Ái Thủ Hữu	Sinh Lão-tử

Dĩ nhiên cách phân loại này nhằm chỉ đến mối *liên hệ nhân quả* của 12 nhân duyên nên *yếu tố thời gian* ở đây chỉ được dùng cho dễ hiểu mà thôi. Có nghĩa là 12 nhân duyên luôn có mặt trong đời sống hiện tại của chúng ta, của những chúng sinh chưa giác ngộ. Trên đây là hình thức vận hành của Duyên khởi. Vấn đề còn lại bạn cần phải đi vào quán sát từng chi phần nhân duyên để hiểu rõ tính chất và duyên hệ của nó.

12 Nhân Duyên	P. Paticasamuppada	Eng. 12 Links of Dependent Origination
Vô minh	<i>avijjā</i>	ignorance
Hành	<i>sankhārā</i>	karma formations
Thức	<i>viññāna</i>	consciousness
Danh-sắc	<i>nāma-rūpa</i>	mind-body / name and form
Lục nhập	<i>āyatana / salāyatana</i>	six sense-bases

12 Nhân Duyên	P. Paticasamuppada	Eng. 12 Links of Dependent Origination
Xúc	<i>phassa</i>	contact
Thọ	<i>vedanā</i>	feeling
Ái	<i>tanhā</i>	craving
Thủ	<i>upādāna</i>	grasping
Hữu	<i>bhava</i>	becoming
Sinh	<i>jāti</i>	birth
Lão-tử	<i>jarā-maranam</i>	old age and death

4. Vô minh là gì?

Vô minh (*avijjā*), như được định nghĩa trong kinh điển, là sự mê mờ, không hiểu rõ một cách toàn diện về Bốn chân lý (thánh đế) đó là: khổ đau, nguyên nhân của khổ đau, sự chấm dứt khổ đau, và con đường đưa đến sự chấm dứt khổ đau. Do vậy, vô minh luôn đối lập với minh (*vijjā*) hay còn gọi là giác ngộ. Hễ bên này là vô minh thì bên kia là giác ngộ. Ở đây, *vô minh* và *giác ngộ* đồng thời biểu thị cho hai thế giới đối lập giữa sinh tử (*samsāra*) và Niết bàn (*Nirvāna*); do đó, vô minh được xem là nền tảng của khổ đau, là hạt nhân của sinh tử luân hồi. Trong giáo thuyết về Bốn chân lý -- Khổ, Tập, Diệt, Đạo --, thì Diệt đế (*nirodha*) đồng nghĩa với Niết bàn; vì Diệt đế là sự chấm dứt vô minh vốn là nguyên nhân đích thực của khổ đau (*dukkha*). Vì thế, vô minh luôn có mặt trong 11 chi phần nhân duyên, còn lại, nó có mặt trong *hành, thức, danh-sắc...* cho đến *lão-tử*. Trong thực tế thân phận của con người, vô minh được biểu thị qua sự si mê-chấp ngã, cho rằng có một *cái tôi thường hằng* hay một *cái ngã linh hồn bất tử*. Và do bám víu vào một cái

tôi / cái ngã như thế mà con người bị đắm chìm trong đại dương sinh tử và tạo ra các nghiệp: thiện và bất thiện.² Vì vậy nên Đức Phật dạy: “*Vô minh* làm điều kiện cho *hành* sinh khởi.” (*vô minh duyên hành / avijjā-paccayā sankhārā*).

5. Hành là gì?

Hành (*sankhārā*) là chi phần thứ hai kế tiếp vô minh. Hành là năng lực tạo tác; là những gì được làm ra, được tác thành theo ý muốn (*cetanā*) của mỗi cá thể; do vậy, *hành* chính là nghiệp (*karma*) nên còn gọi là *hành nghiệp*. Hành nghiệp của mỗi con người được chia làm ba loại: thân, miệng, và ý, trong đó ý thức (hay còn gọi là tâm thức) luôn đóng vai trò then chốt trong mọi hành vi tạo tác. Tùy thuộc vào tính chất của mỗi hành nghiệp mà chúng ta phân chia thành thiện nghiệp hay ác nghiệp. Cũng từ ý nghĩa tạo tác này mà kinh điển thường nói đến cụm từ “*chư hành vô thường*”, nghĩa là những gì được làm ra, được tác thành thì cái đó thuộc về pháp hữu vi, tính chất của nó là vô thường (thay đổi) và đoạn diệt (tan hoại). Tất cả pháp hữu vi (được tạo tác) đều vô thường, dù là vật lý hay tâm lý. Đây là ý nghĩa “*duyên vô minh nên hành sinh khởi*”, hay nói khác đi là do *vô minh* mà các nghiệp (thiện và bất thiện) được hình thành.

6. Thức là gì?

Thức (*viññāna*) ở đây đồng nghĩa với tâm thức (*citta*). Trên căn bản, *thức* đơn thuần là sự hiểu biết hay khả năng nhận thức của con người, bao gồm sáu thức của mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý. Tuy nhiên, trong tiến trình đặc biệt của 12 nhân duyên (vòng luân hồi tái sinh), thức được xem là *tâm dị thục* (tâm kết quả), cũng còn gọi là *kiết sinh*

² Xem câu hỏi 18.

thức, hay thức tái sinh (*patisandhi*). Nói cách khác, có nhiều loại tâm khác nhau, nhưng trong tiến trình tái sinh, thức chính là tâm dị thực, là kết quả của hành nghiệp trong quá khứ (tâm kết quả). Sau khoảnh khắc thụ thai, dòng tâm thức dị thực này tiếp tục lặng lẽ duy trì sự liên tục của dòng tâm thức. Trong suốt thời gian đó, dòng tâm dị thực này được gọi là tâm hộ kiếp (*bhavanga*) hay *Hữu phần*, nó luôn hiện diện một cách thụ động khi không có những ý niệm sinh khởi. Ngược lại, các tâm quả năng động chỉ xuất hiện trong tiến trình tạo tác của đời sống hiện tại. Có thể xem những tâm năng động trong tiến trình tạo tác của đời sống hiện tại là *ngiệp mới*, trong khi tâm quả dị thực là dòng *ngiệp cũ* được kết thành từ những đời sống quá khứ. Đây là ý nghĩa “hành duyên thức”, hành làm điều kiện cho *thức* sinh khởi.

7. Danh-sắc là gì?

Danh-sắc (*nāma-rūpa*) là chi phần thứ tư trong chuỗi 12 nhân duyên. Danh-sắc là từ phức hợp nhằm chỉ đến một *hợp thể* mà nó bao gồm cả hai yếu tố: tâm lý và vật lý. Danh thuộc về tâm (*mind*) và sắc thuộc về cơ thể (*body*). Thông thường, khi nói đến danh (*nāma*) là nói đến các lĩnh vực thuộc tâm lý, bao gồm: thức (*viññāna*), tâm vương (*citta*), và tâm sở (*cetasika*). Tâm vương là sự nhận biết chủ yếu, khách quan, và tự nhiên; do vậy nó được dùng đồng nghĩa với thức (khả năng nhận thức). Trong khi đó tâm sở là các trạng thái khác nhau của tâm vương như vui, buồn, thương, ghét .v.v. Vì vậy, trên nguyên tắc, chỉ có một tâm vương; trong khi có nhiều loại tâm sở khác nhau.³ Tuy nhiên, trong hợp thể *danh-sắc* của 12 nhân duyên, thì danh chính là các trạng thái của tâm hay còn gọi

³ Xem câu hỏi 20.

là *tâm sở* hay *tâm hành* (xúc, tác ý, thọ, tưởng, tư).⁴ Bởi vì, tương quan duyên khởi ở đây là “do thức (tâm vương) làm điều kiện nên *danh-sắc* sinh khởi.” Kết hợp cùng với *danh* (tâm lý) là *sắc* (thuộc về vật lý), bao gồm 28 yếu tố.⁵

Trên thực tế, trong thời điểm thụ thai (tái sinh) cần phải có sự hiện diện của (a) kiết sinh thức hay thức tái sinh, (b) những trạng thái tâm (tâm sở) xuất hiện cùng với thức tái sinh, và (c) các yếu tố của sắc (*vật lý*). Tất nhiên, các yếu tố sắc-vật lý này rất tinh tế không thể nhìn thấy được trong thời điểm thụ thai. Ví dụ, trong hàng trăm triệu tế bào sinh dục nam nhưng chỉ có một tế bào kết hợp được với một noãn bào (trứng) để hình thành một hợp tử duy nhất mà thôi. Do vậy khi nói “thức duyên danh-sắc” là nói đến một giai đoạn hình thành nên sự sống (đầy đủ cả tâm lý và vật lý) trong tiến trình tái sinh.

8. Lục nhập là gì?

Lục nhập (*āyatana hay salāyatana*) cũng còn gọi là sáu xứ hay còn gọi là sáu căn, bao gồm sáu nội xứ: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, và ý; liên hệ đến sáu ngoại xứ, tức trần cảnh bên ngoài: vật chất, âm thanh, mùi, vị, sự xúc chạm, và đối tượng của ý thức hay tất cả sự vật, hiện tượng nói chung. Sau khi thụ thai, các căn của phôi thai sẽ từ từ phát triển thành thai nhi, và sau cùng được sinh ra như một hài nhi toàn diện (một em bé bình thường khi chào đời). Ở đây, trước hết duyên vào *danh-sắc* nên sáu nội căn được phát triển. Rồi sau đó, nhờ có sự kết hợp tương quan giữa *căn thân* và *trần cảnh* nên mới sinh khởi các thức

⁴ Xem câu hỏi 21.

⁵ Các yếu tố vật chất bao gồm 28 loại: (4) đại chủng: đất, nước, lửa, gió; (5) căn: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân; (5) trần: sắc, thanh, hương, vị, xúc; (1) giới tính: nam hoặc nữ; (1) tâm cơ: tim; (1) mạng căn hay mầm sống; (1) chất dinh dưỡng hay thức ăn nói chung; cộng với 10 yếu tố trừu tượng: (1) không gian; (2) biểu hiện qua thân và miệng; (3) sắc thái: nhẹ nhàng, mềm dẻo, thích ứng; (4) dấu hiệu: sinh, trụ, dị, diệt.

thuộc về giác quan (nhãn thức, nhĩ thức, tỷ thức, thiệt thức, thân thức, và ý thức). Ví dụ ý thức của mắt (mắt thấy), ý thức của tai (tai nghe), ý thức của mũi (mũi ngửi) .v.v. Điều đáng lưu ý ở đây là trong tương quan *danh-sắc*, thì *danh* nhằm chỉ đến các tâm sở (các trạng thái của tâm); ngược lại, trong tương quan *lục nhập*, thì sáu thức-giác quan thuộc về tâm vương mà không phải là tâm sở (xem câu hỏi số 07). Như vậy, mặc dù tâm vương luôn dẫn đầu các tâm sở, nhưng ở đây thì ngược lại, tâm sở làm điều kiện cho tâm vương sinh khởi. Ví dụ đối với thị giác, nếu chúng ta không có tiếp xúc, tác ý, và tập trung để nhìn thì sẽ không thấy; mà không thấy thì sẽ không có nhận thức hay hiểu biết nào trở dậy. Trên thực tế, một tri giác hay nhận thức của bất kỳ một giác quan nào cũng chỉ xuất hiện khi có sự tiếp xúc giữa căn và trần. Ví dụ, để có một cái *thấy*, con mắt phải tiếp xúc (nhìn) với một đối tượng cụ thể thì mới hình thành nên một nhận thức, tức là nhận thức của con mắt (nhãn thức). Tương tự như thế đối với các giác quan của tai, mũi, lưỡi, .v.v. Đây là ý nghĩa “duyên *danh-sắc* nên *lục nhập* sinh khởi.”

9. Xúc là gì?

Xúc (*phassa*) là sự tiếp xúc (*contact*) giữa *căn thân* và *trần cảnh* hay giữa ý thức và các đối tượng của nó. Trong tâm lý học Phật giáo, xúc là một trong các tâm sở do đó xúc cũng là một yếu tố tâm lý riêng biệt mặc dù nó thường biểu hiện qua những liên hệ mang tính chất vật lý, như sự gặp nhau giữa *căn* và *trần*. Ví dụ khi thấy người khác ăn trái chanh, tự nhiên bạn chảy nước miếng, đó là tác dụng của xúc. Như thế, xúc chỉ được sinh khởi khi có đầy đủ ba yếu tố: giác quan, đối tượng của giác quan, và ý thức. Nói cách khác, xúc là sự kết hợp giữa ba yếu tố nói trên; đồng thời dựa vào sự kết hợp này mà xúc

được sinh khởi như là những kinh nghiệm sơ phát ban đầu. Có sáu loại xúc căn bản, đó là xúc của mắt (nhãn xúc), tai (nhĩ xúc), mũi (tỷ xúc), lưỡi (thiệt xúc), thân (thân xúc), và ý (ý xúc). Đây là ý nghĩa “lục nhập duyên xúc”, tức duyên vào các căn-trần mà những kinh nghiệm được sinh khởi.

10. Thọ là gì?

Thọ (*vedanā*) là cảm thọ hay là cảm xúc. Thọ chỉ sinh khởi khi nào có xúc mà thôi. Trong tương quan của 12 nhân duyên, *xúc* làm điều kiện cho *thọ*; *thọ* được sinh khởi từ *xúc*. Sự khác nhau giữa *xúc* và *thọ* là ở chỗ, xúc là một kinh nghiệm đơn thuần được phát sinh một cách tự nhiên khi các căn và trần tiếp xúc với nhau. Ở đây, theo *Abhidhamma* (*Vi Diệu Pháp*), kinh nghiệm đơn thuần của xúc thường mang tính chất trung tính, không có thành kiến. Trong khi đó, thọ là một loại kinh nghiệm thực thụ (*actual experience*) và toàn diện trong sự tiếp xúc giữa căn và trần. Ví dụ: khi ném thức ăn mà không ăn được xem là xúc; nhưng khi thực sự ăn thức ăn (nhai, nuốt, thưởng thức hương vị) là thọ. Ăn mới thật sự là hưởng thụ. Chính từ sự kinh nghiệm toàn diện này mà thọ phát triển thành ba loại khác nhau, đó là: khổ thọ (cảm giác khó chịu), lạc thọ (cảm giác thích thú), và xả thọ (cảm giác trung tính, không khổ, không lạc). Tương ứng với sáu giác quan mà có sáu lĩnh vực cảm thọ phát sinh từ mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, và ý. Đây là ý nghĩa “xúc duyên thọ”.

11. Ái là gì?

Ái (*tanhā*) là yêu thích, khát vọng. Tâm ái là tâm khao khát không ngừng, giống như kẻ bộ hành đang khát nước giữa sa mạc nóng cháy. Trong kinh thường

mô tả các trạng thái của ái (*tanhā*) qua các danh từ như: tham ái (*lobha*), tham dục (*kāma*), và ái nhiễm (*rāga*). Tương ứng với sáu giác quan, có sáu loại tham ái khác nhau, đó là tham ái: sắc (hình thể), thanh (âm thanh), hương (mùi), vị (mùi vị), xúc (đụng chạm), và pháp (đối tượng của ý thức). Lòng tham ái không chỉ dừng lại ở sáu trần mà còn phát triển theo ba hướng, bao gồm: dục ái, hữu ái, và vô hữu ái. Dục ái (*kāma tanhā*) là sự ham muốn các trần (sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp). Hữu ái (*bhava tanhā*) là ước muốn được hiện hữu lâu dài vì cho rằng thế giới là thường hằng, vĩnh cửu (đây là sự kết hợp giữa tham ái và thường kiến). Vô hữu ái (*vibhava tanhā*) là ước muốn đoạn diệt, vì cho rằng thế giới cuối cùng sẽ trở thành hư vô (đây là sự kết hợp giữa tham ái và đoạn kiến).⁶ Trong kinh, đôi khi đề cập đến 108 phiền não đó chính là 108 liên hệ ái nhiễm: sáu căn, sáu trần, sáu thức cộng lại thành 18; 18 dòng ái sinh khởi trong tâm mình (nội ái) và người (ngoại ái) cộng lại thành 36; 36 dòng ái nhân cho ba thời quá khứ, hiện tại, và vị lai thành 108 phiền não. Tất cả phiền não của tham ái nói trên đều dựa vào các cảm thọ mà sinh khởi. Đây là ý nghĩa “thọ duyên ái”.

12. Thủ là gì?

Thủ (*upādāna*) là sự bám víu hay nắm lấy đối tượng (pháp trần) một cách vững chắc. Ở chi phần trước, tham ái được xem là sự ô nhiễm. Sự ô nhiễm này mỗi ngày làm cho tâm thêm vẫn đục, mê mờ và từ đó hình thành nên sự chấp thủ (bám víu) kiên cố. Do vậy, thủ được chia làm bốn loại căn bản, bao gồm: dục thủ (*kāmuṣādāna*) là sự ham

⁶ Xem câu hỏi 25.

muốn nắm giữ các dục hay các đối tượng của dục vọng; kiến thủ (*ditthupādāna*) là những quan điểm cố chấp sai lầm, không hợp với chân lý (tà kiến); ngã luận thủ (*at-tavādupādāna*) là sự tin tưởng về một cái ngã linh hồn bất tử; và, giới cấm thủ (*sīlabbatupādāna*) là thực hành những tập quán mê tín, những giới điều mù quáng. Ở đây, vì chấp thủ mà đi đến các kiến chấp sai lầm. Các loại thủ này duyên vào tâm tham ái mà phát sinh. Đây là ý nghĩa “ái duyên thủ” (xem câu hỏi 29).

13. Hữu là gì?

Hữu (*bhava*) còn được gọi là hiện hữu (*becoming*), sự sinh tồn (*existence*), cảnh giới (*realm*) hay sinh thú (*destination*). Với ý nghĩa này, thì hữu bao gồm ba cõi khác nhau, đó là cõi dục (*realm of sexual desires*), cõi sắc (*realm of fine form*), và cõi vô sắc (*realm of formlessness*). Tuy nhiên, trong tương quan của “thủ duyên hữu” thì *hữu* chính là dòng nghiệp (nghiệp hữu) có công dụng đưa đến một hướng tái sinh cụ thể (sinh hữu).⁷ Nói khác đi, *nghiệp hữu* là kết quả trực tiếp của *thủ* làm điều kiện cho sự hình thành một đời sống mới trong tiến trình tái sinh. Đây là ý nghĩa “thủ duyên hữu”.

14. Sinh là gì?

Sinh (*jāti*) là tái sinh hay còn gọi là sinh hữu (*uppatti bhava*). Nói khác đi, sinh ở đây được hiểu là sự xuất hiện lần đầu tiên của một chúng sinh với các uẩn thuộc về tâm (tâm thức) và sắc (vật chất). Đối với con người, tái sinh là sự hội tụ và xuất hiện của các uẩn ngay thời điểm thụ thai.⁸ Khoa học ngày nay chứng minh rằng, khoảng ba tuần sau

⁷ Trong luận giải về 12 nhân duyên của Ngài Thế Thân, chi phần Hữu được gọi là “hiện tiền” (*abhimukhyāt*) và được dùng trong ý nghĩa là “được định hướng cho một sự tái sinh”.

⁸ Bao gồm năm uẩn: sắc, thọ, tưởng, hành, và thức.

khi thụ thai, trái tim của thai nhi bắt đầu đập. Như vậy, sự tái sinh của con người được tính vào thời điểm thụ thai chứ không phải lúc được sinh ra. Trong tương quan này, thì *sinh hữu* là kết quả trực tiếp của *nghiệp hữu*. Đây là ý nghĩa “hữu duyên sinh” (*bhava-paccayā-jāti*).

15. Lão-tử là gì?

Lão-tử (*jarā-maranam*) là chi phần cuối cùng của 12 nhân duyên. Nói đơn giản, lão-tử là già nua và chết. Đối với tất cả pháp hữu vi, có sinh tất có diệt. Tuy nhiên, mọi chu kỳ sinh diệt thường trải qua ba giai đoạn đó là: sinh (sinh thành), trụ (tồn tại), và diệt (đoạn diệt). Về mặt tâm thức, thì chu kỳ sinh-diệt xảy ra trong chớp nhoáng một cách liên tục. Về mặt vật lý, thì chu kỳ sinh-diệt này diễn ra chậm hơn. Ví dụ: con người sinh ra, lớn lên, rồi già, rồi chết, trong mỗi giai đoạn như vậy đều có một khoảng thời gian chuyển dịch (biến dị). Gắn liền với cuộc sống *sinh lão bệnh tử* này là sầu (rầu rĩ), bi (đau thương), khổ (bất an, bất toại), ưu (đau nhứt nơi tâm), não (não nề). Đây là ý nghĩa “sinh duyên lão-tử, sầu, bi khổ, ưu, não”.

16. Có phải mỗi chi phần trong 12 nhân duyên đều làm điều kiện cho nhau; và nếu như vậy thì chi phần nào sẽ là then chốt?

Đúng như vậy. Trong 12 nhân duyên mỗi chi phần vừa làm điều kiện cho nhau và vừa liên hệ chặt chẽ với nhau. Mỗi một chi phần nhân duyên cur mang trong chính nó những duyên hệ của các chi phần còn lại. Nếu nhìn một cách tổng quát, mặc dù mỗi liên hệ giữa các chi phần luôn gắn bó và điều kiện hóa lẫn nhau, nhưng vô minh luôn được xem là chi phần trọng yếu vì nó có mặt trong tất cả các chi phần nhân duyên. Nói khác đi,

vô minh được xem nền tảng cho toàn bộ chuỗi xích nhân duyên của khổ đau. Tuy nhiên, trong thực tế cuộc sống của con người, hai chi phần ái (tham ái) và thủ (chấp thủ) lại là những yếu tố luôn nổi bật hơn hết; tất nhiên trong *ái* và *thủ* bao giờ cũng có mặt *vô minh*. Vì thế, đoạn diệt ái thủ cũng có nghĩa là đoạn diệt vô minh. Đức Phật dạy: “...Ái diệt là niết bàn”. (Sn.205) Hoặc: “...Do đoạn được khát ái, được gọi là niết bàn”. (Sn.214) Đây là lý do mà kinh nhấn mạnh rằng một pháp tập khởi thì toàn bộ khổ uẩn tập khởi; và khi một chi phần đoạn diệt thì toàn bộ khổ uẩn đoạn diệt (xem câu hỏi số 03).

17. Cuộc sống hiện tại của con người liên hệ đến 12 nhân duyên như thế nào?

Nói cho cùng con người không gì khác hơn là sản phẩm của 12 nhân duyên hay “tiến trình đang hiện hữu” của 12 nhân duyên. Và 12 nhân duyên này là nội dung và tính chất đích thực của khổ đau. Bạn không cần thiết phải đi tìm thêm một định nghĩa thế nào là khổ đau. Ở đây có hai góc độ để nhìn về chuỗi xích nhân duyên: chu kỳ của ý niệm và chu kỳ của kiếp sống. Nếu nhìn từ chu kỳ của ý niệm, thì trong mỗi niệm sinh diệt (mỗi sát na sinh diệt hay mỗi khoảnh khắc sinh diệt) chúng ta cư mang đầy đủ cả 12 nhân duyên, từ vô minh đến lão tử. Nếu nhìn từ chu kỳ của kiếp sống, thì 12 nhân duyên là một vòng tròn quay mãi không ngừng. Là một chúng sinh đang bị cuốn hút và trôi lăn theo vòng xoáy khổ đau này, bạn không thể nói đâu là khởi điểm và đâu là chung cuộc. Cho đến khi nào bạn thật sự chặt đứt vòng nhân duyên sinh tử bằng những nỗ lực tu tập của tự thân, thì vòng luân hồi sẽ tan vỡ, sụp đổ. Nếu phải định nghĩa con người là gì, thì trong

quan điểm của Phật giáo, con người chính là 12 nhân duyên. Cũng vậy, nếu hỏi thế giới của con người là gì, câu trả lời vẫn là: 12 nhân duyên (xem câu hỏi 01).

18. Nếu nói rằng vô minh là nền tảng của 12 nhân duyên, nó bao phủ đời sống của con người, vậy thì chuyện tu hành hay làm việc phước thiện cũng xuất phát từ vô minh và được điều động bởi vô minh?

Quả vậy, vô minh luôn bao phủ và ngự trị cuộc sống hành động của con người. Khi bạn chưa giác ngộ, theo đúng nghĩa của từ này, thì những gì bạn tạo tác dù thiện hay bất thiện đều bị chi phối bởi vô minh. Bạn nên nhớ rằng, trong thế giới của con người, vô minh được biểu hiện qua niềm tin vào và sự bám víu lấy cái tự ngã (*atman*) cá thể. Do vậy, nếu hành động của bạn được đặt trên căn bản của niềm tin và sự bám víu này, thì rõ ràng hành động đó xuất phát từ vô minh và đang được điều hành bởi vô minh cho dù nó là thiện hay bất thiện. Trái lại, nếu bạn dốc toàn tâm, toàn ý của mình trên con đường thực hành chánh đạo để nhận diện chân tướng của tự ngã và thoát ly mọi trói buộc của nó, thì bạn là người đang chiến đấu với vô minh giữa cuộc sống bất toàn. Vâng, bạn đang lội ngược dòng; và những nỗ lực tu hành của bạn được ví như hoa sen mọc lên từ bùn lầy. Nên nhớ rằng vô minh và giác ngộ là hai bờ của cùng một dòng sông (tâm thức). Lội ngược dòng để qua bên kia bờ giác ngộ là con đường tất yếu của người tu tập.

19. Dường như có sự trùng lập ở các chi phần “hành duyên thức”, “thủ duyên hữu” vì cả “hành” và “hữu” đều được xem là “nghiệp”?

Duyên khởi vận hành trong tương quan giữa các chi phần. Ví dụ, sự ô nhiễm của tâm thức vô minh, trong đó vốn đã có mặt ái, thủ; và ngược lại, trong ái, thủ bao giờ cũng

có mặt vô minh. Vô minh không những có mặt ở ái, thủ, mà nó có mặt ở khắp các chi phần. Do vậy, có sự trùng khởi trong các chi phần xuất hiện cùng với những liên hệ đặc thù của mỗi chi phần. Ví dụ, trong nối kết “vô minh duyên hành”, thì hành là dòng năng lực tạo tác hay nói chung là nghiệp. Nhưng trong nối kết “thủ duyên hữu”, thì hữu là kết quả của dòng nghiệp được sinh khởi từ thủ (dục thủ, kiên thủ, ngã luận thủ, và giới cấm thủ), đẩy chính dòng năng lực đưa đến tái sinh (“hữu duyên sinh”). Nói chung, nếu phân tích cụ thể, thì mỗi chi phần có một tên riêng gắn liền với những tác dụng riêng của nó; nhưng nếu nhìn từ tổng thể phổ quát, thì toàn bộ 12 nhân duyên, chi phần nào cũng là *nghiệp* chứ không riêng gì *hành* và *hữu*.

20. Xin cho biết *tâm pháp* và *sắc pháp* liên hệ như thế nào trong 12 nhân duyên?

Trong 12 nhân duyên, ba yếu tố chính được đề cập đến là tâm vương (*citta*) tâm sở (*cetasika*) và sắc (*rupā*). Tâm pháp là những yếu tố thuộc về tâm như: vô minh, hành, thức, danh... Sắc pháp là những yếu tố thuộc về vật chất như trong chi phần danh-sắc, lục nhập, xúc... Theo Duy thức tông (*Yogācāra*), tâm pháp được chia thành hai loại: tâm vương và tâm sở. Tâm vương có nghĩa là *tâm chính yếu*, bao gồm 5 thức giác quan (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân) cộng với ý thức, thức thứ 7 (mạt na thức) và thức thứ 8 (tàng thức). Mỗi tâm thức có chức năng riêng, nhưng tất cả đều liên kết với nhau. Các tính chất phụ thuộc tâm vương được gọi là tâm sở (*mental states*), tức là trạng thái của tâm; ví dụ như

thương, ghét, vui, buồn .v.v. có tất cả 51 tâm sở.⁹ Bên cạnh tâm pháp là sắc pháp.¹⁰ Trong 12 nhân duyên, kể từ chi phần danh-sắc trở đi, hầu hết các chi phần đều hàm chứa đầy đủ tâm pháp và sắc pháp trong tương quan duyên khởi.

21. Xin cho một vài thí dụ về tương quan giữa tâm vương và tâm sở?

Trong 51 tâm sở, có 5 tâm sở vận hành một cách phổ biến (*sarvatraga*), lúc nào cũng xuất hiện cùng với tâm vương, gồm có: xúc (*sparśa-tiếp xúc*); tác ý (*manaskāra-chú ý*); thọ (*vedanā-cảm thọ*); tưởng (*saṃjñā-tri giác về đối tượng*); tư (*cetanā-ý muốn*).¹¹ Ví dụ: khi đi chợ, bạn thấy một chậu hoa hồng thật tươi, thật đẹp, bạn liền mua. Ở đây, thấy là *tiếp xúc*; chú ý đến chậu hoa là *tác ý*; cảm nhận cái tươi, cái đẹp là *thọ, tưởng*; ý muốn mua chậu hoa là *tư*. Như vậy, trong một hành động mà có đầy đủ cả tâm vương và các tâm sở.

22. Chi phần thứ ba nói rằng “thức duyên danh-sắc”, vậy có phải sắc (vật chất) là do tâm sinh?

Đúng như vậy. Sắc trong chi phần danh-sắc được sinh khởi từ tâm. Tuy nhiên, trong quá trình thụ thai, sắc chất đầu tiên rất vi tế không thể thấy được. Nhưng sau khi phôi thai được tợ thành, thì nó tiếp tục nhận được dinh dưỡng từ người mẹ, trong đó có

⁹ Số lượng các tâm có phần khác nhau trong giải thích của các tông phái. Ví dụ: theo Thượng tọa bộ thì có 52 tâm sở, bao gồm thọ, tưởng và 50 tâm hành; trong khi theo Duy thức tông thì chỉ có 51.

¹⁰ Xem chú thích 04. Theo Vi diệu pháp, sắc pháp bao gồm 28 loại; theo Duy thức tông thì sắc có 11 loại.

¹¹ Theo Thắng Luận, có 7 tâm sở biến hành như sau: 1) Phassa (Xúc chạm giữa chủ thể đối với đối tượng), 2) Vedanā (Thọ: cảm giác của chủ thể, chịu ảnh hưởng của đối tượng), 3) Sannā (Tưởng: tri giác về đối tượng), 4) Cetanā (Tư: ý muốn), 5) Ekaggatā (Nhứt tâm: chú tâm đến đối tượng), 6) Jivitindriya (Mạng căn) và 7) Manasikāra (chú ý đến đối tượng).

cả hơi ấm (nhiệt độ). Do vậy, theo *Abhidhamma*, có ít nhất bốn loại sắc (*kalāpa*): sắc do tâm (*citta*) tạo, sắc do thức ăn (*āhāra*) tạo, sắc do nhiệt độ (*utuja*) tạo, và sắc do nghiệp (*p. kamma/ skt. karma*) tạo. Trong sự hình thành sắc thân vật lý của con người có đầy đủ cả bốn loại sắc kể trên.

23. Thế nào là sắc do nghiệp tạo?

Con người được sinh ra bình đẳng như nhau trong cùng các điều kiện sinh lý và vật lý. Nhưng có một số yếu tố, mà theo quan điểm của *Abhidhamma*, là thuần túy do nghiệp sinh, bao gồm chín yếu tố sau đây: phần nhạy cảm của năm căn giác quan, bao gồm nhãn căn (*cakkhu-pasāda*), nhĩ căn (*sota-pasāda*), tỷ căn (*ghāna-pasāda*), thiệt căn (*jivhā-pasāda*), thân căn (*kāya-pasāda*), giới tính nữ (*itthi-bhāva*), giới tính nam (*pum-bhāva*), tim cơ (*hadaya-vatthu*), và mạng căn (*jīvita*). Trong chín yếu tố này, mạng căn là yếu tố duy trì sự sống. Nếu mạng căn chấm dứt thì cơ thể sẽ tan rã. Ngoài chín yếu tố này, các sắc chất khác (như: đất, nước, gió, lửa, màu, mùi...) thuộc về cộng sinh (bao hàm nhiều điều kiện).

24. Chi phần *danh-sắc* có thích hợp với chúng sinh ở cõi không có sắc (vô sắc giới)?

Đối tượng nghe pháp của Phật bao gồm cả trời và người. Do vậy, khi nói đến các nhân duyên trong vòng luân hồi-sinh tử, Đức Thế Tôn nói chung cho cả ba cõi, mặc dù vậy, con người vẫn là đối tượng chính trong cách trình bày về 12 nhân duyên. Đối với những chúng sinh có danh (tâm) mà không có sắc (cơ thể), như trường hợp những chúng sinh ở cõi vô sắc, thì tương quan sẽ là “thức duyên danh”, và thức ở đây là các tâm thiền

của hành giả, ý muốn tái sinh vào cõi nào. Dĩ nhiên, chỉ khi nào hành giả đạt được các tầng thiền sắc giới và vô sắc giới, thì khi ấy mới có thể tái sinh theo ý muốn, hoặc làm chúng sinh chỉ có tâm mà không có sắc, hoặc ngược lại chỉ có sắc mà không có tâm.

25. Tại sao lại có những chúng sinh có tâm mà không có thân (cơ thể vật lý) hoặc ngược lại?

Như đã trình bày trong chi phần *ái* (xem câu hỏi 11), tùy thuộc vào khát vọng hiện hữu (*ái nghiệp*)¹² của mỗi chúng sinh mà sinh thú kế tiếp được hình thành. Nếu *ái nghiệp* hướng về thế giới của dục vọng (dục *ái*) thì sẽ tái sinh vào cõi dục (*realm of sexual desire*) nên gọi là dục hữu (*kāmadhātu*). Nếu sự khát *ái* hướng về cõi sắc (sắc *ái*) thì sẽ tái sinh vào thế giới của sắc (*realm of fine form*) nên gọi là sắc hữu (*rūpadhātu*). Và nếu sự khát *ái* hướng vào thế giới của vô sắc (*realm of formless form*) thì sẽ tái sinh vào cõi không có hình thể nên gọi là vô sắc hữu (*arūpadhātu*). Tất nhiên, định hướng tái sinh của mỗi người còn tùy thuộc vào những kiến chấp hay tà kiến¹³ như đã trình bày trong chi phần *thủ* của 12 nhân duyên (xem câu hỏi 12).

26. Vậy cõi người là cõi của dục vọng (dục giới)?

Vâng, đúng như vậy. Con người là một trong những loại chúng sinh thuộc về cõi dục. Trừ những vị Bồ tát nguyện tái sinh vào đời để cứu khổ nhân gian, còn lại tất cả mọi người bình thường- không phân biệt màu da, giới tính, địa lý, hay chủng tộc - đều sinh ra bình đẳng như nhau, có nghĩa là tất cả đều sinh ra từ dục vọng (*ái nghiệp*). Chính vì “lấy

¹² Xem câu hỏi 26, 79, 80, 81.

¹³ xem câu hỏi 29.

dục làm nhân và lấy dục làm duyên” mà cuộc sống của con người luôn gắn liền với mọi thứ khao khát: tình yêu, tiền tài, danh vọng, quyền lực, .v.v. Trên thực tế, khát ái của con người đối với các trần duyên (sắc, thanh, hương...) là không bến hạn. Vì dục vọng là vô cùng nên đời sống của con người luôn bị các dục của chính nó ngày đêm thiêu đốt. Đây là lý do tại sao Đức Phật nhấn mạnh “...ái diệt là Niết bàn.” Và trong vòng duyên khởi, ba chi phần *vô minh*, *ái*, và *thủ* luôn được xem là tác nhân hay yếu tố chính của mọi sự nhiễm ô. Chúng là cội nguồn của khổ đau, thăng trầm trong kiếp người. Vì thế, trên con đường tu tập của đạo Phật, “đoạn trừ ái, thủ, và vô minh bằng giới-định-tuệ” bao giờ cũng là yếu tố căn bản trong mọi cách thức tu tập dù ở bất kỳ tông phái nào.

27. Vậy cõi người (dục giới) có liên hệ gì đến hai cõi kia hay không?

Có mối liên hệ chặt chẽ giữa ba cõi (*triloka*) dục, sắc, và vô sắc; gồm hai thế giới hữu hình và vô hình. Bởi vì chúng sinh ở hai cõi kia (sắc và vô sắc) vốn được du nhập lên từ cõi dục. Và ngay trong cõi dục, cũng có các tầng trời thuộc dục giới bao gồm: Tứ thiên vương (*cāturmahārājika*), Đạo lợi hay Tam thập tam thiên (*trayastrimśa*), Dạ-ma (*yāmadeva*) hay Tu-dạ-ma thiên (*suyāma*), Đâu suất thiên (*tuṣita*), Hoá lạc thiên (*nirmāṇarati*), và Tha hoá tự tại thiên (*paranirmitavaśavartī*). Và chúng sinh ở các tầng trời dục giới là do con người du nhập lên qua con đường tu tập các công đức hữu lậu, như sống lương thiện, bố thí, làm phước, .v.v. Bên cạnh đó, cũng có những chúng sinh hoặc ở cõi người hoặc ở cõi trời dục giới, tu tập và đạt được các tầng thiên cao hơn, họ sẽ tái sinh vào các cõi thuộc sắc giới và vô sắc giới. Nói chung, tùy thuộc vào phước đức,

nghiệp lực, và phẩm hạnh mà con người có thể tái sinh vào một trong các tầng trời trong ba cõi.

28. Tính chất hiện hữu chung của ba cõi là như thế nào?

Tính chất chung của ba cõi (tam giới hay tam hữu)¹⁴ là: tất cả đều do tâm tạo; hay nói khác đi là do nghiệp tạo. Ba cõi thuộc về thế giới vô thường trong luân hồi sinh tử. Tuy nhiên, chúng sinh ở mỗi cõi có những cộng nghiệp riêng. Ví dụ ở cõi dục, có năm loài chúng sinh của dục ái sống chung với nhau: trời dục giới, người, địa ngục, ngạ quỷ, và súc sinh; vì vậy gọi là “ngũ thú tạp cư”. Tuy nhiên, chỉ có hai loài có thể nhìn thấy nhau trong mọi sinh hoạt đó là người và vật. Cõi sắc bao gồm bốn tầng thiên sắc giới, đó là cõi an lạc hạnh phúc a/ do xa rời các vọng niệm (ly sinh hỷ lạc), b/ do định tâm (định sinh hỷ lạc), c/ do an trú lạc thâm sâu (ly hỷ diệu lạc), và d/ do xả niệm thanh tịnh. Trong các cảnh giới tương ứng với tứ thiên sắc giới, có cõi Vô tướng thiên (*asannasatta*), chúng sinh trong cõi này có hình thể nhưng không có tâm thức nên gọi là vô tướng. Cõi vô sắc bao gồm bốn tầng thiên: a/ không vô biên xứ, b/ thức vô biên xứ, c/ vô sở hữu xứ, và d/ phi tướng phi phi tướng xứ. Chúng sinh ở cõi vô sắc chỉ có tâm mà không có hình thể.

¹⁴ Tam giới lục đạo (ba cõi sáu đường): cõi dục, cõi sắc, cõi vô sắc; trời, người, a tu la, địa ngục, ngạ quỷ, và súc sinh.

Biểu Đồ Tam Giới		
1. Dục giới	Cõi người và các cõi khác: Người (skt. <i>nāra</i>) A-tu-la (skt. <i>asura</i>) Địa ngục (skt. <i>naraka</i>) Dạ quỷ (skt. <i>preta</i>) Súc sinh (skt. <i>paśu</i>)	Sáu cõi trời dục giới (lục dục thiên) Tứ thiên vương (skt. <i>cāturmahārājika</i>); Đao lợi hay Tam thập tam thiên (skt. <i>trayas-trimśa</i>); Dạ-ma (skt. <i>yāmadeva</i>) hoặc Tu-dạ-ma thiên (skt. <i>suyāma</i>); Đâu suất thiên (skt. <i>tuṣita</i>); Hoá lạc thiên (skt. <i>nirmāṇarati</i>); Tha hoá tự tại thiên (skt. <i>paranirmitavaśavarti</i>);
2. Sắc giới	Sơ thiên	Phạm thân thiên (skt. <i>brahmakāyika</i>) (Có chỗ ghi là Phạm chúng thiên (skt. <i>brahmaparśadya</i>). Phạm phụ thiên (skt. <i>brahmapurohita</i>); Đại phạm thiên (skt. <i>mahābrahmā</i>).
	Nhị thiên	Thiếu quang thiên (skt. <i>parītābha</i>); Vô lượng quang thiên (skt. <i>apramāṇābha</i>); Cực quang tịnh thiên (skt. <i>abhāsvara</i> , cựu dịch là Quang âm thiên).
	Tam thiên	Thiếu tịnh thiên (skt. <i>parīttasubha</i>); Vô lượng tịnh thiên (skt. <i>apramāṇasubha</i>); Biến tịnh thiên (skt. <i>śubhakṛtsna</i>).

Biểu Đồ Tam Giới		
	Tứ thiên	Vô vân thiên (skt. <i>anabhraka</i>); Phúc sinh thiên (skt. <i>pun̄yaprasava</i>); Quảng quả thiên (skt. <i>bṛhatphala</i>); Vô tướng thiên (skt. <i>asāṃjñika</i>); Vô phiền thiên (skt. <i>avṛha</i>); Vô nhiệt thiên (skt. <i>atapa</i>); Thiện kiến thiên (skt. <i>sudarśana</i>); Sắc cứu kính thiên (skt. <i>akaniṣṭha</i>); Hoà âm thiên (skt. <i>aghaniṣṭha</i>); Đại tự tại thiên (skt. <i>mahāmaheśvara</i>).
3. Vô sắc giới		Không vô biên xứ (skt. <i>ākāśanantyāyatana</i>) Thức vô biên xứ (skt. <i>viññānanantyāyatana</i>); Vô sở hữu xứ (skt. <i>ākimcanyāyatana</i>); Phi tướng phi phi tướng xứ (skt. <i>naivasamjñānāsamjñāyatana</i>)

29. Thế nào là tà kiến?

Tà kiến là cái nhìn hay quan điểm không đúng với sự thật (chân lý), đây là những kiến chấp sai lầm (*false view*) về bản chất của cuộc sống, con người, và thế giới hiện hữu. Trong kinh Phạm Võng (Trường bộ kinh), Đức Phật đề cập đến 62 loại kiến chấp, bao gồm các chủ thuyết về sự thường hằng, đoạn diệt, hữu biên, vô biên, hữu tướng, vô tướng, ngẫu nhiên, hư vô .v.v. Khi nói về các chủ thuyết lầm lạc này, Đức Phật đồng thời

chỉ rõ cơ sở phát sinh (nguyên nhân) của từng loại tà kiến một cách cụ thể; chẳng hạn có những tà kiến được hình thành dựa vào trí nhớ, hoặc dựa vào sự suy đoán, hoặc sợ hãi, hoặc chấp ngã .v.v. Ví dụ, kiến chấp về sự thường hằng (chấp thường) cho rằng tự ngã của con người và thế giới là trường tồn, bất diệt. Kiến chấp này là sự ngộ nhận được phát sinh dựa trên trí nhớ về nhiều kiếp sống quá khứ của những chúng sinh (thiên giả, sa môn hay bà la môn) còn đang bị chi phối bởi vô minh và ái thủ. Tùy thuộc vào nghiệp lực và cảnh giới thọ sinh mà mỗi chúng sinh có những kiến chấp khác nhau. Do vậy, trên còn đường tu tập hướng đến giác ngộ và giải thoát, tà kiến là một trở ngại lớn lao và nguy hiểm cho hành giả. Bạn cần phải quán chiếu và tư duy sâu sắc các chân lý (thánh đế) để phát sinh chánh kiến trí huệ (xem câu hỏi 12).

30. Để có một sự tái sinh tốt đẹp, người Phật tử nên tu tập như thế nào?

Trong suốt cuộc hành trình tâm linh, ước muốn được tái sinh vào một cảnh giới tốt đẹp (thiện thú) là nguyện vọng chân thành của người Phật tử. Tùy vào pháp môn tu tập mà mỗi hành giả có những nguyện ước và điểm đến (sinh thú) khác nhau. Nhưng con đường chung nhất không những đưa đến một sự tái sinh tốt đẹp (phước báo thuộc cõi trời và cõi người) mà còn đem đến an lạc, hạnh phúc ngay trong đời sống hiện tại đó chính là sự hành trì năm giới, phát triển mười thiện nghiệp, và tu tập bốn tâm vô lượng (từ, bi, hỷ, xả). Tùy vào mức độ tu tập mà mỗi chúng sinh có một thọ báo khác nhau cho dù cùng tái sinh vào một cõi. Ví dụ, cùng sinh vào cõi người, nhưng mỗi người mang một nghiệp báo khác nhau nên có mỗi “thân phận” khác nhau, như sướng, khổ, sang, hèn .v.v. Đây chính là cái nghiệp riêng (biệt nghiệp) của mỗi người. Điều quan trọng ở đây là tâm thức của

bạn luôn đóng vai trò chính yếu trong mọi định hướng tái sinh. Do đó, tu tập và làm cho *đời sống nội tâm* an tịnh sẽ là lực dẫn đưa đến thế giới an tịnh; ngược lại, đời sống nội tâm đau khổ (bởi tham, sân, si) sẽ đưa đến thế giới đau khổ. Để tâm được an tịnh, ngoài việc giữ giới căn bản, bạn cần liên tục trau dồi và làm cho lớn mạnh bốn tâm vô lượng trong cuộc sống hằng ngày của mình. Một tâm thức không có từ, bi, hỷ, xả, thì sẽ không có an tịnh. Đức Phật dạy rằng, người tu tập bốn tâm vô lượng “sẽ được an ổn, được sức lực, được an lạc, thân tâm không phiền não.” Và rằng, sau khi chết, với bốn tâm vô lượng hành giả ngay tức khắc sẽ tái sinh vào cõi trời Phạm thiên. Do vậy, bốn tâm vô lượng còn được gọi là bốn Phạm trú.

31. Xin nói thêm về tính chất của bốn tâm vô lượng?

Bốn vô lượng tâm bao gồm a/ Tâm từ vô lượng (skt. *maitrī-apramāṇa*, p. *metta appamaññā*) là tấm lòng tử tế, thân thiện, độ lượng, khoan dung, vị tha mang đến an lạc cho mọi chúng sinh. Tâm từ được mô tả như là trạng thái tâm khi bạn đối xử với những người bạn tốt nhất của mình. b/ Tâm bi vô lượng (skt. *karuṇāpramāṇa*, p. *karuṇā appamaññā*) là sự rung cảm trước những nỗi khổ của chúng sinh; sự cảm thông và ước mong làm cho chúng sinh thoát khỏi những khổ đau và sống an lạc hạnh phúc. c/ Tâm hỷ vô lượng (skt. *muditāpramāṇa*, p. *muditā appamaññā*) là lòng hoan hỷ, vui mừng trước những thành đạt và hạnh phúc của tha nhân một cách chân thành. d/ Tâm xả vô lượng (skt. *upeksāpramāṇa*, p. *upekkhā appamaññā*) là cái nhìn chính trực, vô tư, không thành kiến, và bình đẳng đối với mọi chúng sinh. Đây là một trạng thái tâm thản nhiên, không bám víu cũng không ghét bỏ nên được gọi là xả. Mục đích tu tập Bốn tâm vô lượng là để đạt

đến an lạc và tuệ giác ngay trong đời sống hiện tại, đồng thời xây dựng một sự tái sinh tốt đẹp trong tương lai. Bốn tâm vô lượng đối trị với bốn phiền não cụ thể: tâm từ diệt trừ tâm sân, tâm bi diệt trừ tâm ác hại, tâm hỷ diệt trừ tâm ganh tỵ, và tâm xả diệt trừ tâm hận và tham. Sở dĩ bốn tâm này được gọi là vô lượng vì tính chất của từ, bi, hỷ, xả là bao la, không giới hạn. Khi thực hành bốn tâm vô lượng, bạn sẽ có được cuộc sống thanh bình và an lạc ngay tức khắc. Đồng thời, bạn có thể chuyển hóa tha nhân hay những đối tượng xấu ác bằng chính sức mạnh của tâm từ, bi, hỷ, xả mà bạn huân tu mỗi ngày. Đức Phật dạy: “Hận thù không thể diệt được hận thù, chỉ có từ bi mới diệt được hận thù. Đó là định luật ngàn thu.”

32. Có pháp môn căn bản nào có thể ứng dụng cho các trường phái tu tập khác nhau nhằm dẫn đến một sự tái sinh tốt đẹp?

Như đã đề cập, yếu tố quyết định cho một sự tái sinh vào các cảnh giới tốt đẹp - cõi Phật, cõi trời, cõi người, hay các cõi lành khác - chính là tâm thức thanh tịnh cùng với các thiện nghiệp và ước nguyện của mỗi người. Do vậy, ở đây có hai trường hợp cần bàn đến: Thứ nhất, với đầy đủ sức mạnh của định lực và dòng tâm thức thanh tịnh bạn có thể chủ động tái sinh theo ước nguyện của mình; đây là trường hợp của các thiền giả an trú trong thiền định. Thứ hai, nếu bạn chưa có đủ định lực để có thể chủ động tái sinh, lúc bấy giờ sự tái sinh của bạn sẽ tùy thuộc vào sức mạnh của dòng nghiệp mà bạn đã tác thành trong đời sống cùng với ước muốn của chính mình (xem câu hỏi 12 & 13). Do vậy, tu tập các thiện nghiệp và phát triển *chánh niệm* trở thành yếu tố quan trọng hàng đầu trong bất kỳ

pháp môn tu hành nào; Thiền tông, Tịnh độ tông, mật tông .v.v. đều giống nhau trong lĩnh vực này.

33. Chánh niệm quan trọng như thế nào trong đời sống tu tập hằng ngày và sự ảnh hưởng của nó trong quá trình tái sinh?

Chánh niệm, một chi phần trong tám Thánh đạo, là pháp môn tu tập căn bản của đạo Phật, không phân biệt tông phái nguyên thủy hay phát triển. Trên con đường tịnh hóa nội tâm, tu tập chánh niệm là yếu tố quan trọng hàng đầu giúp bạn có thể gội rửa những phiền não nhiễm ô trong tâm hồn của mình bằng năng lực tỉnh thức của chính mình. Có tỉnh thức thì mới có thể tránh xa các việc xấu ác và phát triển các việc lành. Những gì được làm trong sự tỉnh thức đều trở nên tốt đẹp và hữu ích cho cuộc sống. Ở đây, *chánh niệm chính là năng lực tỉnh thức*, năng lực hiểu biết một cách toàn diện những gì đang xảy ra, đang có mặt trong giây phút hiện tại. Chính vì vậy, những gì được làm ra từ chánh niệm đều curu mang trong chính nó dòng năng lượng an bình. Đức Phật, trong kinh Di Giáo, dạy rằng: “Mắt chánh niệm là mắt công đức.” Do đó, bằng cách thực tập chánh niệm, bạn có thể xây dựng cuộc sống tỉnh thức nhằm tịnh hóa ba nghiệp (thân, miệng, ý) của tự thân, phát triển những năng lượng an lạc, hạnh phúc vốn có ngay trong đời sống hiện tại của chính mình. Trong giờ phút lâm chung (cận tử), chánh niệm càng trở nên vô cùng quan trọng, vì chính chánh niệm là nguồn ánh sáng của nội tâm có thể soi đường dẫn lối cho bạn. Chánh niệm giúp bạn sức mạnh vượt qua mọi luyến tiếc, bám víu trần tục, và diu dắt bạn an trú vững chãi trong dòng tâm thức giác ngộ vốn tràn đầy ánh sáng của năng lực từ bi và tuệ giác vô ngã. Dòng tâm thức đó được gọi là tâm Bồ đề, là giác

tính, là Phật tính vĩnh hằng vốn có nơi mỗi con người. *Đối với bất kỳ tông phái nào cũng vậy, chánh niệm trong giờ phút lâm chung chính là sự gìn giữ cho ba nghiệp được thanh tịnh một cách hoàn hảo.* Nói khác đi, đây chính là sự an trú vững chắc nơi tâm Bồ đề. Và trên nền tảng của sự thanh tịnh này bạn có thể cùng với các thiện nghiệp của mình mà thọ sinh vào một cảnh giới tốt đẹp như ước nguyện của riêng mình.

34. Phật Tính là gì?

Phật tính (*buddhata*) là bản tính giác ngộ, là năng lực tỉnh thức, giác ngộ vốn có nơi mỗi con người. Mặc dù bạn chưa thành phật hay thậm chí không biết gì tới phật, nhưng Phật tính vẫn luôn luôn có mặt trong cuộc sống của bạn. Nói cách khác, dù trôi lăn trong thế giới luân hồi sinh tử, nhưng Phật tính hay khả tính giác ngộ luôn có mặt ở mỗi chúng sinh. Đức Phật dạy rằng: “Tất cả chúng sinh đều có Phật tính.” Điều này xác định rằng tất cả chúng sinh đều sẵn có “hạt giống phật”, đều có khả năng thành phật, hay khả năng giác ngộ. Giáo thuyết về Phật tính, do đó, là một trong những điểm trọng yếu trong giáo lý của đạo Phật. Nó mở ra một chân trời mới tràn đầy hy vọng cho những sinh linh đang bị gian hãm bởi tà kiến và vô minh vì lầm chấp về một linh hồn bất tử, về một tự ngã trường tồn bất diệt. Thật vậy, khi Đức Phật dạy về Phật tính, Ngài đã làm cho giá trị của con người bừng sáng lên giữa đêm trường tăm tối trong suốt chiều dài lịch sử tôn giáo và triết học của nhân loại. Ngài đã giải phóng con người ra khỏi ách nô lệ mang tính cách thần quyền bằng chính tiềm năng giác ngộ và giải thoát vốn sẵn có ở mỗi con người. Có thể nói giáo thuyết về Phật tính đã “trả lại” cho con người tất cả giá trị và ý nghĩa của cuộc sống con người. Tuy nhiên, tiềm năng thành phật hay hạt giống phật ở chúng sinh

cần phải được chăm sóc, nuôi dưỡng bằng *giới, định, tuệ* thì mới có thể trở thành một vị Phật. Do vậy, tu tập chính là làm cho bản tính giác ngộ, hạt giống Phật hay còn gọi là hạt giống Bồ đề trong mỗi con người của chúng ta được nảy nở, đơm hoa.

35. Nếu mỗi chúng sinh đều có sẵn Phật tính; vậy thì Phật tính của mỗi cá thể có giống nhau hay là khác nhau?

Đây là một câu hỏi thú vị. Khi nói rằng “Tất cả chúng sinh đều có Phật tính.” (Nhất thiết chúng sinh giai hữu Phật tính) bạn không nên hiểu rằng mỗi người *sở hữu* một Phật tính-cá thể cho riêng mình. Hoặc, Phật tính là một sản phẩm riêng tư, như Phật tính của tôi thì khác với Phật tính của bạn. Ở đây, Phật tính (*buddha nature*) là bản tính giác ngộ; do đó, về mặt bản thể, tự nó vốn thoát ly ngoài giới tuyến của nhị nguyên; nó vượt lên trên khung trời của tự ngã với mọi trói buộc về *cái tôi* và *cái của tôi*. Cũng như hư không vô biên trong vũ trụ bao la, Phật tính là chân lý bình đẳng, là bản thể đồng nhất, thanh tịnh, và thường trú ở mọi chúng sinh. Vì vậy, giác ngộ, trên nguyên tắc, không phải là sản phẩm được làm ra bởi mỗi cá nhân mà là *sự trở về hay hợp nhất* giữa mỗi cá nhân với bản thể thanh tịnh-chân như. Giác ngộ là làm sống dậy tính Phật trong con người của chính mình. Ở đây cần phải có *sự hợp nhất* giữa những nỗ lực của tự thân (tự lực) với bản thể thanh tịnh (tha lực). Do đó, con đường khơi dậy và làm cho Phật tính phát triển trong mỗi con người luôn được xem như là con đường trở về với cái bản giác uyên nguyên (phản bản hoàn nguyên). Nói khác đi, khi bạn giác ngộ có nghĩa là bạn khám phá ra chân lý (vốn có) chứ không phải là bạn làm ra chân lý mới. Chân lý vốn có chính là Phật tính (tức tính Phật nơi mỗi con người); và giác ngộ là làm cho Phật tính từ tiềm năng trở thành

hiện thực, vậy thôi. Đức Phật, trong kinh Hải Đảo Tự Thân, dạy rằng: “Hãy trở về nương tựa mình và nương tựa Pháp. Ngươi là hòn đảo, là nơi nương tựa của chính ngươi.” Danh từ Phật tính còn được xem là đồng nghĩa với Pháp tính, Giác tính, hay Chân như. Tất cả các từ này đều chỉ đến bản tính giác ngộ bình đẳng vốn có ở mọi chúng sinh. ở đây, không hề có sự khác biệt giữa chúng sinh và Phật trong *tự tính giác ngộ*. Đức Phật dạy rằng: “Ta là Phật đã thành, chúng sinh là Phật sẽ thành”.

36. Nếu được xem là yếu tố thường trú và tự có trong mỗi con người, vậy

Phật tính có phải là cách gọi khác nhằm chỉ đến một cái tự ngã vĩnh cửu?

Bạn không nên nhầm lẫn hai khái niệm này. Phật tính là bản tính giác ngộ luôn có mặt (thường trú) ở mọi chúng sinh, nhưng vì vô minh che lấp sâu dày nên bạn quên mất đấy thôi. Do vậy, bản tính giác ngộ là sự thật, là *chân lý bình đẳng và đồng nhất* (không khác nhau) giữa mọi chúng sinh cũng như giữa chúng sinh và chư Phật. Đây không phải là *một cái ngã linh hồn bất tử* mang tính cách cá thể. Cái gọi là “tự ngã vĩnh cửu” ở đây không liên hệ gì đến “hạt giống Phật”, “Phật tính”, “giác tính”, hay “khả tính giác ngộ” ở mọi chúng sinh.

37. Nhưng ý niệm về một “bản thể thường trú” đâu có gì sai khác với ý niệm

về một “cái ngã vĩnh cửu” vốn chống lại giáo lý “vô ngã” của đạo Phật?

Như đã đề cập khi bạn giác ngộ có nghĩa là bạn khám phá ra *chân lý vốn có* chứ không phải là bạn làm ra chân lý mới. Ở đây, *chân lý vốn có* hay nói khác đi là *chân lý thường trú* ở mọi chúng sinh là *tự tính giác ngộ* mà không phải là một *cái ngã trường tồn, bất biến*. Nội dung và ý nghĩa của hai khái niệm này hoàn toàn khác nhau! Hơn thế

nữa, chân lý là sự thật; mà sự thật thì bao giờ cũng giống nhau (đồng nhất), không phân biệt (phổ biến), không mang tính cách cá thể (khách quan), và luôn luôn có mặt ở mọi lúc, mọi nơi (thường trú). Đức Phật luôn nhấn mạnh rằng, cho dù Như Lai xuất hiện hay không xuất hiện thì chân lý¹⁵ vẫn là như thế! Cũng như khi bạn đem dầu ăn đổ vào nước thì dầu sẽ nổi lên trên mặt nước; ở đâu và lúc nào cũng vậy thôi; vì đây là chân lý; và chân lý nào cũng đều vậy!

38. Vậy người Phật tử nên đặt niềm tin vào Phật tính của chính mình hay là vào chư Phật và chư Bồ Tát?

Nếu bạn mở rộng câu hỏi của mình sâu hơn chút nữa bạn sẽ có câu trả lời ngay tức khắc. Đó là, trong kinh điển, chư Phật và chư Bồ Tát dạy chúng ta nên tin vào cái gì và nên tu tập như thế nào? Khi hỏi như vậy, có lẽ bạn đã có câu trả lời. Trong đạo Phật, niềm tin vào khả năng giác ngộ và giải thoát của chính mình là cốt lõi, là nền tảng của mọi sự tu tập. Đây cũng chính là ý nghĩa *tự độ và tự giác*. Nếu đánh mất niềm tin này, bạn sẽ tự đánh mất con người, cuộc sống, và ý chí của chính mình. Trong Kinh Pháp Hoa, Đức Phật nói rằng mục đích Ngài ra đời chỉ vì một việc duy nhất đó là “khai thị và chỉ bày cho chúng sinh tỉnh thức và sống với tri kiến Phật vốn có nơi chính mình” (khai thị chúng sinh ngộ nhập Phật tri kiến). Bên cạnh đó, bạn cũng nên nhớ rằng, chư Phật và chư Bồ Tát, bất kể hiện thực hay biểu tượng, đều là *hiện thân* của sự giác ngộ và giải thoát. Do vậy, chúng ta quy kính, đặt niềm tin, đặt ước nguyện vào các Đấng giác ngộ và thực hành lời dạy của cao quý từ các Đấng giác ngộ là điều rất cần thiết để phát huy mọi khả tính

¹⁵ Chân lý Duyên Khởi.

giác ngộ cho tự thân. Đây là lý do tại sao bạn cần phải lễ Phật, tụng kinh, niệm Phật, niệm ân đức của chư Phật .v.v. trong đời sống tu tập hằng ngày.

39. Xin cho biết ý nghĩa của việc tụng kinh?

Tụng kinh là xướng đọc lời Đức Phật dạy theo hình thức ca-ngâm, có âm điệu mang đậm những cảm xúc thành kính và thiêng liêng. Mặc dù khi tụng kinh, mỗi Phật tử mang một tâm niệm và mục đích khác nhau, nhưng trên căn bản, tụng kinh có hai ý nghĩa chính: a/ Tụng kinh như một hình thức tu tập hằng ngày để cầu nguyện và chuyển hóa cho chính mình hoặc cho tha nhân. Vì bản chất lời kinh luôn hàm chứa công dụng giác ngộ và giải thoát, do vậy khi đọc tụng kinh điển, bạn sẽ có thiện duyên tiếp nhận được *chất liệu* giác ngộ và giải thoát từ lời dạy của Đức Phật. Tất nhiên, việc tiếp nhận được nhiều hay ít còn tùy thuộc vào lòng thành và chánh kiến của bạn. b/ Thứ hai là tụng kinh để thấy rõ chân lý, thấy rõ sự thật. Vì kinh là những lời dạy (giáo thuyết) trực tiếp từ miệng (kim khẩu) của Đức Phật. Và mục đích của những lời dạy này là chỉ bày cho chúng sinh con đường (đạo đế) đi ra khỏi khổ đau và đạt đến cuộc sống tuệ giác, an lạc và hạnh phúc chân thật. Do vậy, Phật tử nên tụng kinh hằng ngày - như mưa lâu thấm đất - để thấm nhuần hương vị tịnh lạc.

40. Xin cho biết ý nghĩa của niệm Phật?

Về mặt hình thức, niệm Phật là đọc lớn tiếng hoặc đọc thầm (không ra tiếng) tên (danh hiệu) của các Đức Phật và Bồ Tát. Ví dụ, niệm danh hiệu Đức Phật A Di Đà là pháp môn căn bản của Tông phái Tịnh độ. Về ý nghĩa, niệm Phật có nhiều tính chất khác nhau, như niệm Phật để suy niệm, tưởng nhớ đến ân đức của Phật qua đó hành giả có thể

gia tăng năng lực tinh tấn - vốn là gốc rễ của mọi sự tu tập - trên bước đường tu hành của mình. Theo tính chất này, trong Phật giáo truyền thống có sáu đối tượng để niệm (lục niệm) đó là: niệm Phật, niệm Pháp, niệm Tăng, niệm giới, niệm thí, và niệm thiên. Một tính chất khác, niệm Phật để *thiết lập tâm trên Phật hiệu* nhằm tịnh hóa những nghiệp chướng phiền não, đạt đến tâm thanh tịnh, an lạc, và giải thoát. Ở đây, thiết lập tâm có nghĩa là đặt trọn cuộc sống tâm linh của mình vào một vị Phật và quốc độ của Ngài với đầy đủ niềm tin (tín), thực hành (hạnh), và thề nguyện (nguyện). Ví dụ, đối với hành giả tu theo pháp môn Tịnh độ, niệm Phật không những chỉ để vãng sinh sang thế giới Tịnh độ hay tham dự vào dòng tộc của đức A Di Đà, mà trong ý nghĩa tối hậu của nó, niệm Phật là để thật sự *sống* với Đức A Di Đà qua con đường hợp nhất với bản thể vô lượng thọ, vô lượng quang, và vô lượng công đức. Do đó, niệm trong ý nghĩa này không chỉ giới hạn ở việc suy niệm hay quán tưởng mà niệm ở đây là một pháp môn tu tập đặc thù. Nói chung, tụng kinh và niệm Phật thường đi chung với nhau, cả hai đều có mục đích là nuôi dưỡng tâm Bồ đề (tâm giác ngộ hay tâm hướng về sự giác ngộ) và làm cho tâm Bồ đề của bạn đơm hoa kết trái.

41. Tại sao phải nuôi dưỡng tâm Bồ đề?

Đây là một câu hỏi quan trọng. Trước hết bạn cần ghi nhớ rằng tâm Bồ đề (*bodhicitta*) là tâm giác ngộ hay tâm hướng đến sự giác ngộ. Do vậy, để làm cho tâm thức giác ngộ, việc đầu tiên là phải hướng tâm đến sự giác ngộ; hay nói khác đi là bạn phải phát khởi lòng mong ước đạt được giác ngộ. Khởi đầu cho con đường đi đến giác ngộ, bạn phải từ bỏ các việc xấu ác, làm các việc lành, và làm cho tâm ý của mình trong sạch.

Đây là tu tập tâm Bồ đề ở buổi ban đầu. Bước tiếp theo, bạn cần tinh tấn hơn nữa để thật sự đạt đến giác ngộ bằng cách trau dồi giới, định, tuệ và các hạnh Ba la mật để chứng ngộ các thánh đế - chân lý tối hậu - và trở thành một vị Phật. Do đó, trong suốt lộ trình chuyển hóa tâm linh, bạn nhất định phải nuôi dưỡng tâm Bồ đề và làm cho tâm Bồ đề kiên cố. Nếu nửa chừng mà bạn đánh mất tâm Bồ đề hay thối thất tâm Bồ đề do các phiền não tham, sân, si loay chuyên, thì cuộc hành trình của bạn sẽ trở thành một công trình dang dở. Trên thực tế, tâm của chúng ta luôn thay đổi theo sự cuốn hút của trần lao nghiệp chướng, khi vui, khi buồn, khi tỉnh, khi mê .v.v. rất bất thường. Chính vì vậy, trong mọi hoàn cảnh, chúng ta cần liên tục nuôi nấng và giữ vững tâm Bồ đề. Điều quan trọng mà bạn cần lưu ý là không phải ai phát tâm tu hành (phát tâm Bồ đề) cũng đều thành Phật ngay trong đời này. Và lại, có những chướng ngại luôn xảy đến một cách bất chợt, như bệnh tật, tai nạn .v.v. làm cho bạn không đủ sức tịnh tâm, thậm chí đau yếu và chết giữa cuộc hành trình. Trong hoàn cảnh như vậy, *tâm Bồ đề sẽ tiếp tục duy trì khát vọng giác ngộ và công trình tu tập của bạn cho cả đời này và đời sau*. Cho đến khi nào bạn thành Phật, thì tâm Bồ đề viên mãn mọi chức năng của nó. Nói khác đi, Phật chính là tâm Bồ đề và tâm Bồ đề chính là Phật với đầy đủ cả ba thân.

42. Xin cho biết ý nghĩa của Ba Thân Phật?

Ba thân Phật (skt. *Trikāya*) là ba hiện thân (tam thân) của Đức Phật, bao gồm: Ứng thân (skt. *nirmāṇakāya*), Báo thân (skt. *sambhogakāya*), và Pháp thân (skt. *dharmakāya*). Ứng thân, cũng còn gọi là hóa thân, là thân xuất hiện ở cõi người để giáo hóa và cứu độ chúng sinh. Lịch sử Đức Phật, từ đản sinh đến nhập diệt tại Ấn Độ, là ứng thân của Đức

Thích Ca Mâu Ni. Nói khác đi, ứng thân Phật là hiện thân người của Đức Phật. Do vậy, ứng thân cũng bị chi phối của quy luật sinh diệt, vô thường như mọi người bình thường. Mặc dù vậy, ứng thân Phật có các loại thần thông như con mắt siêu nhân (thiên nhãn thông) hay lỗ tai siêu nhân (thiên nhĩ thông). Ứng thân xuất hiện ở đời là do tâm đại bi của chư Phật. Báo thân Phật cũng còn gọi là *Thọ dụng thân*, là thân thọ hưởng đầy đủ các công đức một cách viên mãn (viên mãn báo thân). Do đó, báo thân là kết quả của thiện nghiệp với đầy đủ các phẩm tính tối thắng của trí tuệ và tâm đại bi. Báo thân Phật, như kinh điển mô tả, xuất hiện trong các cõi Tịnh độ hay Phật độ trang nghiêm. Pháp thân Phật là thể tính thường hằng của chư Phật, là Phật-pháp, và là chân lý bất hoại. Do vậy về mặt bản thể, Pháp thân (*dharmakāya*) đồng nghĩa với chân như (*tathatā*), Phật tính (*buddhatā*), hay Pháp tính (*dharmatā*). Tất cả những danh từ trên đều chỉ đến thể tính nhất như, thường hằng, bất diệt.

43. Ba thân Phật được hình thành như thế nào?

Như đã đề cập, từ bi và trí tuệ là sự nghiệp của một vị Phật hay một vị Bồ tát. Do đó, khi trí tuệ được tu tập và phát triển đến mức hoàn hảo (giác ngộ), hành giả sẽ đạt đến sự thanh tịnh của Pháp thân, hay còn gọi là thân thể của chân lý. Ở đây, sự chứng đắc Pháp thân mang tính chất tự độ, vì đây là sự nỗ lực tu hành của mỗi cá thể. Khi từ bi được tu tập và phát triển đến mức hoàn hảo, hành giả sẽ thành tựu báo thân viên mãn. Đây là kết quả của các thiện nghiệp mà hành giả huân tu trong suốt cuộc hành trình tự độ và độ tha. Từ Pháp thân mà ứng thân xuất hiện; do lòng đại bi hướng đến giáo hóa chúng

sinh nên ứng thân chú trọng đến tâm nguyện độ tha. Nói chung, ba thân Phật là sự biểu hiện trọn vẹn các phẩm tính tôn quý và thệ nguyện của một vị Phật.

44. Đức Phật đã để lại cái gì sau khi Ngài nhập diệt?

Đây là câu hỏi thú vị. Đức Phật đã để lại cho hàng Phật tử chúng ta một gia tài tâm linh to lớn đấy là Ba Ngôi Báu (Tam Bảo). Nếu xét về mặt tôn giáo, Ngài đã để lại cho chúng ta một di sản lớn lao: hệ thống tư tưởng, triết lý, kinh điển, giới luật, bao gồm cả xá lợi .v.v. Nhưng cái di sản vĩ đại nhất và đáng lưu ý nhất vẫn là “sức mạnh vô hình của sự giác ngộ tối thượng”. Nếu không có sức mạnh tâm linh vĩ đại này tiềm ẩn trong những di sản hiện hữu của Phật, thì mọi thứ còn lại chỉ là một cái xác tôn giáo khô cứng. Chính *ánh sáng vô thượng Bồ đề* đã nuôi dưỡng sinh mệnh của Phật giáo. Đây là một di sản sống động mà Đức Phật đã lưu lại nhân gian từ hơn 25 thế kỷ cho đến ngày nay. Điều này có nghĩa là ứng thân của Phật tuy đã nhập diệt, nhưng pháp thân vô tướng của Ngài vẫn đang hiện hữu với chúng ta. Và cũng nên nhớ rằng, tất cả chúng ta đều có hạt giống Phật và hạt giống của cả ba thân Phật ngay trong con người tục lụy của mình.

45. Ba Thân Phật có liên hệ gì đến đời sống của con người?

Cũng như giáo thuyết về Phật tính (xem câu hỏi 34), giáo thuyết về Ba Thân Phật có ý nghĩa vô cùng quan trọng trong việc chuyển hóa đời sống từ khổ đau đến hạnh phúc, từ vô minh đến giác ngộ. Giáo thuyết này cũng cho chúng ta thấy rõ mối liên hệ giữa hai đời sống của chân lý công ước (tương đối) và chân lý cứu cánh (tuyệt đối). Rõ ràng, bạn không thể từ bỏ sự hiện hữu của con người tục lụy này để bay đến thế giới cứu cánh niết bàn xa xôi. Trái lại, hạt giống niết bàn tịnh lạc được nuôi dưỡng ngay trong cơ thể vô

thường và cầu uest này; cũng như hoa sen mọc lên từ bùn và tỏa ngát hương. Hạnh phúc hay khổ đau đều được sinh khởi từ một bản tâm của bạn. Ở đây, như chúng ta thấy, Báo thân viên mãn và trang nghiêm của Phật không phải được tô điểm bởi những chất liệu siêu nhiên chế tạo từ một thế giới vô hình nào đó; mà trái lại, thân tướng tốt đẹp đó được tác thành từ tâm đại bi và các việc làm lành cụ thể. Cũng vậy, con đường dẫn đến Pháp thân Phật suy cho cùng không gì khác hơn là sự trau dồi trí tuệ, một đức tính vốn có mặt ở mọi người, không phân biệt tuổi tác, giới tính, màu da, hay chủng tộc. Và sau cùng, danh từ Ứng thân Phật hay hóa thân Phật nghe có vẻ siêu nhiên, phi thường, nhưng lại là con người *rất người* của Đức Phật, một con người cụ thể bằng xương, bằng thịt, sinh ra, lớn lên, rồi già, rồi chết...như tất cả mọi người. Do vậy, giáo thuyết về Ba Thân Phật là một niềm khích lệ lớn lao đầy tính người và tình người mà Đức Phật đã ban tặng cho chúng ta. Bạn sẽ thật sự cảm thấy gần gũi với Đức Phật khi nhận ra rằng bạn đang có chút ít hạnh phúc do giảm thiểu lòng chấp ngã, vị kỷ của mình và do khơi dậy chút tình thương đối với tha nhân, dù chỉ một người hay hai người.

46. Phật giáo quan niệm như thế nào về khổ đau?

Khổ đau là một thực tế trong đời sống của con người. Đức Phật dùng từ *dukkha* (skt. *duḥkha*) để chỉ đến các cảm thọ khổ, bất an, bất như ý của thân-tâm bao gồm sầu (đau buồn), bi (bi ai), khổ (đau đớn, khó chịu), ưu (đau nhứt trong tâm), não (ngao ngán, quá mức chịu đựng). Đức Phật, trong kinh Tương Ưng, nói đến thực tế của khổ đau như sau: “Đây là Thánh đế về khổ, này các Tỷ-kheo. Sinh là khổ, già là khổ, bệnh là khổ, chết là khổ, sầu, bi, khổ, ưu, não là khổ, oán gặp nhau là khổ, ái biệt ly là khổ, cầu không

được là khổ. Tóm lại, năm thủ uẩn là khổ.”¹⁶ Bên cạnh đó, Đức Phật cũng nói đến ba loại khổ: khổ-khổ (khổ đau hiển nhiên trước mặt như khổ vì bệnh tật, khổ vì đau đớn), hoại khổ (khổ đau do sự thay đổi, biến chuyển, hoại diệt), và hành khổ (khổ đau sinh khởi từ những tạo tác, hành nghiệp).¹⁷ Khi đề cập đến các tính chất khổ đau, Đức Phật đồng thời giảng dạy về nguyên nhân của khổ đau. Đây chính là vô minh, tham ái, và chấp thủ (xem câu hỏi 11-15). Đức Phật nhấn mạnh “*năm thủ uẩn là khổ*”; điều này được minh họa qua lời dạy sau đây: “*Năm uẩn là gánh nặng, kẻ gánh nặng là người; mang lấy gánh nặng lên, chính là khổ ở đời. Còn đặt gánh nặng xuống, tức là lạc, không khổ. Đặt gánh nặng xuống xong, không mang thêm gánh khác. Nếu nhỏ khát ái lên, tận cùng đến gốc rễ, không còn đói và khát, được giải thoát tịnh lạc!*”¹⁸ Từ một vài chi tiết trên, chúng ta có thể thấy rằng khổ đau trong quan điểm của đạo Phật chính là sự bám víu vào năm uẩn (chấp thủ năm uẩn hay “*mang lấy gánh nặng lên*”). Vì trong sự bám víu đó luôn có mặt vô minh và tham ái (xem câu hỏi 04 & 11). Trên thực tế, cái mà chúng ta mãi miết bám lấy, khi thức cũng như khi mộng, chính là ý niệm về các thủ uẩn, “cái tôi”, “cái của tôi”, và “cái tự ngã của tôi”. Do vậy, đối với con người, sai lầm (vô minh) lớn nhất dẫn đến khát ái và đau khổ chính là sự chấp thủ năm uẩn hay còn gọi là năm thủ uẩn.

47. Xin hãy chứng minh tại sao các thủ uẩn là nhân duyên gây ra đau khổ?

Nếu trầm tư sâu sắc về những nhân duyên dẫn đến khổ đau, bạn sẽ thấy rằng tất cả những ưu tư khổ não trong đời sống của con người đều được phát sinh từ tự ngã hay nói

¹⁶ Năm thủ uẩn (*upādāna skandhas*): sự vướng mắc hay chấp thủ năm uẩn.

¹⁷ SN (Samyutta Nikaya) 56.11 và SN. 35

¹⁸ SN.22.22

khác đi là từ các thủ uẩn (cái tôi, cái của tôi, và cái tự ngã của tôi). Chính vì sợ hãi *nổi rỗng không* [của một linh hồn bất tử] mà chúng ta luôn cố ôm chặt lấy bất kỳ cái gì biểu hiện trong đời sống của mình như thể là con người thật của chính mình. Sự bám chặt này được đức Phật mô tả bằng *năm thủ uẩn*: thân thể của tôi (sắc), cảm thọ của tôi (thọ), tri giác của tôi (tưởng), tư duy và ý chí của tôi (hành), sự hiểu biết hay nhận thức của tôi (thức). Do chấp thủ năm uẩn một cách cuồng nhiệt nên chúng ta tự đồng hóa mình với những cái thực thụ không phải là mình. Ví dụ, khi nghe ai đó nói những điều không hay về mình, tự nhiên một cảm giác (*feeling*) khó chịu hay bức tức liền phát sinh trong tâm. *Nếu bạn tự đồng hóa mình với cái cảm giác khó chịu đó, bạn sẽ rất khổ sở*. Nhưng nếu bạn tỉnh thức để nhận ra rằng đó chỉ là một loại cảm xúc, mà không phải là con người thật sự của bạn, thì sự bức tức hay khó chịu sẽ không sinh khởi. Nếu nó sinh khởi, thì sẽ mau chóng lắng dịu và không có cơ hội phát triển thêm. Do vậy, nếu có thể tách mình ra khỏi những ý niệm về thủ uẩn (như tôi buồn, tôi bức, tôi khó chịu, tôi giận, tôi hờn...) thì bạn sẽ đạt đến cõi an bình, hạnh phúc tức thì; vì bạn đã “đặt mọi gánh nặng xuống”. Con đường tu tập và phát triển hạnh phúc, vì vậy, là con đường *viễn ly* mọi ý niệm bám víu vào tự ngã, hay nói khác đi là *viễn ly các thủ uẩn*.

48. Nếu xa rời mọi ý niệm về tự ngã và các thủ uẩn, người Phật tử sẽ xây dựng cuộc sống hạnh phúc nhân gian trên nền tảng nào?

Đây là câu hỏi thú vị. Đối diện với khổ đau, vấn đề được đặt ra ở đây, như đã đề cập, là các *thủ uẩn* chứ không phải là *các uẩn*. Vì các uẩn chỉ là nhân duyên sinh diệt mang tính cách lâm thời, trong khi *khổ đau kéo dài từ đời này qua đời khác* là do các thủ

uẩn, hay nói khác đi là do sự bám víu vào tự ngã. Cũng vậy, trên thực tế, chúng ta mong muốn được sống hạnh phúc chứ không phải là tìm kiếm một nơi an toàn để cất giấu hạnh phúc. Nỗi ưu tư về một “nền tảng” cho hạnh phúc mà bạn đặt ra *đường như* vẫn tiềm ẩn đâu đó sự vương vấn của các thủ uẩn. Đức Phật, trong kinh tạng, có nói về tám nhân duyên ám ảnh trần thế, đó là được-mất, vui-buồn, hơn-thua, danh vọng và không danh vọng. Tám nhân duyên này là những biểu hiện trực tiếp của tự ngã. Thực tế cho thấy rằng, cuộc sống của chúng ta luôn bị những nhân duyên này chi phối. Chúng thường xuyên âm thầm chế tác những nỗi sợ hãi và hy vọng ảo hóa trong tâm thức con người. Vì vậy, nếu xây dựng hạnh phúc của mình trên nền tảng của các nhân duyên này thì bạn sẽ mãi miết khổ đau. Hãy lấy cặp nhân duyên *được-mất* làm thí dụ. Trong cuộc sống vô thường, bạn không thể *được* hoài mà không *mất*. Sống trong *được* thì bạn không thể không sợ *mất*; vì *được* và *mất* luôn luôn đối lập nhau, như khổ đau và hạnh phúc. Và lại, trên thực tế, bạn không thể làm chủ cái *được* một cách trọn vẹn; và cũng không có một phương tiện nào có thể bảo đảm rằng bạn sẽ ôm giữ cái *được* lâu dài. Rõ ràng vì không có cái gì chắc chắn và bảo toàn tuyệt đối nên hề có *được* là có *mất*. Rốt cuộc, bạn không thể tự ý sống thêm một trăm năm nữa để ôm giữ cái mà bạn nghĩ là mình đang *được*! Cứ như thế, bao lâu ý niệm về tự ngã và các thủ uẩn còn hiện diện thì bấy lâu các phạm trù đối lập giữa *được-mất*, *vui-buồn*, *hơn-thua*, *danh vọng* và *không danh vọng* vẫn chia rẽ tâm thức của bạn thành từng mảnh vụn. Các nhân duyên sẽ vẫn thay nhau ám ảnh cuộc sống của bạn. Bạn chỉ có thể giải thoát khỏi những nhân duyên này khi nào ý niệm về tự ngã và các thủ uẩn không còn ngự trị trong tâm hồn của bạn nữa. Dĩ nhiên, sẽ không ai

điên rồ tới mức cướp đi thân xác của bạn khi bạn không còn là kẻ nô lệ cho ý thức tự ngã và các thủ uẩn của chính mình! Vấn đề được đặt ra ở đây là, bạn không cần thiết phải chờ cho đến khi *mất* rồi mới biết rằng *được* cũng chẳng phải là bèn chắc! Đây là lý do tại sao người Phật tử cần phải tư duy quán chiếu về khổ, vô thường, vô ngã để thấy được thật tướng của các pháp. Thấy được thật tướng là thấy được chân lý. Và, thấy được chân lý thì cánh cửa giải thoát chân thật (chân hạnh phúc) sẽ mở ra ngay trước mắt. Nhận diện được chân lý này, thay vì nỗ lực tìm kiếm một nơi an toàn để cất giấu các thủ uẩn, chúng ta có thể sống an bình, hạnh phúc ngay bây giờ và ở đây với một tâm hồn tỉnh thức và tự tại. Ở *đâu cũng vậy, thế gian hay ngoài thế gian, trong cái nhìn của Phật giáo, nền tảng để xây dựng cuộc sống “hạnh phúc chân thật” của người Phật tử không gì khác hơn là chánh tri kiến và các công đức vô lậu* (xem câu hỏi 29).

49. Tại sao bám víu vào tự ngã và các thủ uẩn lại làm cho tâm phân tán, dường như vấn đề ngược lại thì đúng hơn, vì đó là nơi hội tụ và nâng đỡ tinh thần?

Phải chăng bạn cho rằng bám vào tự ngã hay các thủ uẩn thì cuộc sống của mình sẽ có điểm tựa; và vì vậy, nó sẽ đỡ bấp bênh và vững chắc hơn? Và rằng bám vào tự ngã và các thủ uẩn sẽ cho bạn cái cảm giác yên tâm hơn vì có cái gì đó để bám vào; còn sống với vô ngã cũng như bám vào hư không vô bờ bến? Đây là câu hỏi mang tính cách duy lý, phát sinh từ lý luận suông chứ không có nền tảng thực tế nào hết! Thật vậy, bám vào tự ngã và các thủ uẩn là bám vào một cái bóng ma trong đêm tối. Bạn sẽ không bao giờ biết nó đích thực là cái gì cho dù bạn được gia hạn sống thêm một trăm năm hay một ngàn

năm nữa. Trong khi đó, sống vô ngã chính là sống với thực tại, một thực tại hiện tiền vượt lên trên mọi ý niệm về thời gian và không gian. Và chỉ khi nào thật sự tỉnh thức, bạn mới có thể sống-an trú trong thế giới của thực tại vô ngã. Ở đây, lý luận hay tư duy dù có sắc bén đến mức nào đi nữa cũng vô ích mà thôi. Vì chúng không hề có chỗ đứng trong cảnh giới của thực tại. Cũng như khi bạn bị đau mắt bỗng thấy có những hoa ảo trong hư không; và khi mắt hết đau, thì những hoa ảo kia cũng tự biến mất. Những hoa ảo đó chỉ có mặt đối với những con mắt bệnh thôi! Với những con mắt lành mạnh, trong sáng, chúng không hề có. Do đó, càng nỗ lực bám víu vào tự ngã và các thủ uẩn chùng nào thì càng chơi với và hụp hẫng chùng đó; cũng như bám víu vào các hoa ảo, vậy thôi!

50. Tự ngã làm cho tâm phân tán và rối loạn như thế nào?

Nếu bạn tìm hiểu các triệu chứng của sự căng thẳng (*stress*) trong đời sống con người, cả vật lý lẫn tâm lý, bạn sẽ dễ dàng thấy rõ những nhân duyên tác thành của căn bệnh này. Như đã trình bày (xem câu hỏi 48), vì tin vào và cố bám víu lấy cái bóng ma tự ngã nên bạn không ngớt lo toan, tìm cách bảo vệ nó, cũng như bị đồng hóa với nó qua những biểu hiện của thế giới cảm xúc (như tôi buồn, tôi giận...). Đây là những nhân duyên làm cho bạn rơi vào tình trạng căng thẳng và rối loạn, nhất là khi bạn hoàn toàn đánh mất sự tỉnh thức và tự chủ của chính mình. Các biểu hiện của sự căng thẳng và rối loạn nội tâm được chia thành nhiều loại. Ví dụ, các triệu chứng về vật lý: đau đầu, đau cơ bắp, đỏ mồm, chóng mặt, khó thở, khô miệng, khô môi, .v.v. Các triệu chứng về cảm xúc: khó chịu, buồn bực, chán nản, lãnh đạm thờ ơ, mất tự tin vào bản thân, .v.v. Các triệu chứng về hành vi: cau có, hay giận hờn, ăn ngủ thất thường, hấp tấp, vụng về, hay

quên, mất tập trung, nghiện ngập, .v.v. Đây là sự phân tán và rối loạn của tâm bất an. Và những hạt giống (động lực) sâu thẳm bên trong của tâm bất an và các biểu hiện rối loạn này không gì khác hơn là tám nhân duyên ám ảnh trần thế: được-mất, vui-buồn, hơn-thua, danh vọng và không danh vọng (xem câu hỏi 48).

51. Làm thế nào để tâm được bình an giữa những phân tán và rối loạn?

Có nhiều cách để làm cho tâm được an lành tùy vào hiểu biết và lối nhận thức của bạn cũng như tùy thuộc vào môi trường và hoàn cảnh riêng biệt. Thế nhưng, ở mức độ phổ thông, để cho tâm được an, bạn cần phải an trú tâm vào một công việc hữu ích, có ý nghĩa cho cuộc sống hiện tại, hay ít nhất phải là một hành động không tổn hại cho tự thân và tha nhân. Bạn cần nung nấu một ý chí, nhất quyết dốc toàn tâm toàn ý của mình vào những công việc cần thiết cho đời sống hiện tại mà thôi. Tuyệt đối không để tâm đi lang thang một cách vô định, như hết nghĩ cái này rồi nghĩ đến cái khác. Những công việc hữu ích và có ý nghĩa trong cuộc sống hiện tại bao gồm cả những việc làm thiết thực hằng ngày như quét nhà, đổ rác, giặt giũ, dọn dẹp bếp núc, làm sạch môi trường chung quanh... Nên nhớ rằng, bạn phải làm những công việc đó với tất cả sự chú tâm, tử tế, và cẩn trọng, tức là làm với đầy đủ chánh niệm. Hãy lau cái sàn nhà như thể bạn đang lau khuôn mặt của chính mình. Đây chính là cách thức để an trú tâm. Bạn không nên coi thường những việc làm nhỏ nhặt, hay cho rằng chúng không liên quan đến cuộc sống hạnh phúc của bạn; hay chỉ cần làm qua loa rồi tiếp tục ngồi suy nghĩ chuyện viển vông, không đâu vào đâu! Thực ra, những cảm giác an lạc và hạnh phúc thường trỗi dậy trong những công việc

như thế này. Bên cạnh đó, bạn cũng nên tạo cho mình một vài sở thích hữu ích như đọc sách, thăm hỏi bạn bè, người thân; và xa hơn là làm các việc thiện như giúp đỡ những người chung quanh mình .v.v. Cố gắng duy trì chánh niệm trong từng công việc hằng ngày, không phân biệt việc lớn hay nhỏ, là cách thức an trú tâm và làm cho tâm được an lành. Bạn có thể nâng cao mức độ an trú tâm bằng cách thiền định, niệm Phật, hay các pháp môn tu tập khác.

52. Làm thế nào để nội tâm không dao động?

Bạn muốn nói đến sự *an tâm* ở mức độ sâu sắc hơn? Đức Phật dạy rằng tâm thức dao động là tâm thức “chưa được thiết lập trên các niệm xứ”. Chính vì chưa được thiết lập hay an trú một cách kiên cố nên tâm thường xuyên rơi vào trạng thái hoang vu, lang thang trong vô định. Bốn niệm xứ là thân, thọ, tâm, và pháp. Thân là cơ thể vật lý, thọ là các loại cảm thọ, tâm bao gồm tâm vương và tâm sở (xem câu hỏi 20 & 21), pháp bao gồm tâm pháp và sắc pháp (xem câu hỏi 20). Thực tập thiết lập tâm trên các niệm xứ (cũng còn gọi là phương pháp quán niệm) có nghĩa là tâm của bạn luôn ở trong trạng thái chánh niệm, tỉnh giác, nội tỉnh, nhất tâm và an trú. Bạn biết rõ những gì sinh khởi và đoạn diệt trong từng khoảnh khắc hiện tiền của dòng tâm thức (đương niệm hiện tiền). Do vậy, sống quán niệm có nghĩa là bạn sống tỉnh thức trong từng giây phút của hiện tại. Trong kinh Quán Niệm Hơi Thở (*Anāpānasati sutta*), Đức Phật dạy rõ cách thức thiết lập tâm trên các niệm xứ qua 16 hơi thở. Bạn nên tham cứu kinh này để biết thêm chi tiết.¹⁹

53. Làm sao để có thể trú tâm một cách vững chãi trên các niệm xứ?

¹⁹ Xem câu hỏi 51, 52, 53 trong cuốn “Cẩm Nang của Người Phật Tử”, tập I, cùng tác giả.

Để có thể an trú tâm trên các niệm xứ một cách vững chãi, trên thực tế bạn cần phải phát huy năng lực tinh tấn. Tinh tấn là gốc rễ của mọi sự tu tập. Nếu không có sự tinh tấn thì không thể tập trung theo dõi tâm ý được và cũng không thể đi sâu hơn vào các trạng thái an trú tâm hay còn gọi là định tâm. Tuy nhiên, nếu tinh tấn quá mức bình thường bạn sẽ trở nên căng thẳng, khó chịu, và có thể bỏ cuộc nửa chừng. Đặc biệt trong lĩnh vực thiền định, mặc dù luôn lấy tinh tấn làm gốc, nhưng đồng thời bạn phải phát triển đầy đủ và quân bình hoạt động của năm căn (*spiritual faculties*), bao gồm niềm tin (tín), chuyên cần nỗ lực (tán), chánh niệm (niệm), nhất tâm (định), và tuệ giác (tuệ).

54. Người Phật tử nên xây dựng niềm tin như thế nào?

Niềm tin của người Phật tử được xây dựng qua nhiều cấp độ khác nhau. Bước đầu, niềm tin được xây dựng trên căn bản của lòng thành tín đối với Đức Phật, giáo pháp của Ngài, và đoàn thể Tăng già, gọi chung là ba ngôi Tam Bảo. Ở bước này, thiện duyên (nhân duyên và phước báo) của bạn được xem như là yếu tố chính giúp cho bạn gặp được Phật pháp và phát tâm quy kính Tam bảo. Bước tiếp theo, bạn cần phải học tập và hành trì giáo pháp (*Dharma*) để tiếp tục xây dựng niềm tin chân chính (chánh tín) và hiểu biết chân chính (chánh kiến). Là người phàm phu, hiểu biết của chúng ta rất giới hạn nên niềm tin dễ bị lay chuyển nếu không kiên trì tu tập (học và hành). Do vậy, sự hiểu biết càng sâu sắc thì niềm tin càng kiên cố. Bạn nên nhớ rằng, niềm tin của người Phật tử là do trí tuệ tạo thành và cũng do trí tuệ nuôi dưỡng. Trong niềm tin luôn có đầy đủ chánh kiến và chánh tư duy). Bên cạnh đó, bạn cần huân tu các thiện nghiệp, tu phước, để tạo thêm nhiều thiện duyên cho bản thân mình. Điều tối quan trọng là, bạn cần phải xây dựng

niềm tin vào khả năng giải thoát-giác ngộ của chính mình. Đây chính là niềm tin vào khả năng tự độ. Nếu đánh mất niềm tin này, thì nền tảng tu tập của bạn sẽ bị tổn giảm. Nên lưu ý rằng, *xây dựng niềm tin vào khả năng tự độ trên cơ sở tu tập các thiện nghiệp là con đường thực tiễn, có thể xua tan mọi nỗi mặc cảm tội lỗi và là niềm khích lệ lớn lao cho chúng ta.* Do vậy, tin vào khả năng tự độ không có nghĩa là tự bắt buộc mình phải giải thoát-giác ngộ ngay trong nay mai! Suy nghĩ như thế đôi khi sẽ làm cho bạn thêm căng thẳng, và có thể bỏ cuộc nửa chừng.

55. Nên Phát triển tinh tấn như thế nào?

Sức mạnh của niềm tin (tín) được trí tuệ (tuệ) nuôi dưỡng. Sức mạnh của tinh tấn (tấn) được niềm tin nuôi dưỡng. Thật vậy, niềm tin là cội nguồn cung cấp sức mạnh cho các nỗ lực tinh thần. Nếu mất niềm tin, thì nghị lực và ý chí sẽ bị sụp đổ ngay tức khắc. Do vậy, để duy trì yếu tố tinh tấn trong suốt hành trình tu tập, bạn cần phải củng cố niềm tin bằng tuệ giác; tức là bằng cách thường xuyên học Pháp và hành Pháp. Ví dụ quán niệm về bốn Thánh đế và các chân lý được triển khai từ bốn Thánh đế như nhân quả, nghiệp báo, vô thường, vô ngã, .v.v. Nói một cách cụ thể, bạn tu tập tinh tấn thông qua tinh thần của bốn Chánh cần: a/ việc ác đã làm nay thôi không làm nữa; b/ việc xấu ác chưa phát sinh, không cho chúng phát sinh; c/ việc lành đã làm, cố gắng phát triển thêm; d/ việc lành chưa phát sinh, nỗ lực làm cho phát sinh.

56. Thế nào là tu tập chánh niệm?

Có nhiều pháp môn, nhiều yếu tố hỗ trợ cho hành giả đạt đến giác ngộ giải thoát, gọi chung là 37 yếu tố trợ đạo hay Bồ đề phần.²⁰ Ở đây, chánh niệm là một yếu tố quan trọng, có mặt trong tất cả các chi của 37 trợ đạo phần. Con đường tu tập chánh niệm được bắt đầu từ học Pháp, nghe Pháp (văn), đến tư duy hay quán niệm về Pháp (tư), và sau cùng là hành trì (tu). Do vậy, văn, tư, tu là ba yếu tố căn bản cho sự tu tập và không thể vắng mặt chánh niệm trong suốt tiến trình văn, tư, và tu. *Vì chánh niệm chính là năng lực tỉnh thức, năng lực ghi nhớ và chú tâm vào đối tượng hiện tiền.* Nếu không có chánh niệm thì văn, tư, tu không thể thành tựu. Ví dụ, nếu không có đầy đủ chánh niệm, thì chúng ta mặc dù có nghe, có thấy nhưng không thể lĩnh hội được vấn đề một cách toàn diện. Cũng như khi ăn mà tâm thức cứ nghĩ ngợi lung tung khiến cho người ăn không còn khả năng để thật sự “có mặt” trong bữa ăn nữa, tức là không còn biết đến hương vị của thức ăn! Điều này được gọi là “mất chánh niệm” (thất niệm) khi ăn. Vì vậy, để tu tập và phát triển chánh niệm, bạn nên cố gắng tập trung tâm ý vào từng công việc mà bạn đang làm. Chỉ tập trung vào mỗi việc một lúc; không làm việc này mà nghĩ đến việc khác. Ví dụ: khi rửa tay, bạn dồn hết tâm ý cho từng cảm giác và cử động nhỏ nhoi như xoa chạm hai bàn tay với nhau, đưa tay tiếp xúc với dòng nước, và ghi nhận cả mùi hương của xà phòng. Đặt hết sự chú tâm vào việc rửa tay với thái độ tử tế, nhẹ nhàng, hoan hỷ, tỉnh thức và cẩn trọng, đây là tu tập chánh niệm. Khi làm tất cả công việc hằng ngày với một sự chú tâm và một thái độ như thế, bạn sẽ thưởng thức được hương vị của hiện pháp lạc

²⁰ Xem nội dung 37 Bồ đề phần trong Cẩm Nang Của Người Phật Tử, Tập I.

trú (an trú trong hiện tại). Đồng thời, bạn cũng sẽ có cơ hội để nhận thức thực tại một cách sâu sắc.

57. Xin nói thêm về vai trò của chánh niệm trong đời sống và trong tu tập?

Khi bạn thật sự để tâm vào công việc nào đó, thì bạn và công việc mà bạn đang làm sẽ hòa quyện vào nhau. Điều này là yếu tố dẫn đến sự nhất tâm và thành tựu. Bạn sẽ không cảm thấy mệt mỏi hay chán ghét cái việc mà bạn đang làm. Thay vào đó, càng để tâm đến công việc chừng nào thì bạn càng có thêm những thích thú trong công việc. Điều này giúp tạo nên những năng lượng tươi mát trong tâm hồn khi bạn làm việc. Thực tập như thế lâu ngày, bạn sẽ tự nhiên xem công việc mình làm như là phương tiện để sống an lạc chứ không phải là kẻ sinh nhai! Ở đây, cùng một công việc, nhưng chính *niệm lực* của bạn chuyển hóa cái nhìn và thái độ tâm lý của bạn từ một thực tại này -kẻ sinh nhai- sang một thực tại khác -phương tiện an trú. Tương tự như thế, trong cuộc sống tu tập, nếu thiếu vắng chánh niệm thì mọi cố gắng của bạn sẽ trở nên sáo rỗng. Đức Phật trong kinh Di Giáo dạy rằng “Mất chánh niệm là mất công đức”. Do vậy, mọi công đức tu trì của bạn nói cho cùng tất cả đều được xây dựng trên nền tảng của chánh niệm. Vì chánh niệm là tỉnh thức và chỉ có ánh sáng của tỉnh thức mới có thể phá tan mọi phiền não u ám của nghiệp chướng sâu dày. Và cũng chỉ có ánh sáng của chánh niệm hay ánh sáng của tỉnh thức mới có khả năng dìu dắt chúng ta đi đến an lạc, giải thoát. Ở đây không phân biệt pháp môn hay tông phái, chỉ có cách ứng dụng chánh niệm khác nhau mà thôi.

58. Có thể cho một mô tả đơn giản nhất về cách thức duy trì chánh niệm?

Trong đời sống tu tập, kỹ thuật phổ biến nhất để duy trì chánh niệm, bất kỳ lúc nào và ở đâu, là theo dõi hơi thở. Theo Thanh Tịnh Đạo Luận, *hơi thở là một cái cọc, niệm là sợi dây vô hình để buộc cái tâm lại với thân*. Do đó, theo dõi hơi thở ra vào một cách liên tục sẽ giúp cho tâm được an trú, và niệm được vững chãi. Từ đây bạn có thể đi sâu vào định và phát triển tuệ giác. Đây là phương pháp quán niệm hơi thở mà Đức Phật đã dạy.²¹ Bạn có thể thực tập theo dõi hơi thở trong các tư thế đi, đứng, nằm, ngồi, bất kỳ lúc nào và ở đâu.

59. Làm thế nào để giữ chánh niệm trong khi bệnh tật?

Một trong những quan niệm hiện đại về sức khỏe rất đáng lưu ý đó là “sức khỏe không đơn thuần chỉ là vắng bóng bệnh tật mà còn là khả năng trải nghiệm, học hỏi, và phát triển từ bệnh tật.” Vì vậy, thay vì chỉ biết chấp nhận khổ đau vì bệnh tật, chúng ta có thể nhẫn nại thực tập chánh niệm ngay trong khi bệnh tật. Tức là cố gắng duy trì tỉnh thức trước những biến hoại của thân thể, “dầu thân bệnh nhưng giữ tâm không bệnh”. Nếu có chánh niệm, bạn sẽ thấy rằng bệnh tật cũng có thể là một cơ hội giúp bạn nhận rõ hơn về cuộc sống vô thường; giúp bạn giảm thiểu các thói quen chấp ngã hay tánh khí kiêu mạn; giúp bạn thấy rõ hơn về giá trị của tâm đại bi; giúp bạn thấy rõ những giá trị chân thật của cuộc sống; và trên hết, nó có thể giúp bạn cơ hội tu tập ở một mức độ tha thiết hơn. Trên thực tế, những bệnh nhân có tâm hồn vững chãi đã “không cố gắng để không chết mà họ đã cố gắng sống cho đến chết”. Và rằng, trong những nỗ lực như thế, “dù họ đã không thể

²¹ Xem Kinh Quán Niệm Hơi Thờ (*Anāpānasati sutta*), Trung Bộ Kinh.118; hay trong Tạp A Hàm. 803.

chữa lành căn bệnh của họ, nhưng họ đã chữa lành đời sống của họ”.²² Do vậy, thói quen thực hành chánh niệm không những giúp bạn an vui lúc bình thường mà chính nó sẽ cho bạn sức mạnh lúc đau yếu. Nếu mỗi ngày bạn thực hành chánh niệm, thì trong lúc bệnh tật bạn cũng có thể thực hành chánh niệm.

60. Trong lúc bệnh làm thế nào để có đầy đủ quyết tâm thực tập chánh niệm?

Thực tập chánh niệm không phải là điều quá khó khăn đối với con người. Nhưng nó luôn luôn đòi hỏi một sự quyết tâm và phải thực tập thường xuyên. Nếu không bạn sẽ thực tập một vài lần rồi bỏ quên. Để có một sự quyết tâm, nhất là trong lúc bệnh tật, bạn nên phát khởi một ước nguyện rằng “*Xin cho tôi được thanh thản, an lạc khi sống cũng như khi chết bằng hơi thở chánh niệm của chính mình*”. Mỗi ngày đều phải lập lại ước nguyện này và cố gắng để hết tâm ý vào công việc của mình (xem câu hỏi 57). Khi nào rảnh thì lại chú tâm theo dõi hơi thở. Chỉ cần tập một thời gian, bạn sẽ có được thói quen an trú chánh niệm, thay vì cứ nghĩ tưởng vẩn vơ. Khi đã huân tập được thói quen “giữ chánh niệm”, thì dù ở trong hoàn cảnh nào, bạn vẫn an trú trong chánh niệm một cách dễ dàng.

61. Thế nào là định lực?

Định, trong một ý nghĩa đơn giản nhất, là sự nhất tâm. Tuy nhiên, mục đích của sự nhất tâm để làm gì đó mới là vấn đề. Khi con mèo chú tâm bắt chuột thì đó cũng là định nhưng không phải là chánh định. Do vậy, cần phân biệt thế nào là chánh định. Chánh định là định không có tham, sân, si; hay định đưa đến an lạc, giải thoát, và giác ngộ. Vì

²² Xem: Dr. Bernie S. Siegel trong “*Peace, Love & Healing*”, 1989.

vậy, trong chánh định lúc nào cũng có mặt chánh niệm. Nói khác đi, định là do niệm bồi đắp. Không có chánh niệm thì sẽ không có chánh định. Do vậy, chánh niệm và chánh định luôn đi đôi với nhau. Tuy nhiên, yếu tố hưng đức và làm cho định được kiên cố, cũng như tạo nên sức mạnh của định (định lực) chính là tinh tấn. Trong Bát chánh đạo, chánh tinh tấn, chánh niệm, và chánh định là ba chi phần được xếp vào một nhóm thuộc về định học. Tuy nhiên, bản chất của định (*samādhi*) trên căn bản (tầng thiền thứ nhất) phải có đầy đủ năm thiền chi (năm tâm sở): tầm (*vitakka*), tứ (*vicāra*), hỷ (*pīti*), lạc (*sukha*) và nhất tâm (*cittass'ekaggatā*).

62. Thế nào là tầm và tứ?

Tầm (*vitakka*) và tứ (*vicāra*) thường đi đôi với nhau. Có nhiều cách hiểu khác nhau về hai yếu tố này. Trong lĩnh vực tư duy, tầm là những suy nghĩ đơn thuần; tứ là những suy nghĩ sâu sắc. Theo kinh *Cūlavedalla* (Tiểu kinh phương quảng), tầm và tứ đi chung với nhau như là “tiếng nói nội tâm”, thuộc về khẩu hành (*vacīsankhāra*). Vì nếu trước không có tiếng nói từ nội tâm thì sẽ không thể tạo thành lời nói phát ra từ miệng. Cách mô tả này liên hệ với định nghĩa về tầm tứ trong lĩnh vực tư duy. Trong lĩnh vực thiền định, tầm là sự kết hợp của chánh niệm và nhiệt tâm (tinh cần); tứ là sự kết hợp giữa nhiệt tâm và tĩnh giác. Đây là ba phẩm chất (chánh niệm, tĩnh giác, và nhiệt tâm) của thiền định và/hoặc là đưa đến định. Trên thực tế, khi hành thiền, tầm là sự bám chặt lấy đối tượng của tâm (đề mục thiền); tứ là duy trì sự liên tục hay giữ cho tâm trú trên đề mục thiền. Ví dụ trong phương pháp quán niệm hơi thở, hơi thở là đề mục, là đối tượng duy nhất của tâm. Trong suốt thời gian hành thiền, bạn phải liên tục duy trì sự chú tâm trên

hơi thở; nhờ sự *liên tục bám sát* đối tượng thiền (tâm và tứ) mà tâm trở nên an tịnh. Nói tóm lại, tùy vào các tình huống khác nhau mà chúng ta phân biệt tâm và tứ.

63. Thế nào là hỷ (*pīti*) và lạc (*sukha*)?

Cũng như tâm và tứ, hỷ và lạc là hai yếu tố thường đi chung với nhau. Hỷ là niềm vui mừng; lạc là một cảm thọ hạnh phúc hay một kinh nghiệm hạnh phúc thật sự. Do vậy, hỷ thường đi trước lạc. Ví dụ khi bạn đang thiếu nước và khát nước; nghe nói sắp có nước uống làm cho bạn vui mừng. Niềm vui mừng khi nghe tin sắp có nước uống đầy là hỷ. Và khi bạn thật sự uống nước trong niềm vui sướng đầy là lạc.

64. Thế nào là nhất tâm (*cittass'ekaggatā*)?

Nhất tâm là sự an trú tâm trên một đối tượng duy nhất. Nhất tâm (*one-pointed mind*) là tính chất của định. Nhất tâm giúp bạn dẹp trừ các phiền não trong nội tâm bằng chính sự an định của nó. Nghĩa là, khi tâm đã an trú vào một đối tượng, thì nó không còn chạy lăng xăng theo những đối tượng khác nữa. Nhờ vậy mà bạn có thể tịnh hóa nội tâm; không truyền thêm năng lượng cho những phiền não bằng cách cắt đứt liên hệ, không bận tâm hay để ý tới chúng nữa. Khi bạn hướng tâm đến một đối tượng, thì đối tượng đó sẽ xuất hiện cùng với những năng lượng tâm thức của bạn. Nhưng khi bạn cắt đứt dòng tư duy liên hệ với đối tượng đó, thì nó sẽ không còn trọng lượng và sẽ từ từ tan biến. Do đó, an trú tâm hay nhất tâm là cách thức loại bỏ những phiền não một cách trực tiếp và mau chóng. Thực tập phép quán hơi thở sẽ đưa đến nội tĩnh, nhất tâm một cách hữu hiệu.

65. Xin nói thêm về lợi ích của sự định tâm trong phép quán hơi thở?

Nói về lợi ích của sự định tâm bằng phương pháp quán niệm hơi thở, Đức Phật dạy rằng: “Và này các tỳ kheo, định do quán niệm hơi thở này, khi được tu tập, được làm cho sung mãn, là an tịnh và cao thượng, là trú xứ an lạc vô nhiễm, loại trừ và làm cho tịnh chỉ các bất thiện tư duy ngay khi chúng khởi lên.” (S. V. 321) Ở đây, Đức Phật chỉ rõ ba lợi ích của định do thực hành quán niệm hơi thở. Thứ nhất, đây là trú xứ an tịnh và cao thượng. Vì trong định này, các phiền não được loại trừ nên tâm trở nên an tịnh và cao thượng. Thứ hai, đây là trú xứ an lạc vô nhiễm. Vì bản chất của hơi thở là trung tính, không thiện không ác nên định sinh khởi từ hơi thở là trong sạch, vô nhiễm. Thứ ba, đây là năng lực loại trừ và làm cho tịnh chỉ các bất thiện tư duy (những suy nghĩ bị ô nhiễm bởi tham, sân, si, mạn, nghi, và ác kiến) ngay khi chúng vừa khởi lên. Đây là ba phẩm tính cao thượng, là kết quả của sự tu tập hơi thở. Đức Phật đã khích lệ những người thực tập pháp môn quán niệm hơi thở rằng: *“Những người đã đạt được sơ thiền ở một mức độ nào đó sẽ được tái sinh cộng trú với chư Thiên ở cõi trời Phạm thiên. Và ngay cả sự tu tập định cận hành cũng dẫn đến sự tái sinh tốt đẹp hơn trong những thiện thú thuộc dục giới.”* (Visud-dhimagga XI.123).

66. Thế nào là cận hành định?

Theo trình tự, con đường đi vào định bắt đầu từ định cận hành (*upacārasamādhi*-giai đoạn chuẩn bị nhập định), đến định an chỉ (*appanāsamādhi*), rồi đến sơ thiền .v.v. Định cận hành do vậy được xem là giai đoạn đầu tiên của trạng thái tâm an định do đè nén năm triền cái (năm chướng ngại: dục, sân, trạo, hối, hôn trầm, và nghi) mà hình thành. Nói tiếp theo sau định cận hành là định an chỉ. Trong định này, hành giả phát triển

đầy đủ năm thiền chi, bao gồm: tầm, tứ, hỷ, lạc, và nhất tâm (xem câu hỏi 61). Hành giả sẽ vào sơ thiền khi năm thiền chi được sung mãn.

67. Xin nói thêm về năm triền cái?

Năm triền cái là năm chướng ngại trong quá trình hành thiền, bao gồm: Tham dục (*p. kāmaccanda; eng. sense desire*) là lòng ham muốn đối với các dục (lạc thú) thông qua các giác quan. Sân hận (*p. vyāpāda; eng. ill will*) là những phản ứng tâm lý nóng giận, bức tức, khó chịu. Hôn trầm (*p. thīna-middha; eng. sloth and torpor*) là trạng thái đã đuối, buồn ngủ, hôn ám, nặng nề. Trạo hối (*p. uddhacca-kukkucca; eng. restlessness*) gồm trạo cử là tâm phóng dật, lảng xãng, ưa thích suy nghĩ lung tung; và hối là hối tiếc hay hối hận. Hoài nghi (*p. vicikicchā; eng. doubt*) là nghi ngờ, không hiểu rõ pháp hành. Đức Phật dạy: “... Sau khi đoạn tận năm triền cái bao phủ tâm, làm yếu ớt trí tuệ, thì vị ấy sẽ có sức mạnh, có trí tuệ, sẽ biết được lợi ích của mình, sẽ biết được lợi ích của người, sẽ biết được lợi ích của cả hai, sẽ chứng ngộ được pháp thượng nhân, tri kiến thù thắng, xứng đáng là bậc Thánh; sự kiện này có xảy ra.”²³

68. Làm thế nào để tâm được an định?

Để tâm được an định, việc trước tiên bạn cần phải có hỷ (*joy*) lạc (*happiness*). Vì hỷ lạc là nhân đưa đến định. Nếu tâm của bạn bất an, còn dung chứa nhiều thao thức, lo âu, toan tính, buồn phiền .v.v. thì bạn sẽ không thể nào vào định được. Do vậy, để tâm được an định, dù chỉ ở mức tối thiểu, bạn cần phải tạo dựng cho đời sống nội tâm của chính mình một sự bình an. Tâm càng bình an chừng nào thì định càng sâu chừng đó. Ở

²³ Kinh bộ Tăng Chi, Phẩm Năm Pháp.

đây, tâm thức hỷ lạc thật sự phải được xây dựng trên nền tảng của giới. Nếu bạn không tu tập giới hay làm những điều tội lỗi sẽ khiến cho tâm nao núng, bức rức và tạo nên những niềm hối hận khi bạn một mình đối diện với chính mình. Đây là hậu quả của nghiệp bất thiện. Tâm hối hận (trạo hối), do đó, là một trong năm chướng ngại trong việc tu tập thiền định (xem câu hỏi 67). Khi trình độ tâm linh phát triển, thì những lỗi lầm nhỏ nhặt cũng có thể tạo ra những chướng ngại cho hành giả.

69. Xin nói thêm về ý nghĩa của giới?

Giới (*sīla*) được định nghĩa là phẩm cách hay nhân cách tốt đẹp của con người. Do vậy, người giữ giới là người có tâm hồn luôn tươi mát, thanh lương. Trong đời sống Phật giáo, giới được cụ thể hóa thành những chuẩn mực đạo đức với những luật nghi nhằm hướng dẫn cách hành xử, phòng hộ và tu tập. Ví dụ năm giới là cách thức mà người Phật tử tu tập, phòng hộ và bảo vệ phẩm chất đạo đức cũng như đời sống an lạc, hạnh phúc cho mình và cho người. Giới pháp, do đó, là nền tảng của đời sống tu tập. Vì có giới thì mới có định; và có định thì mới phát sinh trí tuệ. Giới, định, tuệ là con đường đưa đến đời sống an lạc, hạnh phúc, và rốt ráo là giác ngộ, giải thoát. Giới được chia thành ba tụ căn bản, bao gồm: nhiếp luật nghi, nhiếp thiện pháp, và nhiều ích hữu tình. Nhiếp luật nghi tức là người Phật tử phát nguyện không làm các việc ác bằng cách giữ gìn giới luật (năm giới). Nhiếp thiện pháp là nguyện làm các việc lành (mười thiện nghiệp). Nhiều ích hữu tình là nguyện làm những điều lợi ích cho chúng sinh (bốn nhiếp pháp).²⁴ Tu tập ba tụ

²⁴ Xem Cẩm Nang Của Người Phật Tử, Tập I.

ting giới này là con đường trực tiếp đưa đến giải thoát khổ đau và xây dựng đời sống an lạc cho đời này và đời sau.

70. Giới liên hệ trực tiếp đến giải thoát như thế nào?

Một định nghĩa đặc thù của giới đó là *biệt giải thoát*, tức là giới có công năng đưa đến giải thoát. Khi một người giữ giới có nghĩa là người đó không tạo tội. Vì không tạo tội nên không vướng mắc vào tội. Không vướng mắc nên gọi là giải thoát. Trên thực tế, có khi bạn giữ được đầy đủ các giới, nhưng cũng có khi bạn chỉ giữ được một phần. Vì thế, giữ được phần nào thì giải thoát được phần đó, đây là ý nghĩa *biệt giải thoát*.

71. Giới liên hệ đến trí tuệ như thế nào?

Giới luật thuộc về lãnh vực đạo đức. Mục đích của giới là để phòng hộ và bảo vệ con người, mà cụ thể là để bảo vệ sáu căn (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, và ý) khỏi bị ô nhiễm khi chúng tiếp xúc với sáu trần (sắc, thanh, hương, vị, xúc, và pháp). Tuy nhiên, khi làm cho các căn thanh tịnh bạn đồng thời làm cho ý thức của các căn (giác quan) thanh tịnh. Đây là cơ sở để nâng cao phẩm chất của trí tuệ. Nói khác đi, giới thanh tịnh đưa đến tuệ thanh tịnh. Ngược lại, khi tâm thanh tịnh thì chính nó sẽ tạo ra một năng lực phòng hộ bằng ý thức, có thể giúp cho hành giả tránh xa các việc xấu ác. Đây chính là năng lực bảo vệ bằng ý thức. Vì vậy, giới giúp cho tuệ phát sinh; và tuệ giúp thêm sức mạnh cho khả năng phòng hộ.

72. Phật giáo quan niệm như thế nào về trí tuệ?

Trí tuệ là một trong ba pháp vô lậu (giới, định, và tuệ). Do vậy, trí tuệ không phải là sự hiểu biết thông thường như góp nhặt thông tin hay trao truyền kiến thức. Trí tuệ luôn

luôn bao hàm trong chính nó một công năng (tác dụng) giải thoát, vì nó vốn được sinh khởi từ quá trình văn, tư, và tu (xem câu hỏi 56). Trong đời sống Phật giáo, trí tuệ là thành quả của “văn, tư, tu” nói chung, mặc dù trong mỗi chi văn, tư, tu đều có phẩm tính của trí tuệ (văn tuệ, tư tuệ và tu tuệ). Ví dụ, về mặt kiến thức ai cũng biết rằng giết người là phạm tội. Nhưng do sân hận, tham lam, hay si mê quá mức, không kiềm chế được mình nên người ta có thể phạm tội giết người. Điều này cho thấy kiến thức đơn thuần không đủ sức mạnh để bảo vệ con người khỏi những việc làm tội lỗi, nhất là khi tham, sân, si nổi lên và chế ngự tâm ý. Trái lại, với một người có trí tuệ thực thụ, thì hành động như thế sẽ không thể xảy ra, vì trí tuệ của họ đã đốt cháy cái nhân (tâm tham, sân, si) của hành động xấu ác. Đây chính là tác dụng của trí tuệ. Vì vậy, người có trí tuệ là người luôn làm chủ được tâm ý của chính mình. Trí tuệ càng lớn thì tác dụng giải thoát càng mạnh.

73. Phật giáo quan niệm như thế nào về vấn đề sinh-tử?

Như đã trình bày trong giáo thuyết về luân hồi tái sinh (*samsāra*),²⁵ đời sống của mỗi chúng sinh diễn tiến theo từng chu kỳ, được đánh dấu bằng hai đầu sinh và tử; cứ như thế mà trôi lăn mãi trong ba cõi, sáu đường (xem câu hỏi 28). Do vậy, trong cái nhìn của Phật giáo, sinh và tử không phải là sự bắt đầu và kết thúc mang tính cách vĩnh hằng, mà trái lại, đây chỉ là sự “thay chiếc áo cũ mặc chiếc áo mới”. Bởi vì, sau khi chết sẽ tiếp tục tái sinh; sự tái sinh sẽ tiếp diễn mãi cho đến khi bạn thành Phật, giải thoát khỏi vòng sinh tử luân hồi. Tuy vậy, *kẻ thay áo cũ và mặc áo mới* ở đây không phải là một “linh hồn bất tử” mà là dòng nghiệp thức không ngừng trôi chảy và chuyển hóa theo từng chu

²⁵ Xem câu hỏi 20, 21, 22, Cẩm Nang của Người Phật Tử, Tập I.

kỳ tái sinh. Sự chuyển hóa này có thể diễn ra theo cả hai hướng thiện và bất thiện. Thiện là cõi tốt đẹp (trời và người) và bất thiện là cõi khổ đau (a tu la, địa ngục, ngạ quỷ, và súc sinh). Do vậy, đối với kiếp người không có sự sống đầu tiên và cũng không có cái chết sau cùng, trừ khi bạn chứng đắc A la hán ngay trong kiếp sống này (xem câu hỏi 03-15).

74. Một người đã tái sinh ở cõi khác có giống với người ở cõi này trước khi chết, tức là họ giống nhau hay khác nhau về mặt tâm lý và lối sống?

Bạn muốn ví dụ rằng: một con khỉ khi tái sinh làm người thì nó có còn suy nghĩ và hành xử theo cách thức của một khỉ hay không? Hoặc, một con người, khi tái sinh làm một vị trời (thiên tử) thì vị trời ấy có còn suy nghĩ và hành xử như kiếp trước của vị ấy hay không? Vấn đề này có ít nhất hai khía cạnh. Trước hết, chúng sinh trong ba cõi sáu đường có liên hệ với nhau nhưng nghiệp báo (chánh báo và y báo) thì khác nhau. Ví dụ , riêng trong loài súc sinh (động vật) đã có những sự khác nhau dường như là hoàn toàn cách biệt; như cá sống dưới nước hay chim bay trên trời .v.v. Cũng vậy, đời sống của con người cũng rất khác nhau ở nhiều lĩnh vực như tâm lý, văn hóa, ngôn ngữ, giới tính, màu gia, chủng tộc, phước báo .v.v. Kế đến, mặc dù dòng nghiệp thức của một chúng sinh kéo dài từ đời này sang đời khác nhưng đây không phải là một *cái ngã linh hồn bất tử*. Do đó, tùy vào nơi thọ sinh mà dòng nghiệp chuyển hóa. Ví dụ, từ hạt cam đến quả cam là một tiến trình chuyển hóa không ngừng, từ hạt, đến mầm, rễ, thân cây, cho đến hoa trái .v.v. Ở đây, dù có sự liên hệ từ hạt đến quả, nhưng biểu hiện của đời sống trong mỗi thời kỳ hoàn toàn khác nhau như rễ cây khác thân cây, thân cây khác lá cây, lá cây khác trái cây... cho đến sự truyền giống từ cây này qua cây khác .v.v. Trong suốt tiến trình sinh trưởng này,

bạn cũng không thể nói chính xác nó là một hay khác. Một ví dụ khác, như lửa mỗi lấy từ cây đèn này châm cho cây đèn khác .v.v. đây chính là cách thức của sự chuyển sinh trong vòng luân hồi.

75. Có sự bắt đầu và kết thúc của vòng luân hồi hay không?

Trên nguyên tắc, khi bạn thành Phật hay đạt đến sự toàn giác tức là bạn giải thoát khỏi vòng sinh tử luân hồi. Điều đó có nghĩa là bạn đã kết thúc vòng luân hồi. Dĩ nhiên, về mặt luận lý, có bắt đầu thì mới có kết thúc. Và sự kết thúc của vòng luân hồi thì rõ ràng có thể hiểu được trên cả hai phương diện lý thuyết và thực chứng. Nhưng nếu lật ngược dòng thời gian và hỏi “vòng luân hồi bắt đầu từ đâu và từ bao giờ” thì đây quả là một câu hỏi không thể trả lời được trên lý thuyết. Là con người bình thường, chúng ta thậm chí không làm sao nhớ được những gì đã xảy ra khi mới chào đời hà huống là kiếp trước! Tuy nhiên, với sự chứng đắc giác ngộ tối thượng với tuệ giác ba minh, Đức Phật đã thấy rõ những gì đã xảy ra với Ngài và tất cả chúng sinh. Với tuệ giác vô thượng này, Ngài đã không nói vòng luân hồi bắt đầu từ đâu và từ bao giờ; thay vào đó, Ngài đã dạy về *vô minh* như là nền tảng của sinh tử luân hồi (xem câu hỏi 04).

76. Thế nào là tuệ giác ba minh?

Trong kinh Tam Minh²⁶ Đức Phật dạy Vacchagotta về ba tuệ giác vô thượng (ba minh) mà Ngài đã chứng đắc, bao gồm: Túc mệnh minh- Ngài có thể nhớ lại những kiếp sống quá khứ, đại cương và chi tiết, của Ngài từ một đời, hai đời cho đến trăm đời, ngàn đời, một trăm ngàn đời .v.v. Thiên nhãn minh: Ngài có thể rõ sự sống chết nhân quả

²⁶ Kinh Tam Minh (*Tevijjavacchagotta sutta*), Kinh Trung Bộ, MN.71

nghiệp báo của chúng sinh. Lưu tận minh: Ngài đã đoạn trừ các phiền não nhiễm ô, chứng đắc và an trú vô lậu tâm giải thoát và tuệ giải thoát. Với tuệ giác vô thượng của ba minh này, Ngài đã dạy về khổ đau, nguyên nhân của khổ đau, sự chấm dứt khổ đau, và con đường đưa đến sự chấm dứt khổ đau.

77. Làm thế nào để biết được nhân quả nghiệp báo trong vòng luân hồi?

Bạn không thể nào biết được nhân quả nghiệp báo ba đời (quá khứ, hiện tại, và tương lai), những gì đang diễn ra trong vòng luân hồi sinh tử, trừ khi bạn đạt đến sự toàn giác và thành tựu “con mắt siêu nhân” (các loại thần thông). Rõ ràng, nhờ có tuệ giác ba minh nên Đức Phật mới dạy về nhân quả nghiệp báo trong thế giới luân hồi sinh tử. Tuy nhiên, trong lịch sử Phật giáo, các vị A la hán đều có con mắt siêu nhân và thấy rõ những gì Đức Phật dạy về nhân quả nghiệp báo. Vì thế, giáo thuyết về nhân quả nghiệp báo không phải là sự mặc khải huyền bí của Phật cho riêng ai, nhưng đó là sự thật hiển nhiên trước mắt của những bậc đã giác ngộ. Trong phạm vi con người, bạn có thể hiểu được phần nào “nhân quả nghiệp báo trong hiện tại” bằng chính kinh nghiệm của tự thân. Tuy nhiên, sự hiểu biết đó rất giới hạn, không đủ khả năng để cắt nghĩa về nhân quả nghiệp báo trong ba đời một cách toàn diện.

78. Thế nào là chánh báo và y báo?

Trong vòng nhân quả tương tục, sự thọ báo, dù thiện hay bất thiện, đều là sự kết thành của các nghiệp nhân từ quá khứ. Sự thọ báo của một chúng sinh bao giờ cũng có các nhân duyên đi kèm theo nên gọi là chánh báo và y báo. Trong sự thọ sinh của con người thì, chánh báo là con người và y báo là nơi con người được sinh trưởng. Ví dụ: bạn

là chánh báo, cái nhà bạn đang ở là y báo. Hoặc, bạn là chánh báo, cái giường bạn nằm là y báo. Chánh báo và y báo là kết quả của nghiệp mà chính bạn và các hành động của bạn tạo nên. Điều này cũng cho thấy tính chất đa dạng, đan xen lẫn nhau trong dòng nhân quả nghiệp báo của con người.

79. Có bao nhiêu loại nghiệp?

Nghiệp (*p. kamma; skt. karma*) được phân chia thành nhiều loại khác nhau. Tính chất căn bản, được chia thành hai loại chính đó là nghiệp thiện (tốt) và nghiệp bất thiện (không tốt hay xấu ác) xuất phát từ thân, miệng, và ý. Mỗi loại nghiệp (thiện hoặc bất thiện) lại được phân chia theo bốn chức năng (năng lực căn bản) sau đây: a/ *Tập quán nghiệp*- nghiệp được huân tập do thói quen. b/ *Tích lũy nghiệp*-nghiệp được tích chứa theo năm tháng, như nước chảy đá mòn. c/ *Cực trọng nghiệp*- nghiệp nặng đưa đến rơi đọa, như phạm tội giết người. d/ *Cận tử nghiệp*- nghiệp lúc sắp chết. Phân loại theo thời gian, thì có nghiệp cũ- nghiệp tạo từ kiếp trước; và nghiệp mới- nghiệp mới tạo trong đời này. Mặc dù nghiệp (thiện/ác) được hình thành trên cơ sở *tương ứng giữa nhân và quả*, nhưng từ nhân đến quả có các duyên xen vào tạo nên những biến chuyển và thay đổi tùy theo nhân duyên, hoàn cảnh, và môi trường. Do vậy, mỗi loại nghiệp còn biểu hiện tính chất *định nghiệp*- nhân và quả tương ứng, hoặc *bất định nghiệp*- nhân và quả biến đổi theo thời gian, hoàn cảnh, môi trường .v.v.

80. Thế nào là sự biến chuyển của nghiệp?

Quả báo là sự chín muồi (dị thực) của nghiệp. Trong quá trình từ cái nhân ban đầu (nghiệp nhân) cho đến khi chín muồi (nghiệp quả) có nhiều nhân duyên xen vào. Do các

nhân duyên xen vào nên sự biểu hiện của quả có những thay đổi so với nhân ban đầu. Ở đây có ba trường hợp: a/ Dị thời nhi thực: Thời điểm chín muồi của *nghiệp quả* khác với thời điểm ban đầu của *nghiệp nhân* (dị thời). Ví dụ như trái cam, thời gian sinh ra và thời gian chín muồi là khác nhau. b/ Dị loại nhi thực: Tính chất của quả bị thay đổi (dị loại) so với ban đầu. Ví dụ, trái cam khi nhỏ thì chua nhưng khi chín thì ngọt. c/ Dị biến nhi thực: Khi chín muồi, hình thức của quả đã biến đổi (dị biến). Ví dụ trái cam non thì màu xanh, đến khi chín chuyển sang màu vàng. Đây là những biểu hiện mang tính chất bất định (không cố định) của nghiệp. Tính chất này cho thấy việc tu tập và phát triển tâm, dù ở bất kỳ thời điểm nào, trở thành yếu tố quan trọng trong việc chuyển hóa nghiệp lực.

81. Tu tập có thể giúp được gì khi quả đã chín muồi?

Sự tu tập bao giờ cũng tạo ra những nhân duyên tốt đẹp có thể chuyển hóa dòng nghiệp lực, dù ở thời điểm nào, mới gieo nhân, quả đang hình thành hay quả đang chín muồi. Cho dù bạn đang ở thời điểm xấu nhất của quả đang chín muồi (sự báo ứng đang xảy ra), nhưng nếu tâm của bạn đồng thời đã đạt đến trạng thái xả ly, an tịnh, và giải thoát, thì sức mạnh của quả dù như thế nào đi nữa cũng không còn khả năng tác động đến đời sống tịch tịnh của bạn. Đây là ý nghĩa *phi thọ nghiệp*, tức không bị chi phối bởi sự thọ nghiệp. Điều này cho thấy thái độ tâm lý tiếp thọ nghiệp trở thành một yếu tố quan trọng đối với người tu hành. Hơn nữa, bạn không cần thiết phải đối phó với nghiệp báo khi mà tâm bạn đã an trú trong xả ly, vô lậu-giải thoát.

82. Cận tử nghiệp sẽ tác động đến tiến trình tái sinh như thế nào?

Cận tử nghiệp là nghiệp xảy ra lúc sắp chết. Theo những kinh nghiệm cận tử, thì lúc sắp chết, những gì bạn đã làm khi sinh tiền sẽ phóng chiếu trở lại trên màn ảnh tâm thức của bạn. Nhất là những ấn tượng mạnh của nghiệp mà bạn đã gieo trồng, dù thiện hay bất thiện, đều một lần nữa gọi lại trong tâm trí của bạn. Sự tái hiện này sẽ tác động mạnh lên những chấp tư tưởng cuối cùng và tất nhiên chúng sẽ ảnh hưởng đến định hướng tái sinh của bạn. Tuy nhiên, cận tử nghiệp trên thực tế lại được nuôi dưỡng từ tập quán nghiệp và tích lũy nghiệp, nên xét cho cùng, cận tử nghiệp là chiếc cầu nối của dòng nghiệp thức mà thôi, cho dù nó có ảnh hưởng trực tiếp và mạnh nhất đến định hướng tái sinh. Do vậy, đối với người tu hành, những giây phút cuối đời vẫn là cơ hội quý báu ngàn vàng cho một cơ hội tái sinh tốt đẹp nếu họ có thể phát khởi thiện tâm, nhớ đến thiện tâm, hay sống với thiện tâm ngay trong khoảnh khắc cuối cùng.

83. Trong khoảnh khắc cận tử, người Phật tử nên tu tập như thế nào?

Khoảnh khắc cận tử là cơ hội tốt để bạn tu tập, nhưng đó cũng là khoảnh khắc đau buồn và đầy quyến luyến với thế gian nếu bạn còn ôm ấp sâu nặng lòng tham ái và chấp thủ. Là người Phật tử, bạn nên tu tập sống đời sống chánh niệm, tỉnh giác, và xả ly ngay từ bây giờ chứ không nên chờ đến những giây phút vô thường khắc nghiệt đó rồi mới tu tập. Tuy nhiên, nếu bạn bất chợt lâm vào cơn vô thường, thì hãy cố gắng giữ chánh niệm tỉnh giác để cho tâm ý thanh tịnh, quyết chí từ bỏ mọi tham ái thế gian, hướng tâm quy kính mười phương chư Phật, và chí thành phát khởi nguyện ước tái sinh vào cõi tốt đẹp. Tùy theo pháp môn mà bạn đã tu tập, bạn có thể lựa chọn cho mình một hướng đi: cõi trời, cõi tịnh, cõi Phật, và thậm chí trở lại cõi thế gian để tiếp tục công hạnh của mình.

84. Nếu cần một lời khuyên cho người sắp chết, thì nên khuyên như thế nào?

Bạn hãy khuyên họ rằng: Thế gian này là vô thường, có sinh ắt có diệt. Thân con người (năm uẩn) là nhân duyên tạm bợ vốn không có tự ngã; có sinh thì có tử. Hãy đừng luyến tiếc chiếc thân phù du và thế gian giả tạm này. *Dù sống hay chết, ở hay đi, thì điều quan trọng nhất trong giây phút này là hãy từ bỏ mọi tham ái thế gian, giữ tâm thanh tịnh an bình, hướng về mười phương chư Phật và phát khởi nguyện ước: mong rằng nương nhờ vào các nghiệp lành, nương nhờ vào tâm thanh tịnh mà tôi được sống an lành và ra đi trong an lành, nguyện cho tôi được tái sinh vào cõi tốt đẹp và luôn luôn được gặp Phật pháp.* Tùy pháp môn tu tập mà bạn có thể khuyên như và hộ trì cho người sắp chết giữ chánh niệm, hoặc niệm Phật, hoặc trì chú .v.v.

85. Nên trợ niệm cho người sắp chết như thế nào?

Đối với người sắp chết, nếu họ còn tỉnh táo, sáng suốt, thì bạn nên nói cho họ nghe các pháp thoại về vô thường, vô ngã, và Niết bàn; đồng thời hướng dẫn tâm của họ về với Phật pháp. Nếu họ không còn đủ sức để nghe và hiểu, thì bạn chỉ nên dốc hết lòng thành-niệm Phật hoặc tụng kinh để hộ niệm. Tuyệt đối không làm ồn ào, không khóc lóc, than thở, không lôi kéo hay lay động thân thể người sắp chết, và nhất là không tạo các nghiệp xấu ác như giết hại sinh vật .v.v. Có thể mời chư Tăng, Ni, Phật tử và thân quyến cùng hộ niệm.

86. Nên làm cái gì khi gia đình có người thân qua đời?

Khi có người thân qua đời, ngoài sự hộ niệm trong lúc lâm chung, chúng ta nên tiếp tục tụng kinh, niệm Phật và làm các việc lành để hồi hướng công đức cho người quá cố.

Hãy nhân danh người quá cố làm các việc lành, dù lớn hay nhỏ. Nên khuyên mọi thành viên trong gia đình và bạn bè thân cận của người quá cố cùng phát nguyện làm lành, tu tập các công đức trong một thời gian nhất định, một tuần, một tháng, hoặc nhiều hơn. Đối với các thành viên trong gia đình, thì nên phát tâm tu tập (ăn chay, tụng kinh, niệm Phật, thiền định, và làm các việc thiện nguyện) trong suốt thời gian thọ tang.

87. Thế nào là hồi hướng công đức?

Hồi hướng công đức là chuyển phần công đức, chuyển năng lượng công đức, hay hiến tặng công đức của bạn cho người khác với mục đích tăng trưởng thiện duyên, trải rộng tâm từ, cầu mong cho chúng sinh (cả mình và người) đều thoát ly khổ não và thành tựu tâm Bồ đề. Trong đạo Phật, sau các khóa lễ hay tụng niệm hằng ngày đều có phát nguyện hồi hướng công đức cho tự thân và tha nhân cũng như cho tất cả muôn loài chúng sinh. Đây là cách thức thực tập trải rộng lòng từ mang ý nghĩa vị tha của người Phật tử.

88. Hồi hướng công đức có mâu thuẫn với luật nhân quả-nghiệp báo?

Không có cái gì mâu thuẫn ở đây. Nếu bạn có thể tặng cho người thân của mình một món quà thì bạn cũng có thể tặng cho họ những thứ khác: tình thương, tấm lòng, hay công đức của mình. Bạn nên nhớ rằng, dâng tặng tấm lòng cho người mình thương, trên thực tế, quan trọng hơn tất cả mọi thứ vật chất. Nếu không có tấm lòng được gói gắm trong món quà, thì món quà chỉ đơn thuần là vật chất, và nó sẽ không có ý nghĩa nào đặc biệt nào hết. Sở dĩ chúng ta trân quý đồ *lưu niệm* vì ở trong “đồ” bao giờ cũng có cái “niệm” (cái tâm). Chính cái niệm ấy là điều đáng trân quý. Do vậy, dâng tặng công đức là một nét đặc thù trong đời sống tu tập của người Phật tử.

89. Hồi hướng công đức sẽ tác động đến tinh thần của người quá cố như thế nào?

Sự tu tập của bạn, sự hồi hướng công đức của bạn, và ngay cả khi bạn nhân danh người đã mất để làm một điều lành .v.v. tất cả đều có lợi ích. Vì điều đó không những là niềm an ủi lớn lao cho người vừa qua đời mà còn giúp họ và giúp chính bạn phát khởi thiện tâm, hướng vào nẻo thiện, nhất là khi họ và bạn cả hai đều đang trôi dạt trong cõi bất giác tối tăm. Trong quan điểm của Phật giáo, chết không phải là sự chấm dứt tuyệt cùng mà đây chỉ là lúc đổi chiếc áo mới, bỏ chiếc áo cũ (xem câu hỏi 73). Do vậy, tâm thức của người đã mất vẫn tiếp tục sống trong một hình thái mới. Nếu người quá cố đã tái sinh thì những công đức của bạn làm nhân danh người quá cố vẫn có ý nghĩa vị tha và tác dụng đặc biệt của nó. Vì rằng, khi bạn phát tâm hồi hướng công đức, thì chính bạn và những người sống chung quanh bạn đều thừa hưởng công đức từ thiện tâm của bạn.

90. Có chánh kiến nào giúp phá tan nỗi sợ hãi vì mờ mịt về kiếp sau?

Là Phật tử bạn nên phát triển niềm tin sâu sắc đối với các lời dạy của Đức Phật về nhân quả-nghiệp báo. Khi đã tin và sống theo nhân quả, không làm các việc ác, nỗ lực làm các việc lành, và làm cho tâm ý thanh tịnh, thì bạn sẽ không còn lo sợ hay hồ nghi về mục đích và ý nghĩa của đời sống nữa. Nhờ đó mà tâm bạn không còn phập phồng, âu lo về tương lai mình sẽ đi về đâu? Và lại, dù sống hay chết, thì nhân quả nghiệp báo vẫn là nền tảng của thế giới sinh tử luân hồi. Do vậy, thay vì lo sợ, không biết mình sẽ đi về đâu, bạn hãy quan tâm đến cuộc sống hiện tại của mình và nên biết rõ mình đang sống như thế nào? Nếu bạn gieo nhân lành thì bạn sẽ gặt hái quả lành, đây là quy luật nhân quả. Tuy

nhiên, để giải thoát mọi trầm luân trong thế giới sinh tử luân hồi, bạn nên tu tập các công đức vô lậu, đó chính là tu tập giới, định và tuệ.

91. Làm sao để có thể tin tưởng rằng làm lành sẽ được quả lành?

Đây không phải là vấn đề khó hiểu. Bạn hãy hình dung một thân cây có hai nhánh, một nặng và một nhẹ; khi đổ, chắc chắn nó sẽ ngã về hướng có nhánh nặng hơn. Đây là quy luật tất yếu. Tổ Quy Sơn nói rằng: “Tâm tự đa đoan, trọng xứ thiên trụ”, nghĩa là dù tâm rất đa đoan (cru mang nhiều thứ) nhưng nó luôn nghiêng về phía nặng. Cũng vậy, nếu tâm bạn dung chứa nhiều ý lành (thiện niệm), thân bạn làm nhiều việc lành, và miệng bạn nói những điều lành, thì tất nhiên cuộc sống của bạn sẽ an lành, ngày an lành và đêm cũng an lành. Bạn có thể tự mình kinh nghiệm điều này trong cuộc sống hằng ngày.

92. Xin minh họa một vài thí dụ về sự tương ứng của nghiệp?

Trong kinh Phân Biệt Nghiệp (MN.135), Đức Phật trình bày về sự tương ứng của nghiệp báo qua một vài loại tiêu biểu như sau:

Sự liên hệ - tương ứng của nghiệp báo	
Nghiệp nhân (<i>karma</i>)	Nghiệp quả (<i>vipāka</i>)
Giết hại chúng sinh	Chết yếu
Không giết hại chúng sinh	Sống lâu
Làm tổn hại chúng sinh	Bệnh tật, đau yếu
Không làm tổn hại chúng sinh	Khỏe mạnh
Sận hận	Xấu xí
Không sận hận	Đẹp trai/ đẹp gái
Ganh tị	Không có ảnh hưởng đến mọi người

Sự liên hệ - tương ứng của nghiệp báo	
Nghiệp nhân (<i>karma</i>)	Nghiệp quả (<i>vipāka</i>)
Không ganh tị	Có ảnh hưởng đến mọi người
Độ lượng	Giàu có
Keo kiệt	Nghèo khổ
Khiêm tốn	Sinh vào nhà cao quý
Kiêu mạn	Sinh vào nhà thấp kém
Học chánh Pháp	Thông minh sáng suốt
Không học chánh Pháp	Ngu dốt, u tối...

93. Người Phật tử nên học tập giáo pháp với tinh thần như thế nào?

Trong kinh Kalama, Đức Phật dạy rằng: “Này các Kalama, đừng tin vì nghe báo cáo, đừng tin vì nghe truyền thuyết; đừng tin vì theo truyền thống; đừng tin vì được kinh điển truyền tụng; đừng tin vì lý luận suy diễn; đừng tin vì diễn giải tương tự; đừng tin vì đánh giá hời hợt những dữ kiện; đừng tin vì phù hợp với định kiến; đừng tin vì phát xuất từ nơi có uy quyền, đừng tin vì vị Sa-môn là bậc đạo sư của mình. Nhưng này các Kalama, khi nào tự mình biết như sau: “Các pháp này là thiện; Các pháp này là không đáng chê; Các pháp này không bị các người có trí chỉ trích; Các pháp này nếu thực hiện và chấp nhận đưa đến hạnh phúc an lạc”, thì này Kalama, hãy tự đạt đến và an trú!”²⁷

94. Tinh thần của người Phật tử đối với các pháp môn khác như thế nào?

²⁷ Kinh Tăng Chi, AN. III. 65.

Trong Phật giáo có nhiều pháp môn tu tập. Tất cả pháp môn đều là phương tiện và mang tính cách đối trị, như những loại thuốc khác nhau dùng để chữa những căn bệnh khác nhau. Do vậy, bạn cần có tinh thần cởi mở và tôn trọng các pháp môn tu tập của người khác. Không nên cho rằng chỉ có pháp tu của mình là hơn hết. Tuyệt đối không chống đối và bài bác những pháp môn khác. Thêm vào đó, bạn cũng nên thận trọng, tìm hiểu, và nghiên cứu kỹ lưỡng ngay cả chính pháp môn mà mình đang thực tập. Nên lưu ý rằng tất cả pháp môn tu tập trong Phật giáo, không phân biệt truyền thống hay phát triển, đều hàm chứa ba tính chất vô lậu-giải thoát đó là: giới, định, và tuệ (xem câu hỏi 93).

95. Thái độ của người Phật tử đối với các tôn giáo khác như thế nào?

Người Phật tử luôn bày tỏ sự tôn trọng và tinh thần cởi mở đối với các tôn giáo khác. Trước khi nhận định một điều gì đó về tôn giáo khác bạn cần phải tìm hiểu và nghiên cứu kỹ lưỡng. Không nên tùy tiện bình phẩm theo những suy nghĩ và thành kiến cá nhân. Nếu bạn sống trong một đất nước có nhiều truyền thống tôn giáo thì việc trao đổi và học hỏi lẫn nhau là điều cần thiết cho sự hiểu biết cảm thông. Lịch sử cho chúng ta thấy rằng xung đột và mâu thuẫn giữa các tôn giáo thường xuất phát từ thành kiến và tham vọng cá nhân của một tập thể hay một nhóm người. Trong tôn giáo nói chung, không có điều gì nguy hiểm cho bằng khi con người tự mô tả thế giới của Phật hay Chúa, thế giới mà mình không hề biết, theo quan điểm của riêng mình rồi lấy đó làm chân lý cho mọi sự biện minh, tranh luận. Bạn nên tôn trọng các tôn giáo khác như tôn trọng tôn giáo của chính mình.

96. Lý tưởng của người Phật tử là gì?

Lý tưởng của người Phật tử là *kinh nghiệm giác ngộ, một loại kinh nghiệm chỉ sinh khởi từ những tỏ ngộ của tự thân trong quá trình tu học*. Mục đích của sự tu học là để giác ngộ; nhờ giác ngộ mà con người có thể giải thoát khỏi mọi đau khổ. Nếu không có giác ngộ thì sẽ không có giải thoát. Cũng vậy, nếu tu tập lâu năm mà bạn không có một kinh nghiệm giác ngộ nào, dù lớn hay nhỏ, thì nên kiểm tra lại con đường và cách thức tu tập của mình. Thật vậy, đạo Phật xuất hiện trong lịch sử con người từ chính kinh nghiệm giác ngộ của Đức Phật. Đạo Phật tồn tại qua mấy ngàn năm lịch sử là nhờ vào kinh nghiệm giác ngộ của lịch đại tổ sư. Và, đạo Phật có ý nghĩa như thế nào đối với cuộc sống của chúng ta là tùy thuộc vào kinh nghiệm giác ngộ của mỗi người Phật tử. Nếu không có những kinh nghiệm giác ngộ của tự thân, thì bạn không thể nếm được hương vị giải thoát và cũng không thể chuyển hóa khổ đau ngay trong cuộc sống hiện tại của chính mình. Đức Phật dạy rằng: “Nước trong đại dương mênh mông chỉ có một vị, đấy là vị mặn; cũng vậy, Giáo pháp này (*Dharma*) chỉ có một vị, đấy là vị giải thoát!”²⁸

97. Hạnh phúc lớn nhất của người Phật tử là gì?

Hạnh phúc lớn nhất của người Phật tử đấy là điều phục và làm chủ được tâm ý của chính mình. Khi bạn đã thực sự điều phục và làm chủ tâm ý của mình, thì ở bất kỳ nơi đâu, bạn cũng an lạc, hạnh phúc. Nội tâm an lạc thì cuộc sống sẽ an lạc. Tùy theo mức độ chế ngự tâm ý mà hạnh phúc và an lạc của bạn phát triển. Chế ngự được bao nhiêu thì hạnh phúc bấy nhiêu. Bị lệ thuộc bao nhiêu thì khổ đau bấy nhiêu. Đức Phật, trong kinh Pháp Cú, dạy rằng: “Thắng thiên binh vạn mã ngoài chiến trường không oanh liệt bằng

²⁸ Kinh Udāna (Cảm Hứng Ngữ) 56.

chiến thắng chính mình”²⁹. Tuy nhiên, điều phục và làm chủ được tâm ý của mình không phải là chuyện dễ làm, ngay cả biết cách sống hạnh phúc trong đời sống thế tục cũng không phải là chuyện đơn giản. Do vậy Đức Phật đã tùy duyên dạy các pháp môn tu tập có thể từng bước đạt đến cuộc sống hạnh phúc cho hiện tại và tương lai.

98. Thế nào là Pháp đưa đến hạnh phúc trong hiện tại?

Trong kinh Dighajānu, người Koliya trực tiếp đến thưa Thế Tôn: “Bạch Thế Tôn, chúng con là những người tại gia, hưởng thọ dục vọng, sống hệ phược với vợ con, dùng các hương hoa hương, phấn sáp, thọ lãnh vàng bạc. Bạch Thế Tôn, Thế Tôn hãy dạy cho những người như chúng con những pháp có thể đem đến cho chúng con hạnh phúc an lạc ngay trong hiện tại.” Đức Phật dạy có bốn pháp đưa đến hạnh phúc trong hiện tại, đó là:

“Đầy đủ sự tháo vát, đầy đủ sự phòng hộ, làm bạn với thiện và sống thảnh bảnh điều hòa.” a/ *Đầy đủ sự tháo vát* có nghĩa là biết rèn luyện nghề nghiệp, biết tư duy phương

²⁹ Kinh Pháp Cú, câu 103-105. Bản dịch của Ven. Thích Minh Châu.

Tự thắng, tốt đẹp hơn,

Hơn chiến thắng người khác.

Người khéo điều phục mình,

Thường sống tự chế ngự.

Dầu tại bãi chiến trường
Thắng ngàn ngàn quân địch,
Tự thắng mình tốt hơn,
Thật chiến thắng tối thượng.

Dầu Thiên Thần, Thát Bà,
Dầu Ma Vương, Phạm Thiên
Không ai chiến thắng nổi,
Người tự thắng như vậy.

tiện để tự mình có thể làm và điều khiển người khác làm. b/ *Đầy đủ sự phòng hộ* là biết cách giữ gìn, bảo vệ tài sản không để bị tịch thu, không bị trộm cướp, không bị lừa thiêu, không bị nước cuốn, không bị chiếm đoạt. c/ *Làm bạn với thiện* là làm quen, thân cận, và học tập với những người có đầy đủ lòng tin, có đầy đủ giới đức, có đầy đủ bổ thí, và có đầy đủ trí tuệ. d/ *Sống thẳng bằng điều hòa* là biết quân bình chi tiêu, không phung phí và cũng không bòn xén.³⁰

99. Thế nào là pháp đưa đến hạnh phúc trong tương lai?

Bốn pháp đưa đến hạnh phúc trong tương lai được Đức Phật giải thích trong ý nghĩa *làm bạn với thiện* (xem câu hỏi 98) đó là: a/ *Xây dựng lòng tin nơi Tam Bảo; Phát triển giới đức của tự thân.* c/ *Thực hành các hạnh bổ thí.* d/ *Và tu tập trí tuệ.* Đây chính là bốn pháp đưa đến hạnh phúc, an lạc trong tương lai.

100. Tinh thần nhân bản của Phật giáo là gì?

Tinh thần nhân bản của Phật giáo được Đức Phật dạy rõ qua các giáo lý về nghiệp báo, nhân quả. Những lời kinh sau đây minh họa cho tinh thần nhân bản: “*Ta là chủ nhân của nghiệp, là kẻ thừa tự của nghiệp, nghiệp là thai tạng, nghiệp là quyến thuộc, nghiệp là điểm tựa. Phạm nghiệp nào sẽ làm, thiện hay ác, ta sẽ thừa tự nghiệp ấy.*”³¹ Hoặc: “*Chính ta làm cho ta tội lỗi, chính ta làm cho ta ô nhiễm; cũng chính ta làm cho ta trong sạch; trong sạch hay tội lỗi là tự nơi ta.*”³² Hoặc: “Con người trở nên cao quý hay đê hèn không phải do được sinh ra từ gia đình, dòng họ, hay đẳng

³⁰ Tăng Chi, VIII- 54

³¹ AN. 5.57; hoặc MN.135.

³² Pháp Cú, câu 165

cấp xã hội; mà chính hành động của con người làm cho con người trở nên cao quý hay đê hèn.”³³

101. Phật giáo quan niệm như thế nào về tình người?

Có thể nói rằng, Phật giáo là một tôn giáo luôn đề cao tình người. Bốn phận của người Phật tử là phải luôn ghi nhớ và báo đáp bốn ân đức lớn (tứ trọng ân) trong đời sống tu hành của mình. Bốn ân đức lớn đó là: ân cha mẹ, ân đất nước, ân pháp giới chúng sinh, và ân Tam Bảo. Đối với cha mẹ, trước hết đó là công ơn sinh thành, dưỡng dục. Nếu không có cha mẹ thì sẽ không có mình. Trên thực tế, con người sẽ rất khổ đau nếu thiếu vắng tình thương của cha mẹ từ khi sinh ra cho đến lúc trưởng thành. Cũng vậy đối với quê hương đất nước, con người sẽ không thể sống bình yên nếu không có một quê hương, “sông núi khí thiêng” hằng ngày bảo bọc, che chở. Đối với chúng sinh, con người không thể thành đạt nếu không có sự giúp đỡ của Thầy, bạn, quyến thuộc và những người chung quanh. Và sau cùng, đời sống của chúng ta sẽ mãi trầm luân trong cõi khổ đau nếu không nhờ ơn tế độ của ba ngôi Tam Bảo. Do vậy, trên con đường tu tập, người Phật tử cần phải quán niệm về bốn ân đức lớn lao này. Đức Phật dạy rằng: “Tốt cùng điều thiện không gì bằng hiếu đạo. Tốt cùng điều ác, không gì bằng bất hiếu.” Đây là sự tôn vinh tình người, một nét văn hóa đặc thù trong đời sống Phật giáo.

³³ Kinh Tập (*Suttaripata*), câu 136: “Không phải do sinh ra mà thành người cao quý; Không phải do sinh ra mà thành người đê tiện; Trở thành một người đê tiện là do hành động của mình; Trở thành một cao quý là do hành động của mình.”



Nam Mô Đại Bi Quán Thế Âm Bồ Tát