

**ĐẠO PHẬT PHÁP MÔN  
VÀ ĐẠO PHẬT NGUYÊN CHẤT**

## TỦ SÁCH ĐẠO PHẬT NGÀY NAY

*Chủ nhiệm:*

TT. Thích Nhật Từ

(ĐT: 0908.153.160; email: thichnhattu@gmail.com)

*Tủ sách Đạo Phật Ngày Nay* do Thầy Thích Nhật Từ chủ biên bao gồm các Nghi thức tụng niệm thuần Việt và trên 200 đầu sách nghiên cứu và ứng dụng về Phật học, thuộc loại sách gối đầu giường cần thiết cho mọi đối tượng độc giả.

*Tủ sách Đạo Phật Ngày Nay* đã xuất bản trên 100 CD về Đại tạng kinh Việt Nam và nhiều tác phẩm Phật học dưới dạng MP3. Đây là ấn bản đầu tiên trên thế giới về thể tài này. Tủ sách đã xuất bản hàng trăm sách nói Phật giáo, CD và VCD tân nhạc, cải lương và tiếng thơ Phật giáo. Ngoài ra còn có hàng ngàn VCD pháp thoại của Thầy Thích Nhật Từ và các vị pháp sư khác về nhiều chủ đề từ gia đình, xã hội đến đạo đức và tâm linh.

*Quý tác giả, dịch giả muốn xuất bản sách nghiên cứu và ứng dụng Phật học, quý Phật tử muốn ấn tống kinh sách Phật giáo, các đại lý cần nhận sách phát hành, xin vui lòng liên hệ:*

© **NHÀ SÁCH ĐẠO PHẬT NGÀY NAY**

Chùa Giác Ngộ, 92 Nguyễn Chí Thanh, P.3, Q.10, TP. Hồ Chí Minh

ĐT: (08) 3839-4121; 3830-0805

[www.daophatngaynay.com](http://www.daophatngaynay.com) | [www.chuagiacngo.com](http://www.chuagiacngo.com)

TỦ SÁCH ĐẠO PHẬT NGÀY NAY

THÍCH NHẬT TỪ

ĐẠO PHẬT PHÁP MÔN  
VÀ  
ĐẠO PHẬT NGUYÊN CHẤT

Hiệu chỉnh phiên tả:  
Vân Anh

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC



# MỤC LỤC

<b>Chương I: Đức Phật có dạy 84.000 pháp môn không? ...</b>	<b>1</b>
1. Dẫn nhập .....	1
2. Khái niệm “Pháp uẩn” trong văn học Pali .....	3
3. Ý nghĩa “Pháp uẩn” và con số 84.000.....	6
4. Các thuật ngữ Phật học bắt đầu bằng con số “84.000” .	10
<b>Chương II: Tứ diệu đế - Pháp môn duy nhất của Đức Phật.</b>	<b>19</b>
1. Tầm quan trọng của tứ diệu đế.....	19
2. Thừa nhận khổ đau là một hiện thực.....	24
3. Truy tìm nguyên nhân .....	27
4. Bản chất của hạnh phúc.....	33
5. Con đường đạt tới hạnh phúc và Niết bàn.....	37
<b>Chương III: Chánh niệm: Nền tảng các Pháp môn.....</b>	<b>51</b>
1. Khái niệm chánh niệm .....	51
2. Chánh niệm về thân.....	62
3. Chánh niệm về cảm thọ.....	68
4. Chánh niệm về tâm.....	72
5. Chánh niệm về pháp.....	79
<b>Chương IV: Pháp môn duy nhất của Đức Phật .....</b>	<b>85</b>
1. Từ biệt tham ái .....	87
2. Dứt trừ phiền não .....	91
3. Phát triển tuệ tri.....	91
4. Chuyên tu thiền định .....	93

5. Đôi mắt tuệ quán .....	100
6. Nỗ lực hành trì.....	105
<b>Chương V: Đạo Phật pháp môn và đạo Phật nguyên chất.</b>	<b>113</b>
1. Đạo Phật pháp môn .....	113
2. Đạo Phật nguyên chất.....	126
a. Kinh điển .....	127
b. Các nội dung của đạo Phật nguyên chất.....	130
c. Cốt lõi hành trì của đạo Phật nguyên chất.....	134
<b>Chương VI: Trở về đạo Phật nguyên chất để phụng sự nhân sinh</b> .....	<b>147</b>
1. Phật giáo Việt Nam cần hoạch định gì để trở về đạo Phật gốc? .....	147
2. Đời cũng như đạo, cần phương cách gì để đưa đến sự thay đổi lớn? .....	153
3. Đạo Phật nguyên chất và đạo Phật pháp môn .....	158
4. Pháp hành của người xuất gia .....	163
5. Đức Phật A Di Đà có hay không và niệm danh hiệu Ngài có được vãng sanh không? .....	171
<b>Chương VII: Vấn đáp về pháp môn tu tập</b> .....	<b>183</b>
1. Sự khác nhau giữa đạo Phật nguyên chất và đạo Phật pháp môn .....	183
2. Pháp môn thực tế để chuyển nghiệp hoặc xóa nghiệp	192
3. Vì sao Phật giáo Nguyên thủy khi đặt chân đến nước nào ở đó Phật giáo trở thành quốc giáo .....	200
4. Sự đồng và dị của các pháp môn trong việc hướng dẫn tu tập Thiền tông, Mật tông, Tịnh độ .....	206
5. Pháp môn tu nào được an lạc .....	211
6. Con đường nào đi để tin chắc rằng sẽ sanh về Tịnh độ ....	218

## CHƯƠNG I

---

# ĐỨC PHẬT CÓ DẠY 84.000 PHÁP MÔN KHÔNG?

*Bài viết đăng ngày 27/02/2015*

### 1. DẪN NHẬP

Trong một thập niên qua, trong hàng chục bài pháp thoại cho Tăng Ni và Phật tử đăng trên trang nhà chùa Giác Ngộ<sup>(1)</sup> và trang nhà Youtube<sup>(2)</sup>, tôi thường khẳng định rằng khái niệm “84.000 pháp môn” là do Phật giáo Trung Quốc đặt ra. Trên thực tế, đức Phật chỉ truyền bá con đường duy nhất là Tứ thánh đế, mà cốt lõi là nhận diện khổ đau, truy tìm nguyên nhân của nỗi khổ, niềm đau và thực tập Bát chánh đạo để đạt được Niết-bàn ngay trong kiếp sống hiện tại này.

Quan điểm nhất quán này được tôi chia sẻ trong bài pháp thoại vấn đáp cho quý sư Khất sĩ tại Tịnh xá Trung Tâm ngày 27/5/2014 với nhan đề “*Trở về đạo Phật nguyên chất để phụng sự nhân sinh*”. Bài vấn đáp này khi được đăng tải

---

1. <http://www.chuagiacngo.com>

2. <http://www.youtube.com/user/tusachphathoc>

trên trang nhà Đạo Phật Ngày Nay<sup>(3)</sup> và Thư viện Hoa Sen<sup>(4)</sup> đã dấy lên các phản ứng trái chiều, trong đó, có những nhận xét đồng tình với lời kêu gọi “Việt Nam hóa đạo Phật” để không bị ảnh hưởng thái quá từ Phật giáo Trung Quốc; cũng có vài quy kết chống đối rất cực đoan và phiến diện, mà tôi nghĩ không cần thiết nêu ra trong bài viết này.

Một trong các hồi đáp tôi đặc biệt quan tâm là nhận xét của cư sĩ Nguyên Giác qua bài viết: “*Tu học: Nói, nghe, đọc, viết...*”<sup>(5)</sup> trong đó có đoạn như sau: “*Chúng ta từng nghe một số Thầy nói rằng con số 84.000 pháp môn là do Phật giáo Trung Quốc đặt để ra. Đó là quý Thầy nói theo trí nhớ; tuy nhiên, nếu quý Thầy ngồi viết, hẳn là có thể tham khảo kỹ hơn và sẽ không quy lỗi cho Phật giáo Trung Quốc như thế*”. Qua nhận xét trên, theo cư sĩ Nguyên Giác, các Tăng Ni nào cho rằng “*84.000 pháp môn là do Phật giáo Trung Quốc đặt để ra*” là do “*nói theo trí nhớ*”, tức khó có thể chính xác, nếu không nói là ngộ nhận và gây hàm oan cho Phật giáo Trung Quốc. Còn “*ngồi viết, hẳn là có thể tham khảo kỹ hơn và sẽ không quy lỗi cho Phật giáo Trung Quốc như thế*”. Tôi không tán đồng quan điểm này.

Ngay sau phân dịch tiếng Anh của bài kệ 1024 trong Trường lão tăng kệ, cư sĩ Nguyên Giác lại tỏ ra thiếu thống nhất với quan điểm trên, khi đề nghị: “*Có lẽ, nên thấy, con số 84.000 này không có nghĩa là pháp môn*”. Chữ gốc là: “*84.000 dhammakhandha*” (*Dhamma teachings*). *Có thể chẳng, nên hiểu là 84.000 bài pháp, hay 84.000 đoạn*

---

3. <http://www.daophatngaynay.com/vn/photgiaio-vn/su-kien-van-de/16956-tro-ve-dao-phat-nguyen-chat-de-phung-su-nhan-sinh.html>

4. <http://thuvienhoasen.org/a22430/tro-ve-dao-phat-nguyen-chat-de-phung-su-nhan-sinh>

5. <http://thuvienhoasen.org/a22444/tu-hoc-noi-nghe-doc-viet>



*pháp?*”. Trong bài trả lời vấn đáp trực tiếp của tôi nêu trên, tôi không hề nói rằng “*Con số 84.000 là do Phật giáo Trung Quốc đặt để*”. Tôi khẳng định rằng “*84.000 pháp môn là do Phật giáo Trung Quốc đặt ra*”, đã làm cho đức Phật bị hiểu lầm là tự mâu thuẫn về quan điểm.

Theo tôi, nói bằng trí nhớ hay viết bằng khảo cứu đi nữa, dù 84.000 là con số có trong văn học Pali, nhưng khái niệm “84.000 pháp môn” không hề có trong kinh điển Pali. Con số pháp môn khổng lồ này thực tế là do Phật giáo Trung Quốc (bao gồm một số dịch giả dịch Kinh điển từ tiếng Sanskrit sang Hán cổ và một số tăng sĩ Trung Quốc) đặt để ra, do dựa vào khái niệm “Pháp uẩn” (P: *dhammakhandha*; C: 法蘊) trong văn học Pali rồi đổi thành “Pháp môn” (法門).

Trong bài viết này, tôi xin giới thiệu khái quát về xuất xứ khái niệm “Pháp uẩn” trong văn học Pali và ý nghĩa con số 84.000 trong Phật giáo để chúng ta không nhầm lẫn đức Phật đã giảng dạy 84.000 pháp môn, vốn đã bị hiểu lầm trong nhiều thế kỷ.

## 2. KHÁI NIỆM “PHÁP UẨN” TRONG VĂN HỌC PALI

Con số “84.000 Pháp uẩn” là phát biểu của ngài Ananda trong văn học của Thượng tọa bộ truyền thống, nhằm nói về tổng số các lời dạy của đức Phật trong 45 năm truyền bá chân lý của Người.

Khái niệm “Pháp uẩn” (法蘊) trong Hán cổ thực ra chỉ là dịch sát nghĩa của từ “*dhammakhandha*” trong tiếng Pāli và “*dharmaskandha*” trong tiếng Sanskrit. Từ “*kkhandha*” có nghĩa đen là “tổ hợp” (*aggregate*), do đó, khái niệm “ngũ uẩn” có nghĩa là năm tổ hợp (thân thể, cảm giác, tri giác, tâm tư, nhận thức) vốn hình thành nên con người tâm vật lý.

Căn cứ vào văn học Pali của Phật giáo Thượng tọa bộ, con số “84.000” không phải do các nhà Phật học Trung Quốc sáng tạo ra. Con số 84.000 trên thực tế đã xuất hiện trong Trường lão tăng kệ. Về sau, con số “84.000 dharmaskandha” tức “84.000 pháp uẩn” xuất hiện trong Kinh điển Sanskrit của Phật giáo Đại thừa tại Ấn Độ. Khi được dịch sang tiếng Hán cổ, một số dịch giả có khuynh hướng dịch “dharmaskandha” thành “Pháp môn”, đang khi về ngữ nghĩa chỉ là “Pháp uẩn”. Đây là nguyên nhân chính dẫn đến sự hiểu lầm tại Trung Quốc và các nước đạo Phật Đại thừa theo phong cách Trung Quốc tin rằng đức Phật đã từng thuyết giảng 84.000 pháp môn, mà trên thực tế chỉ là 84.000 pháp uẩn, tức 84.000 lời pháp, hay lời chân lý.

Trong Phẩm “Kiến bảo tháp” thuộc *kinh Pháp Hoa*, dịch giả có khuynh hướng dịch “*dharmaskandha*” là “Pháp tạng” (法藏) thay vì sát nghĩa phải là “pháp uẩn”: “*Thực hành 84.000 pháp tạng, 12 thể tài Kinh và diễn thuyết cho mọi người*”<sup>(6)</sup> “Pháp tạng” trong ngữ cảnh rộng hơn có nghĩa là “kho tàng Phật pháp”, bao gồm kinh, luật, luận. Trong ngữ cảnh của *kinh Pháp Hoa*, “Pháp tạng” khó có thể được hiểu là “kho chánh pháp”, nhất là khi khái niệm này được đặt sau con số 84.000 để tạo thành 84.000 kho chánh pháp, vì trên thực tế chỉ có một kho chính pháp (hai kho còn lại là kho Luật và kho Luận). Nói cách khác, dịch “*dharmaskandha*” là “Pháp tạng” là không chuẩn.

Theo văn học Pali, con số “84.000” xuất hiện duy nhất (?) trong Trường lão tăng kệ (*Theragatha*, kệ 1024), khi tôn giả Ananda tuyên bố rằng ngài học được 82,000 bài pháp từ đức Phật và 2.000 bài pháp từ đệ tử thánh tăng của Phật.

---

6. 《法華經見寶塔品》：「持八萬四千法藏十二部經，」人演說。」

Nguyên văn Pali của kệ 1024 này như sau: “*Dvāsīti bud-dhato gaṇhiṃ, dve sahaṣṣāni bhikkhuto; Caturāsītisahassāni, ye me dhammā pavattino*”,<sup>(7)</sup> tạm dịch như sau: “Tôi đã đón nhận 82.000 bài pháp từ đức Phật và 2.000 bài pháp từ các đệ tử thánh của Người. Giờ đây, tôi đã quen thuộc với 84.000 bài pháp”.

Khi lần theo ngữ cảnh, khái niệm “Pháp uẩn” (*dham-makkhandha*) không hề xuất hiện trong Trường lão tạng kệ nêu trên, thực tế xuất hiện ở bản Sớ giải (*Atthakatha*) của Trường lão tạng kệ. Thực ra, trong ngữ cảnh của Trường lão tạng kệ, chỉ có khái niệm “*dhammā*” dưới hình thức số nhiều xuất hiện với nghĩa “các bài pháp”, “các bài Kinh” hay “Các lời dạy về chân lý” của đức Phật và các đệ tử thánh của Người, bao gồm các lời dạy dài, vừa hoặc ngắn như một bài kệ 4 câu.

Mặc dù không nêu ra cách thức tính đếm con số cũng như không có bất kỳ giải thích cụ thể gì, Sớ giải (*Atthakatha*) của Trường lão tạng kệ cho rằng trong Kinh tạng có 21.000 pháp uẩn, Luật tạng có 21.000 pháp uẩn, trong khi Luận tạng có 42.000 pháp uẩn. Cách phân loại số lượng các bài Kinh, Luật, Luận vừa nêu cho thấy tác giả của Sớ giải Trường lão tạng kệ có khuynh hướng cho rằng đức Phật giảng Vô tỷ pháp (*Abhidhamma*), nhiều gấp đôi so với Kinh tạng và Luật tạng gộp lại.

Trên thực tế, đức Phật chỉ giảng dạy Kinh tạng (*Sutta Pitaka*) và Luật tạng (*Vinaya Pitaka*), đang khi Luận tạng (*Abhidhamma Pitaka*) là phần được bổ sung về sau, chứ không do đức Phật trực tiếp giảng dạy. Có thể cách giải thích

---

7. Bản dịch tiếng Anh của Hellmuth Hecker & Sister Khema: “82,000 (*teachings*) from the Buddha I have received; 2,000 more from his disciples; Now 84,000 teachings are familiar to me”. Dẫn theo <http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/kn/thag/thag.17.03.hekh.html>

chủ quan của Sớ giải (*Atthakatha*) nhằm đề cao Luận tạng, mà theo nghĩa đen là “vô tỷ pháp”, vì là “không có cao gì hơn” nên về số lượng cũng nhiều hơn. Thực tế, nếu so sánh số câu chữ và trang thì 7 tập Luận tạng Pali chỉ bằng khoảng 1/3 của Kinh tạng Pali. Chúng ta không thể tìm ra 42.000 pháp uẩn trong Luận tạng. Do đó, cách phân chia số lượng pháp uẩn tương ứng với Kinh, Luật, Luận của Sớ giải là không chuẩn.

### 3. Ý NGHĨA “PHÁP UẨN” VÀ CON SỐ 84.000

So với các thuật ngữ bắt đầu bằng con số 84.000 thì thuật ngữ “84.000 pháp uẩn” (八萬四千法蘊) được xem là có nhiều thuật ngữ tương đương nhất, như 84.000 pháp tụ, (八萬四千法聚), 84.000 pháp tạng (八萬四千法藏), 84.000 giáo môn (八萬四千教門) và 84.000 pháp môn (八萬四千法門). Thuật ngữ “84.000 pháp môn” gây ngộ nhận nhiều nhất.

Theo kinh *Thắng-man*, chính pháp của Phật thì vô lượng, nhưng được bao hàm trong 84.000 pháp uẩn: “*Nay tôi [Thắng-man] nương vào thần lực của đức Phật lại diễn thuyết về ý nghĩa rộng lớn của sự tiếp thu chính pháp*”, Đức Phật liền dạy: “*Hãy khéo diễn thuyết*” Thắng-man bạch đức Phật rằng: “*Tiếp thu chính pháp một cách rộng rãi thì có đến vô lượng, đạt được tất cả Phật pháp, bao gồm 84.000 pháp môn*”.<sup>(8)</sup> Thực ra, trong nguyên tác Sanskrit, chỉ có khái niệm “Pháp uẩn” (S: *dharmaskandha*, C: 法蘊), chứ không có từ “pháp môn”.

Theo nhà nghiên cứu Đinh Phúc Bảo (丁福保), pháp uẩn là khái niệm “*chỉ chung cho tất cả giáo pháp được Phật giảng dạy. Giáo pháp hàm tàng đa nghĩa, nên gọi là “pháp*

---

8. 勝鬘經, 《大正藏第十二卷》: 「我當承佛神力更復演說攝受正法廣大之義。佛言。便說。勝鬘白佛。攝受正法廣大義者。則是無量。得一切佛法攝八萬四千法門。」

*tạng*” (法藏). Do tập hợp nhiều lời dạy nên gọi là “pháp uẩn”, con số lên đến 84.000”.<sup>(9)</sup> Theo Phật học Đại từ điển (佛學大辭典) của Đinh Phúc Bảo, 84.000 pháp môn còn được gọi là “bát vạn tứ thiên giáo môn” (八萬四千教門) tức 84.000 giáo môn<sup>(10)</sup>. *Kinh Tâm địa quán*, quyển 7, không dùng từ “Pháp môn”, mà sử dụng khái niệm “tổng trì môn” (總持門) và cho rằng “84.000 tổng trì môn có khả năng kết thúc các chướng hoặc và tiêu trừ binh ma”<sup>(11)</sup>. Theo ngữ cảnh này, khái niệm “tổng trì môn” đối lập với “hoặc chướng” (惑障) và “ma chúng” (魔眾), vốn tượng trưng cho phiền não (煩惱). Nói cách khác, “vì chúng sinh có 84.000 phiền não nên đức Phật thuyết giảng 84.000 pháp môn để đối trị”<sup>(12)</sup>. Dẫn chứng trên cho thấy Phật giáo Trung Quốc đã đặt chữ “pháp môn” sau con số 84.000, nhằm ngụ ý rằng có nhiều cách, phương pháp hoặc con đường đạt đến chân lý của đức Phật, mà trên thực tế, các bài kinh được Phật giảng dạy đều xoay quanh nội dung của Bát chánh đạo.

Phẩm Tựa của *kinh Pháp Hoa* ghi rằng: “*Pháp sư Diệu Quang này phụng trì tạng Phật pháp*”<sup>(13)</sup>, trong đó “tạng Phật pháp” (佛法藏) chỉ cho kho tàng Kinh điển của Phật, gồm toàn bộ giáo pháp của đức Phật. Phẩm Hiện Bảo Tháp, *kinh*

9. Dẫn theo trang web sau đây:

<http://buddhaspace.org/dict/dfb/data/%25E6%25B3%2595%25E8%2597%258F.html>

10. Dẫn theo Từ điển Phật học sau đây:

<http://dictionary.buddhistdoor.com/word/134295/%E5%85%AB%E8%90%AC%E5%9B%9B%E5%8D%83%E6%95%99%E9%96%80>

11. Tâm địa quán kinh, thất: “Bát vạn tứ thiên tổng trì môn, năng trừ hoặc chướng, tiêu ma chúng”. 《心地觀經七》：「八萬四千總持門，能除惑障銷魔眾。」

12. 丁福保：《佛學大辭典》：「眾生有八萬四千之煩惱，故佛之說八萬四千之法門。」

13. 《法華經序品》：「此妙光法師奉持佛法藏。」

*Pháp Hoa*, có đề cập đến: “Thọ trì 84.000 pháp tạng và diễn giảng cho mọi người”<sup>(14)</sup>.

Luận Câu-xá giải thích rằng sự có mặt của 80,000 pháp uẩn là nhằm trị liệu 80,000 phiền não của con người: “*Có tôn giả cho rằng Như Lai đề cập đến 80,000 bộ pháp uẩn, mỗi pháp uẩn có 6,000 bài kệ, như Pháp uẩn túc luận có 6,000 bài kệ. Cũng có tôn giả cho rằng [con số 84.000] chỉ là pháp nghĩa được tuyên thuyết... Kỳ thật mà nói, các hữu tình được giáo hóa có 80,000 loại phiền não. Để trị liệu các phiền não này, Thế Tôn giảng 80,000 pháp uẩn*”<sup>(15)</sup>. Theo giải thích trên, mỗi pháp uẩn được hiểu như một tác phẩm Kinh có đến 6,000 bài kệ! Theo nghĩa này, chúng ta không thể tìm ra được số lượng các bài Kinh nhiều đến thế trong ba kho tàng Kinh điển Phật giáo.

Thực chất, như đã nêu trên, chỉ có 84.000 pháp uẩn, chứ không phải 84.000 pháp môn. Pháp uẩn có thể được hiểu là “một phần của Phật pháp” (*a portion of the Norm*) hay “bài pháp”, “bài giảng về chân lý”. Theo Từ điển Pali – English do hội Thánh điển Pali xuất bản (tr.338b), pháp uẩn có nghĩa là “các phần của chính pháp” hoặc “các đề tài chính pháp” (chẳng hạn, đạo đức, thiên định, trí tuệ, giải thoát)<sup>(16)</sup>.

Cùng quan điểm nêu trên, các nhà biên tập Đại tạng kinh của đại học Mahidol, Thái Lan, dịch “pháp uẩn” là “chủ đề Phật pháp”, khi nhận xét về lời Phật dạy như sau: “*Những lời dạy của đức Phật suốt 45 năm từ khi giác ngộ cho đến lúc nhập*

---

14. 《法華經寶塔品》：「持八萬四千法藏，「人演說。」

15. 《俱舍論一》：「有師言如來說八萬部法蘊經，一一法蘊有六千頌，如法蘊足論有六千頌。又有師說就所詮法義。。。然如實說，所化有情，有貪瞋等八萬煩惱，「對治之，世尊說八萬法蘊。」

16. *Pali English Dictionary*, p.338b: Main portions or articles of the Dhamma (siila, samaadhi, pa~n~naa, vimutti).

Niết-bàn được cho là bao gồm 84.000 chủ đề (*dhammakkhanda*), và các chủ đề chánh pháp này được tuyển chọn và sắp xếp trong kinh điển mà các Phật tử thường tôn kính cao nhất, được biết là ba kho tàng Phật điển (*Tipitaka*)<sup>(17)</sup>.

Học giả Đinh Phúc Bảo có khuynh hướng hiểu “pháp uẩn” là “bài kinh” (經典) khi cho rằng: “*Chúng sinh có 84.000 bệnh phiền não nên đức Phật vì trị liệu chúng, tuyên giảng 84.000 bài kinh*”<sup>(18)</sup>.

Làm một bài toán nhân đơn giản, trong suốt 45 năm thuyết pháp của Phật, nếu mỗi ngày, đức Phật dạy 5 bài pháp (365 ngày x 45 năm x 5 bài pháp) thì ta có con số 82,125 bài giảng về chân lý của đức Phật (*buddhavacana*). Đối chiếu với Kinh tạng Pali, ta khó có thể tìm ra được số lượng 82,125 bài Kinh, ngoại trừ, ta tính trong phần lớn các trường hợp, mỗi bài kệ 4 câu là một bài Kinh ngắn.

Tương tự, con số 2.000 pháp uẩn nêu hiểu là 2.000 lời dạy của các Thánh tăng trong Trưởng lão tăng kệ, Trưởng lão ni kệ và một số bài Kinh/ kệ trong Trưởng bộ Kinh, Trung bộ Kinh, Tương ưng bộ kinh và Tăng chi bộ Kinh, nổi trội nhất là các ngài Xá-lợi-phất (*Sariputta*), Mục-kiền-liên (*Moggallana*), Ca-chiên-diên (*Kaccayana*) và A-nan (*Ananda*). Trong Kinh tạng Pali, chúng ta cũng không thể tìm ra được số lượng 2.000 bài Kinh của thánh tăng thời Phật, ngoại trừ,

17. Nguyên văn tiếng Anh: “*The words spoken by the Buddha over the mere 45 year period after his enlightenment until his final passing away (parinibbana) are said to cover 84,000 topics (dhammakkhanda), and these are collected and arranged in the scriptures that Buddhists revere most highly, known as the Tipitaka*”. Xem trang sau đây: <http://www.mahidol.ac.th/budsir/preface.htm>

18. 丁福保《佛學大辭典》：「眾生有八萬四千煩惱之病，佛退治之，說八萬四千之經典。」 Đinh Phúc Bảo, Phật học đại từ điển: “*Chúng sinh hữu bát vạn tứ thiên phiến não chi bệnh, Phật vị thoái trị chi, thuyết bát vạn thiên chi kinh điển*”.

mỗi bài kệ 4-6 câu trong Trường lão tăng kệ và Trường lão ni kệ được tính là một bài kinh.

Từ đó, có thể thấy, con số 82.000 bài Kinh được Phật giảng và 2.000 bài Kinh được thánh tăng giảng chẳng qua chỉ là số ước lượng cho số nhiều, hoặc có thể được biên tập trong quá trình hình thành *Tiểu bộ Kinh*, vốn là tuyển tập 15 bộ Kinh chủ đề được ra đời muộn nhất so với các bộ thuộc Kinh tạng Pali.

Cũng cần lưu ý rằng trong văn hóa Ấn Độ cổ đại, con số chính xác không phải là điều quan trọng trong phép tính. Do đó, con số 84.000 trong 84.000 pháp uẩn nên hiểu là “số nhiều” và dĩ nhiên là “rất nhiều” (*a very great many*), chứ không phải là con số thực 84.000.

#### 4. CÁC THUẬT NGỮ PHẬT HỌC BẮT ĐẦU BẰNG CON SỐ “84.000” (八萬四千)

Trong Phật học Trung Quốc, có một số thuật ngữ bắt đầu bằng con số 84.000 (bát vạn tứ thiên, 八萬四千), tiêu biểu như 84.000 giới (八萬四千戒), 84.000 tâm hành (八萬四千心行), 84.000 vi trùng (八萬四千蟲)...<sup>(19)</sup> Các giải thích dưới đây cho thấy con số 84.000 không phải là số thực, mà chỉ là cách biểu thị số nhiều.

Con số 84.000 (S: *catur-asīti-sahasra*; C: 八萬四千) biểu thị số nhiều.

---

19. Trong *Tỳ-ni nhật dụng* của Phật giáo Trung Quốc, bài kệ sau đây rất quen thuộc: “*Phật quán nhất bát thủy, bát vạn tứ thiên trùng. Nhược bất trì thủ chủ, như thực chúng sinh nhục*” (佛觀一匚水, 八萬四千蟲, 若不持此匚, 如食眾生肉). Dịch nghĩa: “*Phật thấy trong mỗi ly nước/ Tám vạn bốn ngàn vi trùng/ Uống nước không trì tâm chú/ Như nuốt chúng sinh vào lòng*”. (Thích Nhật Từ dịch). Có thể xem *Tỳ-ni nhật dụng* tại địa chỉ: <http://www.daophatngaynay.com/vn/tu-sach-dao-phat-ngay-nay/15896-cam-nang-thuc-tap-chanh-niem-va-khuyen-tu.html>



Con số 84.000 tinh thoảng được viết là 80,000 (bát vạn) trong văn học Phật giáo Đại thừa. Chẳng hạn, *kinh Hoa nghiêm* ghi rằng: “80,000 còn được gọi là 84.000, thậm chí vô lượng hành”<sup>(20)</sup> hoặc “vì phát tâm đại bi, nói đủ 84.000”<sup>(21)</sup>.

Con số 84.000 được *kinh Hiền kiếp* giải thích như sau: “Từ lúc đức Phật mới phát tâm [Bồ-đề] đến lúc phân chia xá-lợi, có 350 độ môn, mỗi độ môn đều có 6 ba-la-mật, hợp thành 2,100, lại phối hợp với 4 phần, tạo thành số 8,400, rồi 1 biến và 10 hợp, ta có con số 84.000”<sup>(22)</sup>.

Theo nhà nghiên cứu Đinh Phúc Bảo, “con số 84.000 là phép tính của Ấn Độ, biểu thị số nhiều của sự vật, thường được biết đến là 84.000, gọi tắt là bát vạn (80,000). Chẳng hạn, khi nói về nhiều phiền não, ta có thuật ngữ 84.000 trần lao; khi nói về nhiều giáo môn, ta có 84.000 pháp môn; khi nói về độ cao của núi Tu-di, ta có 84.000 do-tuần; và khi nói về tuổi thọ của Trời phi tướng, nhân thọ ở kiếp sơ, ta có 84.000 tuổi”<sup>(23)</sup>.

Cũng theo cách giải thích vừa nêu, Đại từ điển điện tử Phật Quang cho rằng: “Con số 84.000 chỉ là hình dung từ chỉ cho số lượng cực đa, cũng gọi là bát vạn (80,000). Chúng loại phiền não cực đa nên dụ xưng là 84.000 phiền não, hay 84.000 trần lao. Giáo pháp được Phật giảng dạy với ý nghĩa sâu sắc thường được gọi chung là 84.000 pháp môn (hoặc 80,000 pháp môn), 84.000 pháp tạng (hoặc 80,000 pháp

20. 《華嚴經三十五》：「八萬或說八萬四，乃至無量行。」

21. 《華嚴經四十四》：「發大悲心，具說八萬四。」

22. 《賢劫經》：「佛初發至分舍利凡有三百五十度門，一一皆有六度，合二千一百，又對四分，合八千四百，一變十合八萬四千。」

23. 丁福保，《佛學大辭典》：「西天之法，顯物之多者，常言八萬四千之數，略云八萬，如煩惱之多，曰八萬四千之塵勞，法門之多，曰八萬四千之法門，須彌之高深，曰八萬四千由旬，非想天之壽命，劫初之人壽曰八萬四千歲。」

*tạng*), 84.000 pháp uẩn (hoặc 80,000 pháp uẩn)<sup>(24)</sup>.

### 84.000 phiền não (八萬四千煩惱)

Còn gọi là 84.000 bệnh (八萬四千病), hoặc 84.000 trần lao (八萬四千塵勞), hoặc 84.000 lao trần (八萬四千勞塵), hoặc 84.000 sai biệt (S: *caturaśītisahasra-prakāra-bheda*, 八萬四千差別) là thuật ngữ Phật học được sử dụng thay thế “84.000 phiền não” trong vài ngữ cảnh nhất định. Luận chỉ quán ghi rằng: “Trong mỗi trần có 84.000 cửa trần lao”<sup>(25)</sup> đối lập với Phật pháp thì có 84.000 cửa Phật pháp. Đinh Phúc Bảo giải thích rằng: “Dùng bệnh để dụ cho 84.000 phiền não”<sup>(26)</sup>. Do đó, khái niệm “bệnh” (病) ở đây chỉ cho “phiền não”<sup>(27)</sup> vốn là tật bệnh của tâm, mà người tu học Phật cần nỗ lực chuyển hóa. Theo *Luận Trí độ*: “Trí tuệ ba-la-mật có khả năng chuyển hóa 84.000 bệnh (phiền não) căn bản”<sup>(28)</sup>.

Về cách tính 84.000 phiền não, Đại từ điển điện tử Phật Quang lý giải như sau: “*Vì phiền não vốn làm ô nhiễm chân tính của con người, làm cho con người bị phiền nhọc, nên gọi là trần lao. Chúng sinh bị tà kiến, phiền não sai sử không dứt, xoay vần trong sinh tử, không có kết thúc. Luận về căn bản của trần lao, không quá 10 kiết sử. Mỗi kiết sử đều có 1 kiết sử chính và 9 kiết sử phụ, tạo thành 100 kiết sử. Nhân với ba đời (quá khứ, hiện tại, vị lai) có con số 300 kiết sử. Mỗi*

---

24. 《佛光電子大辭典》：「乃數量極多之形容詞。又作八萬。煩惱種類極多，一稱八萬四千煩惱、八萬四千塵勞。佛所說之「法及其意義至「繁複，故亦總稱八萬四千法門（八萬法門）、八萬四千法藏（八萬法藏）、八萬四千法蘊（八萬法蘊）。」

25. 《止觀一》：「一一塵有八萬四千塵勞門。」

26. 丁福保，《佛學大辭典》：「以病譬八萬四千之煩惱。」

27. 陳義孝編，竺摩法師鑑定，《佛學常見辭彙》：「八萬四千的煩惱。病就是煩惱的意思。」

28. 《智度論》：「般若波羅蜜，能除八萬四千病根本。」

thời với 100 kiết sử đều lấy 1 kiết sử chính và 9 kiết sử phụ, tạo thành con số 2100 kiết sử. 3 tâm (tham, sân, si) và 4 loại chúng sinh đều có đủ 2100 kiết sử, cộng thành 8400 phiền não. Phối hợp với 4 đại và 6 trần (sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp) mỗi loại có 8400, ta có con số 84.000 trần lao<sup>(29)</sup>.

Trong thuật ngữ Phật học Trung Quốc, trần lao là tên gọi khác của phiền não, vì phiền não làm như uế chân tính của con người, làm cho con người bị phiền nhọc<sup>(30)</sup>.

Dựa vào Abhidhamma của Phật giáo Thượng tọa bộ, trên thực tế, chỉ có 52 tâm sở, tức thái độ tâm lý, trong đó, chỉ có 14 tâm sở bất thiện, tức phiền não (1. Si, 2. Vô Tầm, 3. Vô Quý, 4. Phóng Dật, 5. Tham, 6. Tà Kiến, 7. Ngã Mạn, 8. Sân, 9. Ganh Tỵ, 10. Xan Tham, 11. Lo Âu, 12. Hôn Trầm, 13. Thụy Miên, 14. Hoài Nghi). Các tâm sở còn lại bao gồm: 7 tâm sở biến hành (*Sabbacittasàdhàranà*)<sup>(31)</sup>, 6 tâm sở biệt cảnh (*Pakinnakacetāsika*)<sup>(32)</sup> và 25 tâm sở tịnh quang (*Sobhanacetāsika*). 25 tâm sở tịnh quang gồm có 19 tâm sở

29. 《佛光電子大辭典》：「以煩惱能「人」之「性」，使人煩勞，故稱塵勞。亦即眾生 被邪見煩惱勞役不息，輪轉生死，無有盡時。論塵勞之根本，不出十使，隨各以一使「頭」，九使「助」，遂成一百。約三世各有一百，共成三百。而現在世一百時促，不論相助，於過去未來二世二百，又各以一使「頭」，九使「助」，共成二千，合前現在世一百，共成二千一百。又約多貪、多瞋、多癡、等分（謂貪瞋癡三心，一齊而起）四種眾生，各有二千一百，共成八千四百。又約四大、六衰（謂色聲香味觸法能衰損善法），各有八千四百，總成八萬四千塵勞。」

30. 丁福保，《佛學大辭典》：「（術語）八萬四千之煩惱也，塵勞「煩惱」之異名，以煩惱「人」之「性」，使人煩勞也。」

31. Bao gồm: 1. Xúc, 2. Thọ, 3. Tưởng, 4. Tác Ý, 5. Nhất điểm, 6. Mạng căn, 7. Chú ý.

32. Bao gồm: 1. Tầm, 2. Sát, 3. Xác định, 4. Tinh tấn, 5. Phi, 6. Dục.

thiện<sup>(33)</sup>, 3 tâm sở tiết chế<sup>(34)</sup>, 2 tâm sở vô lượng (1. Bi, 2. Hỷ) và 1 tâm sở tuệ căn (tuệ căn)<sup>(35)</sup>.

Do đó có thể hiểu, 84.000 bệnh phiền não trong *Luận Trì độ* chỉ cho “nhiều” phiền não, mà theo Abhidhamma gồm có 14 loại phiền não, chứ thực tế thì không có 84.000 phiền não.

### 84.000 tướng [hảo]

Theo *Quán vô lượng thọ Kinh*, “đức Phật A-di-đà có 84.000 tướng [hảo], mỗi mỗi tướng đều trang nghiêm, đẹp đẽ, có thể phóng ra 84.000 ánh sáng”<sup>(36)</sup>. Ở đoạn khác, *Quán vô lượng thọ Kinh* còn cho rằng: “Đức Phật Vô lượng thọ có 84.000 tướng, mỗi tướng đều có 84.000 tướng đẹp tùy hình”<sup>(37)</sup>. Nhà nghiên cứu Đinh Phúc Bảo cho rằng “Đối với liệt ứng thân (tức Hóa thân Phật) thì có 32 tướng và 80 vẻ đẹp, đang khi đối với ứng thân thì có 84.000 tướng hảo”<sup>(38)</sup>.

Theo *Vãng sinh yếu tập*, quyền thượng, đối lập với 80,000 tướng hảo của Phật A-di-đà thì có 84.000 khổ của chúng sinh trong địa ngục vô gián: “Địa ngục vô gián trong phạm vi 80,000 do-tuần, cuộc sống khổ đau cũng có đủ 80,000 loại

---

33. Bao gồm: 1. Tín, 2. Niệm, 3. Tàm, 4. Quý, 5. Không - Tham, 6. Không - Sân, 7. Xả, 8. Tâm sở vắng lặng, 9. Tâm vắng lặng, 10. Tâm sở khinh an, 11. Tâm khinh an, 12. Tâm sở nhu thuận, 13. Tâm nhu thuận, 14. Tâm sở thích ứng, 15. Tâm thích ứng, 16. Tâm sở tinh luyện, 17. Tâm tinh luyện, 18. Tâm sở chánh trực, 19. Tâm chánh trực.

34. Bao gồm: 1. Chánh ngữ, 2. Chánh nghiệp, 3. Chánh mạng.

35. Xem *Thắng pháp tập yếu luận* do HT. Thích Minh Châu dịch tại <http://www.tuvienguangduc.com.au/luan/23thangphap.html>

36. 《觀無量壽經》：「阿彌陀佛有八萬四千相，一一相皆悉莊嚴美好，可放出八萬四千光明。」

37. 《觀無量壽經》：「無量壽佛有八萬四千相，一一相各有八萬四千隨形好。」

38. 丁福保，《佛學大辭典》：「對於劣應身（即化身佛）之三十二相八十種好，而勝應身有八萬四千之相與好。」

khô, nên cũng gọi là 80,000 địa ngục”<sup>(39)</sup>.

Các dữ liệu nêu trên cho thấy con số 84.000 là từ hình dung về con số nhiều, mà theo Phật học thường kiến từ vựng, “từ hình dung số mục nhiều vốn là ngôn ngữ thói quen thường được người Ấn Độ sử dụng. Trong Kinh Phật cũng thường sử dụng con số này để mô tả về số nhiều. chứ thật ra không có con số 84.000 xác thực”<sup>(40)</sup>.

### 84.000 tháp (八萬四千塔)

Theo *Luật Thiện Kiến Tỳ-bà-sa* (善見律毘婆沙), sau khi đức Phật nhập Niết-bàn, đại đế Asoka sắc dựng 84.000 bảo tháp, tôn thờ xá-lợi của đức Phật. Cả *Pháp Hiển truyện* của ngài Pháp Hiển và *Đại đường Tây Vực ký* của ngài Huyền Trang cũng đề cập đến con số nêu trên<sup>(41)</sup>. Phạm Dực Vương thuộc *kinh Pháp Hoa* đề cập đến 84.000 bình báu đựng xá-lợi Phật và tháp xá-lợi như sau: “Sau khi lửa thiêu tắt, thâu nhặt xá-lợi, làm 84.000 tráp báu để xây 84.000 tháp [xá-lợi]”<sup>(42)</sup>.

Theo *kinh Đại bát Niết-bàn* thuộc *kinh Trường Bộ*, sau khi đức Phật nhập vô dư niết-bàn, xá-lợi của ngài được chia làm 8 phần, dành cho tám vị vua quy y với Phật xây tháp tôn thờ trong vương quốc của mình. Tương truyền, đại đế Asoka

39. 《往生要集卷上》：「無間地獄縱廣約為八萬由旬，其生苦之具亦有八萬四千種，故亦稱八萬地獄。」

40. 陳義孝編，竺摩法師鑑定，《佛學常見辭彙》：「形容數目很多，這是印度人所常用的一種習慣語，佛經上亦習用此句來說數目之多，並非有這「一個八萬四千的確定數目。」

41. 《佛光大辭典》：「謂多數之寺塔。據善見律毘婆沙卷一謂佛滅後，阿育王作八萬四千寶塔，安奉佛舍利。又法顯傳及大唐西域記均載此說。」

42. 《法華經藥王品》：「火滅已後，收取舍利，作八萬四千寶餅，以起八萬四千塔。」

cho khai quật 8 tháp xá-lợi này và phân toàn bộ xá-lợi của Phật thành 84.000 phần và sắc dựng 84.000 tháp thờ xá-lợi của đức Phật trên toàn nước Ấn Độ. Hiện có quá ít dữ liệu khảo cổ học chứng minh về sự tồn tại của 84.000 tháp xá-lợi, tương truyền do đại đế Asoka sắc dựng nêu trên.

Kết quả khai quật bởi các nhà khảo cổ Anh, Ấn Độ và Nepal cho thấy hiện chỉ có 19 trụ đá Asoka (269 TTL-232 TTL) với 33 sắc dụ<sup>(43)</sup> còn hiện hữu, trong đó chỉ có 6 trụ đá có hình tượng sư tử, tượng trưng cho chân lý của Phật. Chiều cao trung bình của các trụ đá này khoảng 12-15m (tức 40-50 feet) và nặng khoảng 50 tấn/ trụ và khoảng cách địa dư của 39 địa điểm<sup>(44)</sup> mà các trụ đá này được dựng, có khi đến hàng trăm dặm<sup>(45)</sup>.

Do đó, có thể thấy con số 84.000 tháp chỉ là cách nói “nhiều” tháp Phật, chứ không phải là số 84.000 tháp xác thực. Tương tự, khái niệm “pháp môn” của Phật giáo Trung Quốc trong thuật ngữ 84.000 pháp môn chỉ là cách dịch thoát nghĩa từ Sanskrit “*dharmaskandha*” vốn có nghĩa là “Pháp uẩn”, mà trong ngữ cảnh này, nêu hiểu đơn thuần là “lời pháp” hay “lời Kinh” bất luận dài hay ngắn, thậm chí chỉ là một bài kệ 4 câu. Trong mọi ngữ cảnh, không thể dịch “*dharmaskandha*” là “Pháp môn” như thường thấy trong văn học Phật giáo Trung Quốc.

Nói tóm lại, từ các dữ liệu nêu trên, tôi cho rằng đức Phật chưa từng giảng 84.000 pháp môn như Trung Quốc đã dịch thoát ngữ và truyền bá. Đức Phật chỉ truyền dạy Tứ thánh

---

43. Danh sách các sắc dụ có thể tìm thấy tại: [http://en.wikipedia.org/wiki/List\\_of\\_Edicts\\_of\\_Ashoka](http://en.wikipedia.org/wiki/List_of_Edicts_of_Ashoka)

44. Xem trang nhà sau đây: <http://www.katinkahesselink.net/tibet/asoka-locations.htm>

45. Danh sách chi tiết của các trụ đá Asoka có thể tìm thấy tại: [http://en.wikipedia.org/wiki/Pillars\\_of\\_Ashoka](http://en.wikipedia.org/wiki/Pillars_of_Ashoka)

đế<sup>(46)</sup>, trong đó, Bát chánh đạo<sup>(47)</sup>, còn gọi là “Trung đạo” (*majjhima patipada*) của đời sống đạo đức (*dhammacariya*) hay đời sống cao thượng (*brahmacariya*), vốn được xem là độc lộ (*ekayano aya'm maggo*), dẫn đến sự thanh tịnh (*sud-dhi*), đưa đến giác ngộ trọn vẹn (*sambodha*) và giải thoát toàn triệt (*nibbana*)<sup>(48)</sup>.

Tôi xin trích dẫn ba bài kệ trong *kinh Pháp cú*<sup>(49)</sup> nhằm khẳng định rằng, ngoài Bát chánh đạo, không có pháp môn thứ hai (huống hồ là 84.000 pháp môn) trong Kinh tạng Pali, đồng thời, kết thúc bài viết này:

273. *Bát chánh đạo là đường độc lộ*

*Chân lý thì Tỉ đẽ cao sâu*

*Lìa tham ái – quả nhiệm màu*

*Chứng nên pháp nhãn dẫn đầu hai chân.*

274. *Bát chánh đạo không đường nào khác*

*Tuệ cao siêu, giải thoát, tịnh thanh*

*Noi theo đường ấy thực hành*

*Não phiền dứt sạch, ma quân quy hàng.*

275. *Theo chính đạo khổ đau chấm dứt*

*Các chướng duyên kết thúc dễ dàng*

*Như Lai chỉ rõ con đường*

*Trí tuệ tăng trưởng, không còn tái sinh.*

---

46. Vin. I. 9; S. V. 421; D. II. 312; M. I. 61; M. III. 251; Vbh. 235.

47. Xem thêm, Thích Nhật Từ, *Con đường thánh gồm tám yếu tố*, trên trang nhà Đạo Phật Ngày Nay: <http://www.buddhismtoday.com/viet/phanphap/095-tnt-duongthanh.htm>

48. Vin. I. 9.

49. Toàn *kinh Pháp cú* do Thích Nhật Từ dịch có thể truy cập tại địa chỉ sau đây: <http://www.daophatngaynay.com/vn/tu-sach-dao-phat-ngay-nay/15925-6-kinh-loi-vang-phat-day.html>





## CHƯƠNG II

### TỨ DIỆU ĐẾ

## PHÁP MÔN DUY NHẤT CỦA ĐỨC PHẬT

*Giảng tại chùa Hội Linh, TP. Cần Thơ, ngày 29/06/2014*

*Phiên tả: Nguyễn Văn Khôi*

### 1. TÂM QUAN TRỌNG CỦA TỨ DIỆU ĐẾ

Bài kinh đầu tiên được đức Phật thuyết giảng cho năm đạo sĩ Kiều Trần Như là *kinh Tứ Diệu Đế*. Bài kinh cuối cùng được đức Phật nhắc lại trước khi qua đời tại Kushinagar cũng là bài *kinh Tứ Diệu Đế*.

Vì tầm quan trọng của bài kinh này, lần đầu tiên chuyển pháp luân và trước khi nhập niết bàn, đức Phật đều nhắc nhở các đệ tử xuất gia và tại gia của người. Đó là cần phải thực tập theo nội dung bài kinh, nhằm giải quyết các vấn nạn khổ đau của cá nhân, gia đình, cộng đồng và xã hội, quốc gia và toàn cầu. Gọi đúng từ phải là Tứ Thánh Đế. Truyền thống đạo Phật của Trung Quốc đặt nặng về tính màu nhiệm, cho nên chữ Arida vốn có nghĩa đen là Thánh, được Trung Quốc phiên dịch thành Diệu. Ariya Satya - Thánh Đế, tức chân lý thánh, mà việc thực tập theo giúp cho một người phàm trở

thành Thánh nhân. Trung Quốc đổi lại là Diệu Đế, tức sự thật mầu nhiệm, đặt nặng về tính thiêng liêng, tính mầu nhiệm về giáo pháp của đức Phật. Ngày nay tại Việt Nam, các Tăng Ni và Phật tử thường biết đến Tứ Diệu Đế, thay vì Tứ Thánh Đế. Bốn sự thật làm con người khổ đau trở nên hạnh phúc, từ phạm trở thành thánh, từ thánh trở thành Bồ tát, từ Bồ tát trở thành Phật.

Trong suốt bốn mươi lăm năm chia sẻ chân lý, tại sao đức Phật không chọn bài kinh nào khác mà lại là *kinh Tứ Thánh Đế* và được gọi là *kinh Đại Chuyển Pháp Luân*? Để hiểu rõ vấn đề này cần nhắc lại nơi đây ba học thuyết tôn giáo và triết học quan trọng tại Ấn Độ lúc bấy giờ, bao gồm thần ý luận, định mệnh luận và vô nhân luận.

### a. Thần ý luận

Thần ý luận cho rằng cuộc sống con người và vạn vật, bao gồm cảnh hưởng hạnh phúc và khổ đau đều do Thượng đế sắp đặt và an bài. Nỗ lực thay đổi vận mệnh con người chỉ là trò đùa “đành hanh” đối với Thượng đế. Bằng học thuyết này, Bà-la-môn giáo với nền triết học và tôn giáo, đã đè bẹp ý chí thay đổi vận mệnh của con người. Từ đó, người Ấn Độ đành chấp nhận bốn giai cấp. Giai cấp vua chúa làm công việc quản trị quốc gia, giai cấp Bà-la-môn làm công việc tôn giáo, giai cấp thương gia vận hành kinh tế xã hội, giai cấp thủ đả la làm công việc ô sin và phục dịch cho các giai cấp trên. Thần ý luận đã làm cho con người phải chấp nhận số phận của mình theo công thức “Bất phong trần phải phong trần, cho thanh cao mới được phần thanh cao”. Học thuyết này đã gây ra nỗi khổ, niềm đau cho hàng triệu người, hàng tỉ người trong lịch sử của Ấn Độ suốt mấy nghìn năm tồn tại.

### b. Định mệnh luận

Định mệnh luận cho rằng mọi thứ có liên quan đến định

mệnh. Những Bà-la-môn chủ trương Định mệnh luận thì cho rằng mọi thứ trong cuộc đời đều được lập trình sẵn. Thân phận con người, số phận các loài động vật và tất cả những gì xảy ra hôm nay đều được cho rằng là do nhân tiền định. Tức là từ một kiếp sống quá khứ để lại, bây giờ trả quả những gì chúng ta đã làm, bao gồm tốt và xấu. Quan điểm đó đã làm cho rất nhiều người không truy tìm nguyên nhân của khổ đau, đổ lỗi cho quá khứ và chấp nhận quá khứ chi phối cuộc sống và vận mệnh của mình. Học thuyết này có quan hệ với Thần ý luận. Nó gắn kết số phận của con người với cái gì đó, lẽ ra con người phải là chủ thể, thì lại trở thành con lật đật, bị giật dây.

### c. Vô nhân luận

Vô nhân luận tức là học thuyết duy vật cổ sơ của Ấn Độ, nó cho rằng con người có mặt kiếp này là do kiếp hiện tại này, sau khi chết, con người kết thúc sự sống. Mọi hành động của con người ở kiếp này không có dấu vết ở kiếp tương lai. Dấu kết cục của cuộc đời đều làm cho kẻ tốt và kẻ xấu có kết cục giống nhau, tức là nằm gọn dưới lòng đất hai mét vuông. Tưởng chừng như có tiến bộ so với hai trường phái Thần ý luận và Vận mệnh luận, chủ trương của các nhà triết học và tôn giáo của Vô nhân luận lại rơi vào một cực đoan khác, đó là cuộc sống này không có kết quả trong tương lai. Dầu có phấn đấu, nỗ lực nhiều đi nữa, người ta vẫn nghĩ lại, “*tôi làm chi cho nhiều, không cần thiết, vì người tốt và kẻ xấu đều có kết cục giống như nhau*”. Chủ trương Vô nhân luận đã làm cho người ta trở nên thực dụng hơn và thiên cận hơn, đánh mất tính trách nhiệm về các hành vi đạo đức của chính mình.

Thấy rõ tính nguy hại của ba trường phái triết học vừa nêu, đức Phật cho rằng tất cả mọi nỗi khổ, niềm đau của kiếp người, rộng hơn nữa là các loài động vật đều có các nguyên nhân sâu xa, phức tạp. Thay vì đổ lỗi cho Thượng đế không

có thật, quy trách nhiệm cho các vị thần linh có thật, hay cho rằng không có nguyên nhân của nỗi khổ, niềm đau, hạnh phúc, đức Phật nhìn thấy rất rõ: Con người là tác nhân của các hành vi và do vậy con người phải gánh lấy tất cả các hậu quả, hoặc tốt hoặc xấu, từ các hành vi do chính mình gây ra, cố ý, hay vô tình. Bài *kinh Tứ Thánh Đế* đã được đức Phật giảng gồm hai vế đầu truy tìm, phân tích nguyên nhân của khổ đau, hai vế còn lại phân tích và hướng dẫn con đường để giải thoát nỗi khổ đau. Trong kinh Trung Bộ, đức Phật đúc kết toàn bộ cốt lõi của Ngài như sau: “*Này các đệ tử, xưa cũng như nay, Như Lai (tức đức Phật tự xưng) chỉ thuyết giảng có hai nội dung: Thứ nhất, vạch mặt chỉ tên khổ đau; thứ hai, chỉ ra con đường ngắn nhất, toàn diện nhất để kết thúc khổ đau*”.

Rất tiếc nhiều nhà triết học nước ta trong giai đoạn đầu tại Việt Nam, do thiếu văn bản, do thiếu các thông tin, do thiếu sự nghiên cứu đã quy kết sai lầm. Họ cho rằng đạo Phật là tôn giáo đầu tổ khổ đau quá nhiều, cường điệu hóa khổ đau, bôi đen cuộc đời, làm cho người ta có vẻ bi quan, yếm thế, chán chường, tiêu cực. Nếu đọc được đoạn kinh vạch mặt, chỉ tên khổ đau và chỉ ra con đường để kết thúc khổ đau, thì có lẽ các nhà triết học đó đã không rơi vào sai lầm vừa nêu. *Kinh Tứ Thánh Đế* gồm có bốn nội dung, những nhà phê bình đức Phật chỉ thấy một nội dung thứ nhất và lập tức quên đi ba vế còn lại, vốn góp phần tạo ra một công thức và giải quyết những vấn nạn khổ đau của kiếp người.

Bài *kinh Tứ Diệu Đế* trở thành bài kinh cột sống của toàn bộ triết học và đạo đức được đức Phật giảng dạy trong suốt 45 năm. Theo tôi, 30.000 bài kinh được đức Phật thuyết giảng có thể được chia làm bốn nhóm. Có những kinh dạy về bản chất khổ đau liên hệ đến thân và tâm. Có những kinh

phân tích và chỉ rõ về các nguyên nhân khổ đau. Có những kinh nói về các cấp độ hạnh phúc, mà cao nhất là niết bàn, tức là kết thúc toàn bộ khổ đau và nguyên nhân của nó. Phần lớn còn lại là những bài kinh liên hệ với Bát chánh đạo hoặc một, hai, ba, bảy hoặc toàn bộ các yếu tố của Bát chánh đạo nhằm giúp người tu học có thể giải quyết được các vấn nạn của kiếp người. Người tu học Phật, bao gồm xuất gia và tại gia, chỉ cần nắm được cốt lõi và phương pháp giải quyết khổ đau của Tứ Diệu Đế, ta có thể giải quyết các vấn nạn mà chúng ta đang phải đối diện.

Trong 20 thế kỷ qua tại Trung Quốc, Việt Nam, Nhật Bản, Nam, Bắc Triều Tiên và Tây Tạng, bài *kinh Chuyển Pháp Luân* hay *kinh Tứ Thánh Đế* đã bị quên lãng một cách đáng tiếc. Các vị tổ sư theo trường phái Phật giáo Đại thừa cho rằng, các pháp môn do các Ngài ấy hướng dẫn cho quần chúng tu tập là giải quyết tất cả mọi khổ đau của kiếp người. Không bận tâm đến việc chuyên giảng bài kinh Tứ Thánh Đế này, mà lẽ ra, nó phải trở thành bài kinh gối đầu giường và học thuộc lòng. Điều này được tất cả các tăng ni và Phật tử trong truyền thống của Phật giáo Nam truyền đã làm trong hai mươi thế kỷ qua tại Tích Lan, Miến Điện, Thái Lan, Lào và Campuchia. Về bản chất, đây là pháp môn duy nhất và quan trọng nhất của đức Phật. Đây cũng là sự đánh dấu to lớn của đức Phật trong lịch sử tư tưởng của nhân loại, về phương diện đạo đức học và phương pháp luận. Không có bài kinh nào bao quát hơn bài kinh này, và giải quyết các vấn đề dứt điểm như bài kinh Tứ Thánh Đế.

## **2. THỪA NHẬN KHỔ ĐAU LÀ MỘT HIỆN THỰC**

Dưới đây đề cập đến ba nội dung, thứ nhất là các thái độ sai lầm khi nhìn nhận khổ đau, thứ hai là khổ đau liên hệ đến thân và thứ ba là khổ đau liên hệ đến tâm.

Chỉ có những người liêm khiết tri thức và bản lĩnh mới dám tự đánh giá các bề tặc mà mình đang gặp phải. Tuy nhiên, người ta thường có ba thái độ sai lầm về các vấn nạn mà mình đang đối diện.

### **a. Ba thái độ tiêu cực**

*Thái độ một*, cường điệu hóa khổ đau. Khổ đau một, ta hình dung mười; bằng hạt cát, ta tưởng như một tảng đá; bằng tảng đá, ta đánh đồng như một quả núi. Cứ như thế, bản chất nỗi khổ niềm đau rất nhỏ nhưng được chúng ta làm cho chúng lớn lên. Chúng ta đã vô tình biến mình trở thành nạn nhân, từ nhận thức sai lầm về bản chất thật của nỗi khổ niềm đau mà ta đang đối diện.

*Thái độ hai*, phớt lờ khổ đau. Tức là cố tình phủ định các khổ đau mà mình đang có, không muốn cho ai biết, không chia sẻ, cũng không nhờ người khác góp ý, giúp đỡ, để thông qua kiến thức khách quan đó, giúp chúng ta một giải pháp, một sự tham khảo. Người phớt lờ khổ đau là những người liều mạng. Ứng xử với vấn đề này, phần đông chúng ta thường kẹt vào. Chẳng hạn như người có bệnh tật, không bận tâm đi tới bệnh viện, khám, điều trị ở các bác sĩ giỏi, vì sợ rằng phát hiện ra bệnh dẫn đến nhiều mối lo hơn. Nhưng không khám bệnh, phớt lờ bệnh sẽ làm chúng ta có cơ hội chết sớm hơn, hoặc tốn rất nhiều tiền bạc cho việc trị liệu bệnh tật.

*Thái độ ba*, đào tẩu khỏi khổ đau. Đây là thái độ tuyệt vọng và thất bại hoàn toàn trong việc xử lý khổ đau do mình tạo ra, hoặc do cộng hưởng của nghiệp chung, liên quan và tác động trực tiếp đến mình. Người đào tẩu là người đầu hàng trước số phận. Có thể khổ đau diễn ra quá dồn dập trong một đời người, dồn dập đến độ sức chịu đựng của con người trở nên quá tải. Người ta đã phải trốn thoát khỏi hoàn cảnh

khổ đau đó, nghĩ rằng, bằng việc làm thiếu trách nhiệm này, chúng ta thoát ra khỏi khổ đau. Chẳng hạn, người thiếu nợ chỉ cần đổi địa chỉ, về một nơi khác, xa lánh tất cả mọi người, đổi tên, họ, giải phẫu thẩm mỹ để thay hình đổi dạng v.v... nghĩ rằng, luật pháp và các chủ nợ không tìm ra được ta. Đào tẩu không phải là giải pháp, nợ về nỗi khổ, niềm đau không trả lúc này, ta phải kết thúc ở lúc khác. Càng về già, sức chịu đựng càng mòn mỏi và do đó, năng lực để kết thúc khổ đau trở nên yếu dần đi. Đạo Phật không dạy chúng ta đào tẩu khỏi các quả khổ khi nhân xấu của nó đã tới lúc chín muồi.

### **b. Khổ đau liên hệ đến thân**

Trong bài *kinh Tứ Thánh Đế*, đức Phật phân chia nỗi khổ, niềm đau làm hai loại thân và tâm. Các khổ đau liên hệ đến thân thể, gồm bốn nhóm, sanh, già, bệnh và chết. Các thay đổi về sinh học trong cơ thể, từ lúc sinh ra, qua năm tháng, chúng ta già nua. Già nua nào cũng đi kèm theo các bệnh, bệnh nào cũng kết thúc bằng cái chết. Cũng có nhiều người chưa kịp già đã bệnh, chưa kịp bệnh đã chết. Do đó già, bệnh, chết là nỗi khổ liên hệ đến thân không ai phủ định. Hoài nghi lớn nhất của con người là sanh mà gọi là khổ thì nhiều người không chấp nhận. Phụ nữ với thiên chức nữ tính, chưa có cơ hội sinh con mà sinh một đứa con, như một dấu ấn hạnh phúc của vợ chồng, niềm an ủi của gia đình. Cho nên sanh là hạnh phúc chứ không phải khổ đau. Ở đây, trong ngữ cảnh Pali, đức Phật đề cập đến chữ *Dukkha* có ba lớp ý nghĩa. Thứ nhất là không toại nguyện, hoặc là bị sự chi phối của luật vô thường, rồi nỗi khổ về tâm, nỗi đau trên cơ thể. Khi dịch *Dukkha* là khổ đau chúng ta mới phản ánh đến ý nghĩa lớp thứ ba của nó, còn hai ý nghĩa đầu, bản chất không toại nguyện và sự thay đổi về thời gian như là quy luật, đối với sự vật mà chúng ta đang yêu mến, quý trọng bị mất đi.

Trong ngữ cảnh này, có nơi nói sanh là một sự kiện không hài lòng, bởi vì có nhiều người mẹ, người cha muốn con mình có giới tính nam nhưng lại sanh ra các cô công chúa. Đối với nền văn hóa Ấn Độ trọng nam khinh nữ, sinh ra năm con gái được gọi là ngũ quý. Gia đình đó tán gia bại sản luôn vì phải chu cấp của hồi môn cho con gái thì mới có được tằm chồng như ý. Có người muốn hoặc con trai hoặc con gái, miễn là có con, nhưng sinh ra con đồng tính nam hoặc đồng tính nữ. Hầu như chúng ta không thỏa mãn về giới tính con của mình, đồng thời, cha mẹ cũng không thỏa mãn sức khỏe của con mình. Mình muốn con khỏe mạnh thì con lại dị tật bẩm sinh. Đó là những rủi ro, nói theo dân gian. Thực tế, sự vật đều do những nguyên nhân xa, gần, những tác động trái chiều với bản chất của sự sống dẫn đến những kết quả, những hậu quả, mà đôi lúc chúng ta muốn cũng không được, muốn tránh cũng không xong, nó diễn ra như một quy luật. Sanh, già, bệnh, chết đều dẫn đến tình trạng không thỏa mãn. Bởi quy luật chi phối vô thường và do vậy, dẫn đến các nỗi khổ, niềm đau. Đây là chuyện chúng ta có thể chấp nhận được như một quy luật.

### **c. Về nỗi khổ của tâm**

Đức Phật chia nỗi khổ của tâm làm bốn nhóm. *Thứ nhất*, thương yêu mà phải chia li, “kẻ đầu sông, kẻ cuối sông, uống chung dòng nước Vàm Cỏ Đông”, xa nhau ngàn trùng. Trong thời chiến tranh, các ông chồng trở thành các chiến sĩ, vài ba năm mới được về nhà thăm vợ con một lần. Có những người viết lá thư chưa kịp gửi đi đã chết rồi. Sự chia cắt đó làm người ta khổ đau.

*Thứ hai*, ghét nhau mà phải hội ngộ. Gặp mặt nhau, nghe giọng nói của nhau, tiếp xúc sự ứng xử của nhau. Điều làm cho nhiều người ngọt ngọt ngạt ngạt khó thở, bực tức, giận dữ, phản kháng, chống đối...



*Thứ ba*, mong cầu mà không được toại nguyện. Đây là điều mà phần lớn chúng ta bị vướng kẹt vào, bởi các tham vọng, bởi thiếu hiểu biết về nhân quả. Những lời cầu nguyện mà không có một chút sự thực hiện nào để cam kết và quyết tâm, làm sao cho nó trở thành hiện thực. Cuối cùng, chấp vào cơ thể vật lý này là thường hằng, bằng cách này hay bằng cách nọ, bằng chủ nghĩa duy tâm hay duy vật, cũng đều là nỗi khổ đau.

Đó là tám nhóm khổ đau được chia làm hai loại, khổ về tâm và đau trên thân. Hiện thực này rõ ràng, trong chúng ta không cần trình độ học vấn, ai cũng cảm nhận và thừa nhận nó là một quy luật.

### **3. TRUY TÌM NGUYÊN NHÂN**

Theo đức Phật, phần lớn các nỗi khổ, niềm đau của chúng ta trở nên dai dẳng và phát triển tăng dần đều là do chúng ta thất bại trong việc nhận diện đâu là nguyên nhân trực tiếp hay gián tiếp. Điều này giống như nhiều ông ty phú, triệu phú chết trên đồng tiền của mình, không phải vì không có các dịch vụ y tế giỏi, nhưng vì các dịch vụ y tế thất bại trong việc nhận diện ra đâu là gốc rễ của bệnh tật đang vướng kẹt. Đôi lúc phải mất mười năm mới truy tìm ra, khi ấy, cơ thể đã mất khả năng phản kháng. Cái chết như là một kết thúc và đó là hậu quả của sự thiếu hiểu biết về nguyên nhân của bệnh, hoặc do định loại bệnh không phù hợp với bản chất thật mà người bệnh đang bị vướng kẹt vào.

Theo đức Phật, toàn bộ các nguyên nhân của nỗi khổ và niềm đau được chia làm bốn nhóm chính, gồm tham, sân, si và chấp thủ. Dưới đây lần lượt nêu từng nhóm.

#### **a. Tham lam và tham ái**

Tham lam là những lòng tham ích kỷ, vi phạm luật pháp,

mang bản chất lợi ích nhóm, làm chúng ta bị lún sâu trong sự đeo mang và bị luật pháp trừng phạt, nếu không bây giờ thì cũng ở trong tương lai gần. Nặng nhất của nhóm nguyên nhân này là tham ái. Tham ái gồm có ba loại, dục ái, hữu ái và vô hữu ái. Dục ái là những khao khát, muốn tiếp tục hiện hữu, khao khát muốn có con, từ đó, chúng ta bị gắn kết với những ước muốn, những điều không toại nguyện liên hệ đến sự kiện này. Vô hữu ái là thái độ chán chường, tuyệt vọng, bi quan, bế tắc và mong mỏi rằng, tôi kiếp sau sẽ không làm người, hoặc tôi kiếp sau không làm người Việt Nam, tôi kiếp sau muốn trở thành cây thông đứng v.v... Tất cả các quan niệm và thái độ ứng xử đó được liệt vào nhóm vô hữu ái. Hữu là hiện hữu, vô hữu là không hiện hữu nữa. Ái là cái khao khát, mong đợi tôi kết thúc toàn bộ sự sống, để kết thúc khổ đau. Biểu hiện đơn giản nhất của vô hữu ái là các loại hình tự tử do bế tắc, tuyệt vọng, cùng đường, quần trí, thiếu người nâng đỡ, thiếu giải pháp, thiếu tư vấn, thiếu hỗ trợ.

Dục ái là cái nặng nhất, bởi vì nó là bản chất hạnh phúc của người tại gia và khổ đau cũng liên hệ đến nó. Toàn bộ hạnh phúc nhất, rắc rối của kiếp người nằm ở dục ái này. Người xuất gia được đức Phật hướng dẫn các kỹ năng để chiến thắng dục ái và chuyển hóa nó trở thành năng lượng từ bi. Từ đó, hướng tâm đến phụng sự nhân sinh ở chiều rộng lẫn chiều sâu. Đó là các nguyên nhân cốt lõi của nỗi khổ, niềm đau.

### **b. Sân hận**

Nặng nhất của sân hận là giết người. Giết người cá lẻ hay giết người tập thể hoặc diệt chủng nhân loại đều dẫn đến các hậu quả nghiêm trọng nhất là vi phạm quyền được sống của con người. Đơn giản hơn thì dùng các loại vũ khí, dụng cụ làm dả thương mạng sống, ảnh hưởng đến tính mạng của người khác. Ở mức độ đơn giản nữa đó là những cuộc đấu

tranh, tranh chấp quyền lợi, chính trị, xã hội, văn hóa, giáo dục, quyền lợi kinh tế, quyền lợi danh dự v.v... Từ đó trở thành xung đột, mâu thuẫn, loại trừ, không tương nhượng nhau, không dung thứ nhau.

Biểu hiện đơn giản nhất của sân hận là không hợp tác, không hài lòng, bất đồng, ganh ty, hiềm khích, oán hận hoặc là mặc cảm, thành kiến. Chúng biểu hiện qua sắc mặt, giọng nói, điệu bộ, cử chỉ, lối ứng xử. Hầu như phần lớn rắc rối của kiếp người liên hệ đến các sắc thái, các cấp độ nặng, nhẹ hay vừa của sân hận. Vợ chồng ly thân, ly dị, cha mẹ bị con cái bất hiếu, con cái xem thường cha mẹ, anh chị em tranh chấp lẫn nhau, tất cả đều liên hệ ít nhiều đến tâm sân và tâm hận.

### **c. Si mê**

Si mê tức là thiếu kiến thức về nhân quả, thiếu ứng xử phù hợp với đạo đức, trái ngược lại với luật pháp. Si mê còn bao gồm mê tín dị đoan, tin vào phong thủy, địa lý, tin bói toán, tử vi, ngoại cảm; hên xui may rủi, tin Thượng đế và các thần linh, tin số phận an bài... Tất cả đều được liệt vào nhóm vô minh, tức là sự si mê. Ở một mức độ tương đối, toàn bộ các nỗi khổ của chúng ta đều bị chi phối bởi vô minh. Chỗ nào có vô minh, chỗ đó có tham ái và sân hận. Chỗ nào còn sân hận và tham ái, chỗ đó đang đồng hành với vô minh. Vô minh là cái bóng đi theo hình dạng của sân hận và tham ái.

Đó là ba nguyên nhân cốt lõi dẫn đến phần lớn các nỗi khổ, niềm đau của kiếp người.

### **d. Chấp thủ**

Chấp thủ có nhiều dạng, chấp cho rằng chết là hết, chấp cho rằng nguyên thủy của trái đất và sự sống là do thượng đế. Chấp cho rằng nguồn gốc của vạn vật là vật chất. Chấp cho

rằng tâm tạo ra mọi sự vật hiện tượng. Chấp cho rằng con người mới có mặt ở kiếp này. Tất cả đều được xem là mọi loại hình chấp thủ khác nhau. Từ đó dẫn đến lý tưởng sống, ý thức hệ chính trị, ý thức hệ triết học, ý thức hệ tôn giáo và chủ nghĩa kinh nghiệm.

Người ta có khuynh hướng cho rằng những gì mình tư duy, chủ trương hoặc trường phái của mình công bố là chân lý. Những cái ngược lại và khác với những gì thuộc về tôi và chủ trương của tôi đều được xem là sai lầm. Tất cả những quan niệm đó đều được xem là chấp thủ. Tôn giáo có mức độ chấp thủ nhiều nhất, nhất là phương pháp giải quyết khổ đau. Ấn Độ giáo có chủ trương khổ hạnh, ép xác, Nho giáo cho rằng thân thể là nguồn gốc của mọi tội lỗi. Theo đức Phật, đó là hai thái cực trong việc nhận diện sai lầm nguồn gốc khổ đau. Từ đó dẫn đến những cách thức cho rằng phải khổ hạnh ép xác thì mới giải quyết được khổ đau. Không làm như thế thì khổ đau vẫn còn y nguyên, và cho rằng thân này là gốc của khổ, nên kết thúc sự sống thì khổ kết thúc.

Đó là những nhìn nhận mang tính thái cực và chấp trước. Có nhiều người ngoan cố núp bóng dưới hình thức là lập trường, khó lắng nghe, khó cảm nhận, khó tiếp thu những điều mới. Lúc nào cũng bảo vệ quan điểm sai lầm của mình, người như thế được xem là chấp thủ. Chúng ta thử làm một bài toán thống kê trên nền tảng phân tích gốc rễ khổ đau của cá nhân và những người thân trong gia đình, những người mà chúng ta cảm nhận trực tiếp được, hay như là một nhân chứng có liên đới. Chúng ta sẽ thấy rất rõ, không có nỗi khổ, niềm đau nào của cá nhân, của gia đình chúng ta hay quốc gia thoát ra khỏi tham ái, sân hận, si mê và chấp thủ. Kể từ ngày hôm nay, quý vị thử làm bài phân loại.

Vấn nạn của chúng ta là thất bại trong việc truy tìm nguyên nhân, mà nguyên nhân của sự thất bại, như chúng tôi vừa trình bày, là do chúng ta phớt lờ khổ đau, cường điệu hóa khổ đau hay đào tẩu khỏi khổ đau. Một nguyên nhân khác là chúng ta đổ lỗi cho quá khứ, điều này, phần lớn đệ tử tại gia đều vướng kẹt vào. Ví dụ, nhiều phụ nữ bị bạo lực gia đình bởi chồng uống rượu và ngoại tình, thì chị em tự an ủi rằng: “*Kiếp trước tôi mắc nợ ông, kiếp trước tôi phụ tình ông, kiếp trước tôi ăn hiếp ông, cho nên kiếp này tôi phải hoan hỷ trả*”. Lối an ủi này làm chúng ta mê mờ trước khổ đau mà mình đang gặp phải và không giải quyết các nguyên nhân của nó. Cho nên khổ đau vẫn còn y nguyên, thậm chí là có khuynh hướng tăng dần đều, cho nên rất nguy hiểm.

Thống kê xã hội học gia đình cho chúng ta thấy, phần lớn các nỗi khổ, niềm đau cho vợ chồng có gắn kết với bạo lực gia đình là do uống rượu hoặc sử dụng các chất kích thích. Có nhiều ông chồng bình thường rất tốt, nhưng khi rượu vào rồi, ông ấy trở thành một kẻ không thể chấp nhận được, tệ như là Chí Phèo hoặc hơn thế nữa. Nhưng khi tỉnh rượu, ông ấy thành người bình thường trở lại. Điều đó làm nhiều chị em phụ nữ dễ dàng tha thứ, bỏ qua, cắn răng chịu đựng, hết năm này qua tháng nọ. Thậm chí bị đánh bầm dập luôn cả mặt mũi, rồi cứ đổ lỗi cho quá khứ. Trong khi những người đổ lỗi chẳng ai là người chứng đạo biết về quá khứ của mình, nhưng cứ đổ lỗi, để quên nỗi khổ, niềm đau hiện tại, đó là một nguy cơ.

Theo đức Phật trong *kinh Trường Bộ*, phần lớn các nỗi khổ, niềm đau của con người ở kiếp này là do nhân và duyên ở kiếp này, nghiệp chung và nghiệp riêng ở kiếp này, còn kiếp quá khứ không nhiều lắm. Nó như một cái đà, tác động không đáng kể, tạm gọi là quán tính của nghiệp, tức là thói quen, sức

đầy của nghiệp lực. Phần lớn do hành động mới, chủ trương mới, lối sống mới của kiếp này quyết định thành khổ đau.

Trung Quốc có một câu kệ, nội dung đại khái như sau: *“Muốn biết nhân đời trước, hãy xem quả hiện tại. Muốn biết quả tương lai, hãy xem nhân hiện tại”*. Nói về quan hệ nhân quả thì bài thơ bốn câu vừa nêu mô tả ở mức độ tương đối về bản chất quan hệ giữa nhân và quả, quá khứ, hiện tại và vị lai. Nhưng nếu ta tin vào bài thơ của các nhà sư Trung Quốc đó, ta sẽ rơi vào chấp định mệnh, chấp số phận của chúng ta gắn kết với quá khứ. Có nhiều khổ đau mới toanh ở kiếp này, chẳng gắn kết gì với quá khứ. Chẳng hạn như việc Trung Quốc đặt giàn khoa HD 981 là một hình thức xâm lăng, vì Trung Quốc muốn độc chiếm biển Đông, bất chấp luật pháp thế giới, ngang ngược. Cái đó chẳng liên hệ gì kiếp trước Việt Nam đã từng xâm lăng Trung Quốc, không có chuyện đó. Do đó, Phật tử chúng ta phải tránh thái độ đổ lỗi cho quá khứ.

Vào năm 2004, sóng thần Nam Á và Đông Nam Á diễn ra, kéo theo cái chết của vài chục ngàn người. Người ta cứ nói, những người chết đó, kiếp trước đã từng ăn cá, giết cá, giết các loài thủy tộc, cho nên kiếp này bị chết tập thể để bù trừ nhân quả. Nói như thế, chẳng khác nào chúng ta tát thêm nhiều cái tát vào khổ đau của kiếp người này, do hiểu sai nhân quả. Thiên tai diễn ra trên hành tinh này và hành tinh khác như là quy luật. Có những thiên tai do chính con người tác động, bởi sự khai thác các quặng mỏ, bởi sự thử các bom hạt nhân dưới lòng biển và trên sa mạc, trong không trung. Ảnh hưởng của nó tác động trực tiếp hoặc gián tiếp, nhiều hay ít, đến những thay đổi tạo ra thiên tai trên địa cầu chúng ta. Dĩ nhiên cũng có những thiên tai rất độc lập, không do con người tạo ra. Đến lúc trái đất này có những trục trặc, nó bộc phát lên, lúc thì sóng thần, khi thì động đất v.v...

Công việc của các Phật tử khi đối diện trước nỗi khổ niềm đau, từ thất bại, thất tình, thất nghiệp, khánh tận tài sản, bị người ghét bỏ thị phi, chê trích hay là thọc gậy bánh xe, phá đám, đâm sau lưng chiến sĩ v.v... ; dù đã diễn ra hay đang diễn ra, nếu chịu khó truy tìm nguyên nhân, chúng ta sẽ tìm được gốc rễ của nó. Vấn đề là chúng ta hoặc lười biếng, hoặc hiểu sai, hoặc thiếu trách nhiệm, cho nên chúng ta vô tình phớt lờ các nguyên nhân dẫn đến khổ đau. Mà theo đức Phật, việc truy tìm nguyên nhân đã giúp chúng ta giải quyết được khổ đau đến 50%. Ai đã từng trị bệnh theo Tây y hoặc Đông y, uống đúng thuốc trong vòng vài tiếng, có tác dụng liền. Uống không đúng thuốc thì bệnh ngày càng tăng, bất luận là tỷ phú, triệu phú, vua, hoàng hậu, chủ tịch nước, thủ tướng. Trúng thuốc thì hết, không trúng thuốc không hết được.

#### **4. BẢN CHẤT CỦA HẠNH PHÚC**

Theo đức Phật, hạnh phúc có nhiều cấp độ. Hạnh phúc giác quan, do mắt thấy, tai nghe, mũi ngửi, lưỡi nếm, do xúc cảm, ý hình dung những điều như ý. Các loại hạnh phúc này, chúng ta có thể thưởng thức qua các loại hình giải trí và văn hóa. Chúng tạo ra nụ cười giòn, hấp dẫn, ánh mắt sáng lên, gương mặt hồng hào, hân hoan, miệng cười toe toét, tướng đi hí hửng, thái độ lạc quan, bay bổng, lâng lâng, như là được lên tinh thần. Đó là các hạnh phúc giác quan.

Trong thế giới động vật, con người là loài động vật xã hội duy nhất trải nghiệm được các sắc thái qua hạnh phúc giác quan. Hạnh phúc giác quan cũng có loại tích cực, loại tiêu cực, loại tốt, loại xấu, loại giảm bớt sự lệ thuộc, loại tạo ra nhiều giá trị nhân văn cao quý. Quan trọng nhất, cũng là vấn nạn nhất trong số các hạnh phúc giác quan, đó là hạnh phúc tính dục. Đó là tình yêu và quan hệ vợ chồng, giới tính giữa

nam và nữ hoặc cùng giới nam với nam, nữ với nữ. Người ta bị lệ thuộc vào loại hạnh phúc giác quan này nhiều nhất. Trong một trăm cặp hôn nhân, năm mươi một cặp ly dị tại Hoa kỳ, ba mươi lăm đến năm mươi cặp ly dị ở châu Âu, phần lớn có gốc rễ là bất đồng, nhiều hay ít, về nhu cầu hạnh phúc tính dục, một vấn đề rất tế nhị, mà người ta rất khó nói ra.

Đỉnh cao nhất của hạnh phúc, theo đức Phật, đó là Niết bàn. Định nghĩa về Niết bàn được đức Phật mô tả trong các kinh là sự kết thúc hoàn toàn các phản ứng khổ đau và các nguyên nhân trực tiếp hay gián tiếp dẫn đến khổ đau. Niết bàn là trạng thái tâm thanh tịnh, không phải là cảnh giới cực lạc Tây phương của đức Phật A Di Đà, cực lạc Đông phương của đức Phật Dược sư, hay của bất kỳ một đức Phật nào. Nó không phải là ban ngày, ban đêm, mặt trời, mặt trăng, cảnh giới rơi xuống. Cực lạc theo nghĩa Niết bàn là trạng thái tâm hoàn toàn vắng bóng nỗi khổ, niềm đau, dầu ở trong hoàn cảnh thuận hay đang khi ở hoàn cảnh nghịch. Đạt được Niết bàn sẽ có trạng thái vui vẻ, không bị vô thường tác động chi phối, cho nên, đó là mục tiêu hướng đến của các vị xuất gia có lý tưởng theo tinh thần Phật dạy.

Người tại gia không nên bận tâm đến việc chứng đắc niết bàn, giác ngộ giải thoát. Việc đó là không thể thực hiện được đối với những người tại gia có tình yêu và quan hệ vợ chồng, ngoại trừ những người tại gia độc thân, không phải do ế vợ, ế chồng mà do không màng đến việc kết hôn và sống một đời thanh tịnh như các vị tăng sĩ ở trong đạo Phật. Những người như thế, nếu tu đúng phương pháp được đức Phật giảng dạy trong bài kinh này và những bài kinh hỗ trợ khác, thì kết quả đạt được Niết bàn ở trong tâm tay. Điều này được đức Phật khẳng định qua công thức “*Như lai (tức đức Phật chỉ chính mình) là Phật đã thành, chúng sinh (bao gồm con người và các loài động*



vật) là Phật sẽ thành trong tương lai”. Khác nhau về bản chất niết bàn giữa chúng ta và Phật là thì quá khứ, thì hiện tại và thì tương lai. Khoảng cách thời gian dài và ngắn đó lệ thuộc một trăm phần trăm vào phương pháp chúng ta tu tập.

Niết bàn là mục tiêu hướng về của những người tu học Phật. Không phải ai cũng đạt được nó trong một kiếp người, ngay cả những vị xuất gia chân chính, có lý tưởng, tu hành đúng phương pháp, chọn thời gian tu trong một không gian tu thuần tịnh, đầy đủ các tiện ích cho việc tu học. Có vài người phải trải qua vài chục kiếp và vài trăm kiếp mới chứng đắc được niết bàn. Các chủ trương của các trường phái Phật giáo ở Trung quốc như Thiên tông, công án, thoại đầu, chủ trương ngồi thiền thành Phật, hoặc kiến tánh thành Phật; hoặc Tịnh độ tông niệm Phật thành Phật; Mật tông trì chú thành Phật; chẳng qua chỉ là những lời khích lệ để giúp chúng ta có niềm tin vào pháp môn. Những phát biểu đó hoàn toàn phi nhân quả, không mang tính hiện thực, bởi vì việc tu phải toàn diện, có hệ thống. Trong bài kinh Chuyên Pháp Luân, đức Phật nói gồm tám yếu tố, chứ không đơn giản một điều gì đó giải quyết được các khổ đau của kiếp người.

Trong quá trình tu tập, mặc dù các vị tăng sĩ chưa chứng đắc Niết bàn, nhưng các vị đang trên con đường trải nghiệm niết bàn, hai mươi phần trăm, ba mươi phần trăm, năm mươi phần trăm, tám mươi phần trăm, chín mươi phần trăm. Mức độ và tỷ lệ tùy thuộc vào năng lực tu, phương pháp tu và tinh tấn trong sự tu tập. Tham ái là cái khó vượt qua nhất và nó là cái cuối cùng mà người tu cần phải chiến thắng để trở thành thánh. Sân hận, si mê, chấp thủ, nhiều người tu có thể vượt qua được. Như vậy, trong tình huống đó, người ta có thể nói người tu đạt được mấy mươi phần trăm của niết bàn ở một phương diện tổng quát và tương đối. Người tại gia chỉ cần

hướng đến hạnh phúc trong đời sống tại gia, có đầy đủ các phước báu, không thua thiệt trên các phước báu, biết chia sẻ phước báu với các mảnh đời bất hạnh hoặc kém may mắn hơn mình là tốt rồi. Bởi vì cốt lõi của việc chứng đắc niết bàn là chuyển hóa tham ái, bao gồm dục ái, hữu ái và vô hữu ái như đức Phật đã nêu trong phần đầu của bài kinh.

Người xuất gia đủ thuận lợi để làm ba việc trên, người tại gia nếu còn có gia đình, còn tình yêu; thậm chí những người nữ tại gia ở tuổi bảy, tám mươi, chu kỳ kinh nguyệt hoàn toàn không còn nữa và tình yêu của họ hoàn toàn như vắng lặng thì tham ái vẫn tiếp tục đeo mang dưới hình thức các ký ức, các sự tưởng tượng hình dung; tham ái đó vẫn còn, do vậy, cũng không thể nào đạt được một phần nào đó của Niết bàn. Các phương pháp tu của Trung Quốc thường cường điệu hóa rằng, việc đạt được niết bàn là có thể thực hiện được. Đưa ra tông chỉ quá cao, mà người tại gia có với hoài cũng không tới, vì đó là bất khả thi đối với người tại gia vẫn còn đời sống tình yêu và quan hệ vợ chồng.

### 5. CON ĐƯỜNG ĐẠT TỚI HẠNH PHÚC VÀ NIẾT BÀN

Trong các kinh, nhất là *kinh Trung Bộ*, đức Phật khẳng định, là Bát chánh đạo, con đường tám yếu tố duy nhất có thể giải quyết được nỗi khổ, niềm đau của kiếp người, ở mức độ đơn giản hay phức tạp, nhiều hoặc ít. Không có con đường thứ hai, không có phương pháp thứ hai, không có pháp môn thứ hai. Dựa vào lời tuyên bố này, chúng ta có thể khẳng định, khái niệm mà Trung Quốc thường giới thiệu tám mươi bốn ngàn pháp môn, chỉ là một ngộ nhận đáng tiếc. Một sự gán ghép không thích hợp vào đức Phật, để Trung Quốc tự biện hộ những pháp môn mới mà Trung Quốc chủ trương là có cơ sở. Khi Trung Quốc chủ trương các pháp môn, đã đẩy đức Phật vào một tình thế để người ta hiểu là đức Phật

rất ba phải, lúc thì chủ trương thế này, khi thì giảng dạy thế khác. Trung Quốc đưa ra lý giải, đức Phật vì phương tiện ứng khế cơ, tức là căn cơ của con người để truyền đạt chân lý vốn là khác nhau.

Đức Phật không phải là người ba phải, đức Phật là người có trí tuệ. Lập trường Tứ Diệu Đế của Ngài là bất di, bất dịch trong suốt bốn mươi lăm năm hành đạo của ngài, không có con đường khác thứ hai. Đố ai có thể tìm được pháp môn thứ hai trong kinh điển Pali hay kinh điển Đại thừa, làm gì có đến tám mươi bốn ngàn pháp môn. Bằng cách nói như thế, Trung Quốc đã hình thành nên mười pháp môn, được chia làm hai nhóm. Nhóm một chiếm đại đa số, dành cho giới thượng lưu tri thức, như vậy bỏ rơi những thành phần quần chúng còn lại. Nhóm thứ hai là một thiểu số, đáp ứng cho quảng đại đa số giới bình dân và bỏ rơi giới chính trị, giới tri thức, giới trẻ và giới thương gia.

Nhóm thứ nhất, gồm có Pháp Hoa tông, Hoa Nghiêm tông, Tam Luận tông, Thành Thật tông, Duy Thức tông, Luật tông và Thiền tông. Những tông phái này quá cao, người Phật tử tại gia với không tới, ngoại trừ các Phật tử tại gia tri thức, trình độ đại học trở lên. Nhóm thứ hai, gồm hai tông phái bình dân là Tịnh Độ tông và Mật tông. Đó là truyền bá đạo Phật dưới góc độ tín ngưỡng. Tín ngưỡng là các nội dung rất xa lạ với lời dạy gốc của đức Phật, không phải lời dạy của chính đức Phật. Điều này được thêm thắt về sau này, nhân danh đức Phật để hạ thấp đạo Phật xuống, nhằm dẫn dụ giới bình dân đi vào đạo Phật cho dễ. Đạo Phật bình dân đã có một chỗ đứng quá lớn, quá rộng, quá nhanh, quá phổ quát trong quần chúng. Đến độ, người ta ngộ nhận rằng, đức Phật chỉ dạy những bài kinh về tín ngưỡng cho giới bình dân. Do đó, đạo Phật đã bị giới tri thức liệt kê vào nhóm tôn giáo chủ

trương yếm thể. Trong khi đó, tu pháp của đức Phật là rất trí thức, rất khoa học, rất logic, giải quyết vấn đề khổ đau bao gồm yếm thể, chán chường, tuyệt vọng v.v...

Bát chánh đạo bao gồm tám yếu tố được chia làm ba nhóm: Nhóm trí tuệ, nhóm đạo đức và nhóm thiền định.

Nhóm trí tuệ gồm hai yếu tố đầu là chánh kiến và chánh tư duy. Khái niệm chánh kiến ở đây không phải là quan niệm chính trị, mà là tâm nhìn đúng về bản chất của thế giới và sự hiện hữu của con người. Con người là một thành tố của thế giới, là một hiện hữu trong thế giới. Theo đức Phật, thế giới không có mặt từ thượng đế, từ duy vật hay từ duy tâm mà thế giới hình thành theo cách riêng của nó. Nó độc lập hoàn toàn với ý thức chủ quan của con người, do tương quan, tương duyên, tương thuộc, tương tác mà hình thành, tồn tại, phát triển, hoại diệt và kết thúc để cấu thành một tiến trình tương tự như vừa nêu. Bản chất của thế giới là một sự trở thành. Con người là một tổ hợp tâm vật lý, không phải là vật tự tạo của Thượng đế, vật chất hay duy tâm. Người có nhận thức như thế được gọi là có chánh kiến trong đạo Phật, tức là tâm nhìn đúng. Những người như thế sống rất có bản lĩnh, suy nghĩ đúng về bản thân mình, không đổ lỗi cho thời cuộc, cho quá khứ, cho người khác, cho sự hên xui may rủi. Họ thấy rất rõ mọi thứ là một tương duyên, phân tích nhân duyên để tìm kiếm các kết quả, loại trừ các điều xấu, tích tụ những điều tốt cho bản thân mình.

Chánh tư duy bắt đầu từ tư duy tích cực, tư duy lạc quan, tư duy giải pháp. Chiều sâu nhất của chánh tư duy là tư duy thoát khỏi tham ái, sân hận, si mê và chấp thủ. Để đạt được chánh tri kiến, chúng ta chỉ cần học Phật một tuần lễ với vị tăng hay vị ni có trình độ Phật học vững, có khả năng hướng dẫn bài bản. Nhưng để có được chánh tư duy là một thách

đồ lớn. Bởi trong chúng ta đôi lúc gặp tâm sân, dẫn đến si mê, chấp thủ, bảo thủ, thành kiến, tự ái, mặc cảm v.v..., đều thuộc về tư duy tiêu cực, gọi là tà tư duy. Công việc gọi đục khơi trong đối với chánh tư duy là cả một tiến trình, rất là khó. Làm được, chúng ta xứng đáng trở thành là một bậc thánh.

Nhóm phương diện đạo đức gồm có bốn yếu tố, thứ nhất là lời nói đạo đức (chánh ngữ). Đức Phật định nghĩa chánh ngữ gồm bốn nội dung, nói có sự thật, nói mang tính chất xây dựng, nói có văn hóa, lịch sự, nói có giá trị và lợi ích. Người tu học Phật, bất luận nói nhiều hay nói ít, đạt được bốn nội dung vừa nêu, được gọi là nói thanh tịnh hay là nói tịnh khẩu. Tuy nhiên, rất nhiều Phật tử hiểu sai, tịnh khẩu là không nói. Không nói là câm, á khẩu. Đức Phật khẳng định trong kinh Pali, con người có miệng, là một loại động vật xã hội tiến bộ hơn các loại động vật khác, để truyền thông kiến thức, kinh nghiệm, thông tin. Diễn đạt các sắc thái của cuộc sống mà lại im lặng, không nói, thì có khác gì một người câm hay á khẩu. Người tại gia cần nói đúng bốn nội dung vừa nêu. Có những trường hợp, chúng ta phải nói rất dài, chi tiết, rất bài bản, rất hệ thống mới thuyết phục được người khác; có những lúc, chúng ta nói ngắn gọn, đi vào trọng tâm. Tùy tình huống, tùy con người mà chúng ta nên nói dài, hay nói ngắn, nói nhiều, hay nói ít. Nói nhiều, nếu đúng với bốn nội dung vừa nêu thì không được xem là lời thị phi, vì nó mang giá trị.

Hành vi đạo đức (chánh nghiệp) bao gồm không giết người, bảo vệ hòa bình, không trộm cắp, tôn trọng sở hữu, không ngoại tình, chung thủy vợ chồng. Đó là ba ứng xử, ba hành động gắn kết với phần lớn cuộc sống của nhân sinh theo chiều hướng tích cực.

Nghề nghiệp đạo đức được đức Phật định nghĩa là xa lánh sáu loại nghề tiêu cực. Nghề sản xuất và buôn bán vũ

khí, vì dẫn đến giết người hàng loạt. Nghề buôn bán nô lệ, vì chà đạp nhân phẩm con người và vi phạm luật pháp thế giới. Nghề đồ tể tức là giết các loại gia súc, các loại thủy hải sản để phục vụ cho thị trường thực phẩm mặn, nhằm phục vụ xuất khẩu hay trong nước, vì dẫn đến nghiệp sát hại quá nhiều các mạng sống. Nghề bào chế độc dược, vì dẫn đến những sự đau đớn và tự tử. Nghề lầu xanh, vì đã trực tiếp dẫn đến hủy hoại hạnh phúc của rất nhiều gia đình và truyền nhiễm chứng bệnh chết người. Nghề cờ bạc, vì dẫn đến sự tán gia bại sản. Nghề rượu chè, tức là rượu, ma túy và các chất gây say, vì dẫn đến các loại tử vong, các loại bệnh tật và là nguyên nhân gián tiếp của các tệ nạn gia đình và tệ nạn xã hội. Bỏ các nghề vừa nêu, tất cả các nghề còn lại được luật pháp cho phép và phù hợp với đạo đức Phật giáo thì được gọi là nghề nghiệp có đạo đức. Thứ tư là tinh tấn. Tinh tấn trong lập nghiệp, tinh tấn vượt qua nỗi khổ, niềm đau. Tinh tấn tu rèn đạo đức, tinh tấn làm các việc thiện, tinh tấn tu tập Phật pháp đều giúp chúng ta đạt được các thành quả đạo đức và phúc.

Nhóm thứ ba là thiên định gồm có hai yếu tố là chánh niệm và chánh định. Chánh niệm tức là làm chủ các giác quan trong đi, đứng, nằm, ngồi. Do đó, chúng ta tránh được các rủi ro trong lao động, trong giao thông. Nhờ tu tập chánh niệm, tức theo dõi hơi thở, tăng cường trí nhớ, minh mẫn, sáng suốt, sáng tạo, làm được nhiều việc đáng làm, có giá trị. Pháp môn Thiên tông của Trung Quốc, Tịnh Độ tông, mật tông của Trung Quốc, Tây Tạng đều thuộc vào giới chánh niệm này, nhưng đã được họ cường điệu hóa lên, trở thành là có khả năng thành Phật.

Thực tế, niệm Phật không thể thành Phật, trì chú không thể thành Phật. Công án, Thoại đầu không thể thành Phật mà chỉ giúp cho tâm của hành giả đạt được sự bình an trong suốt

thời gian tu tập. Do đó, nếu chúng ta làm một bài so sánh, đối chiếu với Bát chánh đạo được đức Phật giảng dạy, thì Thiền tông, Tịnh Độ tông, Mật tông của Trung Quốc chỉ là một phần tám của Bát chánh đạo. Bát chánh đạo chỉ là một phần tư của Tứ Diệu Đế. Trung Quốc đã truyền bá những phương pháp thực tập phiến diện, không thể mang lại các kết quả như ý. Chính đức Phật đã dạy cùng lúc tám yếu tố và chúng có quan hệ mật thiết với nhau, hỗ trợ cho nhau.

Yếu tố cuối cùng là chánh định gồm có bốn cấp. Định thứ nhất là chuyển hóa tình yêu và tính dục, người tại gia không làm được, chỉ dành cho người xuất gia và những người tại gia không lập gia đình. Định thứ hai là trải nghiệm sự an lạc, mà không cần phải theo dõi đối tượng thiền, đặt tâm của đối tượng thiền. Tức là không cần phương pháp thay thế tích cực mà vẫn trải nghiệm được sự an lạc tự nhiên. Định thứ ba là từ bỏ hai an lạc hạnh phúc từ thiền định một và thiền định hai, trải nghiệm một thiền định sâu lắng hơn, thư thái hơn mang tính vô điều kiện, không bị lệ thuộc hơn.

Cấp định thứ tư là xả định thanh tịnh, tức là chúng ta vô hiệu hóa tất cả các nỗi khổ, niềm đau bằng việc kết thúc ý niệm hóa nhận thức công việc. Chúng ta giữ tâm trong trạng thái chân không, không có sự rơi, không có sự dính, không có sự vướng kẹt. Khi đạt được định thứ tư, đức Phật khuyên chỉ cần chuyển tâm về Tam Minh, đó là tuệ giác thấy rõ nhân quả bản thân trong quá khứ; tuệ giác thấy rõ nhân quả của chúng sinh tái sinh trong tương lai; tuệ giác thấy rõ các nỗi khổ, niềm đau, nguyên nhân kết thúc khổ đau của bản thân ở hiện tại. Người ấy chứng thành quả A-la-hán, tức là trở thành Thánh.

Đó là tám yếu tố giải quyết các vấn nạn khổ đau của con người, dầu quá khứ, hiện tại hay vị lai. Chúng tôi kính đề nghị các quý Phật tử cố gắng tìm ra giải pháp nào, không liên

hệ đến Bát chánh đạo này, trong việc kết thúc nỗi khổ, niềm đau của cá nhân; đau khổ đau đó liên hệ đến chính trị quốc gia hay quốc tế, văn hóa, giáo dục, tôn giáo, gia đình, tập thể, cá nhân. Thực ra, không có cái gì mà chúng ta không dùng Bát chánh đạo để giải quyết.

Có nhiều nỗi khổ, niềm đau, chúng ta chỉ cần ba trong Bát chánh đạo là đã kết thúc rồi. Như có những khổ đau không nhìn mặt nhau giữa vợ và chồng do hoài nghi. Hiện nay internet này đã làm cho chúng ta hoài nghi lẫn nhau, do những thông tin thiếu kiểm chứng hoặc là những thông tin được giả tạo có khuynh hướng giống như thật. Ví dụ, khi ráp người trần trùng với cái đầu của một người đang hoang, làm cho người đang hoang bị đánh giá là người hư đốn. Chỉ cần những người có kiến thức về kỹ thuật vi tính trình độ A thối, sau bốn tháng học, đủ sức để làm và bằng mắt thường, chúng ta sẽ khó mà tìm ra được sự ráp nối này, thế là chúng ta dễ dàng tin. Loại này tràn lan trên internet, người ta dàn dựng đủ các thông tin ảo, giả, để làm cho mình dính bụi trong bùn, cho nên không thể nào biết đâu là đúng, đâu là sai, đâu là vàng, đâu là thau, lẫn lộn. Thế giới hiện đại này bị rối tung lên bởi internet, bởi các trang mạng xã hội, đặc biệt là Facebook và nhiều trang mạng xã hội nổi tiếng khác. Đối với trường hợp này, chúng ta chỉ cần sử dụng chánh kiến, chánh tư duy là có thể giải quyết được vấn đề. Cộng thêm chánh ngữ, tức là chúng ta nói bằng thái độ hài hòa, đặt trường hợp giả định, chứ không phải là kết luận để cho người khác có thể phản biện, giải thích chứng minh rằng là mình bị hàm oan. Bằng kiến thức đúng, tư duy đúng, đối chiếu, chúng ta sẽ phát hiện ra đâu là những mảnh ghép trong bức ảnh này.

Tranh nghệ thuật của chùa Giác Ngộ năm 2003-2013 làm lịch treo tường nếu không phải là người giỏi về vi tính, người



xem sẽ cảm giác rằng đây là phong cảnh thật và những con người được chụp trong các phong cảnh đó là thật. Nhưng thật ra, chỉ là những mảnh ghép. Ghép tinh vi đến độ chúng ta không nhận ra được. Chỉ cần có kiến thức vi tính là chúng ta có thể loại trừ được một thông tin sai lầm, đó là thuộc về chánh kiến và chánh tư duy. Yêu tố trí tuệ và tư duy đúng, phán đoán đúng loại trừ các tình huống ngộ nhận và hiểu sai.

Tất cả các nỗi khổ, niềm đau còn lại đều có thể giải quyết bằng Bát chánh đạo. Tại sao đức Phật đã không phương tiện, giảm Bát chánh đạo còn bảy chánh đạo, năm chánh đạo, ba chánh đạo, hai chánh đạo hay là một chánh đạo như kiểu Trung Quốc? Bởi vì không thể được. Phương pháp trị khổ đau của đức Phật giống như Đông y, phải trị toàn diện. Bị gan phải xem với mối quan hệ cùng bao tử và thận, để trị một cách toàn diện, tổng quát, để dứt điểm cái này nó không tạo ra các phản ứng phụ khác. Còn Tây y, bị chỗ nào trị chỗ đó, hết bệnh này sẽ phát sinh ra bệnh khác. Các pháp môn của Trung Quốc rơi vào tình trạng bị tác dụng phụ rất nhiều. Trong lịch sử mấy nghìn năm qua, các tổ sư Việt Nam chúng ta biết rất rõ, nhưng vì tế nhị, cả nể không nói. Chúng tôi mạnh dạn nói một cách như thế để chúng ta bớt đi sự ngu quên trên các giấc mơ cực lạc này. Trung Quốc đã dựng ra quá khéo, mà trên thực tế, chúng ta sẽ không đạt được vì nó là phi nhân quả.

Thực tập đúng Bát chánh đạo theo tinh thần của đức Phật dạy trong bài kinh Tứ Thánh Đế này, một trăm người, đảm bảo một trăm người có kết quả. Không thể nào có kết quả khác được, vì nó là tiến trình của nhân quả. Các Phật tử năm được nội dung của bài kinh Tứ Thánh Đế sẽ không còn nhờ các thầy làm các lễ cầu an, cầu siêu, cầu mua may, bán đất, cầu quan chức. Tụng kinh là để hiểu triết lý của Phật và để

ứng dụng, tiêu thụ nó trong đời sống thực tiễn, tiêu thụ theo dạng tiêu hóa nó. Các khóa lễ cầu siêu chỉ tưởng niệm người quá cố, nhớ công ơn của họ cho gia tộc chúng ta và nêu cam kết phát huy truyền thống gia tộc đó. Cầu siêu không phải mong cho họ được siêu thoát, bởi vì, nghiệp dẫn cho con người tái sinh, chúng ta không thể can thiệp vào được, dầu đó là ai, ta nên nhớ điều này. Các hỗ trợ của các khóa lễ do các vị xuất gia có nghệ thuật hướng dẫn, hộ niệm, giúp tâm của người đang gần chết được an, khỏi các nỗi sợ chết, khỏi sợ bệnh, sợ chia ly, do đó họ tái sinh sớm hơn. Còn đối với các lễ cầu siêu mà hương linh vì luyến tiếc tình yêu, gia tài, sự nghiệp, chưa siêu thoát trong khoảng thời gian ngắn, thì hỗ trợ đó giúp cho họ rũ bỏ mọi sự tiếc nuối, giá trị của nó nằm ở chỗ này.

Đôi khi, pháp môn Tịnh Độ tông, Mật tông của Trung Quốc cường điệu hóa về tính mâu nhiệm, về tha lực và lòng từ bi của đức Phật A Di Đà, Bồ tát Quan Thế Âm, Bồ tát Đại Thế Chí, mà trên thực tế, chuyện đó không thể xảy ra. Từ bi được định nghĩa trong kinh Phật là hành động nhỏ nhỏ khỏ, mang niềm vui một cách không thiên vị. Nếu cầu nguyện các đức Phật mà đạt được, thì đức Phật là ô dù rồi, ô dù cho người nhớ, nghĩ, tưởng mà cầu cứu mình. Những chúng sinh khác không quan tâm đến mình, không nhờ vả mình, cho nó chết luôn, thì còn gì là từ bi nữa.

Trong các kinh, đức Phật khẳng định ít nhất là mười lần, “*Như Lai chỉ là bậc chỉ đường*”. Từ đó trong chữ Hán gọi là Đạo sư, đạo không phải là con đường, đạo là chỉ dẫn. Sư là ông thầy có kinh nghiệm tâm linh chỉ con đường rất rõ, vẽ ra sơ đồ đường, để chúng ta đi tắt, về nhanh, có kết quả, tránh các rủi ro trên con đường đi. Đức Phật không đi thế con đường cho chúng ta được. Các pháp môn Trung Quốc đặt ra một viễn

cảnh là chỉ cần tin vào các Ngài, niệm các Ngài, lạy các Ngài, mọi kết quả diễn ra như ý muốn. Mơ cũng không được, lầy đầu mà có sự thật. Trên thực tế, chưa từng có sự màu nhiệm, tất cả kết quả hạnh phúc là do nhân quả mà ra.

Người không có kiến thức nhân quả và Tứ Thánh Đế lý giải đó là do màu nhiệm, do cầu nguyện, do trì chú, do niệm Phật. Người có tu học Tứ Diệu Đế thì thấy rất rõ, là do tôi có những hành động đúng, có những hỗ trợ cho hành động đúng đó, thường xuyên không gián đoạn. Lời niệm Phật của tôi, lời tụng kinh của tôi, giúp tôi được bình an hơn, sâu sắc hơn, điềm tĩnh hơn, không sợ hãi, không nao núng. Điều đó khiến cho tiến trình nhân quả diễn ra một cách đúng trình tự, như là trái cây chín trên cành. Các tác động cầu nguyện, nếu có chứng nhân rồi, thì chỉ tạo ra một kết quả chín dứa. Chúng tôi tạm gọi, trái cây chín trên cành chỉ cho tiến trình tự nhiên của nhân quả về phương diện tại gia. Trái cây chín dứa hay quả chín dứa, tức là chỉ cho tiến trình tác động của sự cầu nguyện, trì chú, niệm Phật. Điều này làm cho một chứng nhân có sẵn diễn ra ngay thời điểm mà chúng ta cần. Nên nhớ chín dứa thì không ăn ngon, vì nó không có đủ chất bổ.

Đó là lý do mà trong nhiều kinh, đức Phật khuyên chúng ta không nên chỉ cầu nguyện. Để có kết quả, cứ làm đúng phương pháp, có nỗ lực cần thiết thì có kết quả, đó là quy luật. Theo tinh thần này, ta có thể nói lời Phật dạy là phương pháp ứng xử. Thay vì mơ ước có một ngàn con gà con, chúng ta hãy nỗ lực làm sao có một ngàn trứng gà có trống và được ấp đúng phương pháp. Đúng thời gian cần thiết thì tự động gà con được hình thành, dùng mỏ của nó mổ tung cái vỏ và chui ra, không cần cầu gì hết, nó vẫn xuất hiện như thường. Đối với những trứng gà có mẹ ấp, con gà nào yếu, không chui ra được, thì con gà mẹ sẽ mổ. Bằng trực quan, nó biết là

cái đầu con gà con nằm chỗ nào để không mổ trứng con mắt, cái đầu, mà nó mổ ngay khoảng trống để cho con gà con chui ra, đó là những hỗ trợ cần thiết. Cầu nguyện đúng phương pháp, nhiều nhất, có kết quả giống kết quả con gà mẹ mổ cái vỏ trứng gà, chứ không thay đổi bản chất cái trứng gà bên trong, là yếu tố sanh ra con gà con.

Dựa vào bài *kinh Tír Diệu Đế* vừa khái quát thì các Phật tử từ đây về sau chịu khó phân tích các nguyên nhân gốc rễ về bế tắc, nổi khổ, niềm đau, chướng duyên, thử thách, trở ngại, gian truân trong cuộc đời của mình và những người thân; bởi vì chỗ nào có ổ khóa thì chỗ đó có chìa khóa để tháo mở. Lúc lính quýnh, căng thẳng, sợ hãi, lo lắng, hoảng hốt, chúng ta quên việc đặt đề chìa khóa ở chỗ nào, chỉ cần điềm tĩnh sẽ nhớ ra. Trong trường hợp chìa khóa bị mất luôn, cũng không đến nỗi phải bế tắc, ta nhờ thợ mở ổ khóa tới. Chỉ trong vòng vài phút, ổ khóa được mở ra. Không có gì là không có giải pháp.

Trong các giải pháp, Bát chánh đạo là số một. Trong kinh, đức Phật nói: “*Không có Bát chánh đạo, không có chánh nhân đích thực, không có Bát chánh đạo, không có con đường giải thoát đích thực, không có Bát chánh đạo, không có niết bàn đích thực, không có Bát chánh đạo, không có tu sĩ đích thực*”. Nên nhớ lời tuyên bố này. Nói cách khác, tu sĩ nào chưa tu được Bát chánh đạo đầy đủ mà chỉ tu các pháp môn, một phương diện của Trung Quốc, thì khó mà đạt được thành quả tu tập của mình. Huống hồ làm việc truyền lại cho các Phật tử, thì các Phật tử giống như một số người mù bám lưng nhau, được một người chột dẫn đường, tất cả rớt xuống hầm, không có gì là an toàn.

Sáng tạo là một điều đáng khích lệ, nhưng sáng tạo pháp môn là điều không cần thiết, vì Bát chánh đạo của đức Phật

là quá đủ. Bằng sự tôn kính tuyệt đối với đức Phật, dưới góc độ triết học và phương pháp luận, chúng tôi cho rằng, không thể tìm ra giải pháp nào hay hơn Bát chánh đạo. Cần lập tông để làm gì, không cần thiết, nhưng Trung Quốc thì thích lập tông. Cứ sau vài chục năm, vài thế kỷ, có người lập tông mới, chủ trương pháp môn mới, điều đó diễn ra thường xuyên trong lịch sử. Nhưng đó toàn là lập tông phiến diện, nó được bơm phồng, cường điệu hóa chức năng, bằng sự hứa hẹn của người lập tông chứ không phải hứa hẹn của nhân quả. Hứa hẹn thì ai làm không được, những người liều mạng là những người hứa hẹn dễ nhất. Những người đảng hoàng, có kiến thức chuẩn mực không thể dám hứa liều, bởi người ta biết không thể làm được, hứa thì mắc lỗi.

Đức Phật không hứa liều. Đức Phật rất chuẩn mực, vì ngài có trí tuệ, ngài biết, để giải quyết nỗi khổ, niềm đau này thì có bao nhiêu phần trăm của sự nỗ lực, nỗ lực cái gì, hoặc chánh kiến, hoặc chánh tư duy, hoặc là phương diện đạo đức hoặc là bao gồm luôn cả trí tuệ, thiền định. Thà trọn vẹn tu tập tám yếu tố, ăn chắc mặc bền là kết quả, hơn là chúng ta chỉ tu tập một phương diện nào đó. Ta cứ thử hình dung một người suốt đời chỉ uống nước lã và ăn một món nào đó, không ăn thứ khác. Người đó không chết là may, mười năm sau là bị còi xương, suy thoái xương, rồi cạn kiệt sức khỏe vì nó dư chất đó và thiếu các chất còn lại.

Các pháp môn Trung Quốc dư một chất, vì chỉ dựa vào một vài bài kinh, thiếu các chất còn lại, vì bỏ quên gần 30.000 bài kinh khác của đức Phật, không thể toàn diện được. Nếu một bài kinh có thể trị bá bệnh cho chúng sinh như Trung Quốc đã tuyên bố, đức Phật chẳng nhọc công 45 năm thuyết giảng chi cho mệt. Nếu niệm Phật mà giải quyết được khổ đau, đức Phật chẳng cần thuyết pháp, trong khi, hầu như ngày

nào đức Phật cũng thuyết năm, ba bài pháp, trong suốt bốn mươi lăm năm. Trung Quốc đánh vào thói quen lười biếng của con người, tức là nỗ lực ít mà muốn thành quả nhiều. Giống như người mua vé số, chỉ bỏ ra mười ngàn, nhưng hứa hẹn một tỷ rưỡi, ai mà không mê.

Chỉ có niệm Phật vài ba câu mà không còn nghiệp chướng, lạy Phật vài ba lạy mà tăng phước báu, thì ai cũng mê chết luôn, mơ cả ban ngày, ban đêm, nhưng chỉ sống trong vọng tưởng. Do đó, tu tập theo Tứ Diệu Đế sẽ rất thiết thực, chuẩn mực, bài bản, hệ thống. Ai làm được như thế thì nắm chắc được thành quả hạnh phúc trong tầm tay, bao gồm sự lập nghiệp, vinh hoa, hạnh phúc, thịnh vượng, phát triển theo hướng bền vững, ngày càng tăng trưởng đều. Đạo nghiệp thì cũng như thế.

Chúng tôi tin chắc rằng sự giới thiệu bao quát về Tứ thánh đế giúp Phật tử hiểu đúng đạo Phật hơn, năng động, tích cực hơn trong nỗ lực giải quyết khổ đau, không giao khoán cho người khác bằng niềm tin. Bởi vì cái đó không có thật, hứa hẹn chỉ đơn thuần là hứa hẹn, mà lời hứa dễ vỡ như trứng non vậy. Tu Bát chánh đạo là ăn chắc mặc bền, nói một cách nôm na như kiểu người miền Nam.

\*\*\*

## CHƯƠNG III

# CHÁNH NIỆM: NỀN TẢNG CÁC PHÁP MÔN

*Giảng tại Trường hạ Tịnh xá Trung Tâm - ngày 14/08/2009*

*Phiên tả: Võ Thị Thu Thảo*

Trong chương này, chúng ta nghiên cứu về chánh niệm, vốn được xem là cảm nang của đời sống tâm linh và cũng là sự thực tập thường nhật của tất cả các hành giả. Phần đầu, chúng ta sẽ xem xét thế nào là chánh niệm và làm thế nào để đạt chánh niệm. Tiếp theo, chúng ta sẽ cùng tìm hiểu về chánh niệm trên bốn lĩnh vực: thân, thọ, tâm và pháp.

### 1. KHÁI NIỆM “CHÁNH NIỆM”

Trong Bát chánh đạo, thứ nhất bao gồm chánh kiến và chánh tinh tấn, sau đó là chánh niệm. Khi có mặt của chánh niệm thì sự phát ngôn của chủ thể nhận thức bao giờ cũng là ngôn ngữ từ ái, hòa hợp, văn hóa và lợi lạc. Khi có chánh niệm đi đầu thì các hành động của thân sẽ không bao giờ rơi vào sát sanh, trộm cướp và tà hạnh, tránh được tất cả các tai nạn lao động, tai nạn giao thông. Sự đạo diễn của chánh niệm sẽ giúp cho nghề nghiệp bao giờ cũng là hợp pháp, hợp đạo đức, hợp với phong tục tập quán, văn hóa của các dân tộc, nơi chúng ta đang sống như là những công dân.

Chánh niệm được xem là nền vững và trên nó, chánh định được thiết lập. Nếu chánh định được xem là con đường trở thành Thánh nhân, thì chánh niệm chính là cái móng của con đường đó. Mặc dù đứng ở vị trí thứ 7 trong Bát chánh đạo, nhưng chánh niệm được xem là chủ đạo của tất cả các phương thức hành vi và điều chỉnh các nhận thức sai lầm, đưa cảm giác của con người vào quỹ đạo của sự chân chính. Do đó, kết quả của sự hành trì đạt ở mức độ cao nhất của nó.

Chánh niệm trước nhất là ý thức về ngoại tại và nội tại, trong đó, không có bất kì một sự vướng dính nào về phương diện cảm xúc, thái độ và nhận thức. Ý thức về ngoại tại là một việc mà tất cả con người chúng ta làm gần như 24 giờ/một ngày, 12 tháng/năm. Lúc nào con người còn sống thì ý thức về thể giới ngoại tại vẫn tiếp tục diễn ra, ngay cả trong tình huống còn là một phôi thai hiện hữu trong cơ thể người mẹ. Các cô bé, cậu bé bắt đầu đang hình thành nên mầm sống cũng đã có ý thức về ngoại tại, đó là sự tiếp xúc của cơ thể chúng với cơ thể của người mẹ. Ngoại tại trong tình huống này là sự xúc giác của thân.

Sự khác biệt căn bản giữa một người có thực tập chánh niệm và người không có là ở chỗ, trong sự tiếp xúc, người bình thường bị vướng dính. Từ đó dẫn đến hai phản ứng tiêu cực, hoặc là tham ái đối với những gì cảm thấy hợp gu, ngọt ngào, dễ thương, dễ chịu, tâm đầu ý hợp, phù hợp với cái gu về biệt nghiệp và cộng nghiệp. Trong khi đó, đối với những đối vật, tình huống, sự kiện, con người, đối tượng giao tế không hợp nhãn, không hài lòng, một mặt do phải tiếp xúc, gặp gỡ với những cái không thích, mặt khác tạo nên phản ứng của lòng sân, dưới hình thức nhẹ là sự hiềm hận, nặng hơn là một sự phá hoại, thương tổn, loại trừ, thanh toán v.v... Chánh niệm là tiến trình điều chỉnh thái độ, nhận thức và phản ứng của cảm xúc để giúp cho con người nhận thức



không bị rơi vào hai thái cực vừa nêu. Hành giả loại trừ, vượt qua được lòng tham, sân. Do vậy, nhờ lên được gốc rễ của si mấy mươi phần trăm. Nói một cách khác, khi thực tập chánh niệm một cách có bài bản thì ta đã giải quyết được các phần bợn nhơ của thân, khẩu, ý ở mức độ khá đáng kể.

Đối với nội tại, việc khắc chế để cho ý niệm của con người được trở nên chân chính là khó khăn hơn nhiều. Bởi vì phần lớn các hoạt động của tâm ý thức ở chiều sâu của nó là vô thức. Vô thức giống như các loại máy bay tàng hình, đài ra đa thông thường dò xét, phát hiện không ra được, phải có những hệ thống tinh vi hơn, đặc biệt hơn, mới có thể phát hiện được chúng. Những hoạt động của tâm ý dưới dạng vô thức như là những tên biệt kích đánh lẻ tẻ. Lúc nào chúng ta có những ý niệm sơ suất, thiếu sự làm chủ của tâm, chúng xuất hiện và nắm chánh quyền, làm cho chánh niệm trở thành giống như một kẻ bị đảo chính. Do vậy, đời sống tâm linh trở nên có vấn đề.

Những tên biệt kích thâm lặng đó ta khó có thể sắp đặt kế hoạch một cách cụ thể rằng sẽ khắc chế chúng như thế nào. Thiết lập chánh niệm chủ yếu là làm thế nào để cho những gì đã qua được khóa lại ở chỗ nó xuất hiện. Cho các sự việc, công việc được khóa lại ở nơi mà nó có duyên, có nhân để dẫn đến sự hiện hữu, phát triển. Nỗ lực khóa lại những cái đã qua trong từng không gian và thời gian cụ thể giúp cho hành giả thiết lập được chánh niệm. Nhà thơ Hồ Dzếnh có lần đã nhớ lại mối tình đẹp của mình và thông qua đó, nói về mối tình ban đầu của tất cả mọi người bằng hai câu:

*“Cái thuở ban đầu lưu luyến ấy  
Nghìn năm hồ dễ mấy ai quên”.*

Những hình ảnh đẹp của một tình yêu lý tưởng, hai quả tim cùng một nhịp đập, cùng một hơi thở vận hành trên mọi

nẻo đường đời, hoặc chỉ là một cái yêu chớp nhoáng mà lòng cảm thấy đã bị thuyết phục. Bị cuốn hút bởi ngoại hình, giọng nói, tiếng cười, dáng điệu, cách thức ứng xử hay là bởi cảnh văn hóa của gia đình người mà mình thương, làm cho phần lớn những người mới bắt đầu yêu, hay đặc biệt là yêu lần đầu, khó có thể quên được. Những hình ảnh đó được mang theo suốt cả cuộc đời. Tình yêu đó gọi là “lý tưởng hóa”. Cái gì lý tưởng hóa thì không có thật, cho nên, giữ hình ảnh của tình yêu lý tưởng trong tâm là giết chết tình yêu đang có mặt ở hiện tại. Kí ức hay còn gọi là sức nhớ của trí não không phải là chánh niệm, nếu ta không đưa nó trở về quỹ đạo và tách ly khỏi sự vương dính của nó, qua hai phản ứng thái độ cảm xúc là tham ái và sân hận.

Những sử gia và khoa học gia có bộ nhớ tuyệt vời vẫn không được xem là chánh niệm, bởi vì chánh niệm không chỉ đơn thuần là sự tập trung tâm ý. Các nghệ nhân trong lĩnh vực điêu khắc, các họa sĩ tập trung vẽ một bức tranh tuyệt tác và hầu như các lĩnh vực của khảo nghiệm hoặc là tiến hành các thí nghiệm trong phòng thí nghiệm đều đòi hỏi đến sự tập trung cao độ, thậm chí quên ăn, bỏ ngủ, vẫn không được xem là chánh niệm. Nó mới chỉ là phần thể hiện tính nhất tâm, vốn được xem là cái nền của chánh niệm. Nhất tâm là tập trung vào một đối vật. “Nhất tâm” của Phật giáo là nói lên vật đó có khả năng giải phóng nỗi khổ, niềm đau và sử dụng đối vật này như phương tiện chuyển hóa tâm ý. Nó khác với đối tượng tập trung thông thường của các ngành nghệ thuật hay bất cứ một lĩnh vực gì trong cuộc đời.

Sẽ là phiền diện nếu định nghĩa chánh niệm là tĩnh mặc, tức là giữ cho tâm lắng trong hay lặng soi bên trong, gọi là chánh niệm. Biết bao nhiêu người nhìn vào bên trong nhưng càng nhìn thì càng khổ, càng đau. Ví dụ, tác giả của bài ca

“Thói đời” nhìn vào bên trong mình rất nhiều và ông than thở những câu như thế này: “*Soi bóng đời bằng gương vỡ nát*”. Sau biết bao nhiêu ba chìm bảy nổi tám lênh đênh, người ta có khuynh hướng quay về với chính mình, xem lại những thước phim về những mối quan hệ xã hội và cách ứng xử trong sự tương giao. Họ thấy rằng cuộc đời của mình không có niềm vui và hạnh phúc, toàn là những bất hạnh. Thay vì soi cuộc đời bằng chánh niệm, hoặc bằng thực tại của chính nó, thì tác giả khích lệ nhiều người chỉ nhìn cái bóng dáng của cuộc đời mà thôi. Bóng dáng là những gì thuộc về quá khứ, chứ không thuộc về hiện tại đang diễn ra, đang là. Khi ngắm nhìn cuộc đời bằng lăng kính của quá khứ, thì bóng dáng này toàn là những kinh nghiệm bất hạnh.

Cái về nhận thức mà tác giả đang vướng phải là các đối vật trong cái gương vỡ nát, chứ không phải là gương lành. Ta có hàng trăm ngàn cái gương lành, nhưng khi đặt sự tập trung soi chiếu vào bên trong sai phương pháp, thì ta thấy toàn cái méo, cái xéo, cái sai, cái trật, các bết tắc, vì chiếc gương vỡ nát làm cho gương mặt mình cũng vỡ nát. Các đối vật được tương phản trong gương đó cũng đều là những sự vỡ nát, không có gì là đúng với nguyên thể của nó. Tĩnh lặng soi chiếu bên trong mà không có được ý niệm chân chính là tách rời sự vướng dính với trần đời, thì sự soi chiếu đó lại càng bết tắc nhiều hơn. Nhạc sĩ Trịnh Công Sơn đã có lần rơi vào hoàn cảnh như vậy: “*Im lặng, tôi thở dài. Im lặng, tôi ngắm nhìn sông. Im lặng, tôi ngắm nhìn núi*” và hàng loạt những cái im lặng đó, và cuối cùng là im lặng, tôi thở dài.

Khi chán chường, tuyệt vọng, nhìn trong, nhìn ngoài, thấy đâu cũng là bết tắc, ở đâu cũng là nổi khổ và niềm đau. Nói đến tiến trình của sự nhìn ngoài, nhìn trong một cách có chú tâm, mà coi đó là chánh niệm, thì ai cũng đạt được một

cách dễ dàng. Trên thực tế, nội dung của nó cao hơn nhiều. Nhìn mà không vướng dính, trong lúc ý thức đang quan sát và phản ánh về thế giới thực tại đang làm, thì nhận thức đó mới được gọi là chánh niệm. Việc hạn chế sự tỉnh thức của các giác quan đối với thế giới trần cảnh chỉ là một phần bắt đầu, để giúp chúng ta dễ dàng tập trung vào một đối vật, ngay một thời điểm, trong một không gian, thời gian, để tâm ta không bị loạn tưởng. Nó chưa phải là bản chất của chánh niệm, bởi vì sự dính trên đối vật đó vẫn có. Các phương pháp thực tập thay thế đều dẫn đến một sự vướng dính trong nội tại của tự thân, nhưng đối vật được loại trừ thường có tác dụng tiêu cực hơn. Sự vướng dính vào cái thiện, cái chân, cái mỹ vẫn được xem là một phương tiện tốt. Sự thực tập một cách nhuần nhuyễn hơn là không bị vướng dính, sau khi kết quả của sự thực tập đã có.

Đối tượng được thay thế trong chánh niệm cần phải được tháo dỡ, giống như xây cất một tòa lâu đài hay là một building nhiều tầng. Dàn giáo để xây dựng không thể không có. Nhưng sau khi khánh thành tòa nhà mà dàn giáo vẫn để nguyên thì chức năng sử dụng của ngôi nhà bị đánh mất. Việc thực tập chánh niệm cũng thế. Bước đầu ta phải mượn các đối vật, đối tượng, các sự kiện ở mức độ tích cực để chúng ta loại trừ những cái tiêu cực đi, để tâm không bị hụt hẫng và không có những phản ứng phụ, trái với những gì mà chúng ta đang hướng về.

Chánh niệm được hiểu là ý thức trọn vẹn về hiện tại trong sự sâu lắng mà không có những sự vướng chấp, giúp cho hành giả vượt khỏi chủ nghĩa quá khứ và chủ nghĩa tương lai. Chủ nghĩa quá khứ ta tạm gọi là chủ nghĩa “hồi đó”, chủ nghĩa “lịch sử”, chủ nghĩa “khảo cổ”, chủ nghĩa “các thứ khó quên”. Cứ mỗi lần sống với chủ nghĩa quá khứ thì các dữ liệu của lịch

sử được tái hiện lại thêm một lần nữa. Do vậy, dẫn đến hai phản ứng, hoặc là tiếc nuối hoặc là khổ đau. Đối với cái tốt, sự không còn của nó trong hiện tại làm cho chúng ta tiếc hoài, khó có thể quên, đối với những cái tích cực cũng thế. Đối với tiêu cực, cái xấu, hoặc mình cũng từng là một nạn nhân, thì nỗi khổ niềm đau có cơ hội được sống dậy, hâm nóng thêm nhiều lần nữa. Chánh niệm trước nhất là sự vượt thoát khỏi, do chuyển hóa đối tượng, đối vật, sự kiện, con người và những diễn tiến của quá khứ, dầu dưới bất kì một hình thái nào.

“Chủ nghĩa tương lai” thường được thiết lập trên những ước vọng và bắt đầu của nó là những kế hoạch, dự trù, dự tính. Một hiểu lầm rất căn bản, cho rằng người tu chánh niệm theo tinh thần Phật dạy sẽ có cái nhìn thiên cận, bởi vì không lo xa như Nho giáo đã nói: “*Nhân vô viễn lự, tất hữu cận ưu*”, người không lo xa, tất sẽ bị buồn gần. Tức là, ai không biết lo chính mình, vô tư hay là phó mặc cuộc đời mình cho vận mệnh trong tương lai thì người đó sẽ bị khổ đau níu kéo, gần bên gang tấc. Thực tập chánh niệm, khi ta sống một cách trọn vẹn trong hạnh phúc, an vui, vượt khỏi mọi chấp trước ở hiện tại, thì tương lai, hạnh phúc chắc chắn nằm trong lòng bàn tay của ta, mà ta không cần phải thiết kế nó.

Mối quan hệ nhân quả của chánh niệm ở hiện tại và tương lai là hai chiều, do vậy, ta không phải tốn công viễn tưởng tới những thứ mà nó không có. Người thực tập chánh niệm có khả năng trực quan và một phần của năng lực ngoại cảm trên nền tảng của trực quan về những cái sẽ xảy ra trong tương lai. Họ ứng xử và trải nghiệm trên nó một cách rất bình tĩnh, thanh tịnh, không vướng mắc. Thực tập chánh niệm, sống hiện tại lạc trú là chiều sâu về tương lai. Tâm nhìn xa, trông sâu, hiểu rộng, ứng xử chân chính vẫn được thể hiện ở một mức độ cao nhất. Đây là điều mà chúng ta cần phải tin. Còn

người nào, sau khi thực tập chánh niệm mà có cảm giác rằng mình buông bỏ hết mọi trách nhiệm, vì trách nhiệm có liên hệ đến hiện tại và sự nối tiếp trong tương lai, thì người đó được xem là thực tập sai.

Nhiều Phật tử thực tập thiền, đi thiền hành theo pháp tuệ, hoặc Thiền 16 phép quán niệm hơi thở hoặc là Tứ Niệm Xứ, Công án và Thoại đầu sai phương pháp thì khi trở về với đời sống gia đình không còn thiết màng gì đến bất cứ cái gì nữa. Sự tập đó chỉ tốt đối với người xuất gia, còn người tại gia có thể xem là có vấn đề. Ví dụ, đời sống tại gia mà có khuynh hướng cái gì cũng xả đi hết tất cả, mà hiểu lầm rằng đó là nền tảng của thực tập chánh niệm, thì ta cần phải điều chỉnh. Chánh niệm là của người sống rất năng động, nhiệt huyết, an vui, hạnh phúc, không vướng dính trên thành quả, trên các dự kiến v.v... Do đó, giá trị trị liệu của nó rất cao.

Ở một phương diện khác, chánh niệm là một sự trung hòa các phản ứng cảm xúc. Ở đó, dòng chảy của khổ đau hay khuynh hướng của hạnh phúc và sự trung lập trong thái độ được tâm chúng ta làm chủ. Tâm thấy rõ sự vật ở chúng như ta thấy các chi tay, hoa văn ở trong lòng bàn tay của mình. Khi một cái xấu được ý thức “nhìn” thấy rõ nó, thì cái xấu trở bên bên lên, thẹn thùng, mắc cỡ và sẽ tự điều chỉnh lấy. Giống như hệ thống an ninh ngày nay, họ thiết lập các máy quay để bất cứ một sự kiện gì diễn ra trong ngày đều được thu hình. Người ta có thể truy ra được ai là tác giả của những vụ trộm cắp, khi các hoạt động chính thức trong ngày đã được kết thúc.

Vụ ăn cắp kim cương cách đây ít lâu tại Anh là một ví dụ. Cảnh sát an ninh đã cho quay chiếu lại các thước phim, có hai người lạ mặt, một người da trắng cao khoảng 1.8m, người da đen cao 1.9m, ăn mặc cực kì sang trọng. Họ thể

hiện sự sang trọng của mình nên chuyên viên an ninh của nơi bán kim cương bị nhận thức sai, cho nên không theo dõi. Họ vào trong khu vực trưng bày kim cương chỉ trong vòng hai phút thôi, hai kẻ lạ mặt này đã rút súng, lấy các hạt kim cương quý, trị giá 1.200 tỷ đồng Việt Nam. Đến bây giờ, toàn nước Anh đang truy lùng mà không có một tăm tích gì. Người ta chỉ thấy lại những thước phim quay lại đáng đi của những người đó đi vào bên trong rồi rút súng và hết. Vẫn thấy mặt mũi nhưng không biết kẻ gian ở đâu. Đường máy bay trên toàn quốc đã được cung cấp dữ liệu, các đường biên giới, bộ cũng đã được cung cấp thông tin, hình ảnh và các thước phim nhưng vẫn chưa tìm ra được sự đào tẩu của những người này.

Chiếc máy ghi nhận để phục vụ chức năng an ninh được xem là cái máy chánh niệm. Nó không phán xét, không đánh giá, không tạo ra phản ứng cảm xúc, thích, ghét, tiêu cực hay tích cực, nó chỉ ghi nhận các hình ảnh đang diễn ra trước mặt nó một cách chuẩn xác. Thực tập chánh niệm để trung hòa các phản ứng cảm xúc cũng phải được thiết lập tương tự như thế. Ta thấy rất rõ cách vận hành của khổ đau, của hạnh phúc và của trạng thái đứng chững lại, trung tính, không có phản ứng gì hết. Đây đều là ba dòng cảm xúc mà các hành giả thực tập thiền quán ở mức độ cao vượt qua. Ở mức độ ban đầu, chuyển hóa được dòng cảm xúc tiêu cực được xem là thành công, bởi vì nó làm cho chúng ta hân hoan hơn, an vui hơn, hạnh phúc hơn. Người tại gia thực tập ở mức độ này được xem là có kết quả tốt.

Người xuất gia phải vượt qua cảm giác trung tính, bởi vì phần lớn nó là dây mơ rễ má của si. Phần trung tính là vì ta chưa có trực quan về nhân quả chuẩn xác nên ta chưa có phản ứng, thiên lệch về hai thái cực cảm xúc, khổ đau hay

là hạnh phúc. Sự trung tính trong tình huống đó là sự bế tắc, nên nó được liệt vào si. Còn phản ứng về khổ đau, đôi lúc nó bao gồm vừa có một phần si vừa có một phần sân; phản ứng về hạnh phúc có một phần của tham ái, có một phần của si; do vậy cái gì đi ngược lại với nó thì nó tạo ra các thái độ của sân. Bộ ba này nối kết với nhau rất là nhuần nhuyễn, đồng hành với nhau trên mọi nẻo đường đời.

Khi ta trung hòa được các phản ứng cảm xúc thì tâm trở nên thanh tịnh trên nền tảng của sự lắng đọng có chủ ý và huấn luyện. Kết quả là mọi sợ hãi được tan biến. Sợ hãi là nền tảng nguy hiểm nhất và cũng là kẻ bức tử chánh niệm. Hành giả có nỗi sợ được thể hiện qua sự hồi hộp, tim đập mạnh, hơi thở dồn dập, không tự tin về chính mình, lo âu, bồn chồn và đứng, ngồi không yên. Người đó khó lòng thực tập được chánh niệm một cách có kết quả. Việc thực tập chánh niệm phải đồng lúc tiến hành với chuyển hóa các năng lực tiêu cực của sự sợ hãi. Do đó, thực tập chánh niệm có phương pháp là một người vô cùng có bản lĩnh, dám đối diện, đối đầu và không hề thấy nổi khổ, nổi đau nữa, xem mọi thứ diễn ra là cái gì đó rất bình thường, không đáng để quan hoài. Ta vẫn thấy rõ, biết sâu về mọi thứ diễn ra với mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý nhưng ta không bị vướng dính bởi nó.

Kinh tạng Pali và Kinh tạng Đại thừa trình bày chánh niệm trên bốn phương diện là thân, cảm giác, tâm và đối tượng nhận thức của tâm, thường được gọi là thân, thọ, tâm, pháp. 16 pháp quán niệm hơi thở chủ yếu là chánh niệm trên thân và một phần có nối kết với chánh niệm của tâm và vận dụng ở một phương diện nào đó của cảm xúc để hành giả đạt được các cảm xúc an vui, hạnh phúc. Cho nên, nếu có đủ thời gian, tất cả các hành giả trong một buổi thực tập nào đó có thể chọn 16 phép quán niệm hoặc có thể chọn Tứ niệm



xứ, tức là bốn đối tượng quán niệm quan trọng nhất, bao quát nhất, căn bản nhất được gọi là chánh niệm.

Thiền Công án và Thoại đầu vốn có khả năng tạo ra nghi tình hay hoài nghi. Đây là mâu thuẫn về ngôn ngữ trong sự sử dụng, do đó, giải mã hoài nghi là một sự sai lầm. Mặc dù được gọi là một nghi tình, nhưng ta phải xem nó như là một đối vật, để tâm được tịnh chỉ và không bám víu vào các đối tượng chung quanh. Từ đó, hành giả đạt được trạng thái chánh niệm. Việc dựa vào một nghi tình, dựa trên một Công án hay một Thoại đầu quá đơn giản, làm cho người thực tập có cảm giác rằng mình đạt được chánh niệm và chánh định rất nhanh. Về lâu về dài trở nên có rất nhiều bết tắc, bởi vì ta bỏ qua một kỹ năng rất quan trọng mà đức Phật đã hướng dẫn, là quán chiếu trên thân, quán chiếu về tâm, về cảm xúc và về đối tượng của chúng. Bốn đối tượng này là bản chất đời sống của chúng ta, là một phần rất quan trọng của đời sống và là dự phần của tất cả mọi sự thực tập.

## 2. CHÁNH NIỆM VỀ THÂN

Giữa phương pháp thực tập Công án và Thoại đầu của các tổ Trung Hoa và Tứ niệm xứ của đức Phật, ta thấy là Tứ Niệm Xứ sâu sắc hơn nhiều. Các tổ Trung Hoa đã giới hạn việc thực tập Tứ Niệm Xứ ở mức độ đơn giản hơn, thực dụng hơn và do vậy, cái đơn giản và thực dụng đó đôi lúc dẫn đến sự phản tác dụng với phần lớn các hành giả. Ví dụ, khi thực tập về “thân”, các tổ Trung Hoa dạy thân bất tịnh, dĩ nhiên bất tịnh chỉ là một phần của thân chứ không phải là tổng thể của thân cần phải quán chiếu.

Trong Kinh Tạng Pali, ta thấy đức Phật chia ra nhiều góc độ khác nhau để chúng ta quán chiếu về thân. Thứ nhất là hơi

thở ra, vào mà 16 phép quán niệm là một sự mở rộng. Ta phải nhìn thấy rất rõ, hơi thở ngắn, dài, trung bình đang được vận chuyển từ lỗ mũi đi vào hệ thống thanh quản, đi vào phổi, lúc đó lồng ngực chúng ta nở ra một chút, đi vào bụng, xuống đan điền, giữ lại vài giây để cho sự vận hành của trực khí tạo ra một sự phản ứng và đẩy ra bên ngoài. Tiến trình của sự đẩy trực khí đi ra bên ngoài, ta cũng thấy rất rõ như là thấy một hình thể nào đó rất rõ ràng. Chánh niệm trong hơi thở của thân làm cho con người có một quá trình trao đổi chất tốt hơn, máu được tươi nhuận, noron thần kinh được kích hoạt, các căng thẳng của cơ bắp, tâm ý thức được thư giãn. Do vậy, con người trở nên hân hoan, tươi mát, thoải mái, sáng khoái. Thực tập hơi thở chánh niệm sẽ giúp cho chúng ta sống thọ và vượt qua được rất nhiều các bệnh tật.

Chánh niệm trong hơi thở không phải chỉ thực tập trong lúc chúng ta ngồi thiền. Thay vì những giờ nghỉ giải lao 15 phút hay nửa tiếng bận rộn trong việc tâm sự, đôi lúc rơi vào khuynh hướng “chuyện bà tám”, hãy dùng thời gian đó đi bách bộ với hơi thở chánh niệm. Các cơ bắp và thần kinh ngoại biên, thần kinh cảm giác được kích hoạt, làm cho cơ thể sáng khoái, hơi thở sâu lắng, nhẹ nhàng, quán chiếu trời xanh, mây bạc sẽ giúp cho con người được thoải mái hơn. Sau giờ nghỉ giải lao trong chánh niệm của hơi thở thì ta thấy có sức khỏe hơn, thoải mái hơn.

Trước khi thi cử hay một việc gì đó quan trọng, chỉ cần 15 phút ngồi chánh niệm với hơi thở, tâm trí sẽ sáng suốt vô cùng và làm gì thì sẽ có kết quả cái đó. Năm 2009 Barack Obama tranh cử chức tổng thống ở giai đoạn cuối, khi gần thành công thì internet đã công bố một bức ảnh khá ấn tượng, Obama đang ngồi thiền. Người ta đoán rằng mặc dù ông vẫn là người theo Thiên Chúa, nhưng sự thực tập về chánh niệm

của ông khá cao. Trước một buổi họp nào, ông cũng ngồi thiền quán đôi mươi phút rồi mới làm việc. Sự quán chiếu với hơi thở làm cho con người trong suốt. Giống như ta để một cái ly, không có gió tác động thì trong một thời gian, nếu như ly nước có những cái bọt thì được lắng xuống bên dưới, hơi thở có khả năng thanh lọc để tạo ra sức khỏe và tạo ra chánh niệm ở mức độ khá cao.

Đối tượng quán chiếu của thân còn bao gồm các tư thế đi, đứng, nằm, ngồi, co, duỗi, trong lúc thức, cũng như là khi ngủ, đều được các hành giả quán chiếu và thấy rất rõ. Không có gì có thể qua mặt được người có chánh niệm. Các trung tâm thiền chỉ và thiền quán ở Miền Điện kéo dài thời gian quán chiếu các động tác quá, nên làm cho tướng đi của con người trở nên mất bình thường. Trong Kinh tạng Pali lẫn Kinh tạng Đại thừa, cả trong các bản Sớ giải cũng không dạy chúng ta đi như thế. Trong các trung tâm thiền tại Miền Điện dạy co, duỗi, lên, xuống kéo dài giống như những người tập Thái cực quyền nhưng chậm hơn khoảng 5 lần, rất là chậm. Khi ta quan sát người thực tập chánh niệm như vậy từ xa, chúng ta tưởng như họ bị bệnh tâm thần, tức là không điều chỉnh được các động tác đi đứng của mình. Cho nên, đừng nên đi đứng quá chậm. Mặc dù việc theo dõi với sự cử động chậm có thể làm cho chúng ta dễ dàng nhiếp tâm, nhiếp ý, nhưng sau giờ thực tập trong thiền viện, ngoài xã hội ta không thể sống như thế được. Do đó, tư thế đi nên vừa phải, đừng quá chậm, vì quá chậm làm cho người ta cảm thấy mình hơi gượng gạo. Quá nhanh mất thiền vị sai, quá chậm là một thái cực đối lập.

Đức Phật không phân tích về tính thời gian chậm và nhanh trong các bản kinh, bởi vì, quan điểm về chậm, nhanh lệ thuộc vào chiều cao của con người. Thường những người lùn đi nhanh, vì những bước chân của họ ngắn, họ phải đi

nhanh hơn thì mới có thể bằng được người có chân dài. Đi nhanh đánh mất chánh niệm là hiển nhiên, vì lúc đó ta đang đuổi theo thời gian, chạy theo công việc. Biến cơ thể của mình như cái máy, sinh ra để làm, làm để kiếm tiền, kiếm tiền để hưởng thụ, hưởng thụ rồi chết, hết. Người phương Tây bị chạy theo cái này nhiều quá, nên dáng đi của họ không được thong thả.

Các bà mẹ Việt Nam ảnh hưởng tinh thần Phật giáo, dạy con gái của mình rằng đi, đứng, nằm, ngồi phải có “ý tứ”. Ý tứ đó là một phần của chánh niệm và ý tứ đó tạo ra cái duyên, cái hấp lực ở người con gái. Người con trai, nếu đi dáng hoàng, chững chạc, vừa phải, thì ta thấy cái uy dũng được hiện lộ ra bên ngoài. Từ nhỏ, khoảng 2, 3 tuổi ta phải tạo dáng đi cho con em của mình. Ta phải để ý từ lúc nó còn nhỏ, tập, huấn luyện thì sau này lớn lên, đi sẽ không bị lắc lư, rất đẹp. Cộng thêm cái đẹp của thân thể nữa, làm cho hấp dẫn gấp đôi, dáng đi của người theo đó được tăng. Thực tập chánh niệm thông qua các tư thế đi, đứng, nằm, ngồi, không phải để có dáng đi đẹp, mà là làm thế nào để cho các phản ứng không bị rơi vào sự vương dính của cảm xúc.

Đức Phật không phải vô cớ tạo ra chiếc y quần mà ngày nay Phật giáo Nam tông và các phái khác vẫn duy trì. Một tay phải thì thong thả, còn một tay thì giữ y, và khi một tay mình giữ mỗi quần của y, thì ta không có cơ hội đánh tay đong đưa, vì khi đánh đong đưa thì áo, y sẽ tung ra hết. Nhờ đó, tướng đi của Tăng sĩ rất trang nghiêm, đắp y vào thì ta thấy phong thái đặc biệt hơn. Bên Bắc tông, nếu hàng ngày, các tu sĩ đều mặc áo hậu và đắp thêm một chiếc y nữa thì rất đĩnh đạc, bởi vì cả hai tay phải đều trong tư thế trang nghiêm. Rất tiếc, bởi vì trong đời sống thường nhật ta chỉ mặc áo cà sa thôi, nên sự múa máy của đôi tay, nếu không có chánh niệm về thân,

có thể mất đi sự dính dặc. Đức Phật đã rất sâu sắc trong việc thiết kế ra chiếc y quần, dựa trên nền tảng văn hóa y phục của người Ấn Độ, làm cho hai động tác của thân, thông qua tay và chân, không làm cho người tu trở nên quá máy động, nhờ đó, chánh niệm được có mặt trên thân.

Ta cần phải quán chiếu các hợp phần của thân mà trong Kinh đức Phật gọi là 36 thể trược, các yếu tố bao gồm tóc, răng, lông, móng, thịt, da, tế bào, tủy, gan, thận v.v... Tất cả cái đó đều gọi là thể trược, vì nó có tính năng làm dơ. Dù là đức Phật và các vị Bồ tát, ba ngày không xúc miệng thì thờ vẫn có mùi hôi. Những thể trược này làm cho chúng ta lúc nào cũng cần phải trang sức phẩm, hương liệu để vượt qua. Người tu tập con đường giải thoát thì không quan tâm đến vấn đề này, không kẹt vào sự chấp trước về chúng.

Hình thành ra một cơ thể, đức Phật phân tích, gồm có bốn nguyên lý, chất rắn, chất lỏng, chất vận động và chất nhiệt. Chất rắn là các tế bào, các nguyên tử, các phân tử hình thành ra cơ thể vật lý. Chất lỏng gồm có máu, mồ, mồ hôi và nước trong cơ thể. Chất vận động là hơi thở ra vào. Chất nhiệt là toàn bộ các thân nhiệt bên trong và thân nhiệt thể hiện ra bên ngoài. Nếu không có bốn nguyên lý này thì sự sống của con người kết thúc. Mất một trong bốn yếu tố là sự sống không thể nào tồn tại lâu. Quán chiếu rõ như vậy thì việc thực tập vô ngã tự động có mặt.

Cuối cùng, quán thân cần phải thấy rõ tiến trình tan rã của nó, tức gồm chín giai đoạn. Kể từ khi con người tắt thở, thể hiện lên màu xanh, màu xám, trương sinh, hôi thối, mục rã, ruồi bâu kiến đậu, các côn trùng rút rĩa ăn, sau đó còn lại những tro cốt và ngày càng bị mục đi. Tiến trình như vậy làm ta thấy rõ bản chất của thân thể và không nên tôn thờ nó như là Thượng đế. Thế giới phương Tây đã khai thác nỗi sợ

hải và sự quan trọng hóa về thân thể của con người để làm tiền, thông qua các dịch vụ bảo hiểm sức khỏe, bảo hiểm tai, mắt, mũi, họng, những chi phần quan trọng, người ta đều bảo hiểm. Đối với những người già, mỗi khi có tai nạn, đối với những bộ phận đó, thì tiền đền bù cao. Càng chạy theo chế độ bảo hiểm chừng nào, thì nỗi sợ hãi của con người lớn chừng đó.

Người Việt Nam, Campuchia hay cư dân của châu Phi, vốn là những quốc gia nghèo khó, khi sang Hoa Kỳ hoặc những quốc gia có chế độ bảo hiểm cao, thì nỗi sợ hãi cao giống như dân bản địa. Sợ bệnh, sợ đủ thứ, cái gì cũng phải bảo hiểm, vì nền văn hóa của họ là thế. Nền kinh tế của họ cũng là thế. Bảo hiểm nhà, chống cháy, chống trộm, bảo hiểm xe hai chiều, bảo hiểm đủ thứ. Tiền bảo hiểm gần như chiếm 50-60% trên tổng doanh thu. Khi sống trong chế độ như thế, ta có cảm giác an toàn rằng, lỡ nếu có trục trặc gì xảy ra bởi vô thường thì cơ quan bảo hiểm sẽ bồi hoàn. Nên nỗi sợ hãi không hiện lộ bên ngoài, nhưng nó trở thành mạch nước ngầm bên trong. Sống ở những nước nghèo, ta không có sợ. Cách đây hai thập niên, có nhà sư nào ở Việt Nam bảo hiểm y tế đâu, hoặc có ngôi chùa nào bảo hiểm chống cháy hoặc chống trộm đâu? Chỉ có bảo hiểm nhân thọ thôi, do sợ chết mà không có người lo. Còn người tu thì không sợ những thứ này.

Đức Đạt Lai Lạt Ma, nguyên thủ quốc gia Tây Tạng lưu vong, cũng là nhà lãnh đạo cao nhất về tâm linh; tới hương thất của Ngài ở, có hai lính gác theo luật định của chính phủ Ấn Độ, cầm súng cho vui, chứ thực ra không quan trọng. Giáo hoàng của Vatican, đi tới đâu phải ngồi trong một chiếc xe mà AK và B40 bắn không thủng để tạo sự an toàn tuyệt đối. Các nguyên thủ quốc gia đi tới đâu thì hệ thống an ninh thiết chặt tới đó. Bill Clinton, cựu Tổng thống Hoa Kỳ, khi

thăm viếng Việt Nam lần đầu tiên, lực lượng an ninh phải có mặt ở Việt Nam trước nửa tháng để nghiên cứu phi trường, nghiên cứu tất cả các ngõ đường, rồi hệ thống lắp đặt an ninh rất kỹ. Một động tĩnh gì của người quan sát đều được ghi nhận, thấy biết. Hệ thống an ninh đó làm cho người ta sợ chết nhiều hơn, tưởng rằng đó là an toàn, nhưng thực sự làm cho người ta sợ.

Người vô úy, hay đang làm công việc là ban bố sự vô úy như Bồ tát Quan Thế Âm, sống rất thông dong. Thường thì người sống thông dong không chết, người sợ mới chết. Vì cái sợ làm cho mình mất tự nhiên, lúng túng phản ứng. Nó kẹt giống như khi băng qua đường, mình sợ chiếc xe sẽ tông vào, nên cứ nhảy tới, nhảy lui, cuối cùng bị đụng thật. Còn khi mình không sợ, đứng cho xe chạy qua, rồi đi tiếp. Người như thế là đang có được chánh niệm trên cơ thể vận động của mình.

Thực tập chánh niệm trên thân thể sẽ làm ta trở thành người đĩnh đạc. Nét đẹp đó được gọi là nét đẹp trang nghiêm. Người tu càng phải thực tập cái này, ngay từ ngày đầu tiên vào làm chú tiểu ở trong các chùa. Nơi nào huấn luyện về oai nghi tốt chừng nào, thì sự chánh niệm trên thân có mặt nhiều chừng đó. Khi còn nhỏ, các Thầy lớn không giải thích đó là chánh niệm. Cứ làm đi, mỗi bài kệ ứng với những động tác, những tình huống. Khi thân và tâm dính vào tình huống đó, ta không còn bị loạn động, tương tự ở những tình huống còn lại, cái đó là chánh niệm của thân và chánh niệm của tâm. Sự thực tập bài bản như thế này làm cho các chú tiểu Bắc tông chững chạc.

Chùa nào nhận các chú tiểu để phụ việc, làm thị giả hầu thầy, quét chùa thì tội cho các chú tiểu lắm. Có nhiều chú tiểu không được hướng dẫn thực tập chánh niệm từ ban đầu, nên có mặt ở trong chùa năm, bảy năm mà vẫn không có kết quả.

Việt Nam có quá ít các thiền viện hướng dẫn đời sống thiền môn chứng chạc. Vì chỉ có như thế, sau này sự thực tập mới phát huy được ở mức độ tối đa.

### **3. CHÁNH NIỆM VỀ CẢM THỌ**

Thọ là các cảm giác. Đức Phật dạy quán chiếu ba phương diện của cảm giác, gồm sinh khởi, diễn tiến và hoại diệt của nó, gọn lại là “sinh” và “diệt”. “Sanh” là các tình huống, bối cảnh, điều kiện, hoàn cảnh, nơi một cảm xúc xuất hiện, dẫn đến thái độ tham ái, với những cái hợp gu, và hiềm hận, với những cái không thích. Ta phải nắm được các nguyên nhân dẫn khởi ra chúng thì mới có thể chiến thắng và vượt qua được chúng. Rất nhiều người sử dụng phương pháp đè nén mà tưởng rằng mình đã vượt qua được cảm xúc. Sau một thời gian đè nén thì những hạt giống cũ, các bợn nhơ của cảm xúc bắt đầu tái xuất hiện lại, như là những ma đói, do vậy, sự vướng dính vào trong cảm xúc lại càng nhiều hơn. Đè nén và gây áp lực không phải là một tiến trình chuyển hóa, nên nó không được xem là một giải pháp.

Quán chiếu về sự sanh khởi của dòng cảm xúc, ta thấy rất rõ ràng, cảm xúc luôn luôn diễn ra theo hướng nước chảy xuống thấp, tìm chiều thuận để bám vào. Cái gì thuận, hợp gu, hợp mắt, hợp tai, hợp mũi, hợp miệng, hợp thân là nó sẽ vướng dính với nhau. Cái nào không hợp thì phải tách ly như là lực ly tâm. Đối với các cảm thọ hạnh phúc thì tâm ý của con người dính trong cảm xúc này giống như sỏi nam châm dính lấy tất cả các kim loại. Do đó khó buông được. Hoặc nó cũng giống như dầu hắc trải lên trên con đường, đá được đưa vào, dầu hắc và đá sẽ làm cho con đường bằng phẳng, xe dễ chạy và muốn tách chúng ra không phải là chuyện dễ. Phải quán sát về các nguyên nhân dẫn đến sự “dính” trong tham ái do khả ý, khả lạc, khả dục đối với các đối vật mà ra.



Muốn chấm dứt, bằng cách nhìn dòng cảm xúc chỉ đơn thuần là cảm xúc thôi, thì các hành giả phải thấy rõ, cái gì làm cho mình dễ bị đắm nhiễm thì ta cố gắng vượt qua. Nếu không vượt qua sự cám dỗ thì ta bị vướng dính hoài. Có người nghe mùi ngũ vị hương hòa với các loại thực phẩm mặn từ xa thì lỗ mũi không máy động, nhưng nếu ngồi kế bên, sống kế bên, chưa chắc đã thành công. Con đường Sư Thiện Chiếu, chùa Xá Lợi quận 3, đã trở thành làng nướng, làng nhậu. Ngồi trong giảng đường chùa Xá Lợi hay trên điện Phật của chùa này, mùi thịt cá, thủy, hải sản bay qua rất nhiều, do đó, khó có thể đạt được chánh niệm trong cảm xúc. Mùi đó kích hoạt các hạt giống cũ trong quá khứ mà mình đã từng hưởng thụ nó. Do đó, để ngăn chặn nguyên nhân dẫn đến tham ái, từ việc phân tích bản chất của cảm xúc hải lòng, ta phải chọn bối cảnh thích hợp.

Tu ở các ngôi chùa tại thành phố khó hơn các ngôi chùa ở rừng, núi, vì các đối cảnh, đối vật ở rừng núi phần lớn là thuận lợi, do đó, ta dễ dàng nhiếp tâm hơn. Tu trong thành phố được xem là “tu xuống núi”, dần thân, phụng sự, đóng góp cho cuộc đời là chính. Muốn an toàn trong sự “xuống núi” thì thời gian “lên núi” là năm, bảy năm, tùy theo người và năng lực tâm linh vốn có. Phải hết sức rèn luyện thì thời gian “xuống núi” vài mươi năm mới được xem là đảm bảo. Khái niệm “lên núi” và “xuống núi” là nghĩa bóng, chứ không phải lên rừng hay vào núi mà tu. “Lên núi” là thời gian mình huấn luyện tâm thức của mình, “xuống núi” là thời gian mình làm các Phật sự ở các nơi, ngoài xã hội.

Mỗi ngày, đức Phật đều “lên núi” và “xuống núi” theo nghĩa đen và nghĩa bóng. Đức Phật sống trên núi, từ núi Linh Thứu vào thành Vương Xá không bao xa, khoảng 20 phút. Khất thực, thuyết pháp, giảng kinh, làm các Phật sự xong,

ngài trở về núi, khoảng chiều tối là có mặt trên núi. Động tác lên và xuống như thế, tự nhiên do sự thực tập mà tái nạp năng lực tâm linh. Sự thực tập phải được xem là yếu tố quan trọng. Nếu ta chỉ xuống núi mà không lên núi trong mỗi ngày, mỗi tháng, mỗi năm thì năng lực có thể bị hao mòn.

Quán chiếu về phản ứng sân hận của cảm xúc cho ta thấy các đối vật không ưng ý vừa lòng, thì chúng ta cần vượt qua. Có nhiều người có tính anh hùng, tưởng rằng mình đã buông xả được các đối vật không như ý. Ví dụ, như một đứa bé hay là một người làm việc dưới quyền của mình lỡ có lỗi lầm gì đó thì mình bỏ qua, vì nghĩ rằng do nó nhỏ, nó còn dại khờ, chưa biết, hoặc là ta là chủ, cho nên ta rộng lượng bỏ qua. Nhưng cái bỏ qua như vậy không phải là sự vượt qua được cảm xúc, bởi vì ta sẽ tạo ra một phản ứng đối lập. Nếu nó là người lớn, ta sẽ chấp, hoặc nếu nó là người có kinh nghiệm, đã làm lâu mà phạm những lỗi này, ta sẽ không bỏ qua, nếu nó đã được nhắc nhở nhiều lần mà vẫn cứ như thế, thì ta càng khó chịu.

Việc phân tích nguyên nhân trỗi dậy sân về phương diện cảm xúc không dựa trên chủ nghĩa “anh hùng rơm”, vì “anh hùng rơm” đến lúc nào đó đối tượng hơn ta, mạnh hơn ta thì ta không thể bỏ qua được. Ta phải thấy rất rõ là bất cứ đối vật, đối tượng đó là gì, là ai, vấn đề chính yếu là ta đừng để dòng cảm xúc của mình chạy theo sự sân hận. Lúc đó hành giả được xem là làm chủ được sự sanh khởi của dòng cảm xúc, làm chủ được như thế, thì hành giả mới được an vui. Làm chủ được cảm xúc là khó nhất trong tất cả các làm chủ của chánh niệm. Vì cảm xúc như một dòng chảy, bị tác động bởi mặt trăng, mặt trời, bởi gió, bởi những tác động xung quanh. Về cảm xúc của con người, có người nhạy cảm lỗ tai, có người nhạy cảm con mắt, có người nhạy cảm thân, có

người nhạy cảm lỗ mũi, đi đến đâu cũng nghe mùi, nghe mùi nhiều quá, sống không hạnh phúc được.

Bất cứ một sự nhạy cảm nào cũng đều là nỗi khổ. Ai sống nhạy cảm chừng nào thì trong ngoại giao thành công, nhưng trong đời sống tình yêu, hôn nhân, bạn thân có vấn đề. Do nhạy quá, nên mỗi cái nháy mắt, một động tĩnh nhỏ của người đối tác đều làm ta có cảm giác thích hoặc không thích. Thành công trong ngoại giao là bởi vì chúng ta biết rõ được tâm ý của người đang đối diện với mình, đang đối tác với mình. Nhưng với bản thân thì nhạy cảm là một trở ngại. Nó giống như là các cục hít nam châm nhỏ nằm trên một cục hít lớn. Đi tới đâu thì dính tới đó, bắt mạch rất rõ cảm xúc của người khác, hành động của người khác, thái độ của người khác, cho nên ta dễ dàng bị vướng dính và khổ đau nhiều.

Người thực tập chánh niệm về cảm xúc không có nghĩa trở thành người đần, người không nhạy cảm, người vô tri, vô giác, không biết gì hết. Ta biết rất rõ nhưng ta không bị vướng dính vào nó. Người nữ thực tập chánh niệm về cảm giác khó gặp nhiều lần so với người nam. Bản chất của người nam có bán cầu cảm tính nhỏ hơn là bán cầu lý tính, còn người nữ thì bán cầu lý tính nhỏ hơn bán cầu cảm tính, cho nên cảm xúc của người nữ rất mạnh. Nhạc sĩ Ngọc Lễ có lần đã nói về cảm xúc của người nữ: “*Con gái nói có là không, nói không là có; Con gái nói một là hai, nói hai là bốn, nói ba là mười; Đừng nghe những gì con gái nói, hãy nhìn vào đôi mắt em yêu*”. Tất cả đều thể hiện ở con mắt hết cả... Tức là, ruột để ngoài da, tình cảm của người phụ nữ phần lớn là thể. Dĩ nhiên có chị em phụ nữ rất sâu sắc, làm chủ cảm xúc trong ngoại giao, nhưng khi về sống với chính mình thì khổ. Chuyên hóa được cảm xúc là ta đã giải quyết được khổ đau

70-80%. Mặc dù sự thực tập về cảm xúc rất ít nhưng trọng tâm của nó trong chánh niệm rất nhiều.

#### **4. CHÁNH NIỆM VỀ TÂM**

Tâm có nhiều cặp phạm trù gồm tâm thiện, tâm ác; tâm tích cực, tâm tiêu cực; tâm tham, tâm buông xả; tâm sân, tâm hoan hỷ; tâm si, tâm trí tuệ; tâm chân, tâm giận... Ta có thể liệt kê ra hàng trăm các loại tâm tương tự như thế. Nhưng trong việc thực tập thì không cần phải quá nhiều. Cần thấy rằng, tâm luôn xuất hiện theo cách đối lập. Khi nghiêng về phía bên này, khi nghiêng về hướng ngược lại hoàn toàn. Ai sống với các cặp tâm đối lập là người không có lập trường, dễ dàng bị dao động. Nghe người A nói cảm thấy hữu lý quá, nhưng khi sang người B, nghe người B nói, thì lại thấy cái này cũng có lý quá, nên thấy cái nào cũng đúng hết. Người chánh tâm có cái nhìn quyết đoán mà không độc đoán, độc tài, bởi vì họ có trực quan chuẩn xác. Trực quan đó phù hợp với nguyên lý nhân quả của vũ trụ, của sự vật hay trong tự thân của mình, cho nên hạn chế một cách tối đa các sai suất trong phán đoán và ứng xử trong cuộc đời.

Phương pháp thực tập “Thiền tri vọng” của Thiền sư Thanh Từ là một phần của chánh niệm, mà ở đây là niệm về tâm. Chủ trương của thiền sư Thanh Từ là biết vọng. Về thứ hai rất quan trọng, nhưng đôi lúc bị tinh lược, viết đủ là “biết vọng không theo”. Biết vọng mà đè nén vọng, thì vọng sẽ phát triển mạnh hơn, biết vọng mà ức chế vọng thì vọng sẽ bị nổ tung. Ta đang thách đố và gây chiến tranh với nó. Đây là điều không nên. Không theo nó thì nó bị bất liên minh, mà cái gì bị bất liên minh thì dần dà sẽ bị yếu kém. Do vậy, sự thay thế bằng một đối vật khác sẽ giúp cho chánh niệm được thể hiện một cách dễ dàng trên tâm. Chánh niệm đối với tâm

còn giúp cho hành giả thấy rất rõ ràng, năm trói buộc làm cho con người bị rơi rớt trong các cảnh giới thấp dục giới, sắc giới và vô sắc giới và cần phải được vượt qua. Năm trói buộc thấp bao gồm tham, tham dục, tham ái, tham lam, tham vọng, tham tiêu cực, tham tái sanh, tham đoạn tuyệt hay bất cứ tham muốn nào làm cho chúng ta trở thành người phạm đều được xem là đối tượng chuyển hóa của quan chiếu về tâm.

Hiềm hận nguy hiểm hơn, nó là tổng hành dinh của sân thể hiện qua lời nói và việc làm cụ thể. Nếu trong sự thể hiện cụ thể, sân bao gồm quát tháo, chửi bới, đánh đập, khạc nhổ, dẫm đạp, bắn giết, thanh toán sự sống, thì chiêu kích vô thức hoặc sâu lắng bên trong là sự hiềm hận. Minh hận một người nào đó, hiềm khích một người nào đó, ganh tỵ, khó chịu hay bất đồng về một cái gì đó, thì được xem là con đẻ của hiềm hận và cái này khó vượt qua. Người ta thường nói “người hiền tánh cộc”, tức là vượt qua được phân thô của sân thì dễ, không quá khó. Chúng ta chỉ cần thực tập chánh niệm trên thân trong vòng ba ngày, năm ngày là ta có thể đạt được nó. Phần hiềm hận làm cho người này bị cộc, tức là nói nặng, nói nhẹ, ba lần không sao, nói đến lần thứ tư là có vấn đề. Có người nói 30 lần không sao nhưng đến lần thứ 31 là có vấn đề. Vì cái hiềm hận đang nằm ở đó, chỉ cần đào đến mạch, nó bùng phát là người đó có thể phản ứng một cách mạnh mẽ hơn và nguy hại hơn. Chuyển hóa được sự hiềm hận, hành giả sẽ thoát khỏi được sự trói buộc của tâm, làm cho tâm con người bị rơi vào các cảnh giới thấp.

Hôn trầm và tùy miên là bạn song sinh. Hôn trầm là trạng thái tâm không sáng suốt, có người nói đó là phần đầu của trạng thái rũ rượi tâm. Không phải buồn ngủ mà là trạng thái tâm không quyết đoán được, đăm đăm, chiêu chiêu, rồi thả hồn vào quá khứ, thả tâm về tương lai. Không dứt khoát,

chân chừ, bần khoăn mà không quyết định được gì hết thì đó thuộc về trạng thái hôn trầm. Người phán đoán chậm hoặc rơi vào chủ nghĩa xét lại, sau khi đã quyết định được một cái gì đó rồi suy xét lại, đều thuộc về hôn trầm. Điều đó tàn phá các mối quan hệ rất nhiều, tàn phá sức khỏe và dòng cảm xúc của chúng ta lớn lắm. Sống, giao lưu với những người theo chủ nghĩa “xét lại” thì mệt lắm. “*Nếu ông ta không phải là người xấu thì sao ông ta giúp tôi một cách vô điều kiện*”. Người ta tốt với mình mà mình cũng đặt vấn đề nữa, nó đều thuộc về hôn trầm. Hoặc khi nghe người ta phân tích một cách tiêu cực thì bắt đầu cảm thấy hoảng sợ, từ đó có những thái độ dè dặt, dè chừng, bần khoăn.

Tùy miên là trạng thái rã rượi, buồn ngủ, do suy nhược cơ thể hay là suy nhược thần kinh. Có thể dẫn đến những tình trạng “bóng đè” mà nhiều người có cảm giác là ma nhập vào, ma đè. Thực tế không phải, do máu huyết không lưu thông, sức khỏe kém, tác động của nhiệt bên ngoài, ngủ chấy thời gian dưới chiều nắng thì hiện tượng bóng đè sẽ có mặt. Ta chỉ cần khôi phục sức khỏe bằng vận động tay chân và cơ bắp thích hợp, đừng quá kiệt sức thì sẽ khắc chế được. Để tùy miên, trạng thái ngủ nghỉ, ngủ nhiều, ngủ dai, ngủ một cách mệt mỏi, ngủ đến mức người khác dùng tay chân lay động, dùng cây đập vào mình mà vẫn không thức thì những người đó thuộc loại hôn trầm quá nặng. Hoặc trong lúc thức mà người ta thức, mình ngủ thì cũng gọi là hôn trầm. Hoặc là trong lúc làm việc mà ngủ gục, ngủ gật cũng là tùy miên. Hoặc là trong lúc sinh hoạt mà mình cảm thấy mở mắt không lên, hay đang chạy xe mà mở mắt không ra, ngủ từ bên trong thì ta hãy dừng lại. Ngủ cho đã rồi hãy chạy tiếp, đừng rảnh, phần lớn các tai nạn xe không có kỹ năng này dẫn đến tai nạn chết người và cũng hại cho cuộc đời của mình.

Trước khi trở thành tài xế nên học một khóa thiền, nhất là giải phóng năm trời buộc tháp này. Biết kỹ năng vượt qua hôn trầm và tùy miên, đừng cưỡng lại nó. Có người nói rằng, tôi có đủ sức khỏe để vượt qua, ngủ từ bên trong, dù mắt có mở đi chẳng nữa thì vẫn ngủ. Có những chú tiểu bên ngoài ngủ 10 tiếng, vào chùa thực tập ngủ có 6 tiếng trong giai đoạn đầu, tay vẫn gõ mõ, miệng vẫn niệm Nam mô A Di Đà... Phật, giật mình thức dậy. Vì khi ngủ gục, mình bị kích hoạt thần kinh ở vùng cổ, rất đau nên làm cho mình tỉnh thức, ai ngủ mà không bị gật thì người đó sống thọ vì ngủ sâu. Có nhiều người ngủ giống như đang khép mắt, mình tập để cho người ta tưởng mình đang tâm đắc nghe một cách chú tâm. Những người ngủ như thế thì sức khỏe phục hồi rất nhanh. Ngủ ngáy được hiểu là không ngủ sâu, không ngủ sâu thì sức khỏe yếu, dễ bị đột quy. Ngủ ngáy là một bệnh thuộc về lý. Nhiều vị ngày xưa nói ai ngủ ngáy tức là tham sân si còn nhiều quá, cho nên hơi thở cũng loạn động như là chính cơ thể của người đó vậy. Thực ra, đó không phải là loạn động tâm, thân gì hết, mà vì vách trong vùng thanh quản có vấn đề, vách trong lỗ mũi cũng có vấn đề. Do từ lúc mới sanh hay do lao động sai tư thế dẫn đến những tình trạng như thế. Muốn điều trị không phải là dễ, phải đòi hỏi đến năm, bảy năm và với kinh nghiệm của bác sĩ giỏi ta mới vượt qua.

Trạo cử là dao động trước nhất là của thân, sau là của tâm. Một người đi quá nhanh được gọi là trạo cử, một người đi quá lè mè cũng được gọi là trạo cử. Một người ngồi rũ rượi giống như hết tiền cũng được gọi là trạo cử, chứ không chỉ có đi động mới là trạo cử. Vào trong những sông bạc, những người nằm giống như xì ke, chán nản, rũ rượi, bản thân, chán chường, thất vọng đều được gọi là trạo cử hết, trạo cử ở mức độ đối lập với sự dao động của thân. Vừa tắm vừa ca, vừa đi vừa

ca, ngồi bắt chéo chân, tay, hút thuốc phà khói thành chữ O, chữ U đều là trạo cử hết. Tu sĩ cầm thuốc lá là trạo cử vì mất tư thế oai nghi. Trạo cử của thân rất nhiều, thực tập chánh niệm trên thân, người ta sẽ khắc phục được trạo cử, khi đó phần dao động của tâm không có.

Con mắt liếc qua chỗ này, liếc qua chỗ nọ là trạo cử. Những người trong khi tiếp xúc mà con mắt máy động nhiều quá thì người đó không đáng tin. Hoặc người đó thiếu tự tin, mà người thiếu tự tin thì không làm được việc lớn. Chiến thắng được trạo cử của tâm thì con người trở nên rất điềm tĩnh, có sức mạnh nội tại. Họ có cái uy thể hiện ra bên ngoài, mỗi một cử chỉ, đi, đứng, nằm, ngồi của người đó cũng làm cho người ta cảm thấy bội phục. Người trạo cử thì la mắng, quát tháo, chạy long nhong, gọi là người lãng xãng. Người đó không thể làm cho con cái phục mình được, không thể làm đệ tử, đàn em của mình phục được. Tu sĩ thì càng phải tu tập để vượt qua trạo cử, bởi vì nó làm cho tâm bị trói buộc ở cảnh giới thấp.

Nghi hoặc là bà con của hôn trầm. Nghi hoặc là do thiếu kiến thức về Tứ Diệu Đế, nhân quả, duyên khởi, vô thường, vô ngã, do không tin về đời sống tâm linh, do đánh mất niềm tin về đời sống kiếp sau. Do đánh mất khả năng ở chính mình, hoặc không thấy được tiềm năng vốn có trong con người, người như thế được gọi là sống trong nghi hoặc. Nghi hoặc càng nhiều, khổ đau càng lớn, bởi vì người đó đi tới đâu cũng có vấn đề với mình, vấn đề với người.

Năm loại trói buộc tâm nêu trên mà không vượt qua được thì tu thiền không bao giờ có kết quả, con đường thực tập chuyển hóa bị bế tắc hoàn toàn. Trong phương pháp thiền Công án và Thoại đầu thì Tổ sư và những vị Thiền sư hướng dẫn không quan tâm đến năm trói buộc thấp này. Tôi là thi



giả cho Hòa thượng Duy Lực 2 năm, vào năm 1987, 1988. Khi Hòa thượng sang Hoa Kỳ, tôi trở về lại chùa Giác Ngộ tu. Ngay từ thời điểm đó, Hòa thượng rất mong tôi làm thi giả trọn đời để hỗ trợ Hòa thượng phiên dịch kinh từ tiếng Hán sang tiếng Việt. Sau khi trở về lại chùa Giác Ngộ, tôi đọc lại *kinh Tứ Diệu Đế*, *kinh Tứ Niệm Xứ* và *kinh An Ban Thủ Ý* mới thấy rất rõ rằng, các phương pháp của đức Phật có trình tự bài bản hơn phương pháp của các Tổ. Mặc dù rất kính vị thầy mà mình đang nương học, nhưng tôi đã không chọn phương pháp đó. Mỗi khi Hòa thượng trở về Việt Nam hoằng pháp, tôi vẫn đến thăm, nhưng không truyền bá pháp môn Công án và Thoại đầu ở vị thầy mà mình rất tôn kính.

Công án và Thoại đầu chủ yếu dựa trên ngôn ngữ để thiết lập chánh niệm, khi ý thức chưa có mặt trên một ngôn ngữ, thông qua phán đoán, quy nạp, diễn dịch, tổng hợp. Cái đó gọi là nguyên ngữ của câu, thoại đầu, để ý thức can thiệp vào các phán đoán được gọi là thoại vĩ, tức là đuôi của một câu nói, do vậy, ý thức làm cho chánh niệm bị đánh mất. Triết lý đó có thể hay nhưng phương pháp thực tập rất khó, kết quả khó được đảm bảo. Đức Phật dạy rũ bỏ năm trói buộc của tâm. Muốn tâm được chánh niệm thì dây xích, dầu hắc, những mảnh gai, kềm gai, mảnh chai bám trên nó, hoặc là nam châm bám trên nó ta phải tháo đi. Năm trói buộc làm ta rơi vào cảnh giới thấp. Tham dục, hiềm hận, hôn thù, trạo cử và nghi hoặc, nếu không vượt qua thì ta tu hoài vẫn không có kết quả. Cho nên, đức Phật lấy năm trói buộc thấp này làm thước đo của tiến trình chuyển hóa tâm linh.

Pháp môn nào không chuyển hóa được năm thứ này thì không đi tới đâu hết, mặc dù nói thế này, thế kia, cao siêu, huyền diệu cỡ nào thì vẫn là phàm. Thước đo của đức Phật vẫn sâu sắc hơn rất nhiều so với thước đo của các vị tổ sư và

thiền sư ở Trung Quốc, Nhật Bản, Triều Tiên và Việt Nam. Chúng tôi vẫn thường tâm niệm giữa Phật và Tổ, ta nên chọn Phật, ăn chắc mặc bền. Tổ chỉ là một dữ liệu để tham khảo. Là học trò của đấng giác ngộ, ta không nên thần tượng hóa các tổ sư. Các vị tổ sư có thể có sở trường về một lĩnh vực nhưng có thể có sở đoản ở những lĩnh vực còn lại. Đức Phật có sở trường toàn diện, theo đức Phật thì ta có được tinh thần của phái kinh Lượng Bộ, tức học nhiều bài kinh khác nhau, như thế sẽ hỗ trợ tốt cho sự hành trì hơn. Học ở các Tổ, ta sẽ đi theo một “ngón nghề” nào đó, ngoài cái đó ra, ta không biết đến những thứ khác, cho nên có nhiều giới hạn.

## 5. CHÁNH NIỆM VỀ PHÁP

Đối tượng quán pháp gồm hai thứ, đó là pháp hữu vi và chánh pháp. Pháp hữu vi, trước nhất ta quán về sắc, thọ, tưởng, hành, thức là vô thường, vô ngã để chúng ta không chấp với các phản ứng rằng “*nó là tôi, sở hữu của tôi, tự ngã của tôi*”. Phần lớn, khi luật pháp thiết chặt càng nhiều, thì tính chấp ngã và chấp ngã sở hữu càng cao. Đó là điều mâu thuẫn nhưng nó là sự thật. Khi luật pháp không có mặt, sự an toàn về tính mạng, an ninh về thể giới và công bằng xã hội sẽ không được đảm bảo. Khi các phương diện này được đảm bảo thì sự chấp ngã và chấp ngã sở hữu của chúng ta sẽ bị gia tăng. Ví dụ, xây một căn nhà, bạn sẽ nói là “nhà là của tôi”, luật pháp thừa nhận như thế, trong sổ đỏ cũng ghi rõ, trong sổ hồng cũng ghi rõ. Chúng có giá trị giao dịch, chuyển quyền sử dụng với những giá trị tiền tệ. Ta và người chủ tiếp nhận mới sẽ ký hợp đồng và luật sẽ làm chứng cho chúng ta chuyện đó. Mặc nhiên, tất cả những sở hữu, ta chấp nó đều thuộc về mình hết. Thực tập vô ngã, vô ngã sở hữu của Phật giáo không có nghĩa là ta bỏ hết. Ví dụ, trong nhà có mười cái ghế, ta quăng ra bên ngoài đường không xài nữa,

có bao nhiêu tiền đem cho hết, như thế là phá của, không phải là vô ngã.

Vô ngã là sử dụng cái thân thể vật lý này mà không chấp nó là mình. Xem thân như là một chức năng. Chức năng thì có giá trị trong một thời gian, tới lúc nó già chết, thì ta phải vẫy tay chào nó để mua một chiếc xe mới. Chiếc xe mới này là một phôi thai trong bào thai của người mẹ ở cảnh giới của con người, ở hành tinh này, hay là hành tinh khác. Ai chấp nhận thân thể này là một chiếc xe, giữ kỹ thì nó bền, xài quá nhiều thì nó sẽ hỏng. Hư dần dần, bị rỉ mục sớm hoặc bị tai nạn nhiều, dẫn đến những bệnh tật mà chết. Vấn đề ở chỗ là ta chánh niệm thì nó đỡ phải chết sớm, còn ta thiếu chánh niệm thì nó sẽ bị chết sớm.

Việc quán pháp gồm có sắc, thọ, tưởng, hành, thức, phải thấy rất rõ nó là vô thường và nó là vô ngã. Trong tương đối hóa, về phương diện luật và đời sống thường nhật, ta vẫn sử dụng chúng, tiếp xúc với chúng, sinh hoạt với chúng, nhưng không quá quan trọng về nó. Mỗi khi vô thường đến, ta không bị khổ đau. Tất cả thế giới vật chất đều phải được quán chiếu như vậy, dù là thuộc quá khứ, hiện tại hay là tương lai. Tầm nhìn quán chiếu vô ngã, vô thường sẽ giúp chúng ta vượt qua mọi khổ hạnh.

Adam Smith là khoa học gia trong thời cận hiện đại, là người thiết lập viên đá ban đầu của chủ nghĩa kinh tế thị trường, nhờ đó chủ nghĩa tư bản được thiết lập. Chủ nghĩa tư bản nếu bỏ qua chủ nghĩa thực dân, tức là không thôn tính các quốc gia nghèo khó bằng chiêu bài truyền bá văn hóa, thì chính sách kinh tế thị trường tự do là sự phát triển rất tốt về phương diện vật chất. Nếu ta hiểu câu phát biểu này dưới lăng kính vô ngã thì con khủng hoảng tài chính toàn cầu

làm cho gia tài bị tổn thất, sự nghiệp bị mất đi không làm cho mình bẽ tắc đến độ tự vẫn mà chết, hay là mượn rượu giải sầu hay là thất điên bát đảo v.v... Bởi vì ta biết tài sản đó không phải là của mình vĩnh hằng. Khi khôn ngoan, có phương pháp, đầu tư đúng thời cơ, thời điểm thì nó thuộc về mình. Khi vô thường đến, thì nó thuộc về người khác, hoặc là nó bị mất đi.

Thực tập vô ngã phải gắn liền với hiểu vô thường về thời gian, vô ngã là vật lý trong một không gian. Không có vật lý nào, trong không gian nào, mà không có sự tác động với thời gian ở quá khứ, hiện tại và vị lai. Thực tập vô thường là hiểu được vô ngã, thực tập vô ngã là hiểu được vô thường. Thực tập vô ngã, vô thường ta hiểu được duyên khởi. Hiểu được duyên khởi ta hiểu được sự tương đối của sự vật. Tương đối chính là sự tuyệt đối; tuyệt đối, nếu có, chỉ là sự tương đối mà thôi. Nếu thực tập được như thế thì ta không còn chấp vào pháp nữa.

Quán pháp trong *kinh Tứ Niệm Xứ* gồm làm chủ năm trói buộc tâm, năm uẩn, sáu giác quan, sáu đối tượng giác quan và 37 phẩm trợ đạo. Không phải chỉ có pháp hữu vi mà có cả pháp vô vi. Không phải chỉ có những ảnh tượng chúng ta hình dung nhưng không có trong thực thể, mà bao gồm tất cả thế giới hiện tượng vật lý, từ cái nhỏ nhất đến cái lớn nhất. Đối tượng quán pháp này lớn nhất. Quán thân là dễ nhất, quán tâm dễ thứ hai, quán cảm xúc là khó thứ ba, quán pháp là khó thứ tư. Bởi vì cảm xúc và pháp nối kết đa chiều với nhau, cho nên, tiếp xúc với pháp vật chất thì dòng cảm xúc trở dậy. Ta khó làm chủ được các giác quan, do vậy, ta bị đánh mất chân tâm, đánh mất tịnh ý. Ta không còn ứng xử một cách khôn ngoan với thân và tâm này, cho nên ta trở thành người phạm, kẻ tục.

Hành giả có nền tảng của chánh niệm theo kinh tạng Pali thì đi vào Công án và Thoại đầu rất nhanh. Nếu không có nền tảng này, thì khi đi vào Thoại đầu, Công án, thời gian sau dễ bị “tẩu hỏa nhập ma”. Cứ tưởng rằng mình là Tổ, rồi tuyên bố rằng “không nhai lại đàm dãi” của Phật bậc tổ sư đi trước. Chánh pháp mà quan niệm như thế, trong khi mình chưa đạt, mà lại hủy bỏ nó, thì cũng giống như không biết bơi mà không dùng đến thuyền hoặc phao. Rất nhiều người mới thực tập bị ngộ nhận như thế này. Tưởng rằng mình chứng đắc cao, nên trở nên cao ngạo và bị “té đau” trong sanh tử và luân hồi.

Công án và Thoại đầu chỉ thích hợp với những người đã từng trải qua tiến trình giáo môn với Phật học, đủ thứ hết, nhưng vẫn chưa chột lại cái cốt lõi của nó. Thực tập thiền từ niệm xứ dẫn đến chánh tâm, tịnh ý, do đó, không rơi vào chủ nghĩa cực đoan. Bắt đầu vào thiền quán mà tu liền Công án và Thoại đầu là không tiến xa được. Lúc đầu tiến rất nhanh, sau đó chững lại. Người tại gia, không nên theo Công án và Thoại đầu, vì nó nêu ra tiêu chí rất lớn là “sanh tử sự đại”, “vô thường tấn tốc”, hướng đến con đường giải thoát. Người tại gia khi hướng đến con đường giải thoát là bị bế tắc, nếu muốn giải thoát thì nên chọn con đường xuất gia.

Nói tóm lại, tu chánh niệm đầy đủ nhất, bao gồm bốn phương diện. Thứ nhất, thân thể, với tiến trình, nguyên nhân sanh khởi, ngoại diệt, tổ hợp và diễn tiến của nó sau khi con người qua đời. Thứ hai cảm xúc, phải làm chủ được, khi nó vui, lúc nó buồn. Thứ ba, tâm là thiện, ác hay là các cặp phạm trù đối lập của nó, cần thấy rõ để vượt qua. Thứ tư, pháp hữu vi, pháp vật chất và chánh pháp. Để thực tập đạt đến vô vi, phải quán chiếu và hành trì. Hành giả nếu tu tập chánh niệm thường xuyên sẽ được an tĩnh trong đi, đứng, nằm, ngồi,

động tĩnh, thức ngủ. Do vậy, trở thành Thánh nhân hoặc dự phần trong Thánh nhân, hay đang đi trên con đường để trở thành Thánh nhân không phải là quá khó.

\*\*\*

## CHƯƠNG IV

---

### CỐT TỦY ĐẠO PHẬT

*Giảng tại chùa Giác Ngộ, ngày 31/08/2014.*

*Phiên tả: Nguyễn Như Minh*

Trong khoảng 300 / 3.200 chủ đề thuyết giảng mấy năm qua, chúng tôi đã nhiều lần đề cập đến việc pháp môn hóa đạo Phật tại các nước Trung Quốc, Việt Nam, Nhật Bản và Tây Tạng, đã làm cho lời dạy gốc của đức Phật ngày càng bị mất dần. Để có thể tu học Phật một cách trọn vẹn và có nhiều kết quả như ý ngay trong kiếp sống hiện tại này, thì điều quan trọng ta cần nắm vững đâu là pháp môn cốt lõi của đức Phật.

Phật giáo Nam truyền tại Ấn Độ ảnh hưởng đến Tích Lan, Miến Điện, Thái Lan, Lào, Campuchia, cho đến thời điểm hiện nay, sau 26 thế kỷ truyền đạo, vẫn tiếp tục trung thành với đức Phật gốc và khẳng định rất rõ Tứ Diệu Đế là pháp môn duy nhất. Trong nhiều thế kỷ qua, người Trung Quốc tu tập theo các Tổ sư. Người Việt Nam, Nhật Bản, Nam, Bắc Triều Tiên và Tây Tạng cũng tu tập theo các lời dạy của các Tổ sư, mà lẽ ra người tu học Phật phải tu tập và thực hành theo lời kinh Phật dạy.

Mượn lăng kính của các vị Tổ sư để tiếp cận Phật giáo chỉ

là phiến diện. Ai tu tập theo các pháp môn của Trung Quốc, Nhật Bản, Nam Bắc Triều Tiên, Việt Nam và Tây Tạng thì gần như đánh mất cơ hội tiếp cận đạo Phật có hệ thống và toàn diện. Khi một chủ trương nào đó được lặp đi, lặp lại qua các phương tiện truyền thông, qua giáo dục, sự truyền tụng của các vị Tăng sĩ thì cái đó mặc nhiên được nâng lên thành chân lý. Cái được xem là phiến diện trở thành toàn diện, cái chưa phải là lời Phật dạy thì lại được nâng lên như lời Phật dạy. Hậu quả của cách truyền đạo này đã làm cho đạo Phật mất dần thế đứng.

Truyền bá đạo Phật theo pháp môn nghĩa là lấy 1-3 bài kinh làm nền tảng. Đại đa số Phật tử nếu không tự học thêm, không đến các trường Phật học để nghe giảng, không đến các giảng đường để học Phật pháp sẽ bị mù chữ Phật pháp tập thể. Giống như một người nào đó, suốt một kiếp người chỉ đọc một quyển sách có vài trang thì làm sao đủ kiến thức về thế giới, cuộc sống, sức khỏe, tuổi thọ, ăn uống và nhiều phương diện khác. Gần như “đóng bít cửa ngõ” tri thức của mình với thế giới còn lại. Đó là sai lầm nghiêm trọng mà phần lớn các Phật tử Việt Nam bị vướng kẹt vào, do việc ảnh hưởng theo đạo Phật Trung Quốc.

Khi chia sẻ đề tài này, chúng tôi không hề có dụng ý đã phá bất kỳ một tông phái nào. Chúng tôi chỉ muốn nhấn mạnh đến tâm nguyện làm thế nào để Phật tử Việt Nam, Phật tử Trung Quốc và ở các nước tự xưng mình là Đại thừa, có cơ hội quay trở về với đức Phật gốc, không bị lệ thuộc vào lăng kính của một tông phái nào.

Bát chánh đạo là con đường độc lộ. Dưới đây xin trích dẫn và phân tích các câu Pháp cú số 273, 274 và 275 nhằm minh chứng cho quan điểm rằng đức Phật chỉ có một pháp môn duy nhất là Tứ Diệu Đế, mà cốt lõi của Tứ Diệu Đế là Bát chánh đạo.



## 1. BÁT CHÁNH ĐẠO: ĐƯỜNG ĐỘC LỘ

**Kệ 273** mô tả như sau:

*“Bát chánh đạo là đường độc lộ*

*Chân lý thì Tứ Đế cao siêu*

*Lìa tham ái quả nhiệm màu*

*Chứng nên pháp nhãn dẫn đầu hai chân”.*

Trong loài hai chân, người đắc pháp nhãn tức người liễu thông Phật pháp, thấu triệt được bản chất của mọi sự vật hiện tượng được xem là siêu thực nhất. Đứng đầu trong thế giới hai chân tức là thế giới loài người, chính Đức Phật đạt pháp nhãn đầu tiên và truyền trao pháp nhãn cho chúng ta. Chữ “pháp” theo nghĩa bao bao hàm mọi sự vật hiện tượng; “nhãn” là tâm nhìn về mọi sự vật hiện tượng theo nguyên lý duyên khởi, nghĩa là không thừa nhận Thượng đế là người sáng tạo, phủ định duy vật luận và duy tâm luận, là duy vật, duy tâm.

Thế giới này được hình thành từ các nguyên lý, quy luật tương tác, tương quan, tương duyên và tương thuộc. Như vậy, khi đạt được pháp nhãn, tức tuệ giác về bản chất thuộc tính của mọi sự vật hiện tượng như chúng đang là, thì chúng ta không còn rơi vào mê tín dị đoan, không chạy theo các trường phái tín ngưỡng tôn giáo mà phần lớn là dựa vào mê tín.

Sở dĩ Tứ Diệu Đế được xem là chân lý cao siêu, vì đức Phật đặt chúng ta vào trong thế đối đầu và đối diện với thực tại khổ đau. Trước nhất, chúng ta phải thừa nhận nỗi khổ, niềm đau có mặt với mình là một hiện thực. “Đau” gồm có sanh, già, bệnh, chết. “Khổ” gồm có thương yêu phải chia ly, ghét nhau mà phải gặp nhau, mong muốn mà không toại nguyện và chấp vào thân thể tâm vật lý này. Đây là hai loại khổ và đau tương liên đến thân và tâm không thể phủ định.

Người tu học Phật không nên thờ ơ bằng không được xem thiếu trách nhiệm; không đào tẩu, vì như thế là đầu hàng số phận; không cường điệu khổ đau, vì như thế là tự hành hạ cảm xúc của mình.

Sau khi đối diện với khổ đau thì người tu học Phật phải có trách nhiệm phân tích nguyên nhân là do tham ái, sân hận, si mê, chấp thủ hoặc bao gồm tất cả những điều vừa nêu. Người thất bại thường tìm kiếm các lý do, để giải thích và biện hộ cho sự yếu kém của mình. Người thông minh thì tìm kiếm các nguyên nhân, để thấu rõ nhận chân được nguyên lý duyên sinh của nó, từ đó khắc phục được các hậu quả tương tự và có thể đạt được thành tựu.

Tin vào Niết bàn là một hiện thực và đó là trạng thái tâm, khi mà toàn bộ các hậu quả khổ đau, các phản ứng khổ đau và các nguyên nhân dẫn đến khổ đau đó đã kết thúc. Niết bàn không phải là thế giới cực lạc của đức Phật A Di Đà ở phương Tây, thế giới cực lạc của đức Phật Dược Sư ở phương Đông, thế giới của đức Phật Đại Nhật Như Lai. Niết bàn là trạng thái tâm an lạc, thông dong, tự tại, không mang tính điều kiện hóa, không thay đổi theo quy luật vô thường.

Để đạt được con đường này, thì Bát chánh đạo chính là độc lộ, là con đường duy nhất. Nó là giải pháp. Nếu chân lý thứ nhất và thứ hai giúp ta thấy rõ được các nguyên nhân của khổ đau thì chân lý thứ ba là hạnh phúc và chân lý thứ tư là con đường giúp ta giải pháp kết thúc toàn bộ những khổ đau và mở cánh cửa hạnh phúc. Nhiều lần chúng tôi đã thuyết giảng chi tiết về Bát chánh đạo, ở đây sẽ không lặp lại, mà chỉ nói đến tầm quan trọng của tám đường nẻo chánh trong việc giải quyết nỗi khổ, niềm đau. Bát chánh đạo chia làm ba nhóm: Nhóm đạo đức, nhóm thiền định và nhóm trí tuệ.

- *Nhóm đạo đức* gồm lời nói, hành vi, nghề nghiệp và nỗ lực đạo đức. Lời nói đạo đức, nghĩa là nói sự thật, nói hòa hợp, lịch sự và có lợi ích. Hành vi đạo đức, gồm không giết người, bảo vệ hòa bình; không trộm cắp, tôn trọng sở hữu; không ngoại tình, chung thủy vợ chồng. Nghề nghiệp đạo đức gồm tránh các nghề sản xuất và buôn bán vũ khí, buôn bán nô lệ, nghề lâu xanh, nghề bào chế độc dược, giết hại gia súc, cờ bạc và các nghề liên hệ đến rượu, bia, ma túy. Nỗ lực đạo đức, gồm có nỗ lực kết thúc việc ác, xấu, không tạo cơ hội cho chúng tái diễn, nỗ lực phát triển các việc thiện đã gieo trồng, nỗ lực tạo cơ hội cho các việc thiện chưa có có được cơ hội có mặt, nỗ lực lập nghiệp, nỗ lực giải quyết khổ đau, nỗ lực thành công và hạnh phúc. Tất cả đều được gọi là chánh tinh tấn.

- *Nhóm thiền định* gồm chánh niệm và chánh định. Chánh niệm nghĩa là làm chủ được các động tác đi, đứng, nằm, ngồi, trong khi ta nói hay không nói, động, tĩnh hoặc thức, ngủ. Từ đó, ta làm chủ toàn bộ phản ứng cảm xúc, phản ứng thái độ và phản ứng tri giác, tránh được các rủi ro. Người tham gia giao thông mà thực tập chánh niệm thì khi bị kẹt xe không vi phạm luật giao thông, không chạy quá tốc độ quy định, nên không dẫn đến các tai nạn giao thông, chết người hoặc thương tật. Người làm các nghề nghiệp mà có được chánh niệm thì mức độ tập trung cao và thành công lớn. Chánh định là thực tập xả niệm thanh tịnh, tức rũ bỏ tất cả mọi chấp trước, thân và tâm được thư lắng hoàn toàn. Phần lớn, ta có thói quen chấp vào quá khứ, tương lai, chấp sắc, thân, hương, vị, xúc, pháp, nghĩa là chấp tất cả các đối tượng của tâm và các ý niệm phản ánh đối tượng của tâm. Nhờ thực tập xả niệm, ngồi thiền hay tĩnh tọa, ta trở nên an lạc, thư thái, thoải mái và thanh thoi.

- *Nhóm trí tuệ* gồm chánh kiến và chánh tư duy. Chánh kiến là tầm nhìn đúng, về thế giới quan, nhận chân sự vật

hiện tượng trên nền tảng duyên khởi, vô thường, vô ngã và về phương diện nhân sinh quan xem con người làm trọng tâm, không tin vào Thượng đế sắp đặt, an bài mọi thứ. Chánh tư duy được định nghĩa cao nhất là tư duy thoát khỏi tham ái, sân hận, si mê và cố chấp. Đó là tư duy giải pháp, tư duy nhân quả, tu duy về Bát chánh đạo, Tứ Diệu Đế, tư duy về các điều kiện. Chỉ cần chịu khó phân tích thì toàn bộ các vấn nạn của kiếp người từ chiến tranh đến chính trị, văn hóa, giáo dục, tôn giáo, gia đình, xã hội và cá nhân đều có thể ứng dụng Bát chánh đạo để giải quyết chúng. Có khi chỉ cần áp dụng 2/3 điều là có kết quả. Nếu ai áp dụng 8/8 thì kết quả sẽ nhanh hơn, toàn triệt hơn và không dẫn đến tình trạng phản ứng phụ hoặc tái diễn.

Ở đây Tứ Đế được xem là chân lý cao nhất và để kết thúc được sanh tử luân hồi thì bài kệ này khẳng định rõ là kết thúc được tham ái. Tham ái gồm 3 phương diện: Dục ái, hữu ái và vô hữu ái.

- *Dục ái* gồm có tình cảm (cấp nhẹ nhất), kể đến là tình yêu và nặng nhất là tình dục. Người tại gia chưa kết thúc được vì còn đời sống vợ chồng.

- *Hữu ái* là nhu cầu tiếp tục hiện hữu, nhu cầu có con, tái sinh.

- *Vô hữu ái* là đối lập lại với khuynh hướng này tức là trầm cảm, không muốn đầu thai làm người Việt Nam, không muốn đầu thai làm con người do buồn, muốn kết thúc sự sống của mình dưới nhiều hình thức tự tử khác nhau.

Vướng kẹt vào ba phương diện tham ái vừa nêu thì con người không thể thoát khỏi sanh tử luân hồi, nổi khổ và niềm đau. Bát chánh đạo là phương pháp duy nhất giúp chúng ta giải quyết được vấn đề này.

**Kệ 274** đức Phật dạy:

*“Bát chánh đạo không đường nào khác  
Tuệ cao siêu giải quyết tịnh thân  
Nói theo đường ấy thực hành  
Nãi phiền dứt sạch, ma quân quy hàng”.*

Đây là bài kệ nói về giá trị tuệ giác mà người thực tập Bát chánh đạo có thể đạt được. Kết quả của việc đạt được tuệ giác sẽ giúp ta chuyển hóa hoàn toàn tất cả các nguyên nhân của khổ đau. Khái niệm Phật học gọi là phiền não, bao gồm tham, sân, si, chấp trước và nhiều phản ứng tâm lý tiêu cực thuộc về dây mơ rễ má của chúng. Thuật ngữ Phật học thường gọi là tâm sở phiền não hay tùy phiền não nghĩa là các phiền não tùy thuộc, lệ thuộc. Nơi nào bốn yếu tố gốc là tham, sân, si, chấp có mặt, nơi đó các phiền não âm tính và các tâm lý tiêu cực đồng thời phát hiện theo.

**Kệ 275** đức Phật dạy:

*“Theo chánh đạo khổ đau chấm dứt  
Các chướng duyên kết thúc dễ dàng  
Như Lai chỉ rõ con đường  
Trí tuệ tăng trưởng, không còn tái sinh”.*

Đức Phật khẳng định rằng, thực tập Bát chánh đạo sẽ giúp cho trí tuệ đạt được ở mức độ cao nhất. Trí tuệ do tu là kết quả của việc chúng ta thực tập trọn vẹn được đạo đức và thiền định, đây là mức độ cao nhất. Mức độ thấp nhất của trí tuệ là trí tuệ do học Phật pháp, nghe kinh, đọc sách Phật gọi là văn tuệ. Một loại trí tuệ khác có thể đạt được là tư tuệ, nghĩa là trí tuệ do tư duy về những lời dạy trong kinh điển. Tư duy đúng nhân quả, đúng duyên khởi, đúng vô thường, vô ngã thì trí tuệ phát thăng theo năm tháng. Một người thực

tập Bát chánh đạo sẽ đồng thời đạt được 3 loại trí tuệ là văn tuệ, tư tuệ, tu tuệ.

Các pháp môn của Trung Quốc, Nhật Bản, Việt Nam và Nam, Bắc Triều Tiên bỏ qua phần lớn hai yếu tố đầu là văn tuệ và tư tuệ, nghĩa là không đọc nhiều kinh. Văn tuệ thì phải đọc nhiều kinh, để thâm nhập kinh tạng và nhờ đó trí tuệ mới như biển lớn. Người có đọc kinh, tự động phải tư duy về kinh và càng tư duy nhiều, chúng ta sẽ càng hiểu thấu đáo các giải pháp về khổ đau, mà trước đây, do thiếu đọc kinh nên ta không biết. Tu tuệ là tu Bát chánh đạo mới có được trí tuệ, khác với việc ta tu bằng việc gõ mõ, tụng kinh, niệm Phật, lạy Phật, sám hối, đi kinh hành, ăn chay, làm việc thiện. Đó là tu sơ đẳng, tu vỡ lòng, không phải là tu tuệ. Tu tuệ là phải thực tập đủ và trọn vẹn được Bát chánh đạo. Nhưng phần lớn các pháp môn Trung Quốc chỉ giúp chúng ta đạt được một phần của chánh niệm và chánh định, chứ không bao quát hết tám yếu tố chân chính để dẫn đến con đường an vui và hạnh phúc.

Nếu các quý Phật tử nỗ lực tu có trách nhiệm, hệ thống, toàn diện, đầy đủ thì kết quả sẽ đạt được trong tầm tay của chúng ta. Còn nếu chạy theo các hứa hẹn, ta sẽ bị rơi vào tình trạng vỡ mộng, tiếp nhận các thành quả bất như ý, giống như những người tiếc nuôi về việc thay vì trúng số độc đắc thì họ đạt được những giải an ủi. Điều đó là do các tu sĩ Trung Quốc hứa hẹn, chứ không phải là phương pháp hành trì của đức Phật dạy. Hai điều này, khác nhau rất xa. Điều chúng tôi muốn nhấn mạnh là các pháp môn và những hứa hẹn của Trung Quốc là do các Tăng sĩ đặt ra. Còn pháp môn Bát chánh đạo được đức Phật tuyên thuyết toàn thiện hơn, sâu sắc hơn và có kết quả như chúng ta mong đợi. Vấn đề là nếu ta tiếc nuôi về những gì mình tu một cách thiếu toàn diện do Trung Quốc dạy thì ta sẽ đánh mất cơ hội vĩnh viễn trở về

với một đạo Phật gốc và thực tập được những lời dạy gốc của đức Phật một cách đầy đủ.

Về vai trò của đức Phật, trong rất nhiều kinh Pali, đức Phật khẳng định nhiều lần, vai trò của Ngài là người “chỉ đường”.

## 2. CHUYÊN TU THIỀN ĐỊNH

**Kệ 276** của *kinh Pháp Cú* nói rõ điều này:

*“Hãy thực tập nhiệt tình, miên mật*

*Đức Như Lai là bậc chỉ đường*

*Siêng tu thiền định chuyên dòng*

*Vượt qua lưới ái ma vương nhiều đời”.*

Đức Phật không thể tu giúp chúng ta. Đức Phật cũng không thể ban tặng thành quả cho chúng ta, dù ta có thống thiết kêu cứu Ngài. Câu chuyện về nguồn gốc của *kinh Thủ Lăng Nghiêm* có đoạn mô tả về thái độ nuôi tiếc của tôn giả A-nan khi ông nhận ra qua nhiều năm làm thư ký riêng của đức Phật. Tôn giả đã nghĩ một cách đơn giản rằng chỉ cần theo Ngài, trợ lý và giúp đỡ Ngài, không cần tu vẫn hưởng, do sự “cộng hưởng” thành quả mà Ngài đã đạt được. Tôn giả A-nan gần như mất cơ hội trở thành bậc A-la-hán khi đức Phật còn sống. Bởi do, Ngài rơi vào tâm lý lệ thuộc rằng “*tôi là anh em với đức Phật, là thư ký riêng của đức Phật, tôi có công rất nhiều trong việc phát triển đạo Phật, cho nên, tôi có thể hưởng được thành quả “thơm lây” từ đức Phật*”. Đó là một ngộ nhận lớn. Sau khi đức Phật qua đời ba tháng, tôn giả mới giác ngộ chứng quả Thánh.

Các đạo Phật pháp môn tại Trung Quốc và Tây Tạng đặc biệt là Tịnh Độ tông và Mật tông thường có khuynh hướng dạy chúng ta rằng, lòng từ bi của đức Phật là vĩ đại, tha lực của đức Phật là to lớn. Chỉ cần giao khoán niềm tin, niệm

Nam Mô A Di Đà Phật miên mật, thì toàn bộ nỗi khổ niềm đau của ta được chuyển hóa. Chúng ta có thể được một tấm visa “nhập cảnh” vào Tây phương với tư cách là một người phạm “rất”, có đủ các nghiệp phạm. Đó là học thuyết của Trung Quốc. “Đời nghiệp vãng sinh” hoàn toàn trái với lời Phật dạy. Dựa vào học thuyết này, người Trung Quốc, Nhật Bản, Việt Nam, Nam, Bắc Triều Tiên từ tuổi trẻ thơ không đi chùa, cho đến khi tuổi đã 60 mới bắt đầu quay về với đạo Phật. Lúc đó nghiệp phạm quá nặng, thói quen quá nhiều, không còn đủ sức khỏe để nỗ lực và nhiều khi cũng khó chuyển hóa được một chuỗi các nghiệp suốt mấy mươi năm tập tành. Trong lúc hấp hối, nhờ ban hộ niệm, sau khi chết mấy ngày, tiếp tục nhờ ban hộ niệm và lầm tưởng rằng, nhờ ban hộ niệm để vãng sanh Tây phương. Đó là mê tín, phi nhân quả, trái lời Phật dạy. Khuyết hướng này đã dẫn đến một lối sống rất lười biếng về Phật pháp, chỉ chờ đợi các thành quả được ban tặng.

Người nào làm kinh doanh sẽ thấy rất rõ sự thành công và sự giàu sang của mình được chứng minh bằng cái giá rất đắt là sự nỗ lực, trí óc thông minh và làm có phương pháp hơn những người còn lại nhiều lần. Ai thành công trong các vị thế xã hội về mọi lĩnh vực cũng đều làm có phương pháp vượt trội hơn người bình thường đến vài lần và trong tu tập cũng thế. Nếu muốn có thành quả giác ngộ giải thoát sớm, phải tu tập bài bản và có phương pháp hơn những người đồng tu khác nhiều lần. Điều này khác với tu mê tín. Tu mê tín là tu lòng vòng, tu cầu nguyện, van xin, tu dựa vào tha lực, chứ hoàn toàn không có tự lực và tu sai phương pháp. Cho dù tu lâu dài, thì thành quả đạt được chẳng có bao nhiêu. Tu tập mà lệ thuộc quá nhiều vào lời hứa hẹn của các tu sĩ. Chúng ta nên nhớ câu này: “*Đức Như Lai là bậc chỉ đường*”.



Vào năm 2004, khi tôi thuyết giảng lần đầu tiên tại Hoa Kỳ thì hệ thống Navigator, tức là hệ thống bản đồ định vị gắn kết với vệ tinh đã bắt đầu lắp đặt vào các loại xe hơi đời mới. Lúc đó giá vào khoảng 2000 đô la Mỹ. Ngày nay, Navigator ở Châu Âu được bán với giá khoảng 60 Euro và ở Mỹ, Úc, Canada bán với giá khoảng 60-70 đô la Mỹ. Phần lớn các xe hơi đều có hệ thống Navigator để chỉ đường. Ngày nay, ai có điện thoại Iphone, máy tính bảng Ipad, đều có thể sử dụng phần mềm của nó để chỉ đường. Nhờ vậy ta không đi lạc đường. Người lái xe sẽ thấy rõ có 2 hệ thống chạy theo đường tắt và theo đường cao tốc. Chạy theo đường tắt thì mất nhiều thời gian hơn, dù cây số ngắn hơn, nhưng lại chạy lâu hơn, do phải dừng ở các ngã tư, đèn đỏ, đường nhỏ, vì thế mà chạy chậm và tốc độ cho phép không lớn như các con đường cao tốc. Đi các đại lộ và các con đường cao tốc vẫn nhanh hơn, mặc dù số cây số nhiều hơn. Vậy đường cao tốc và đường đại lộ đó, chúng tôi tạm gọi là đường Bát chánh đạo vì phải thực tập nỗ lực gấp 8 lần so với các pháp môn, nhưng rồi chúng ta sẽ đi nhanh hơn, có kết quả hơn. Đức Phật chỉ làm công việc chỉ đường nghĩa là cung cấp cho ta các hệ thống Navi và công việc của ta là phải lái xe để đi đến hoặc nhờ người khác lái xe giùm mình và cùng đồng hành trên chiếc xe đó. Nếu ta không chịu đồng hành cùng chiếc xe thì dù xe có lái và mình là sở hữu thì ta cũng bị bỏ lại ở sau lưng.

Tu hệ thống, tu toàn diện, tu thân, tâm, tu chuyển hóa nghiệp chướng, phát triển điều lành, tu thiên định là những yêu cầu căn bản để giúp ta chuyển hóa được nghiệp phàm và chuyển hóa được khổ đau. Đức Phật nhấn mạnh đến việc tu thiên định là con đường giải quyết khổ đau. Rất tiếc, ngày nay 10 tông phái của Trung Quốc chỉ còn lại Thiền tông (công án và thoại đầu) là giữ thiên định. Còn các pháp môn

còn lại bỏ rơi thiền định trong khi Bát chánh đạo có chánh niệm, chánh định tức 2/8 là thiền. Thiền có thể được thực hiện bằng 4 phương cách, thiền ngồi là chuẩn nhất, thiền đi, thiền đứng và thiền nằm.

Thiền nằm là loại thiền thư giãn, buông thư là chính. Người mất ngủ nên thực tập thiền nằm, hít thở, buông hết tất cả mọi suy nghĩ, lo lắng, chỉ nhớ đến hơi thở ra vào và giấc ngủ. Việc thực tập miên mật đó sẽ giúp ta vượt qua được chứng bệnh mất ngủ mà không cần phải sử dụng đến thuốc ngủ. Chánh niệm trong giấc ngủ buộc ta phải kết thúc mọi suy nghĩ. Chỉ cần tập thói quen giờ nào việc đó, không gian nào công việc đó, quá khứ không nuôi tiếc, tương lai không bận tâm, hãy đầu tư có phương pháp và bằng trí tuệ ở hiện tại, chúng ta sẽ làm chủ được cuộc đời của mình. Lối sống tích cực này sẽ làm ta không quá lo lắng, chấp trước về cảm xúc và thái độ, nên chỉ cần nằm xuống là buông thư và rơi vào giấc ngủ say.

Thiền đi còn gọi là “thiền hành” nghĩa là đi bách bộ, chậm rãi, nhẹ nhàng, thư thái, mắt nhìn xuống dưới mặt đất trung bình khoảng hai mét. Không đi đánh đồng đưa, không vừa nói vừa đi, không vừa đi vừa chạy. Bằng cách đi tĩnh tại, thư thái như thế, ta sẽ thể hiện được chất liệu an lạc một cách rất tự nhiên. Phụ nữ đi thư thái sẽ tạo ra cái duyên, cái đẹp về nhân cách. Các tu sĩ đi thư thái tạo ra oai nghi tế hạnh, đạo mạo, thông dong. Người phương Tây đi giống như chạy, lý do vì họ phát triển quá mức tính bài bản về giờ giấc. Xe điện ngầm, xe lửa hay các phương tiện giao thông đều tuân thủ theo giờ giấc nghiêm khắc, họ buộc phải đi nhanh để không bị trễ giờ dẫn đến bị mất việc. Do đó, thực tập thiền hành sẽ giúp cho người phương Tây sống chậm lại, nhẹ nhàng lại và thoải mái hơn để giải quyết được những vấn đề liên hệ đến nỗi khổ, niềm đau. Khi con người vội vàng quá sẽ mất đi

hạnh phúc. Thông dong, tự tại, thoải mái dẫn đến điềm tĩnh và sâu lắng. Người đó sẽ thấy rõ được tất cả các góc rẽ của vấn đề và giải pháp để giải quyết các vấn đề.

Thiền đứng chỉ áp dụng trong thời gian ngắn. Khi dừng lại trong một tư thế nào đó, ta giữ trạng thái tâm thư lắng, nhẹ nhàng. Không nên thiền đứng lâu, vì như thế sẽ dẫn đến đau nhức mắt cá, giãn gân cốt, thoát vị đĩa đệm ở vùng lưng và đau nhức, thoái hóa ở vùng đầu gối. Trong bốn tư thế thiền thì thiền đứng nên tránh, chỉ sử dụng trong vòng vài phút, khi ta không có một sự lựa chọn nào khác, như thiền đi, thiền ngồi và thiền nằm.

Thiền ngồi vẫn là căn bản nhất. Thời đức Phật, vì Ngài tu trong rừng nên không còn một sự lựa chọn nào khác là phải ngồi xếp bằng, lòng bàn chân phải được đặt lên trên bắp vế trái, lòng bàn chân trái được đặt lên trên đùi phải. Tư thế này chỉ thích hợp với những người thường xuyên vận động tay chân, nghĩa là có độ thư giãn cơ bắp, thì lúc ngồi sẽ không bị đau nhức, tê, khó chịu. Đa số người hiện đại sống đời sống văn phòng nên ngồi nhiều và vì vậy, khi ngồi thiền theo tư thế đó sẽ cảm thấy khó chịu. Bản chất của việc ngồi thiền là làm cho tâm ta trở nên thư thái. Thân và tâm có mặt một chỗ để đạt được chánh niệm, không lệ thuộc vào tư thế ngồi. Các quý Phật tử thực tập ngồi thiền tại nhà có thể sử dụng sự hỗ trợ của cái ghế thẳng lưng. Chiếc ghế ngày nay được làm hơi bị thụng phần mặt ghế và phần lưng bị ngã ra sau, nên ngồi một thời gian sẽ bị đau nhức xương. Lưng ghế và mặt ghế ngồi giao nhau 90<sup>0</sup> thì việc ngồi thiền sẽ giúp ta cảm thấy thư thái. Hai chân chạm sát dưới mặt đất, hai lòng bàn tay chồng lên nhau để trước vùng đan điền, sẽ đảm bảo việc nhiếp tâm chánh niệm, tinh thức và đạt được xả niệm thanh tịnh không thua kém gì khi ta ngồi xếp bằng.

Ấn Độ, Miến Điện, Tích Lan, Thái Lan, Lào, Campuchia mặc xà-rông. Người Việt Nam ngày xưa lưng quần bằng dây và hiện nay lưng quần bằng thun. Tu sĩ vẫn còn giữ lưng quần bằng thun nên ngồi rất thoải mái. Cư sĩ tại gia đã bỏ áo dài bà ba, quần ống, để chạy theo quần tây và dây nịt, nên mỗi khi ngồi thiền với tư thế đó sẽ rất khó. Việc đối diện và đối trị để vượt qua cảm giác khó chịu, tê nhức ở chân đã làm cho ta không còn thời gian để trải nghiệm sự xả niệm thanh tịnh được. Chùa Giác Ngộ sẽ thiết lập toàn bộ ghế trên Chánh điện, giảm thiểu các sinh hoạt tín ngưỡng. Nếu ai thích lay, thì vào trước giờ kinh để lay, rồi về lại ghế ngồi. Ngồi như thế, ta mới ngồi lâu được, dễ đạt được chánh niệm và trở nên trang nghiêm.

Cốt lõi của Thiền là xả niệm thanh tịnh. Nhờ xả niệm thanh tịnh, ta không bị vướng kẹt vào quá khứ, hiện tại và vị lai, nên tâm sẽ trở nên mới hoàn toàn, giống như được “format”, hệ điều hành trở nên trống trải sẽ vận hành rất nhanh và có hiệu quả. Tâm người nào bị đầy ắp nhiều cảm xúc bởi quá khứ, ký ức, kinh nghiệm khổ đau, những việc lo lắng thì không thể nào trải nghiệm hạnh phúc ở hiện tại được. Chị em phụ nữ cần phải thực tập xả niệm thanh tịnh để sống hạnh phúc hơn, vì phần lớn bị vướng kẹt vào lo lắng, sợ hãi và chấp cảm xúc. Khi phụ nữ bị nói một câu, liền cảm thấy bị thương tổn một câu, hoặc khi nghe một điều gì không hài lòng sẽ cảm thấy đau khổ liền. Do vậy, phụ nữ cần phải tu tập xả niệm thanh tịnh để rũ bỏ và vượt qua.

Các câu kệ 273, 274, 275 và 276 đều nói đến việc thực tập thiền và tu tập trọn vẹn Bát chánh đạo có khả năng kết thúc toàn bộ tham ái, sân hận, si, mê, là bốn nghiệp dẫn đến phàm phu và tái sinh. Kết thúc hết chúng thì ta sẽ trở thành bậc giác ngộ và giải thoát. Phần lớn các pháp môn do Phật giáo Trung Quốc khởi xướng ít khi dạy đến những điều này.

Họ chỉ truyền bá những điều chủ trương của Tổ sư, nên không thể mang tính toàn diện và hệ thống. Như vậy đức Phật đã chỉ ta Bát chánh đạo, nghệ thuật hành trì thiền. Công việc của ta là phải đi, hành trì tiêu hóa và ứng dụng trong đời sống thực tiễn.

Là Phật tử “chuẩn” thì không nên cầu nguyện suông. Đức Phật đã liệt cầu nguyện thiếu thực hiện là một trong tám nguyên nhân dẫn đến khổ đau – “cầu bất đắc khổ”, vì giữa những gì ta cầu và kết quả ta có được có khoảng cách rất lớn. Kết quả lệ thuộc vào các hành động và thuận duyên. Cầu thể hiện ước muốn chủ quan của ta, mà phần lớn người cầu nguyện tin vào sự màu nhiệm, thiêng liêng, như ý, chứ không nỗ lực làm. Phần lớn hậu quả họ giành lấy là tuyệt vọng và nhẹ thì thất vọng.

Ba pháp ấn, theo nghĩa đen là các dấu ấn về thực tại. Mọi sự vật, hiện tượng nào cũng có thể mang ba dấu ấn đó. Trung Quốc có khuynh hướng dịch từ “pháp” trong pháp ấn là chánh pháp và từ đó dẫn đến những lý giải rất ngộ nhận rằng bài kinh nào mà không đề cập đến nội dung vô thường, khổ, vô ngã thì đó là kinh ngoại đạo. Đó là một sai lầm rất nghiêm trọng. Họ đã không hiểu được ngữ cảnh của từ “pháp” ở trong thuật ngữ pháp ấn này. Trong khi đức Phật nói đến bản chất của thực tại là vô thường. Vô thường nào cũng dẫn đến các phản ứng khổ đau do tiếc nuối, không chấp nhận hiện thực đó. Để xử lý nỗi khổ niềm đau đó, đức Phật dạy ta vô ngã, tức là không đánh đồng nỗi khổ là mình, là tâm của mình. Thực tập vô ngã sẽ giúp ta vô hiệu hóa được nỗi khổ và niềm đau trong đời sống thực tiễn.

### 3. VÔ THƯỜNG, KHỔ, VÔ NGÃ

Trong các **bài kệ 277, 278, 279** của *kinh Pháp Cú*, đức Phật dạy rõ về điều này:

*“Bằng tuệ quán chiếu soi thế giới  
Các hành kia dính với vô thường  
Không còn đau khổ sầu vương  
Thênh thang các bước con đường an vui”.*

Chữ “hành” là thuật ngữ chỉ các sự vật được hình thành mang tính điều kiện, được hình thành bởi các yếu tố. Trên thế giới này, không có vật nào được hình thành trong tự thân của nó. Nó phải nương vào các duyên. Như vậy, mọi sự vật, hiện tượng đều mang tính hữu vi, tính điều kiện, tính vô thường. Đó được gọi là hành, tức vận động, chuyển biến, thay đổi không cố định, không đứng yên một chỗ. Cho nên bản chất của mọi sự vật, hiện tượng là vô thường. Ở đây đức Phật khẳng định rằng, để thấy rõ được các quy luật đơn giản này ta phải dùng tuệ quán chứ không nhìn bằng mắt, vì nhìn bằng mắt đôi lúc sẽ bị ngộ nhận và lạc dẫn.

Nhiều nghệ sĩ nổi tiếng giải phẫu thẩm mỹ để làm cho mình dù ở tuổi U60, U70 vẫn trẻ trung như U40, nghĩa là trẻ lại khoảng 20 tuổi. Nếu nhìn bằng mắt sẽ không thấy rõ vô thường đó. Một người nào đó tóc bạc gần 50%, chỉ cần đến tiệm uốn tóc nhuộm đen sẽ làm cho người ta cảm giác người này chưa già. Hoặc làm lại răng giả, khi nhìn vào sẽ thấy vẫn còn nguyên. Vì vậy, đánh giá vô thường bằng con mắt ta dễ bị lừa, không nhìn rõ được. Trong thế giới internet, sự lừa đảo về điều này rất nhiều. Một ông già 70 tuổi chat trên mạng đăng tấm hình là một cậu thanh niên 30 tuổi. Một phụ nữ mập mạp không có nhan sắc, “tút” lại bằng photoshop sẽ trở nên mảnh khảnh, dễ thương. Thấy như thế, mà không phải như thế. Điều này rất chuẩn xác ở trong thế giới ảo của internet. Tiếp xúc với vô thường bằng con mắt ta sẽ bị đánh lừa.

Đức Phật dạy *“dùng tuệ quán để chiếu soi thế gian”*. Tuệ

quán nghĩa là nhìn bằng trí tuệ, quan sát vấn đề bằng trí tuệ, nên thấy rõ ràng. Người đó dù bị mù từ thuở nhỏ, hay bị mù khi lớn lên, vẫn tiếp tục chiếu soi bằng trí tuệ về bản chất vô thường của mọi sự vật, hiện tượng. Nếu thấy được vô thường thì sẽ bớt đi nỗi khổ niềm đau, vì ta đã có một thái độ chuẩn bị về tâm lý. Mỗi người đều phải trải qua sinh, già, bệnh, chết. Khi già, chết đến, ta không đập ngực than khóc khổ đau, bế tắc, giống những người tin rằng không có sự chết, trường sinh bất tử.

Mặc khác của tuệ quán về vô thường là mọi điều mới được phát sinh, mọi tốt lành đều tăng trưởng, mọi thay đổi tích cực đều diễn ra. Hãy nhìn thấy yếu tố quan trọng và tích cực của vô thường để chúng ta không than vãn cuộc đời, bi quan, yếm thế, chán chường, tuyệt vọng. Phản ứng trước vô thường dẫn đến khổ đau đối với người không tu tập.

Đức Phật đã dạy như sau, kệ 278:

*“Bằng tuệ quán chiếu soi thế giới  
Các hành kia dính với khổ đau  
Không còn bất hạnh, muộn sầu  
Con đường thanh tịnh, đạo mẫu an vui”.*

Người thiếu tu, khi vô thường đến thì tiếc nuối, nói rằng sở hữu của tôi nên nỗi khổ, niềm đau trỗi dậy, bám víu và không thể nào dứt ra được. Người tiếc nuối tài sản, bồn sên tài sản, quan trọng hóa về tài sản sẽ là người dễ bị vô thường bắn những mũi tên khổ đau vào trong nhận thức và đời sống.

Ai thực tập bố thí, cúng dường tức là buông xả nhiều, làm các việc thiện có giá trị nhân văn, nhân bản, nhân đạo nhiều thì khi vô thường đến với mình như thế nào, ta chấp nhận

như thế đó. Ta bớt khổ và ta hết khổ vì ta biết đó là quy luật, vượt qua nó, và mọi thứ sẽ trôi qua, không vương vấn, không vướng kẹt, không chấp trước.

Kệ 279 đức Phật dạy thực tập vô ngã như sau:

*“Bằng tuệ quán chiếu soi tất cả  
Các hành kia vô ngã xưa nay  
Không còn đau khổ ngay đây  
Đạo vàng an lạc phút giây hiện tiền”.*

Vô thường là một hiện thực không thể phủ định và ta cũng không cần phải hành động thái hóa để kháng cự lại tiến trình vô thường. Chỉ cần sống thông dong, sống không vương chấp, sống không sợ hãi, ta sẽ trở nên trẻ trung, thoải mái, mạnh khỏe, an lạc và hạnh phúc. Mỗi khi nổi đau liên hệ đến thân vô thường, nổi khổ liên hệ đến tâm vô thường xuất hiện thì ta phải thực tập vô ngã. Đức Phật dạy ta quán chiếu như sau: *“Thân thể này không phải là tôi, không phải là tự ngã của tôi, không phải là sở hữu của tôi”*. Thân thể này do tinh cha, trứng mẹ hình thành, nương vào vật thực mà lớn lên. Cho là của mình là đang xí cái tính sở hữu, vốn không thuộc về mình, nó là vay mượn.

Trong *kinh Viên Giác*, đức Phật nói tính vay mượn thân thể này giống như là lữ khách và ông chủ của khách sạn, ông chủ thì ở tại khách sạn đó lâu dài, còn lữ khách thì ở tại khách sạn đó nhiều nhất là một tuần. Hiếm khi có người nào đi du lịch mà ở khách sạn đó năm này qua tháng nọ, dù có ở hằng năm đi nữa thì lữ khách phải hiểu vai trò của mình là đi du lịch, nên phải rời khỏi khách sạn đó để đến địa điểm mới, không trụ bám. Qua hình ảnh này, đức Phật trong *kinh Viên Giác* khẳng định với ta, tâm mình là ông chủ, còn thân là lữ khách. Nhưng sai lầm của ta là xem đời sống này là thường



hăng. Thay vì đóng vai trò là lữ khách, để sẵn sàng ra đi theo quy luật vô thường, thì nhiều người đã cố tình kháng cự lại, không chấp nhận.

Nhiều Phật tử tha thiết cho người thân của mình hiểu được đạo ở tuổi xế chiều, nhưng bản thân người cha, người mẹ, người ông, người bà vì không là Phật tử, nhất là bị ảnh hưởng bởi chủ nghĩa vô thần, nên không chấp nhận. Khi các thầy đến thì xoay mặt vào vách tường, không muốn nghe hộ niệm, không muốn nghe chia sẻ, không muốn nghe thời kinh vì ta sợ vô thường, sợ khổ đau bởi cái chết, ta cố tình bịt mắt lại để không nhìn nó. Nhưng khi lời sẻ chia được diễn ra, thời kinh được diễn ra thì uy lực của tu sĩ sẽ làm cho người sợ hãi đó bắt đầu nhận ra từ từ, cảm nhận từ từ, tin từ từ và buộc họ phải quán rất rõ. Đó là vợ chồng, con cái, nhà cửa, gia tài, sự nghiệp, các hạnh phúc tạo dựng được trong mấy chục năm làm lữ khách đó, cần phải được bỏ lại sau lưng để ra đi, chứ không có một sự lựa chọn khác.

Lúc đó nhiều người mới vỡ òa rằng, cái mà tôi đánh đồng sở hữu của tôi chỉ là một ngộ nhận, cái gì tạo ra ngộ nhận này chính là luật pháp và quan hệ dân sự. Khi còn sống, ta phải chịu trách nhiệm về nó, nhưng khi chết mà ta bám víu vào nó thì nổi khổ, niềm đau sẽ không buông tha ta, bám ta dai như con đĩa bám trên thân con trâu, con bò để hút máu. Nên ta phải tiếp tục thực tập, cảm giác, tri giác, tâm tư, nguyện vọng, nhà cửa, vợ chồng, con cái, gia tài, sự nghiệp không phải là sở hữu của tôi, không phải là tự ngã của tôi, không phải là tôi. Nhờ đó, các nỗi đau trên thân và các nỗi khổ trong tâm ta không đánh đồng nó là chính mình. Đang có mặt trong nỗi đau, nỗi khổ mà ta không bị khổ đau chi phối. Nặng nhất, ta chỉ bị đau trên thân thể, chứ không bị khổ trong tâm. Thực tập vô ngã để hướng đến năng lực an lạc này.

Thực tập thấy rõ được ba dấu ấn của thực tại sẽ giúp cho ta vẫy tay chào với nỗi khổ, niềm đau. Sự chỉ đường đó của đức Phật rất là rõ, để ta hiểu và thực tập, chứ không trông chờ vào các thành quả ban phúc của Ngài. Trên thực tế, có muốn đi nữa, các đức Phật, dù là Phật nào, cũng không thể làm điều đó. Ta nên nhớ, 48 lời nguyện không phải của đức Phật A Di Đà, mà là 48 lời nguyện của thầy Tỳ kheo Pháp Tạng, khi còn là một người phàm. Khi đó, trí tuệ của thầy có giới hạn, chỉ nhấn mạnh đến lòng từ bi. Do đó, có những điều phi hiện thực, phi nhân quả, nhưng nhiều Phật tử Tịnh độ cứ chạy theo điều này. Họ nghĩ rằng chỉ cần niệm 10 danh hiệu Phật, vì nếu không vãng sanh Tây Phương thì thầy Pháp Tạng sẽ không thành Phật. Thật ra, thầy Pháp Tạng đã thành Phật nhiều kiếp rồi.

Nếu lời phát nguyện là sự thật thì đến bây giờ thầy ấy chỉ là Bồ tát, chứ chưa thành Phật. Vì còn vô số chúng sinh đang niệm Phật nhất tâm bất loạn theo lời nguyện của Ngài ấy, nhưng họ vẫn còn là người phàm, vẫn chưa được vãng sanh Tây phương, thì Ngài ấy có trách nhiệm tiếp tục không thể thành Phật được. Đưa ra điều này, để ta thấy là không nên tin vào các lời phát nguyện, không thể lệ thuộc vào nó. Lời phát nguyện chỉ là bước đầu của lòng từ bi và điều đó phải được thể hiện bằng hành động cụ thể. Các đức Phật độ sinh, không có đức Phật nào độ bằng lời phát nguyện, các Ngài độ sinh bằng Tứ Diệu Đế, đó là con đường độc lộ duy nhất.

#### 4. NỖ LỰC HÀNH TRÌ

Về nỗ lực hành trì, bài kệ 280 *kinh Pháp cú*, đức Phật dạy như sau:

“*Khi cần thiết thì không nỗ lực  
Trẻ trung biếng nhác, buông lung*”

*Cầu an, nhu nhược, thủ thường*

*Làm sao tìm được con đường cao siêu”.*

Phật tử tại gia nên thuộc nằm lòng 4 câu thơ này của đức Phật.

Tinh tấn Ba la mật được đức Phật phản ánh dưới góc độ phê phán những người lười biếng, chỉ biết cầu nguyện, van xin tha lực chứ không có nỗ lực tự thân. Những việc cần thiết nỗ lực làm để dẫn đến thành công thì không nỗ lực, làm sao có thể đạt được kết quả? Những việc không cần nỗ lực thì nhiều người lại xúm lại làm, hết giờ này sang giờ khác. Đi lòng vòng mà tưởng đi rất dài, rất xa, trên thực tế là đi chẳng tới đâu. Xác định đúng phương pháp, do đó, giúp cho các nỗ lực của ta đạt được thành quả nhanh hơn.

Uống thuốc đúng bệnh, bệnh sẽ thuyên giảm rất nhanh chóng, uống thuốc không đúng bệnh thì càng uống, bệnh càng nặng. Ta hãy lấy đó làm thước đo, nỗ lực nào mà không dẫn đến niềm an vui, hạnh phúc, tăng trưởng phước báu, hướng đến sự rũ bỏ nỗi khổ, niềm đau thì ta biết đó là nỗ lực không cần thiết và đừng làm. Nhiều hành giả Tịnh độ tu tập theo tam thời hệ niệm, gần như dành trọn thời gian của một ngày cho việc niệm Phật, lạy Phật một ngày 500 lạy. Như thế thì còn thời gian đâu để chăm sóc hạnh phúc cho chồng con, cho vợ con. Họ đâu còn thời gian để làm các việc thiện, để phụng sự độ sinh, để truyền bá Phật pháp, đó là tu tiêu cực.

Việc tinh tấn được đức Phật giảng dạy là phải bắt đầu từ tuổi trẻ, mà tuổi trẻ bắt đầu từ tuổi thơ. “*Lúc trẻ trung biếng nhác buông lung*” thì khi lớn lên ta không thể có được thành tựu gì. Người Việt Nam sau năm 1975 có thói quen tiêu cực là sớm đăng chiều cay. Sáng uống café đen đậm đặc, có nghĩa là ngâm cái đắng vào trong cơ thể, chiều tối quý ông

ra các quán nhậu, uống rượu thật là cay. Suốt cuộc đời của người đó là đắng và cay và họ làm cho vợ con cũng đắng cay theo. Lấy phải ông chồng nghiện rượu thì coi như xong, nên quý ông phải biết tôn trọng hạnh phúc của mình và vì người thân mà từ bỏ rượu.

Các quán rượu ở phương Tây khác quán nhậu ở Việt Nam. Quán bar của họ bày ra các loại rượu và họ uống không phải để say mà để thưởng thức, uống để cơ thể ấm lên chống lại cái lạnh, tuyết rơi ở ngoài trời. Ai đã uống rượu thì họ sẽ không sử dụng phương tiện giao thông cá nhân, họ sẽ sử dụng phương tiện giao thông công cộng. Bị phát hiện nồng độ rượu vượt quá chỉ định cho phép thì họ bị tước bằng lái, phải mất ba năm sau mới được thi lại bằng lái và phí thi cao hơn 3 lần. Mất bằng lái thì họ không thể đi làm được, toàn bộ nỗi khổ, niềm đau kéo theo sau làm cho họ sợ uống rượu khi sử dụng các phương tiện giao thông. Còn quán nhậu ở Việt Nam là nhậu quắc cần câu, nhậu say khướt, nhậu ới mưa tại chỗ. Nhậu xong là bạo hành gia đình, bạo lực xã hội. Nhiều người nhậu xong bắt đầu hiếp dâm, ẩu đả, hay giết người, mà bình thường cá tính đó không có. Đức Phật thấy rất rõ nguyên nhân tiềm ẩn và những rủi ro cao của người nghiện rượu, nên Ngài khuyên, năm điều đạo đức tại gia người Phật tử cần phải tuân thủ trọn vẹn, trong đó có việc từ bỏ rượu, ma túy và các chất gây ảo giác.

Tuổi trẻ cần phải giữ sức khỏe, bỏ các độc tố, mới đủ sức đề siêng năng nỗ lực lập nghiệp. Tuổi trẻ mà không lập nghiệp thì đừng có hy vọng ở tuổi già được hạnh phúc. Vì tuổi trẻ có sức lực, có ý chí, có lý tưởng, có thể làm được nhiều việc, lý tưởng nhất của tuổi trẻ là từ 25 đến 40 tuổi. Qua các tuổi đó các phát minh sẽ chậm lại, ít lại và kết thúc. Đỉnh cao nhất của tuổi trẻ cần phải được phát huy, còn ai

có thái độ cầu an, nhu nhược, thủ thường, an phận chờ sung rụng thì những người như thế không thể thành công. Thậm chí hậu quả có thể là trầm cảm, có nghĩa là không thích làm việc gì, đánh mất tự tin, mặc cảm tự ti, chấp nhận sự thất bại.

Trong tu tập cũng thế, người tu học phải thực tập trọn vẹn Bát chánh đạo bằng sự tinh tấn. Phải tu từ nhỏ, cái gì ta làm từ nhỏ tạo thành một thói quen rất tích cực. Thói quen đó được nuôi dưỡng theo năm tháng, ta sẽ trở thành người hữu dụng và thành công. Các Phật tử tu theo các pháp môn của Trung Quốc cần phải nhớ tinh tấn Ba-la-mật là yếu tố không thể thiếu trong việc tu đạo, hành đạo. Ai thiếu tinh tấn Ba-la-mật là tu qua loa, chiếu lệ, không có kết quả. Tăng sĩ nào thiếu tinh tấn Ba-la-mật thì có thể tu tốt cho riêng mình, nhưng không phục vụ được gì cho ai. Không phụng sự, không dẫn thân độ sinh, lãng phí một đời tu.

Các hoạt động Phật sự sẽ giúp cho vị tu sĩ ít ra đời, vì ta thấy mình làm được những việc có giá trị, trong khi ra đời mình phải bắt đầu lại, lập nghiệp tổ ấm từ con số 0. Đặt lên bàn cân, cái mất đi nhiều năm tháng mà ta tu tập so với cái mà ta phải nai lưng ra để gánh vác mới là quá lớn. Từ đó, nhiều người đã khép lại niềm vui cá nhân, giữ mình trong giới hạnh thanh cao để đi con đường đạo nghiệp được thành tựu trọn vẹn. Còn việc chứng đắc đạo quả không phải là chuyện của một kiếp người, ngoại trừ một số căn tánh đặc biệt, mà số lượng đó không nhiều lắm. Các tu sĩ tu đúng phương pháp đôi lúc phải mất vài chục kiếp mới giác ngộ. Nên đừng học theo Trung Quốc đặt ra sự giác ngộ như một áp lực. Chỉ cần tu đúng Tứ Diệu Đế và Bát chánh đạo, nỗ lực đều đặn không gián đoạn, không giải đãi, giữ phong cách tinh tấn. Đến lúc nào nhân duyên đầy đủ thì quả trở hiển bày, không cần mong đợi gì thì nó vẫn diễn ra.

Ngoài những điều nêu trên, các quý Phật tử nên đọc thêm bài *kinh Nhứt Thiết Lậu Hoặc*, bài kinh thứ hai thuộc *kinh Trung Bộ*, bản dịch trong nghi thức *kinh Phật Cho Người Tại Gia* và *kinh Phật Cho Người Mới Bắt Đầu*, chúng tôi đổi lại thành *Bảy Cách Dứt Trừ Khổ Đau* vì bài kinh đó đức Phật dạy 7 phương pháp mà bất kỳ ai thực tập theo thì toàn bộ nỗi khổ niềm đau được kết thúc. Việc thực tập đúng các bài kinh đã nêu và những phương pháp căn bản của đức Phật sẽ giúp ta đạt được kết quả như ý. Còn những lời hứa hẹn chẳng qua cũng là hứa hẹn, mà hứa hẹn thì không phải là giải pháp, ai cũng có thể hứa hẹn được, nhưng đạt được hay không là chuyện khác.

Trong bài *kinh Nhứt Thiết Lậu Hoặc* đức Phật dạy có những khổ đau phải được giải quyết bằng chánh tri kiến, có nghĩa là phát triển trí tuệ và cái nhìn như thật về mọi sự vật, hiện tượng. Có những nỗi khổ, niềm đau được kết thúc bằng việc ta bảo hộ tâm như là giữ thành, để cho chánh niệm luôn hiện hữu trong đời sống của mình. Có những nỗi khổ, niềm đau được kết thúc, do ta làm chủ được sự tiêu thụ của cái miệng, của cái thân. Không nạp bệnh tật vào trong cơ thể, không hưởng thụ thấp kém và biết kiên cố để ta sống thọ, sống hạnh phúc. Có những nỗi khổ, niềm đau được kết thúc do ta có tâm kham nhẫn, có nghĩa là kiên trì, nhẫn nại, bền bỉ, không bỏ cuộc nửa chừng, giáp mặt với khổ đau, bế tắc, chấp nhận các rủi ro và thách đố.

Có những nỗi khổ, niềm đau được kết thúc bằng phương pháp tránh né hoàn cảnh xấu, con người xấu, những nơi không an toàn, nhờ đó ta không bị mất mạng oan uổng, không bị vạ lây, hiểu lầm, hiểu sai. Có những nỗi khổ, niềm đau được kết thúc bằng phương pháp đối trị trực tiếp, tức là trừ diệt. Người có tâm tham thì thực tập từ bi và bố thí. Người có tâm sân thì thực tập thông cảm, hiểu biết và trí tuệ

để được hoan hỷ. Người có tâm si nên thực tập tu văn tuệ, tư tuệ và tu tuệ để trí tuệ được phát triển, có nghĩa là dùng phương pháp đối trị trực tiếp để vượt qua các nỗi khổ niềm đau. Có những nỗi khổ niềm đau được kết thúc do ta tu tập tâm, tu tập Bát chánh đạo.

Đó là bài kinh mang tính phương pháp luận tâm linh, nói cách khác pháp môn duy nhất của đức Phật là Tứ Diệu Đế. Mở rộng từ Tứ Diệu Đế ta có phương pháp tu Quán vô ngã trên vô thường để ta không bị khổ đau chi phối. Ta thực tập *kinh Nhứt Thiết Lộ Hoặc* (Bảy Cách Dứt Trừ Khổ Đau) để kết thúc những phiền não, khổ đau, chướng duyên, thử thách. Ngoài các phương pháp đó ra, đức Phật không dạy các phương pháp còn lại mà Trung Quốc gọi là các pháp môn. Một bài kinh có thể phản ánh một phương diện nào đó của lời Phật dạy chứ không phải là tổng thể. Suốt 45 năm, đức Phật giảng dạy rất nhiều bài kinh mục đích giúp cho ta hiểu rõ, thực hành đúng, có kết quả ngay hiện thời. Nắm được nguyên lý này, ta không tu tà tà mà phải tu nghiêm túc, đúng cách, thì mới có thể giải quyết được các vấn đề khổ đau.

Sau ngày 1/5/2014, khi Trung Quốc hạ đặt giàn khoan HD981 trái phép trên lãnh hải Việt Nam, giới tri thức Việt Nam đã bắt đầu đặt ra kỳ vọng thoát Trung Quốc về phương diện ý thức hệ. Nhưng ít có người đề cập đến việc thoát Trung Quốc về phương diện kinh tế, và quan trọng nhất là về phương diện văn hóa, bao gồm tôn giáo, triết học và phong tục tập quán. Nếu không thoát khỏi Trung Quốc về phương diện này thì nước Việt Nam chỉ là một bản sao của Trung Quốc. Văn hóa Trung Quốc thì thích hợp với người Trung Quốc, còn Việt Nam thì thích hợp với văn hóa Việt Nam, ta phải hiểu điều đó để không áp dụng sai.

Nhập cảng nền văn hóa Trung Quốc vào Việt Nam là không thích hợp, cũng như không có người Trung Quốc nào có chủ trương đi nhập cảng nền văn hóa của Nhật vào Trung Quốc. Mỗi quốc gia phải có bản sắc văn hóa riêng và đạo Phật cũng thế. Đức Phật khích lệ, khi truyền bá đạo ở một quốc gia mới thì phải lấy gốc rễ văn hóa ở đó mô tả đạo Phật, để người ta dễ hiểu đạo Phật hơn. Như vậy, khi có mặt ở Việt Nam thì Phật giáo Việt Nam phải sử dụng văn hóa Việt Nam để truyền bá đạo Phật. Người Việt Nam dễ hiểu hơn và đạo Phật đó đồng hành với dân tộc một cách bền vững, hệ thống và sâu sắc hơn.

Cũng bằng khuynh hướng thoát khỏi Trung Quốc về phương diện văn hóa, tôn giáo, triết học, tôi kêu gọi các tăng, ni và Phật tử hãy thoát khỏi Trung Quốc về phương diện pháp môn. Mười tông phái của Trung Quốc, như đã nêu, có rất nhiều vấn đề cần bàn và có một số hạn chế nhất định. Tiếp cận trực tiếp lời Phật dạy, ta không bị vướng kẹt vào những thứ này. Quay trở về với đạo Phật gốc vẫn tốt hơn nhiều. Lợi thế là ngày nay phần lớn các bài kinh từ ngôn ngữ Pali đã dịch ra tiếng Việt, ngôn ngữ Sanskrit và tiếng Hán cũng đã được dịch sang tiếng Việt, người Việt Nam có thể đọc trực tiếp, hiểu trực tiếp để hành trì, không thông qua lăng kính của một đạo Phật từ nước nào đó.

Tóm lại, tu Phật theo pháp môn duy nhất của đức Phật là Tứ Diệu Đế và cốt lõi là Bát chánh đạo ta sẽ cam kết, trở nên năng động hơn, sâu sắc hơn và nắm chắc được thành quả an lạc ở kiếp sống hiện tại này, chứ không phải là chờ sau khi chết.



## CHƯƠNG V

---

# ĐẠO PHẬT PHÁP MÔN VÀ ĐẠO PHẬT NGUYÊN CHẤT

*Giảng tại chùa Xá Lợi, ngày 15/12/2013*

*Phiên tả: Hoa Tâm.*

Phần này đề cập đến hai nội dung, một là đánh giá đạo Phật pháp môn và hai là gợi mở về nội hàm của đạo Phật nguyên chất.

### 1. ĐẠO PHẬT PHÁP MÔN

#### 1.1. Khái niệm và phạm vi pháp môn

Đạo Phật Pháp môn còn được gọi là đạo Phật Tổ sư, do chính các vị Tổ sư tập hợp, chọn lựa, biên tập và giới thiệu đạo Phật qua lăng kính kinh nghiệm tu học của bản thân. Đạo Phật Tổ sư nhấn mạnh đến vai trò của người hướng dẫn, tức là vai trò Tăng bảo và do vậy, hình ảnh và giáo pháp chính của đức Phật trở nên mờ nhạt. Trong đạo Phật Tổ sư, vị khai sáng là tâm điểm của sự thực tập, còn giáo pháp của Phật giáo có thể được giới thiệu một cách gián tiếp hoặc là không giới thiệu nhiều lắm.

Đạo Phật Tổ sư chịu ảnh hưởng từ nền văn hóa thờ

phượng tổ tiên của Trung Quốc. Trong nền văn hóa tổ tiên, cha mẹ quan trọng hơn ông bà; ông bà quan trọng hơn ông cố, bà cố; ông cố, bà cố quan trọng hơn ông sơ, bà sơ; ông sơ, bà sơ quan trọng hơn ông sớ, bà sớ v.v... Cứ như thế, người gần nhất với chúng ta sẽ ảnh hưởng trực tiếp đến đời sống nhận thức, lối sống của ta. Còn các vị cao tổ và thủy tổ, vì trải qua nhiều giai đoạn thời gian, chúng ta sẽ quên dần. Sở dĩ gọi là đạo Phật Tổ sư là đạo Phật Pháp môn, vì các vị Tổ sư theo truyền phái Đại thừa tại các nước Trung Quốc, Nhật Bản, Nam, Bắc Triều, Việt Nam, nhấn mạnh đến một con đường nhất định mà vị khai sáng đó tâm đắc nhất.

Các vị Tổ sư chỉ dựa vào vài bài kinh căn bản, để xây dựng toàn bộ các học thuyết của mình trên các bài kinh đó. Ngoài các bài kinh đó ra, các tín đồ bao gồm nhiều thế hệ, họ không cần phải nghiên cứu, học tập, trải nghiệm những bài kinh còn lại của đức Phật. Do giới thiệu quá giới hạn, đạo Phật Tổ sư đã không trình bày một đạo Phật mang tính hệ thống và toàn diện. Với người tu học theo đạo Phật Tổ sư, nếu không có bối cảnh hành trì, nghiên cứu có hệ thống, thì đạo Phật nguyên chất, có lẽ sẽ trở nên phiến diện hoặc thỉnh thoảng rơi vào trạng thái cực đoan. Phiến diện có nghĩa là cho đạo Phật Tổ sư là số một. Cực đoan theo nghĩa, ai hành trì khác với pháp môn của mình thì không đồng tình, thậm chí có thể phản đối và tấn công.

Đạo Phật Tổ sư chỉ tồn tại trong các nước theo Đại thừa. Còn Phật giáo tại Tích Lan, Miến Điện, Thái Lan, Lào, Campuchia, nói chung là Phật giáo Nam truyền, tức là Phật giáo truyền bá về miền Nam của nước Ấn, không quan trọng hóa người truyền bá học thuyết, mà quan trọng là khuyên con người nên quay trở về đạo Phật nguyên chất. Các vị tu sĩ trở thành là công cụ, là phương tiện giới thiệu

giáo pháp chân chính của đức Phật, để các thế hệ hành giả theo đó mà hành trì. Trong đạo Phật Tổ sư, vị khai sáng là quan trọng nhất, thậm chí còn quan trọng hơn cả Phật. Vị Tổ sư đó giới thiệu bài kinh gì, các tín đồ sẽ thọ trì và truyền bá bài kinh đó.

Đạo Phật Tổ sư không giúp cho người hành trì có được kiến thức nền tảng và hệ thống toàn bộ về nền minh triết của đức Phật, vốn là một đóng góp rất lớn của đức Phật cho lịch sử tư tưởng của nhân loại về phương diện triết học, tôn giáo và xã hội.

Trong đạo Phật Tổ sư, người hành trì không biết đến nhận thức luận, đạo đức học, chính trị học, xã hội học, giải thoát học, mà đức Phật đã giảng dạy trong rất nhiều bài kinh. Người ta chỉ được hướng dẫn một, hoặc tối đa là ba bài kinh quan trọng nhất trong hệ thống pháp môn. Người theo đạo Phật Tổ sư có được một niềm đam mê ở chỗ, là Phật pháp được trình bày một cách quá đơn giản, thậm chí là đơn điệu và họ cảm giác rằng, chỉ cần thực tập đơn giản, sơ sài thì sẽ có được những kết quả an vui, hạnh phúc, giác ngộ, thậm chí là giải thoát. Những lời hứa hẹn như thế đã làm cho đạo Phật Tổ sư nhanh chóng có một chỗ đứng trong lịch sử truyền bá học thuyết của đạo Phật. Thực tế, nó có đạt được hay không thì lệ thuộc hoàn toàn vào nhân quả tu tập và phương pháp tu tập, chứ không phải lệ thuộc vào lời hứa hẹn của những người truyền bá pháp môn.

Thời đức Phật còn sống, ngài không hề truyền bá đạo Phật Pháp môn, đây là điều mà chúng ta cần lưu nhớ. Các Tổ sư thường nói là Pháp môn đó là do đức Phật dạy, do đức Phật truyền bá, thực tế thì không đúng. Nếu tạm dùng khái niệm Pháp môn để chỉ cho lời dạy của đức Phật thì pháp môn duy nhất mà đức Phật truyền bá chính là Tứ Diệu Đế. Tứ

Diệu Đế dạy chúng ta nghệ thuật giải quyết vấn nạn khổ đau qua bốn bước. Bước 1, thừa nhận bết tắc khổ đau là một hiện thực. Bước 2, truy tìm nguyên nhân, hoặc tham ái, sân hận, si mê, chấp thủ. Bước 3, thừa nhận và trải nghiệm Niết bàn, đỉnh cao nhất của hạnh phúc. Bước 4, thực tập Bát chánh đạo chia làm ba nhóm. Nhóm đạo đức học, gồm có Chánh ngữ, Chánh mạng và Chánh nghiệp. Nhóm thiền định gồm Chánh tinh tấn, Chánh niệm, Chánh định và nhóm trí tuệ gồm có Chánh kiến và Chánh Tư duy.

Nội dung của đạo Phật pháp môn quá đơn giản. Theo tôi, nó không thể đủ sức giúp đỡ cho hành giả giải quyết các vấn nạn khổ đau. Đạo Phật Tổ sư tại Trung Quốc gồm có 10 pháp môn, nổi tiếng nhất là Tịnh Độ tông, Mật tông, Thiền tông, Pháp Hoa tông, Hoa Nghiêm tông, Luật tông, Tam Luật tông... Khi các nhà Phật học Nhật Bản sang du học tại Trung Quốc và “nhập cảng” đạo Phật Tổ sư đó về nước, thì từ 10 pháp môn, Phật giáo Tổ sư của Nhật Bản được nâng lên thành 14 Pháp môn, trong đó có mấy Pháp môn liên hệ đến Tịnh Độ tông.

## 1.2. Các kinh chủ đạo của pháp môn

Tịnh Độ tông lấy ba kinh làm nền tảng, gồm *kinh A Di Đà*, *kinh Quán Vô lượng Thọ*, *kinh Vô lượng Thọ*. Đây là trọng tâm thực tập, hành trì, truyền bá và làm Phật sự. Thiền tông của Trung Quốc lấy các bài kinh sau đây làm nền tảng. *Kinh Năng đoạn Bát Nhã Ba La Mật*, gọi tắt là *kinh Kim Cương*, với nội dung phá chấp. *Kinh Viên giác* nhấn mạnh về Thiền chỉ, Thiền quán. Một phần của *kinh Thủ Lăng Nghiêm* dạy về các cảnh giới tâm linh từ A-la-hán lên Bồ tát, Diệu giác và Phật. Kinh đơn giản nhất, phổ thông nhất là *Bát Nhã Tâm Kinh*, quán chiếu tổ hợp tâm vật lý, thân thể, cảm giác, tri giác, tâm tư, nhận thức là vô ngã, nhờ đó nâng cao vai

trò của trí tuệ, vượt qua tất cả các nỗi khổ, niềm đau do rũ bỏ được sự chấp trước. Cốt lõi ngắn gọn nhất của Thiên tông Trung Quốc là chánh niệm tỉnh thức, giới thiệu bằng khái niệm mới là vô tâm. Vô tâm là không vướng dính tâm thức mình, theo nghĩa chấp trước, vào các hiện tượng giác quan gồm mắt thấy, tai nghe, mũi ngửi, lưỡi nếm, thân xúc chạm, ý hình dung.

Mật tông thì dựa vào một số bài kinh căn bản về Mật chú. Các Thần chú phổ thông nhất là Đại bi, Ngũ bộ chú, Thập Chú và phổ biến nhất, dễ thuộc nhất là Om mani padme hum, phiên âm trong Hán Việt là Án Ma Ni Bát Di Hồng. Pháp Hoa tông thì lấy *kinh Pháp Hoa* làm nền tảng. Bản kinh dạy về bốn giai đoạn, chỉ bày, hướng dẫn, trải nghiệm và chứng đắc Phật tính, vốn là một tiềm năng vốn có ở mỗi chúng sinh. Dù khi phàm hay lúc làm Thánh, Phật tính đó không tăng, không giảm, nhờ đó con người rũ bỏ được mặc cảm u buồn, sống với đời sống thánh thiện. Họ hướng phàm trở thành Chân nhân, Chân nhân trở thành Thánh nhân, từ Thánh nhân hướng đến Phật quả, đạt được sự giác ngộ giải thoát. Quy ba thừa trở về nhất thừa, tức là Thanh văn, Duyên giác, Bồ tát trở về Phật quả duy nhất. Đây là một bài kinh mà triết lý của nó quá cao siêu, chỉ thích hợp với tầng lớp tri thức.

Ở các trường Phật học, *kinh Pháp Hoa* thường được giảng dạy ở năm thứ hai chương trình thạc sĩ Phật học, một số khác học vào năm thứ nhất của chương tiến sĩ Phật học. Tại Việt Nam thì Pháp Hoa được dạy ở chương trình cử nhân Phật học, bởi vì, nếu không có kiến thức nền tảng thì người học sẽ không thể nào hiểu được triết lý cao siêu chứa đựng trong từng phẩm kinh, trong từng đoạn kinh, trong từng trang kinh và trong từng câu kinh.

Hoa Nghiêm Tông lấy *kinh Hoa Nghiêm*, triết lý duyên khởi trùng trùng vô tận làm nền tảng. Luật tông lấy giới luật,

tức là phương diện đạo đức học của Phật dạy làm nền tảng. Tam Luận tông lấy ba bộ *Bản Luận Căn Bản* của Phật giáo Đại thừa làm nền tảng. Vì dựa vào một số bài kinh làm nền tảng, truyền thống của đạo Phật Tổ sư đã không quan tâm đến phần lớn các bài kinh Phật dạy cho mọi thành phần và đối tượng trong xã hội.

### 1.3. Khóa tụng căn bản của Tịnh độ

Nghi thức đọc tụng phổ thông nhất của đạo Phật Đại thừa tại Trung Quốc, lúc đầu được gọi là Nhị thời Khóa tụng, gồm có hai thời chính là thời buổi khuya và thời buổi tối. Thời buổi khuya là Thần Chú Thủ Lăng Nghiêm được nâng lên thành một phép màu có thể giúp cho người tu chuyển hóa được năng lực tính dục để tu rất ráo. Thời khóa buổi tối là thời Tịnh độ, thường được phân ra hai, tư, sáu hay là ba, năm, bảy. *Kinh Dược Sư, Phổ Môn* tụng cho cầu an; *kinh Di Đà* hay *kinh Địa Tạng* dành cho cầu siêu, tức là cho người già, bệnh và chết. Xen lẫn với nghi thức sáng và chiều đó, vào những ngày rằm, mùng một, 14 hoặc 30 thì đọc tụng *Nghi Thức Sám Hối* do Trung Quốc soạn ra, nhằm phục vụ cho đối tượng có tội về luật pháp, lỗi về dân sự, nêu lên cam kết không tái phạm, hồi tâm chuyển ý, làm mới lại cuộc đời. Lúc đầu chỉ là *Hồng Danh Sám Pháp*, gồm có 8, 9 lạy và một bài Sám nguyện, về sau này phát triển thêm *Từ Bi Thủy Sám, Lương Hoàng Sám, Mục Liên Sám Pháp, Ngũ Bách Danh*, rồi *Vạn Phật*. Ngôn ngữ của các sám văn quá thống thiết, phân tích về khổ, nguyên nhân khổ một cách quá chi chít, đến độ, ai đọc quá nhiều về các nghi thức Sám pháp rất khó có thể mạnh dạn làm việc gì đó. Vì cái gì cũng sợ tội, tụng đâu cũng thấy tội, đó là điều mà đức Phật không có khuynh hướng giảng dạy như thế.

Triết lý Phật dạy là nhận diện nguyên nhân khổ, kết thúc nó bằng Bát chánh đạo, chứ không quá đào sâu nỗi khổ, niềm

đau, vì có thể dẫn đến tình trạng bị bội thực, đó là chán nản, sợ hãi, tuyệt vọng, yếm thế, bi quan v.v... Về sau này, nghi thức hai thời khóa tụng đó thêm hai thời khác đó là thời cúng ngọ và thời công phu chiều.

Cúng Ngọ là hình thức dâng lòng tôn kính với ba ngôi tâm linh Phật, Pháp, Tăng, chủ yếu là Phật và Bồ tát, trước khi dùng cơm. Tức là người tu sĩ phải kính lạy các Phật, Bồ tát, nhờ các Ngài mà tu sĩ được quần chúng kính ngưỡng, đó là cách tỏ lòng biết ơn trước khi ăn cơm.

Nghi thức Công phu chiều là dành cho các hương linh là các loại cô hồn vất vưởng, thương đau do hận thù, do oan trái, do chấp trước, do quyến luyến, do tự tử, do bế tắc, do chấp nhất mà chưa thể đi đầu thai được trong vòng 49 ngày theo kinh tạng Đại thừa. Nội dung của nó hoàn toàn không nhấn mạnh gì đến những người còn sống. Bốn thời khóa khuya, trưa, chiều và tối theo phong cách của đạo Phật Tổ sư và Pháp môn, tức là Tịnh Độ tông. Còn Mật tông chỉ nhấn mạnh đến các đối tượng quan tâm già bệnh, chết và có tội. Sau nhiều thế kỷ truyền bá một đạo Phật qua các pháp môn vừa nêu, Phật giáo Tổ sư hay gọi là đạo Phật Pháp môn đã mất sức sống, không thể thu hút được giới tri thức, giới trẻ và phần lớn các thành phần xã hội ngoài các đối tượng vừa nêu.

Khi đạo Phật trong giai đoạn bị suy vong, Nho giáo lên thay thế, người ta đã liệt đạo Phật vào nhóm tôn giáo xuất thế như đạo Lão. Tức là đạo mai danh ẩn tích, trốn bỏ cuộc đời, thờ ơ, lãnh đạm, bàng quang trước nỗi khổ, niềm đau của cuộc sống, đang khi bản chất của đạo Phật ngược lại điều đó 100%. Chúng ta khó mà trách các nho sĩ cực đoan khi quy kết đạo Phật như thế, bởi vì nghi thức của Phật giáo Trung Quốc ảnh hưởng đến Việt Nam, Nhật Bản, Nam, Bắc Triều

là như thế. Các bài kinh đức Phật dạy về nghệ thuật tề gia, trị quốc, bình thiên hạ, xã hội, giáo dục, văn hóa, đạo đức và nhiều phương diện khác bao gồm các kỹ năng chuyển hóa nỗi khổ, niềm đau, hầu như không được như đạo Phật Tổ sư qua các pháp môn giới thiệu.

Do vì truyền bá khuynh hướng này, nhiều vị Tổ sư truyền bá đạo Phật Pháp môn đã nhồi sọ tín đồ và những đệ tử xuất gia của mình. Trong khi đó, những bài kinh về nhân thừa, tức là nhân bản, những bài kinh về xã hội, chính trị, văn hóa, giáo dục, gia đình và chuyển hóa nỗi khổ, niềm đau, họ cho là kinh Tiểu thừa, tức là chỉ phục vụ cho những hàng căn cơ thấp kém. Tâm lý hạ liệt đó, nếu không có điều kiện tự nghiên cứu rộng hơn, thì sự nhồi sọ qua giáo dục đó, đã làm cho rất nhiều thế hệ tăng ni không bận tâm đọc các bản kinh do chính đức Phật dạy. Kết quả là, rất nhiều thế hệ tăng ni, trải qua hai mươi thế kỷ tại Trung Quốc và Việt Nam chỉ biết vồn vện chưa đầy 10 bài kinh, đó là một tổn thất lớn cho việc hành trì và tu học. Cục đoan hơn, một số trường phái, nhất là những trường phái Tịnh Độ tông, cho là ai đọc tụng các bản kinh ngoài *kinh Di Đà*, *Quán Vô Lượng Thọ*, *Vô Lượng Quang*, niệm các danh hiệu Phật, ngoài danh hiệu Nam Mô A Di Đà Phật là tạp tu. Họ đề cao vấn đề chuyên tu qua các bài kinh, đó chỉ là pháp môn niệm Phật. Sự cục đoan này là rất nguy hiểm, vì điều đó vô tình dẫn đến tình trạng mù chữ Phật pháp, tức là biến những người tu học Phật hoàn toàn không có kiến thức về Phật pháp, ngoài kiến thức ba bài kinh căn bản vừa nêu.

### 1.4. Pháp môn là ống nhòm

Tôi thường ví đạo Phật Tổ sư sử dụng chìa khóa Pháp môn như các ống nhòm, hình ảnh này giúp cho chúng ta để



hình dung. Ống nhòm có một ống hay hai ống. Ống nhòm một ống giúp cho chúng ta nhìn xa. Muốn nhìn xa, chúng ta phải nheo một con mắt, tập trung một con mắt còn lại, mở thật to và đặt con mắt này vào trong ống nhòm. Với đường kính tròn đó, đối vật được thu vào và với sự tập trung cao độ, chúng ta thấy đối vật đó rõ mồn một. Từ đó dẫn đến cảm nhận rằng ống nhòm này là một phương tiện, là một lăng kính giúp cho mọi người nhìn thấy thế giới vạn tượng chung quanh một cách rõ ràng và hơn hết. Đã gọi là lăng kính thì không thể gọi là toàn diện, vì nó chỉ phản ánh một góc độ của một góc nhìn. Người sử dụng ống nhòm không thể nhìn lâu, vì sẽ nhức mắt hoặc là nhức đầu.

Ống nhòm gồm có hai ống, chúng ta cũng phải tập trung cả hai mắt và thu gọn đối vật ở trong đường kính của hai ống nhòm này, do đó, chúng ta cũng không thể nhìn lâu. Mục đích ống nhòm là có thể nhìn thấy các vật ở xa, chứ không phải nhìn thấy vật ở gần, nên nhớ như thế! Trong khi Pháp môn thì ở gần chứ không ở xa, vì đức Phật dạy: *“Xưa cũng như nay, Như Lai chưa từng giấu giếm chân lý, tất cả những gì Ngài giảng dạy giống như những chiếc lá ở trên lòng bàn tay, so với lá trong rừng”*. Tức là những gì có tính thực tiễn, có giá trị, thiết thực hiện tại, lợi ích siêu thời gian, làm cho chúng ta có thực tập là có kết quả liền. Còn lá trong rừng thì nhiều vô số, đôi lúc giá trị nhiều đó lại không phục vụ cho giá trị thật, tức là hạnh phúc an vui cho nhân sinh, nên đức Phật thấy không cần thiết để truyền bá nó. Bài kinh Phật dạy, trên dưới có 30,000 bài khác nhau, trong một số bài kinh, đức Phật nói: *“Truyền thống tâm linh của ta truyền bá không có sự bí truyền, không có mật pháp”*, vì đức Phật không giấu giếm.

Truyền thống Mật pháp bí truyền lúc đầu từ Ấn Độ, về sau chịu ảnh hưởng từ học thuyết gia truyền của Trung Quốc

và Tây Tạng. Gia truyền hoặc bí truyền là chỉ truyền lại cho người mà mình tâm đắc nhất. Người sở hữu tri thức đó cảm thấy rằng, mình tin tưởng con người này nhất, có thể người đó là con cái của mình, học trò của mình, người thân của mình hoặc là bạn bè. Nhưng nếu họ không có niềm tin, dù có kiến thức rộng sâu cỡ nào đi nữa, thì khi chết họ mang theo, chứ không truyền bá. Do vậy, trải qua nhiều năm tháng, sau cái chết của các nhân vật sở hữu kiến thức đặc biệt, mang tính gia truyền, các kiến thức đó sẽ trở nên bị quên lãng.

Gia truyền nâng cao vai trò hướng dẫn của người thầy, vì như đã nói, đạo Phật Tổ sư nhấn mạnh vai trò của Tổ sư. Mật pháp và bí truyền buộc người ta phải lệ thuộc vào vị thầy hướng dẫn. Khi bị lệ thuộc rồi, chúng ta sẽ bị dẫn dắt; nếu dẫn dắt toàn diện, đầy đủ hệ thống, có giá trị, người được dẫn dắt sẽ tốt hơn; nếu dẫn dắt mà bị giới hạn, người bị dẫn dắt bị thiệt thòi. Khi đặt niềm tin tuyệt đối vào sự dẫn dắt, gần như ta không bận tâm đặt vấn đề. Chúng ta viện lý do là không có thời gian để tìm kiếm, cho nên, được chu cấp cho cái gì, ta tiếp nhận cái đó và chăm hết. Như vậy, kiến thức Phật của chúng ta bị lệ thuộc vào người hướng dẫn, trong khi đức Phật không khích lệ như thế.

Trong nhiều bài kinh, đức Phật khẳng định rất nhiều lần rằng: “*Ta chỉ là người chỉ đường thôi*”. Chỉ đường là chỉ phương pháp, chỉ cần câu có phương pháp. Có cần câu, chúng ta có vô số các con cá mới, thậm chí lớn hơn rất nhiều lần so với các con cá do tình thương cha mẹ, do người thân cho chúng ta kế thừa hoặc theo luật pháp chúng ta được quyền kế thừa. Chỉ đường, chỉ phương pháp, nhờ đó, người có phương pháp giỏi sẽ có thể khám phá, phát minh, sáng kiến, sáng tạo những phương thức mới có giá trị tương đương hoặc những công thức mới có giá trị cao hơn. Lịch sử phát minh, sáng

kiến, sáng tạo của con người là như thế. Giáo dục đại học hiện đại nhấn mạnh đến tính phương pháp và sự đóng góp của người học bằng khám phá và phát minh, rất phù hợp với câu nói “*Ta chỉ là người chỉ đường*” của đức Phật.

Về bản chất, đạo Phật Pháp môn và đạo Phật Tổ sư chỉ hứa hẹn nhiều, đó là khi chúng ta chỉ dựa vào bài kinh A, bài kinh B, bài kinh C là có thể đạt được an lạc, hạnh phúc, giải ngộ, giải thoát. Hứa hẹn là một chuyện, kết quả không lệ thuộc vào hứa hẹn mà kết quả lệ thuộc vào nhân quả thực tập và phương pháp luận thực tập. Trong y khoa, nếu không có bài thuốc nào trị bá bệnh, thì trong tâm linh cũng không có bài kinh nào trị bách bệnh của chúng sinh. Đây là lý do căn bản suốt 45 năm sau khi giác ngộ, đức Phật đã thuyết giảng trên dưới 30 ngàn bài kinh. Nếu một bài kinh mà giải quyết hết, hai ba bài kinh có thể thấu rõ hết triết lý của Ngài, có lẽ Ngài không phải nhọc công đi giảng nhiều lần chi cho mệt. Truyền bá Pháp môn rất đơn giản, chỉ cần năm, ba bữa là nói hết nội dung rồi. Người thông minh chỉ cần vài ba tiếng là nắm bắt được cốt lõi của Pháp môn và đạo Phật pháp môn là đạo Phật rất đơn giản, rất dễ hiểu, rất bình dân. Cái gì quá đơn giản, quá dễ hiểu, quá bình dân thì không thể nào đáp ứng cho các nhu cầu phức tạp mà vốn cuộc đời là thế!

Trong đạo Phật Tổ sư và Pháp môn có những giới hạn là điều không tránh khỏi. Vì Việt Nam ảnh hưởng từ Trung Quốc, cho nên đạo Phật Tổ sư và Pháp môn có một chỗ đứng rất mạnh. Mạnh đến độ người ta nghĩ rằng đạo Phật pháp môn và đạo Phật Tổ sư là do đức Phật dạy. Đức Phật không làm thế!. Không lý gì đức Phật giảng 30,000 bài kinh, rồi đức Phật khẳng định bài kinh này là quan trọng để phủ định các bài kinh còn lại, không có chuyện đó. Bài kinh nào cũng quan trọng, nó quan trọng cho đối tượng nào,

giải quyết vấn nạn gì, trong tình huống nào nên ứng dụng nó, đức Phật nói rất rõ.

### 1.5. Thiền tông dài dòng văn tự

Trong ba Pháp môn phổ biến Thiền tông, Tịnh Độ tông và Mật tông thì Thiền tông của Trung Quốc và Nhật Bản là dài dòng văn tự nhất đối với 10 pháp môn. Nhưng bao giờ các vị Thiền sư cũng nói rằng: “*Bất lập văn tự, Giáo ngoại biệt truyền, Trực chỉ nhân tâm, Kiến tính thành Phật*”. Các vị đó nói ngôn ngữ nhiều hơn cho các pháp môn còn lại, thậm chí vài chục lần là khác. Trong Đại tạng kinh của Trung Quốc và Đại tạng kinh do hai giáo sư Nhật làm tổng biên tập vào thập niên 1910 cho đến 1920 thì văn học Thiền nhiều hơn văn học Tịnh độ tông. Có nghĩa là văn tự không bỏ đi, văn tự vẫn được sử dụng như một công cụ.

“Giáo ngoại biệt truyền” có nghĩa là kêu gọi người ta không nên tin vào kinh điển, không nên lệ thuộc vào kinh điển, và cũng không nên dựa vào kinh điển của Phật dạy, mà dựa vào các vị Thiền sư. Những lời giảng dạy như thế, xét từ đạo Phật Nguyên chất là không thể nào chấp nhận được. Ở đây chúng ta không phê phán các pháp môn, mà chúng ta chỉ dựa vào lời kinh nguyên chất để đánh giá các khuynh hướng. Về trường phái triết học và tôn giáo, ta phải dựa vào văn bản học của người sáng lập. Người theo triết học Mác-Lênin không thể nào không đọc các tác phẩm của Lenin, Ăngghen, Các Mác. Người tu học Phật không thể không đọc các bản kinh do chính đức Phật nói. Đàng này giáo nghiệp biệt truyền là không dựa vào kinh Phật, chỉ chỉ thẳng tâm người, tâm người, để kiến tính thành Phật. Thực tế thì trong lịch sử Trung Hoa chưa từng có ai thành Phật. Nhưng học thuyết của họ quá dễ dãi, dễ thấy được tính là thành được

Phật. Nếu theo cách thức này, thì có lẽ có triệu triệu vị Phật trong lịch sử của Trung Quốc rồi, mà thực tế thì không.

Phương pháp Thiền học của Trung Quốc là Công án và Thoại đầu. Thoại đầu là một câu nói nguyên ngữ, khi chưa có tác dụng can thiệp của ý thức nhị nguyên. Công án cũng là câu Thoại đầu được nâng lên tầm có điển tích, vì nó quá nổi tiếng. Nó được quá nhiều Thiền sư sử dụng khai tâm, điểm trí cho các Thiền sinh của mình là từ bỏ chấp trước, mở tâm khai trí, để đạt được kết quả tu tập nhất định nào đó. Chẳng hạn những câu: “*Trước khi cha mẹ của ta chưa sinh ra trên đời, bản lai diện mục thật của mình là gì?*” hoặc “*Muôn pháp trở về một, một trở về chỗ nào?*”. Nghĩa là sử dụng những câu hỏi mục đích không phải để tìm giải pháp. Nung tâm vào câu hỏi, để tâm không còn vướng dính đến thế giới trần cảnh xung quanh, nhờ đó, thế giới và tiềm lực của ý thức nhị nguyên bị kết liễu. Theo các Thiền sư Trung Quốc, ý thức là một chướng ngại vật trong việc nhận diện chân tâm thường trú, thể tánh tịnh minh. Cho nên, chuyển hóa được ý thức là giác ngộ giải thoát, mà muốn như thế phải làm sao cho ý thức bị chết đi, không còn cơ hội để hoạt động.

Thiền tông của Trung Quốc chỉ thích hợp với giới trí thức, vì nó đáp ứng được nhu cầu về phương pháp luận. Nó giải quyết được vấn nạn căng thẳng, nhất là giới thương gia, giới sử dụng bộ não quá nhiều. Các căng thẳng đó được rũ bỏ trong quá trình tu tập thiền. Trong khi thiền, theo đức Phật trong Bát chánh đạo, chỉ là một trong tám yếu tố của con đường Chánh đạo, chứ không phải là yếu tố duy nhất và quan trọng nhất. Chánh định tức là thiền. Thiền tông chỉ nhấn mạnh đến thiền và không quan tâm bảy yếu tố còn lại, mà theo đức Phật, thiếu những thứ yếu tố đó, chúng ta không thể nào có được Chánh niệm. Mà không có Chánh niệm,

không thể nào thể đạt được Chánh định, tức là chuyển hóa phương tiện. Đức Phật dạy hệ thống và toàn diện hơn. Nhìn chung, các pháp môn của đạo Phật Tổ sư chỉ là một phần rất nhỏ của Chánh niệm và Chánh định.

Công án và Thoại đầu của Trung Quốc, thần chú và danh hiệu Phật của Thiền tông, Tịnh Độ tông và Mật tông chỉ là một “cây nôm”, để theo đó Chánh niệm được có mặt. Do tập trung vào câu Thần chú, Công án hay là danh hiệu Phật, chúng ta đồng thời lúc ấy không có cơ hội “du lịch”, tách rời thân khỏi tâm, hay tâm khỏi thân. Chúng ta đạt được sự thiền chỉ và nhờ đó, rũ bỏ được một số nghiệp chướng nhất định. Giá trị này của thiền là không thể phủ định. Nhưng cho rằng chỉ cần chuyện đó thôi, thì chúng ta nên đặt lại vấn đề, bởi vì chưa từng có bài kinh nào đức Phật nói “*chỉ chừng đó thôi là mọi việc được giải quyết*”. Đức Phật đã lặp đi, lặp lại hàng trăm lần, Bát chánh đạo là con đường độc lộ duy nhất. Con đường này biến một người phàm trở thành Chân nhân, biến Chân nhân trở thành Thánh nhân và Thánh nhân trở thành Phật, không có con đường nào khác. Một phương diện của Bát chánh đạo không thể làm nên toàn thể giá trị như Bát chánh đạo được, đây là điều mà chúng ta phải ghi nhận.

Đạo Phật Tổ sư qua các pháp môn đã có chỗ đứng quá lớn, do đó đã làm cho giới tri thức, giới trẻ mọi thành phần trong xã hội cảm thấy đạo Phật không dành cho mình. Họ đã quay lưng và không có nhu cầu tìm kiếm đạo Phật, nếu có chăng, đến chỉ cầu phúc, đó là một sự lỗ lã lớn và là một sự thiệt thòi lớn.

## 2. ĐẠO PHẬT NGUYÊN CHẤT

### 2.1. Khái niệm

Khái niệm “Đạo Phật nguyên chất” là từ mà chúng tôi mượn từ tác phẩm cùng tên của Thiền sư Nhất Hạnh. Các

học giả người Anh và các học giả nói tiếng Anh nói chung sử dụng từ Early Buddhism, nghĩa là Phật giáo thời kỳ sớm hoặc là Phật giáo thời kỳ đầu để chỉ cho hình thái đạo Phật trong thời đại của đức Phật cho đến khoảng 300 năm sau, tức thế kỷ thứ ba trước Tây lịch. Toàn bộ các nội dung truyền bá của đạo Phật rất là nguyên thủy, gần gũi nhất với những gì mà đức Phật đã truyền bá. Đồng thời, các học giả người Anh đã sử dụng khái niệm “*Developed Buddhism*” hay “*Late Buddhism*”, nghĩa đen là Phật giáo phát triển, hay là Phật giáo về sau hay thời kỳ sau, chỉ cho hình thái đạo Phật sau 300 năm kể từ sau khi đức Phật nhập Niết bàn. Từ đó, sự phân chia về phương pháp triết học, tiếp cận dạy pháp môn hành trì, đã làm cho tại Ấn Độ có khoảng 20 bộ phái. Mà thực ra, đó chỉ là vấn đề tranh luận về thế giới quan, nhận thức quan, vật chất, tâm và các vấn đề tương tự. Khi qua đến Trung Quốc thì đạo Phật lộ rõ hình ảnh của đạo Phật Pháp môn, vào thế kỷ thứ nhất sau Tây lịch, khoảng 700 năm sau khi đức Phật nhập Niết bàn. Trên tinh thần này, chúng ta tìm hiểu về đạo Phật Nguyên chất.

## **2.2. Ba bài kinh đầu tiên**

Như đã nói, trong suốt 45 năm, đức Phật thuyết giảng trên dưới 30,000 bài kinh. Ta có thể phân loại các bài kinh đó thành một số nhóm. Đầu tiên là các kinh dạy nhân bản, tức là giúp cho chúng ta trở nên con người có giá trị, có lợi ích cho mình và tha nhân. Các kinh này chiếm đại đa số, vì đức Phật ra đời là phụng sự cho chúng sinh, mang lại hạnh phúc và an vui cho số đông, cho nhân loại và cho con người ngoài hành tinh, tức là chư Thiên. Ở đây, đức Phật nói là cho số đông, chứ Ngài không nói là cho tất cả, vì tất cả là tuyệt đối, trong khi con người là tương đối, nhận thức và sự lựa chọn của con người là tương đối. Đức Phật không thể độ hết chúng

sinh được. Ngài không thể độ được những người không có duyên với Ngài, không chấp nhận giáo pháp của Ngài. Ngài cũng không thể độ những người mà nhân xấu của họ đã đến lúc chín muồi, bao gồm bệnh tật, tai nạn, chết chóc, khổ đau và tù đày v.v...

Ba bài kinh đầu tiên được đức Phật thuyết giảng tại vườn Nai, gồm có: *Kinh Chuyển Pháp luân* (còn được gọi là *Kinh Tứ Diệu Đế*), *kinh Vô Ngã Tướng* và *kinh Thế Gian Bốc cháy*. Bài *Chuyển Pháp Luân* là phương pháp giải quyết các khổ đau của con người, theo cách thức phân tích hai lớp nhân quả. Nhân quả khổ đau, quả trước, nhân sau; Nhân quả hạnh phúc, Niết bàn trước, tức là hạnh phúc trước và con đường thực tập sau. Đây là cách thức mà chúng ta có thể sử dụng để giải quyết các vấn nạn chính trị, văn hóa, giáo dục, xã hội, gia đình và cá nhân. Không có vấn nạn gì trên cuộc đời này mà không thể áp dụng Tứ Thánh Đế để giải quyết nó, nó là pháp môn quan trọng nhất.

Bài *kinh Vô Ngã Tướng* dạy chúng ta về nghệ thuật áp dụng tâm lý học giải quyết các nỗi khổ, niềm đau và tách ly nỗi khổ, niềm đau ra khỏi thân và tâm. Đó là quán niệm chân chính theo công thức: “*Cái này không phải là tôi, không phải là sở hữu của tôi, không phải là tự ngã của tôi. Do vậy, tôi không để cho tôi bị kẹt vào nỗi khổ, niềm đau liên hệ đến cái này, cái kia, quá khứ, hiện tại, vị lai*”. Dù tôn trọng luật pháp và quan hệ dân sự, đức Phật vẫn dạy chúng ta, đang khi đối diện trước nỗi khổ, niềm đau thì phải quán vô ngã để ta mất đi nỗi khổ niềm đau ra khỏi thân và tâm, vốn nó là nơi liên kết với khổ, chứa chấp khổ, vương dính với khổ.

*Kinh Thế Gian Bốc Cháy* nói về thế giới giác quan, mắt thấy, tai nghe, mũi ngửi, lưỡi nếm, thân xúc chạm và nó đốt cháy con người bởi sự khao khát, đòi hỏi những nhu cầu



hường thụ. Con mắt đốt cháy con người nhiều nhất, con mắt liên hệ đến mẫu mã, thời trang, màu sắc, hình thù, vóc dáng, du lịch, nữ trang, trang sức phẩm... Hầu như nó tiêu thụ nhiều nhất trong các giác quan còn lại. Nếu không khéo làm chủ các giác quan, chúng ta bị các giác quan đốt cháy, tức là biến mình trở thành nô lệ. Thông điệp của đức Phật là: “*Tiêu thụ ít, ăn uống ít, ngủ nghỉ ít, làm việc nhiều, phụng sự nhiều*”, để hạn chế tối đa sự vướng dính và giá trị nhân sinh ở đây là cao quý.

Đó là ba bài kinh đức Phật thuyết giảng đầu tiên tại vườn Nai cho năm người bạn đồng tu. Rất tiếc, Trung Quốc không giới thiệu ba bài kinh này cho cộng đồng, quần chúng và Phật tử. Có nhiều tu sĩ, nếu không tham gia các trường Phật học, có lẽ cũng không biết ba bài kinh vừa nêu, từ lúc đi tu cho đến lúc nhắm mắt lia cõi đời. Những nội dung kinh căn bản của đạo Phật Nguyên chất gồm có *kinh Trường Bộ*, tập hợp được 33 bài kinh, bao gồm những bài kinh như Đối thoại Liên tôn giáo, Liên triết học. Đức Phật chỉ ra cốt lõi triết lý của ngài, để giúp chúng ta so sánh, đối chiếu với các triết lý khác, những điểm giống và khác nhau. Nhờ đó, chúng ta có thể giải thích từ góc độ triết học và tôn giáo, giúp cho người nghe có thể hiểu thấu đáo lời Phật dạy và các giá trị của nó trong đời sống thực tiễn.

*Kinh Trung bộ* tập hợp 152 bài kinh có độ dài trung bình, tóm gọn những câu triết lý căn bản cao quý của đạo Phật, không có cái gì là không có trong bài kinh này. *Kinh Tương Ưng* tập hợp mấy ngàn bài kinh ngắn, liên hệ đến các học thuyết thế giới trùng trùng duyên khởi, vô thường, vô ngã và ứng dụng Tứ Diệu Đế trong việc quán thế giới và con người. Để từ đó, con người thoát khỏi mọi chấp trước, viễn ly mọi nỗi khổ niềm đau. *Kinh Tăng Chi* là tập hợp hàng ngàn bài kinh ngắn, bắt đầu từ con số 1 và kết thúc ở con số

11, để cho người đọc dễ dàng nhớ cốt lõi những điều Phật dạy. *Kinh Tiểu Bộ* là tuyển tập gồm 15 tập, mỗi một tập đi về một chuyên đề nhằm giúp cho người học đào sâu vào các mảng triết lý mang tính chuyên đề. Đó là toàn bộ kho tàng kinh điển nguyên chất mà đức Phật giảng dạy.

Kinh điển Đại thừa thì nhiều gấp vài chục lần, đi chuyên sâu, dùng ngôn ngữ phân tích đề mô tả, giúp cho chúng ta có thể hiểu thấu đáo từ chiều sâu, chiều rộng và căn đế của mọi vấn đề. Dù là kinh gì đi nữa, ta thấy các cốt lõi của kinh vẫn giúp cho chúng ta giải quyết vấn nạn khổ đau. Như đức Phật đã khẳng định: “*Này các đệ tử, xưa cũng như nay, Như Lai chỉ tuyên bố hai điều, thứ nhất, vạch mặt chỉ tên khổ đau và thứ hai, chỉ ra con đường dẫn đến an vui, hạnh phúc, kết thúc mọi khổ đau*”, tức Bát chánh đạo, còn gọi là con đường Trung đạo. So với các kinh, pháp môn quá ngắn, quá ít.

Hệ thống kinh điển Nguyên chất như thế là rất đầy đủ. Khi bị vướng vấn nạn gì, khổ đau nào, chúng ta nên khéo áp dụng đúng bài kinh, kết quả có mặt liền lập tức. Trong khi đạo Phật Tổ sư và Pháp môn, ai tu theo Tịnh Độ tông, khi bị thất tình, khổ đau, thất nghiệp, khủng hoảng, sợ hãi, đến chùa hỏi, có một câu trả lời duy nhất là: “*Ráng niệm Phật đi!*”, hết. Đó không phải là giải pháp, đó chỉ là trấn an. Đức Phật dạy: “*Hãy phân tích nguyên nhân, lý do, căn cội vấn đề nằm ở chỗ nào, hãy tìm cho ra bằng được*”. Nó đòi hỏi đến sự động não, các nỗ lực truy nguyên và phân tích có nguồn gốc của lý trí và hệ thống, chúng ta mới lần ra được manh mối của bết tắc để khắc phục chúng. Chúng ta thấy hai phương pháp của Đức Phật và các Tổ sư là khác nhau, dĩ nhiên đức Phật vượt trội hơn nhiều.

### **2.3. Các phương diện triết học của đạo Phật nguyên chất**

Trên dưới 30.000 bài kinh Đức Phật đã thuyết giảng,

chúng ta có thể phân nhóm dựa trên các nội dung căn bản, gồm nhận thức luận và tiến hóa tâm thức.

Nhiều bài kinh dạy về thế giới quan, nhân sinh quan, phủ định nguyên nhân khởi thủy, Thượng đế và các thần linh. Không chấp nhận sự đơn độc, mà thế giới vận hành theo tương tác, cái này có - cái kia có; cái này không - cái kia không, tương duyên, tương thuộc, ảnh hưởng đến nhau, chi phối nhau.

Về con người, đức Phật khẳng định nó là vai trò độc tôn so với các thần linh, các loài động vật. Đừng luống uổng cuộc sống của con người, hãy làm cho nó trở nên có ý nghĩa qua từng tích tắc của thời gian.

Về xã hội, đức Phật trong hàng trăm bài kinh chủ trương một đạo Phật bình đẳng và thiết lập một xã hội bình đẳng, công bằng, không ai chà đạp sức lao động ai, không ai ăn hiếp ai. Luật pháp có thể sờ đầu, sờ gáy bất kỳ ai làm sai, làm ảnh hưởng tiêu cực đến những thành phần còn lại, không có trường hợp ngoại lệ. Bình đẳng giới được đức Phật đề cao, đạo Phật không chấp nhận trọng nam, khinh nữ. Nhân quyền, tức là các quyền căn bản của con người được đức Phật xem là những yếu tố không thể thiếu.

Về đạo đức, Ngài khẳng định: “*Đạo đức cho người bình thường và đạo đức cho các bậc Thánh*”. Đạo đức cho người bình thường bao gồm năm điều. Cụ thể là (1) không giết người, bảo vệ hòa bình; (2) không trộm cắp, chia sẻ sở hữu; (3) không ngoại tình (chung thủy vợ chồng); (4) không lừa dối, phát ngôn chân thật, hòa hợp, lịch sự và có lợi ích; (5) không uống rượu, ma túy, giữ sức khỏe để chăm sóc hạnh phúc cho bản thân và cho người thân.

Về chiều sâu đạo đức, đức Phật nhấn mạnh đến động cơ và sự đạo diễn của tâm, ảnh hưởng đến các hành vi, lời nói

và việc làm. Cho nên làm chủ động cơ, làm chủ tâm, chúng ta sẽ làm chủ được hành vi đạo đức. Chết không phải là dấu chấm hết cuối cùng, cho nên, con người vẫn tiếp tục chịu trách nhiệm trước các hành động của mình, dù vô tình hay cố ý. Nhờ đó, con người trở nên cần trọng hơn và quý trọng các hành vi có giá trị hơn.

Về chính trị, đức Phật dạy nghệ thuật làm vua, nghệ thuật quản trị đất nước, nghệ thuật phát triển đất nước. Ngài còn dạy rất nhiều các bài kinh như thế. Giới chính trị gia nằm lòng các bài kinh này để nhận thấy chiều sâu của đức Phật về vấn đề quản trị đất nước. Đức Phật đã từng là nhà chính trị, từ bỏ cơ hội làm vua, đi tu vì thấy những giới hạn của nó. Cho nên, khi đức Phật trình bày chính trị, tuy Ngài không tiếp tục làm chính trị, nhưng Ngài chỉ ra những ưu điểm mà một nhà chính trị yêu nước, thương dân cần phải thực hiện.

Về giải pháp luận, đức Phật dạy con đường Tứ Diệu Đế, quan trọng nhất là Bát chánh đạo, có thể giải quyết tất cả các vấn nạn. Đó là năm mảng nội dung quan trọng nhất mà tất cả các bài kinh của đức Phật liên hệ đến, hoặc được phân loại vào các nhóm chuyên môn.

Phân loại theo góc độ tiến hóa tâm thức thì kinh của đức Phật có thể chia làm các nhóm gồm Nhân bản, Thiên thừa, Thanh văn thừa, Bồ tát thừa và Phật thừa.

Nhóm Nhân bản, tức là dạy làm người có giá trị. Nhóm Thiên thừa, tức là dạy người có phước báu để tiếp tục tái sinh làm con người ngoài hành tinh. Nơi đó, duy thức khoa học, môi trường sống và những giá trị cao quý khác tốt hơn là con người trên hành tinh của chúng ta đang sống. Thanh văn thừa, dạy chúng ta trở thành là một bậc Thánh, kết liễu sanh tử luân hồi. Tái sinh là theo sự phát nguyện, có mặt trong các

cảnh giới để tiếp hóa độ quần sinh hữu duyên. Bồ tát thừa, nhấn mạnh đến nghệ thuật nhập thế, truyền bá con đường vô ngã, vị tha để góp phần xây dựng một xã hội hòa bình, thịnh vượng, phát triển bền vững. Không chờ đến lúc mình thành Phật, sự dẫn thân đó vẫn được diễn ra trong mọi tình huống không gian và thời gian.

Phật thừa là con đường quan trọng nhất, cao nhất, giúp cho một hành giả sau khi chứng đắc Thánh quả A-la-hán, đạt được Bồ tát thì phải hướng tâm để đạt được Phật quả. Đó là niềm ao ước quan trọng nhất mà các hành giả cần hướng về, dĩ nhiên, nó đòi hỏi một tiến trình thời gian, đôi lúc là hàng nghìn kiếp, chứ không đơn thuần là vài chục năm hay vài trăm năm. Do đó, đạo Phật Tổ sư dạy đi theo Pháp môn “*sẽ được giác ngộ giải thoát*”, là nói khích lệ, đó là tiêu chí quá cao, mà người tại gia không thể đạt được. Một triệu người xuất gia, tìm được 10 người giải thoát đã khó. Trong khi họ tu trọn thời gian, có không gian tâm linh chuẩn, có điều kiện, có phương pháp, có kiến thức, có người hướng dẫn, có người đồng hành và nhiều yếu tố thuận lợi khác, hơn người tại gia. Nhất là họ tập trung chuyển hóa năng lượng tính dục mà người tại gia hướng về, dính kẹt bởi, và đây là hướng dẫn đến sự tái sinh.

Nói theo đạo Phật nguyên chất “*Ai chưa chuyển được tham ái là tình yêu và tính dục, người đó vẫn mãi mãi là người phàm*”. Cho nên, những lời dạy khích lệ của đạo Phật Tổ sư sẽ không có kết quả được. Chẳng hạn “*Lạy Phật một câu, phước sanh vô lượng. Niệm Phật một niệm, tội diệt hà sa*” hay là “*Niệm Phật nhất tâm bất loạn, vãng sanh Tây phương*”, điều đó không có thật. Bởi vì, tu là một quá trình chuyển hóa lâu dài, khích lệ thì nói kiểu gì cũng được, miễn giúp cho người thiếu tự tin có thể phát khởi tâm Bồ đề, tâm tốt, để làm được những việc có giá trị, nếu như thế thì được.

Còn hiểu những lời khích lệ là có giá trị thật thì không nên, vì nhân quả quyết định mọi thứ, chứ không phải là lời khích lệ.

Ngôn ngữ Phật học Trung Quốc thường dùng dao to búa lớn mang tính khích lệ là chính. Ví dụ, “*Buông dao đồ tể, lập tức thành Phật*”, cái đó còn lâu mới có, có mơ cũng không được!. Buông dao đồ tể, còn phải vô nhà tù, ở tù vài chục năm, rồi phải làm việc rất cực lực, thay đổi tâm tính, để người ta thấy rõ là mình có tiến bộ, mới cho ân xá, giảm hạn tù rồi tiếp tục tu. Làm gì có chuyện “buông dao đồ tể lập tức thành Phật”, quá đơn giản! Như thế, chuyện đó không có thực. Nói cách khác, đạo Phật Trung Quốc, đạo Phật pháp môn đi vào hai thái cực, một bên là quá đơn giản hóa đạo Phật, bao gồm Mật tông, Tịnh Độ tông; một bên là tuyệt đối hóa đạo Phật, gồm có Thiền tông và những tông với các bài kinh quá cao, khó hiểu. Các đối tượng bình thường còn lại ít được quan tâm đến.

#### **2.4. Cốt lõi hành trì của đạo Phật nguyên chất**

Như đức Phật đã xác định, Bát chánh đạo là quan trọng nhất trong con đường tâm linh. Việc thực tập Bát chánh đạo phải nhấn mạnh đến ba phương diện đó là Đạo đức, Trí tuệ và Thiền định. Đồng thời, cần quan tâm đến giá trị của việc nhập thế.

Đạo đức là yêu cầu không thể thiếu, vì người thiếu đạo đức, theo đức Phật, không thể nào tập trung để tu Thiền và chuyển hóa nghiệp chướng định. Bởi vì họ sống với nỗi ray rứt lương tâm và sợ hãi đeo bám. Đây cũng là điều tâm sự chung của những người thoát khỏi bản án tử hình, vì tình ngay lý gian. Chẳng hạn, Nguyễn Văn Trung đã giết người cướp của ở tuổi 16, còn ông Nguyễn Thanh Chấn bị hàm oan, bị tuyên phạt chung thân. Sau 10 năm tù mới phát hiện ra kẻ sát nhân đích thực, ông Chấn được tha tội và được đền 10 tỷ đồng.

Nguyễn Văn Trung trả lời với báo giới rằng, trong suốt 10 năm qua, anh ta luôn sống trong nỗi sợ hãi, sợ bị phát hiện, bị trừng phạt, khủng hoảng tâm lý, đau đớn, ray rứt, bần thần không yên, nay mới cảm thấy được an lòng khi chính thức chịu tội về việc mình đã giết người trong 10 năm về trước, lúc còn là vị thành niên. Đó là một trong những ví dụ cho chúng ta thấy đời sống phi đạo đức ảnh hưởng đến tâm con người. Con người không thể nào đạt được thiên định, tức là sự chuyển hóa tâm nếu phạm pháp. Người phạm tội không thể nào đạt được trí tuệ, vì trí tuệ là kết quả sự tu tập chuyển hóa từ tâm thức, thông qua các pháp môn thiên định.

Khi bỏ qua chánh kiến, chánh tư duy, thì ngồi xuống niệm Phật, trì chú hay ngồi thiền, các vọng niệm do tà kiến, biên kiến, thường kiến, đoạn kiến, giới cấm thủ tác động. Chúng chi phối làm cho ta không thể tập trung để đạt được thiên chỉ, tức là sự vắng lặng, hay là thiên định, tức là sự phán soi để kết thúc các nỗi khổ và niềm đau. Không có chánh kiến, chánh tư duy, chúng ta tiếp tục sợ hãi, thù hận, oan trái, tranh chấp, trách móc, hơn thua, lý luận và nhiều yếu tố khác. Nó làm cho chúng ta lẩn quẩn trong cuộc sống khổ đau.

Khi ngồi xuống, chúng ta sẽ rơi vào trạng thái là nói nhảm trong tâm. Nói nhảm thì không nên lời, chúng ta tạo ra một kịch bản độc thoại. Mình là người vừa viết kịch bản, vừa là đạo diễn kịch bản và diễn viên, đóng vai chính mình và vai người phản biện, rất phức tạp. Bởi vì, cứ tập trung, ta thấy trong vòng 15-20 phút đầu, dù là tu pháp môn Thiền, Mật hay Tịnh độ, chúng ta vẫn rơi vào trạng thái nói nhảm trong tâm. Nhất là người nào có thói quen nói quá nhiều hàng ngày. Hoặc là người nào hướng tâm nội tại quá nhiều, không nói không rằng, sống nội tâm nhiều quá, thì tiến trình nói nhảm đó làm cho người đó mất chánh niệm.

Phải thực tập đạo đức, để ta có được bình an, không sợ hãi lời thị phi, không sợ hãi lời oán trách, không sợ hãi các nỗ lực chọc gậy bánh xe, phá đám của người khác. Vì chúng ta không có tội về luật pháp, không có lỗi về dân sự, nên ta thoát ra khỏi mọi sợ hãi, lo âu. Chánh kiến và chánh tư duy giúp chúng ta đạt được năng lực đó. Thiên định bao gồm chánh tinh tấn, chánh định giúp cho ta chuyển hóa các nỗi khổ niềm đau đã có trong quá khứ, hoặc đã vương vấn ở hiện tại và kết thúc nó trong tương lai. Đó là tiến trình mà tất cả người tu học Phật đi qua, không có sự lựa chọn khác.

Học thuyết “Đời Nghiệp Vãng Sanh” của Phật giáo Trung Quốc, đặc biệt là pháp môn Tịnh Độ tông là không có thực, mang nghiệp phàm vãng sanh Tây phương. Trong *kinh A Di Đà*, đức Phật định nghĩa: “*Tây phương là chư thượng thiện nhân câu hội nhất xứ*” hoặc là nơi A-bệ-bạt-trí. Nghĩa đen, đây là nơi hội tụ của các bậc thượng thiện, mà thượng thiện được định nghĩa là từ A-la-hán trở lên. A-bệ-bạt-trí là bất thối chuyển, mà theo ý nghĩa Phật học, phải là Tam quả A-la-hán trở lên, tức là không còn tái sinh cõi phàm, không còn bị rơi rớt vào nghiệp phàm nữa; môi trường nghịch hay thuận không làm thay đổi đạo đức đời sống tâm linh của người đó nữa.

Tây phương không phải là nơi tập hợp của những người còn nghiệp phàm. Đức Phật đã nói rất rõ trong kinh. Nhưng các vị Tổ sư của Tịnh Độ tông thì hạ thấp đạo Phật quá mức, đến độ người ta thấy đạo Phật quá dễ, quá dung dưỡng cho thành phần xấu ác. Mang nghiệp phàm sanh Tây phương, thì sau thời gian ngắn chúng ta có Việt Nam 1, Việt Nam 2, Trung Quốc 1, Trung Quốc 2. Trong Việt Nam chúng ta có Sài Gòn 1, Sài Gòn 2, Hải Phòng 1, Hải Phòng 2. Lập tức thế giới Tây phương trở thành thế giới phàm phu, vì nó hội tụ những người phàm, chuyện đó trái hoàn toàn với *kinh Di Đà*.



Phải thực tập một cách toàn diện, có hệ thống, giống như điều trị Đông y vậy, trị gan thì phải xem thận và bao tử. Còn Tây y, đau chỗ nào trị chỗ đó, hết bệnh này có thể phát sinh bệnh khác, do tác dụng phụ. Đó là do phần lớn các bác sĩ chẳng cần bận tâm, giải quyết cái nào thì tốt cho cái đó. Còn Đông y, người ta phải điều trị bao quát hệ thống, dù có lâu hơn, nhưng kết quả và hiệu quả của nó là đặc biệt hơn, dứt điểm hơn. Đạo Phật Tổ sư, đạo Phật pháp môn giống như Tây y, còn đạo Phật nguyên chất chính của đức Phật giống như Đông y, rất bài bản và có chiều sâu.

Đang thực tập thì cốt lõi thực tập theo đạo Phật nguyên chất, là xả niệm thanh tịnh, dù là thực tập mới bắt đầu, hay có chiều sâu. Xả niệm là buông bỏ mọi ý niệm chấp trước. Thanh tịnh là trạng thái trong suốt của tâm, nhờ đó, ở mức độ đơn giản, chúng ta buông xả các căng thẳng của cơ bắp, ý niệm, ý thức. Ta sống an vui, hạnh phúc bây giờ và tại đây, di truyền trạng thái đó lâu dài thì chúng ta có thể chứng đắc được Tam minh bao gồm Lưu tận minh, Thiên nhãn minh và Túc mệnh minh. Đây là ba dữ liệu quan trọng, ba trí tuệ giúp cho người phạm trở thành Thánh A-la-hán. Kể từ đó, tuyên bố rằng: “*Tái sanh đã tận - Phạm hạnh đã thành - Việc nên đã làm - Không còn trở lại sinh tử này nữa*”.

Câu tuyên bố đó gồm có bốn vế, giống nhau đối với tất cả các bậc Thánh. Vị Thánh nào, A-la-hán nào ở trong các kinh đều là người thực tập Giới, Định và Tuệ, không có sự ngoại lệ. Trong khi đạo Phật Tổ sư thì quá đơn giản, Tịnh Độ tông chỉ cần Niệm Phật, Mật tông chỉ cần trì chú, Thiên tông chỉ cần Công án, Thoại đầu. Cái gì quá đơn giản, nó không có kết quả tốt đẹp. Càng phức tạp, càng chi tiết, càng hệ thống nhiều chùng nào thì tính đạo Phật tốt chùng ấy, hãy nên nhớ thế!

## 2.5. Kết thúc khổ đau và giải thoát

Giá trị nhập thế của đạo Phật Nguyên chất - tinh hoa của lời Phật dạy, là giúp chúng ta, trước nhất, giải quyết các vấn nạn, khổ đau cá nhân; sau đó, chia sẻ các kinh nghiệm này trên nền tảng lời Phật dạy, để chúng ta hỗ trợ cho người thân giải quyết các vấn nạn tương tự. Chủ nghĩa kinh nghiệm tích cực giúp cho ta rút ngắn được thời gian, ít nhất là cung cấp một dữ liệu tham khảo có giá trị cho người khác. Đạo Phật nguyên chất không kêu gọi tất cả các Phật tử tu giải thoát, vì có muốn cũng không được. Đạo Phật nguyên chất dạy rất rõ, có hai khuynh hướng tu, tu tại gia và tu xuất gia.

Tu tại gia thì đạt được phước báu an vui, hạnh phúc ở kiếp người này. Không thỏa mãn, không đắm nhiễm, không vương chấp. Trên phương pháp đó, ngược lại, biết sử dụng các phước báu đó, chia sẻ cho những mảnh đời bất hạnh hơn. Tiếp tục tái sinh bằng một quy trình sinh, già, bệnh, chết với các nghiệp, hệ quả của nghiệp. Chúng ta lại tiếp tục như thế, hoặc tiến hóa theo chiều hướng tốt hơn, hoặc thay đổi theo chiều hướng thấp hơn. Nghiệp quyết định tất cả.

Con đường xuất gia được đức Phật sánh ví, đó là sự quang đấng, không gian không có mái nhà che, không bị vương dính, không bị giới hạn, không bị ràng buộc, không bị chấp nhất. Do đó, cơ hội tu tập này sẽ giúp cho hành giả dễ dàng đạt được con đường giải thoát hơn. Trong nhiều bài kinh, đức Phật khẳng định: *“Nếu ai không thỏa mãn với hạnh phúc trần đời, với tư cách tại gia, có thể chọn con đường tâm linh xuất gia và đi trọn vẹn, rớt ráo trên hệ thống trên con đường đó, lấy Tứ Diệu Đế làm nền tảng”*.

Trong khi đó, đạo Phật Pháp môn, đạo Phật Tổ sư của Trung Quốc dạy là “hễ tu là có giác ngộ giải thoát”. Tiêu chí

đặt ra cho người tại gia là giác ngộ giải thoát, tiêu chí quá cao, quá xa xỉ, dẫn đến tình trạng bội thực. Có làm cũng không đạt được, vì người tại gia đang sống với tình yêu và tình dục trong quan hệ vợ chồng, không thể nào đạt được giải thoát. Nhưng những lời hô hào của đạo Phật Tổ sư và đạo Phật pháp môn là: *“Tu đi là giác ngộ giải thoát”*. Cho nên sau một thời gian, những người tu tại gia bắt đầu buông bỏ hết gia đình, gia tài, sự nghiệp, công ăn việc làm, những thành tựu và nghĩ rằng mình đang đạt được sự tiến bộ. Nhưng trên thực tế là đi thụt lùi, ngược lại với sự tinh tấn, vốn là một trong tám yếu tố chánh đạo được đức Phật giảng dạy.

Các đệ tử tiêu biểu tại gia của đức Phật là cư sĩ Cấp-cô-độc và nữ cư sĩ Visaka. Hai vị này đều là tỷ phú, biết chia sẻ tiền bạc của mình cho phúc lợi xã hội đối với các mảnh đời cơ nhỡ, bất hạnh. Đức Phật chưa từng khích lệ họ đi tu và họ chưa từng buông bỏ công việc, nghề nghiệp của họ cho đến lúc họ nhắm mắt xuôi tay. Đức Phật đã tán thán họ trong rất nhiều các bài kinh, đây là hai điển mẫu về người đệ tử tại gia của Phật. Người tại gia buông bỏ khổ đau, buông bỏ chấp nhất, buông bỏ sợ hãi, buông bỏ mê tín dị đoan, buông bỏ những điều không cần thiết để được hạnh phúc hơn, vững chãi hơn, bền vững hơn ở kiếp này và những kiếp sau.

Hiếm có bài kinh nào đức Phật nói tu tại gia mà đạt được giác ngộ giải thoát, việc đó không thể có nếu chưa kết thúc tham ái. Trong khi đó, các vị Tổ sư qua đạo Phật pháp môn thì luôn luôn kêu gọi như thế, khích lệ như thế. Các tu sĩ trải qua nhiều thế kỷ cũng tiếp tục truyền bá như thế, vì Thầy mình dạy sao, mình truyền bá như vậy, không bận tâm tìm hiểu lời dạy gốc của đức Phật. Đây cũng là một lý do tại sao quý ông với tư cách là cha, chồng trong một gia đình không muốn vợ và con

gái của mình đi chùa, vì sợ là hướng đến sự giác ngộ giải thoát, rời bỏ hết mọi thứ.

Trong sáu pháp Ba-la-mật, tức là sáu toàn hảo, có tinh tấn Ba-la-mật, nỗ lực sự nghiệp, nỗ lực vượt khó, nỗ lực kết thúc khổ đau, nỗ lực phát triển đạo đức không dừng nghỉ. Nếu không khéo, đi một cách thiên cực theo đạo Phật Pháp môn, chúng ta dễ dàng buông bỏ và sau thời gian va chạm, đổi đầu, ít nhiều gì ta cũng mệt mỏi về tâm lý, nhất là phụ nữ ở tuổi 55, đàn ông ở tuổi 60. Khi đối diện với sự về hưu, chúng ta có thêm nguồn động lực, đó là kết thúc mọi thứ, là buông hết mọi thứ, đó là tâm lý chung. Do vậy, sự ngộ nhận rằng mình đang tiến bộ đã làm cho chúng ta thụt lùi. Nói một cách khác, trong đạo Phật nguyên chất lấy Bát chánh đạo làm nền tảng, chánh tinh tấn là yếu tố quan trọng. Trong đạo Phật Đại thừa thì tinh tấn Ba-la-mật cũng là yếu tố quan trọng, vì nếu thiếu nó sẽ không có trí tuệ Ba-la-mật, không có thiền định Ba-la-mật. Người tu học Phật, tại gia hay xuất gia, không thể từ bỏ tinh tấn, yếu tố kiên định lập trường theo đuổi mục đích chân chính, không dừng nghỉ, không gián đoạn.

Tu theo đạo Phật nguyên chất, người tại gia đừng nên bận tâm giải thoát. Giải thoát là một tiến trình không thể muốn mà được. Nó là tiến trình chuyển hóa thân và tâm, các nghiệp xấu và thân tốt. Ai chuyển hóa đúng phương pháp, nỗ lực nhiều, thời gian đạt được kết quả sẽ ngắn hơn. Ai nỗ lực ít, thời gian sẽ phải dài hơn, giống như câu ngạn ngữ phương Tây: *“Nếu chúng ta không đi ngày hôm nay, chúng ta phải chạy vất vả vào ngày mai”*. Cái khoảng đường đi của tâm linh nó là như thế, chúng ta phải đi đều, có tiến bộ, mỗi giờ, mỗi ngày, mỗi tháng, mỗi năm, mỗi kiếp sống. Đến lúc nào đó chín muồi thì sự giác ngộ sẽ xuất hiện, không thể cưỡng ép, không thể tạo ra căng thẳng, đè nén được.

Trong *kinh Tăng Chi*, đức Phật lấy hình ảnh của biển để mô tả về tiến trình giác ngộ. Ngài nói “*Này các đệ tử, biển không có độ sâu thành linh*”. Sông có độ sâu thành linh, từ bờ ra đến 4-5m, độ sâu của nó có thể là 10m, 20m cũng không chừng. Biển thì phải thoải thoải, đến một mức độ nào đó sâu bằng 1m, 1,5m, 2m, 3m 4m. Đức Phật kết luận: “*Này các đệ tử, không có sự giác ngộ thành linh, không có sự chứng đắc thành linh*”. Rất hay! Rất chuẩn!

Trong khi các Tổ sư Trung Quốc nói “Đốn ngộ thành Phật” hay là “Trực chỉ nhân tâm”, “Kiến thức thành Phật”. Đó là những câu nói, mà theo chúng tôi, tạm gọi bám víu, nó là những câu nói khích lệ, lên dây cót tinh thần, chứ không phải là những câu nói phản ánh chân lý về sự tu tập hay kết quả của sự tu tập. Chúng ta cũng cần những câu nói khích lệ đó, nhưng đừng xem nó là chân lý thật. Vì xem như thế, chúng ta sẽ ý lại, đâu cần phải tu tập nhiều, chỉ cần lúc nào kiến tánh là thành Phật thôi. Chúng ta sẽ rơi vào tình trạng con thỏ ngu quên, và cuối cùng, con thỏ bị con rùa vượt qua xa lắc.

Trong các kinh, đức Phật nói mỗi một hiện kiếp chỉ có một vị Phật duy nhất. Một hiện kiếp được định nghĩa trong kinh điển, đôi khi nó kéo dài hàng tỷ năm. Chúng ta đang ở hiện kiếp hiện tại do đức Phật Thích Ca làm chủ. Từ nay cho đến thời điểm đức Phật Di Lặc ra đời còn đến 4-5 tỷ năm. Có những người mê tín dị đoan hiểu sai lầm Phật, là Hội Long Hoa sẽ diễn ra năm 2000, có người nói 2012, rồi 2018, 2019 gì đó. Vài tỷ năm, đầu thai lên tái hiện hàng nghìn lần, vẫn chưa thấy Phật Di Lặc ra đời. Vì giáo pháp và hiệu quả giáo pháp của đức Phật Thích Ca vẫn đang còn. Dựa vào học thuyết đó, việc chúng ta tu để thành Phật biết còn dài lâu đến chừng nào nữa. Bây giờ Trung Quốc và các Pháp môn cứ khích lệ tu để giác ngộ thành Phật, một đời thành Phật, cái

đó là không có hiện thực. Đó là những khích lệ không và nó đẩy con người vào một tiêu chí quá căng thẳng, tự gây áp lực cho chính mình trong tu tập.

Các Thiền sư Trung Quốc giống nhau ở chỗ đưa ra tiêu chí “*sanh tử sự đại - vô thường tán tốc*”, sống và chết là việc lớn, vô thường là nhanh chóng, cho nên không lãng phí thời gian tu. Tu rục, tu rì, tu ngày, tu đêm, tu đến lúc nào giác ngộ thì thôi. Người xuất gia như thế thì quá tốt, nhưng người tại gia thì đâu cần như thế. Người ta còn trách nhiệm gia đình, vai trò xã hội, nhiều thứ phải làm và chuyển hóa từ từ, chứ không thể một ngày, một bữa như người xuất gia được. Cho nên, không nên tiếp tục khích lệ người tại gia giải thoát, cũng không nên nói rằng người tại gia đang còn đời sống tình yêu, vợ chồng có thể giác ngộ giải thoát. Chuyện đó không bao giờ có và ngược lại 100% lời Phật dạy trong các kinh.

## 2.6. Những điều tâm niệm

Sau khi điếm qua về đạo Phật Tổ sư, còn gọi là đạo Phật Pháp môn và đạo Phật nguyên chất, chúng tôi muốn nhấn gởi những điều sau đây.

*Thứ nhất*, tất cả những người tu học Phật, dù tại gia, hay xuất gia phải học đạo Phật nguyên chất, phải hành trì đạo Phật nguyên chất, vì nó là cốt lõi, nền tảng quan trọng nhất mà chúng ta cần phải nương tựa và dựa vào. Nhờ học đạo Phật nguyên chất, chúng ta giải phóng được các cực đoan, các hiểu lầm, các hứa hẹn và đi đúng con đường. Bằng không, đi lòng vòng, đi rất nhiều, rất dài nhưng thực ra đi chẳng bao nhiêu; cuối cùng chúng ta quay lại điểm xuất phát và như thế là rất luống uổng.

*Thứ hai*, tu học theo Phật ta phải có tinh thần nhập thế. Đạo Phật nguyên chất dạy chúng ta nhập thế, chứ không phải

xuất thế. Tại Vườn Nai và ở những nơi khác, đức Phật đã dạy 60 tỷ kheo đầu tiên câu tuyên bố nổi tiếng như sau: “*Này các đệ tử, mỗi người hãy đi một hướng, đừng đi trùng hướng với nhau. Hãy đi để mang lại hạnh phúc cho số đông, mang lại phúc lạc cho nhân loại và con người ngoài hành tinh, đó là chư Thiên*”. Ở đây, đức Phật đã dạy rất rõ là phải mang lợi ích cho số đông, không cần thiết là cho tất cả, vì không thể được. Mỗi người không nên đi cùng hướng, để truyền bá, không dẫm đạp lẫn nhau, chông chéo nhau. Đạo Phật lúc đó còn quá nhiều người cần truyền đạo, cho nên phải đi mỗi người một hướng để truyền bá đạo Phật khắp nơi, khắp chốn, đó là nhập thế.

Đức Phật tu 49 ngày dưới cội Bồ đề giác ngộ giải thoát, đức Phật đã xuống núi hóa độ 49 năm, đó là nhập thế. Trong cuộc đời đức Phật, ngoài sáu tháng đầu, một năm đầu chưa có chùa, đức Phật ở núi Linh Thứu, bốn mấy năm còn lại, đức Phật chưa từng tiếp tục ở núi. Ngài chỉ ở đồng bằng, cách các vương thành, thành phố và thủ đô của các tiểu quốc trung bình từ 3-5 km đường chim bay, đó là nhập thế. Trong khi đạo Phật Tổ sư và đạo Phật pháp môn xây chùa ở rừng sâu, núi cao, xa lánh với cuộc đời trần tục. Tốt cho người tu, chứ không tốt cho nhập thế và độ sinh, ngược lại khuynh hướng độ sinh của đức Phật. Nhập thế thì gồm các phương diện giáo dục, hoằng pháp, văn hóa nghệ thuật, từ thiện xã hội và mọi lãnh vực ngành nghề, chúng ta đều lòng ghép tư tưởng Phật, nội dung Phật để giúp cho những người cộng sự, đối tác được chất liệu Phật, nhờ đó, được an vui, hạnh phúc và giải quyết các vấn nạn khổ đau.

*Thứ ba*, phải tu học Phật pháp có bài bản, dựa vào kinh điển Phật đảng hoàng, chứ không lệ thuộc vào đạo Phật Tổ sư. Dù cho quý vị có tiếp tục tu theo pháp môn nào, nhưng

đừng giới hạn, đừng cấm cản mình đọc các bài kinh. Mỗi một bài kinh là một kiến thức giải quyết vấn nạn. Có được nhiều bài kinh, giống như chúng ta có nhiều chước hay, mẹo giỏi để giải quyết các vấn đề mỗi khi liên hệ đến. Kiến thức không bao giờ là đủ, kiến thức không bao giờ dư thừa và trí tuệ Phật pháp thông qua các bài kinh cũng thế. Nếu trí tuệ của các bài kinh không thể giúp cho chúng ta giác ngộ trực tiếp, thì cũng giúp cho chúng ta có được nhận thức quan đúng, thế giới quan đúng, nhân sinh quan đúng, làm các việc đúng qua nền tảng đạo đức; nhờ đó chúng ta dễ dàng thực tập thiền định và phát sinh trí tuệ. Do vậy, đọc càng nhiều bài kinh càng tốt, không nên giới hạn trong 1-2 bài kinh, vì không đủ chất lượng tâm linh, chất lượng tâm linh để chuyển hóa khổ đau.

Hiện nay chùa Giác Ngộ xuất bản được ba quyển, đó là *Kinh Tụng Hàng Ngày* gồm 49 bài kinh từ thấp đến cao; *Kinh Phật Cho Người Bắt Đầu* gồm 10 bài kinh căn bản; *Kinh Phật Cho Người Tại Gia* gồm 65 bài kinh. Các bài kinh này được chia làm năm nhóm, các kinh dạy về đạo đức; các kinh dạy về gia đình và xã hội; các kinh dạy về chuyển hóa nỗi khổ, niềm đau; các kinh dạy về Thiền định và các kinh dạy về Tịnh độ; rất dễ tra khảo, mang tính hệ thống và toàn diện. Các quý Phật tử nên chịu khó đọc tối thiểu vài chục bài kinh như thế.

Trang [www.daophatngaynay.com](http://www.daophatngaynay.com) từ tháng 2/2000 đã phổ biến các kinh điển Pali, gồm kinh Phật Nguyên chất và các kinh Đại thừa và kinh điển A Hàm, không thiếu kinh gì, hàng trăm quyển sách Phật học, hoàn toàn miễn phí. Từ năm 2006, trang [www.tusachphathoc.com](http://www.tusachphathoc.com) chùa Giác Ngộ tiếp tục diễn thể các bản kinh đó từ văn bản sang dạng âm thanh Mp3. Chúng tôi đã làm được hàng trăm đĩa CD, mỗi đĩa 15 giờ



đọc, dưới dạng sách nói kinh điển. Để giúp cho chúng ta không thể ngưng các hoạt động mà vẫn nghe kinh và hiểu kinh được, hành trì Phật pháp được. Càng nghe nhiều kinh, chúng ta xóa được mù chữ Phật pháp, xóa được mê tín dị đoan, xóa được gốc rễ sợ hãi, nhờ đó, sống an vui hạnh phúc.

Trong 37 Phẩm Trợ Đạo, đức Phật đề cập đến bác học đa văn và trí tuệ viên mãn. Bác học đa văn được xem là một trong bảy tài sản của bậc Thánh, tạo thành một bậc Thánh. Bây giờ người tại gia muốn thành Thánh nhân, tức là một phần của giác ngộ giải thoát mà không chịu đọc các bài kinh Phật để có được trí tuệ và học rộng, hiểu nhiều lời kinh Phật để có được cơ hội giải thoát thì làm sao giải thoát được. Như vậy, không khéo giữa nguyện ước và hành động của chúng ta mâu thuẫn và đối lập nhau, kết quả không thể có mặt.

*Thứ tư*, đừng bận tâm giải thoát trong một kiếp người. Giải thoát là một tiến trình, nó đạt được khi các nhân thiện, tâm thiện, hạt giống thiện đã đầy đủ trong kho tàng tâm thức A-lại-da, lúc đó có muốn không giác ngộ, chúng ta cũng giác ngộ. Giống như hiện tượng chín cây của các trái cây, khác hoàn toàn và vượt lên trên hiện tượng “chín vú” bằng khí đá hoặc các phương tiện tương tự. Đang trong quá trình tu tập, chúng ta không nên ngừng các Phật sự, không nên ngừng sự nhập thế, phụng sự độ sinh. Phụng sự chúng sinh, theo đức Phật, là cúng dường một cách thiết thực, đó lời Phật dạy trong kinh và cũng là chủ thể nhập thế của đức Phật.

Đó là sự khác biệt lớn giữa đạo Phật pháp môn và đạo Phật nguyên chất. Trung Quốc trải qua nhiều thế kỷ, từng nói: “*Đạo Phật Tổ sư là đạo Phật số một, Tổ sư Thiên là số một, Như Lai thiên, cốt lõi của đạo Phật nguyên chất là thứ yếu*”. Họ còn cho rằng, tu theo Thiên Công án và Thoại đầu sẽ giải ngộ giải thoát và tu theo Thiên Như lai không đạt

được kết quả như là phương pháp của Trung Quốc. Chúng tôi không dám lạm bàn lời nhận xét đó, nhưng đó là lời nhận xét đã từng có mặt và ảnh hưởng rất lớn trong lịch sử phát triển Thiền tông của Trung Quốc.

Theo kinh nghiệm cá nhân của chúng tôi, không có Tổ nào ngang bằng với Phật. Trí tuệ đức Phật như là mặt trời, các Tổ chùng lẫm như sao Bắc Đẩu là hết. Do đó, pháp môn Phật dạy và truyền bá, cụ thể là Tứ Diệu Đế, gói gọn lại là Bát chánh đạo là siêu việt hơn các pháp môn. Vì Thiền, Mật, Tịnh và các pháp môn khác, tất cả chỉ là một phần của Bát chánh đạo là Chánh niệm hoặc là Chánh Định và Bát chánh đạo chỉ là phần tư của Tứ Diệu Đế. Tu học Phật thì không có kết quả nhanh, có kết quả dứt điểm được, đó là điều mà chúng ta không thể quên.

\*\*\*

## CHƯƠNG VI

# TRỞ VỀ ĐẠO PHẬT NGUYÊN CHẤT ĐỂ PHỤNG SỰ NHÂN SINH

*Giao lưu với hệ phái Khất sĩ tại Tịnh xá Trung Tâm,  
ngày 27/5/2014*

*Phiên tả: Vũ Thị Tuyền*

**Hỏi: Phật giáo Việt Nam cần phải có những bước đi cụ thể gì để thoát khỏi ảnh hưởng của Phật giáo Trung Quốc, quay lại với đạo Phật gốc?**

Đây là câu hỏi lớn, liên hệ đến quyết định của Hội đồng Trị sự Giáo hội Phật giáo Việt Nam. Do vậy, việc trao đổi dưới đây chỉ là quan điểm cá nhân của riêng tôi.

Trước hết, theo tôi, chúng ta phải mạnh dạn đánh giá lại giá trị và giới hạn của các pháp môn được Phật giáo Việt Nam tiếp nhận từ Phật giáo Trung Quốc. Khi đánh giá bằng các thống kê xã hội học cụ thể, ta sẽ rút ra được những kết luận nhất định.

Vào năm 1945, dân số của nước Việt Nam khoảng 25 triệu người, trong đó Phật tử chiếm 80%. Đến năm 2013 chúng ta có trên dưới 90 triệu dân và số lượng Phật tử chỉ

còn lại 38%. Đó là dữ liệu giúp ta đánh giá cách thức làm đạo của Phật giáo. Chúng ta phải thừa nhận rằng không phải cái gì của Phật giáo Trung Quốc truyền bá đều đúng và cần được tôn thờ như chân lý. Thước đo bằng thống kê trên sẽ giúp ta tránh được những quan điểm trái ngược: Theo hay không theo, chịu ảnh hưởng hay không chịu ảnh hưởng từ Phật giáo Trung Quốc.

Thứ hai, chúng ta nên dựa vào lời dạy của Đức Phật: Lấy dữ liệu văn hóa gốc và ngôn ngữ bản địa làm cơ sở để truyền bá Phật giáo cho người bản địa. Theo tinh thần này, ta cần mạnh dạn “Việt Nam hóa đạo Phật”. Cho đến thời điểm hiện nay, các nước có phong cách tiếp biến văn hóa tốt gồm có Trung Quốc, Tây Tạng và các nước Nam tông. Trung Quốc đã Trung Quốc hóa đạo Phật. Tây Tạng đã Tây Tạng hóa đạo Phật. Các nước Nam tông đã Nam tông hóa đạo Phật. Đó là những mô hình điển mẫu về tiếp biến văn hóa trong việc truyền bá Phật giáo. Chúng ta cũng cần Việt Nam hóa đạo Phật, theo cách riêng của người Việt Nam.

Từ năm 2006, Học viện Phật giáo Việt Nam tại TP.HCM đã thành lập khoa Phật giáo Việt Nam (*Department of Vietnamese Buddhism*), giới thiệu các nét đặc sắc của lịch sử, triết học, văn học, kiến trúc, mỹ thuật, tông phái, trường phái, cách làm đạo, báo chí, văn hóa đời thực... của Phật giáo Việt Nam. Hiện nay Học viện Phật giáo Việt Nam tại TP.HCM là trường Phật học duy nhất có khuynh hướng này. Ba Học viện Phật giáo Việt Nam còn lại như tại Hà Nội, Huế và Cần Thơ, 09 Trường Cao đẳng Phật học, 33 Trường Trung cấp Phật học gần như chỉ giảng dạy về thiên Trung Quốc, pháp môn Tịnh độ Trung Quốc, về các cao tăng Trung Quốc. Phần lớn các trường Phật học tại Việt Nam ít dạy về cao tăng của Việt Nam. Đây là biểu hiện của sự mặc cảm, tự ti dân tộc.

Nói cách khác, GHPGVN cần có chính sách cải cách giáo dục Phật giáo một cách toàn diện từ các cấp học Phật học. Tại bất kỳ cấp học Phật học nào, chúng ta cũng cần thể hiện được tinh thần dân tộc về Phật giáo, lấy văn hóa Phật giáo Việt Nam làm nền tảng.

Thứ ba, GHPGVN cần có Sắc lệnh về văn hóa Phật giáo Việt Nam, trong đó ghi rõ các quy định về bản sắc văn hóa của Phật giáo Việt Nam trong kiến trúc, mỹ thuật chùa, phong cách tượng Phật, cách thờ phượng, nghi thức đọc tụng, văn hóa ẩm thực, văn hóa y phục, văn hóa ứng xử, văn hóa truyền đạo của cộng đồng Phật giáo Việt Nam, vốn phải khác với các quốc gia còn lại, vì mỗi quốc gia có bối cảnh văn hóa riêng. Hiện nay, du khách quốc tế khi vào chùa Việt Nam cứ có cảm giác là đang vào chùa Trung Quốc ở Việt Nam, bởi các yếu tố mang nét riêng Việt Nam quá ít.

Điều bốn, phải mạnh dạn thấy rõ rằng đức Phật chỉ truyền dạy pháp môn duy nhất là Tứ diệu đế. Cốt lõi của Tứ diệu đế là tiếp cận vấn đề, giải quyết vấn đề trên nền tảng nhân quả, và con đường để kết thúc toàn bộ khổ đau của kiếp người là Bát chính đạo. Đức Phật Thích Ca chưa từng dạy pháp môn thứ hai. Khái niệm 84.000 pháp môn do Trung Quốc đặt, đã gây ra ngộ nhận lớn và đẩy đức Phật vào tình thế bị người ta hiểu lầm là tự mâu thuẫn. Nếu đi theo pháp môn một thì đức Phật mâu thuẫn với 83.999 pháp môn còn lại. Một người tự mâu thuẫn với quan điểm chính của mình một lần thôi đã đánh mất niềm tin ở quần chúng, huống hồ là mâu thuẫn chùng ấy các quan điểm. Vì Trung Quốc muốn đề cao các pháp môn mà họ sáng tạo, theo phong cách tiếp biến văn hóa của họ, nên họ đã đặt ra con số 84.000 pháp môn.

Đố ai tìm ra được pháp môn thứ hai ngoài Tứ diệu đế trong kinh tạng Pali, kinh tạng A-hàm và kinh tạng Đại thừa.

Mười tông phái Phật giáo Trung Quốc là nỗ lực riêng của nền văn hóa Phật giáo Trung Quốc, không can dự gì đến Phật giáo Việt Nam. Cái hay, cái dở đó là dành cho người Trung quốc, chứ không phải cho người Việt Nam. Nếu Trung Quốc hãnh diện tự hào về mười tông phái và đề cao ngài Huệ Năng như ngài Phật sống, thì Việt Nam chúng ta có ngài Trần Nhân Tông, vị vua duy nhất trên hành tinh đi tu, trở thành một nhà minh triết lỗi lạc, vượt trội hơn cả ngài Huệ Năng. Về triết lý và các đặc điểm thì Phật giáo Việt Nam không thua kém gì Phật giáo trong khu vực và trên toàn cầu, do đó Phật giáo Việt Nam không cần thiết phải vay mượn Phật giáo các nước khác.

Chúng ta hãy cùng suy ngẫm lại câu chuyện trong *kinh Pháp hoa*. Khi nghe Đức Phật giới thiệu về kỹ năng truyền đạt, chứng minh, chứng ngộ và thể nhập tuệ giác Phật, rất nhiều Bồ-tát đến từ các hành tinh khác đã tình nguyện ở lại hành tinh Ta-bà khổ đau này để truyền bá tuệ giác Phật. Đức Phật tán dương và ghi nhận sự phát tâm vĩ đại của họ. Nhưng Đức Phật đã không dùng đến nguồn nhân lực ngoại lai đó. Ngài nói với các vị Bồ tát rằng: “*Thưa các Bồ tát, cõi Ta-bà mặc dầu căn cơ của con người còn thấp kém, cũng có các Bồ-tát tiềm năng, họ có thể làm được công việc vĩ đại như các vị*”. Vừa dứt lời, từ dưới đất vọt lên các vị Bồ-tát mới toanh, tu tập giới đức, phát triển thiền định, chứng đắc trí tuệ, dần thân nhập thể, làm đạo và truyền bá “khai, thi, ngộ, nhập” tuệ giác Phật.

Trong mảnh đất tâm, mọi người đều có kho tàng của các tiềm năng, cũng giống như trái đất có rất nhiều quặng mỏ. “Bồ tát từ dưới đất vọt lên” là hình tượng của tiềm năng trở thành hiện thực, nếu biết khai thác đúng, dùng những chiếc chìa khóa đúng. Các vị Bồ tát từ dưới đất vọt lên là nguồn nhân lực bản địa, mang gốc rễ văn hóa bản địa. Các vị Bồ tát đến từ các hành tinh khác, có kinh nghiệm hơn nhiều, tượng

trung cho các quốc gia có quan hệ song phương, quan hệ chiến lược, quan hệ toàn diện, quan hệ liên minh, quan hệ chính trị và nhiều quan hệ khác với quốc gia nào đó. Không nên lệ thuộc vào các mối quan hệ, dầu là đồng minh. Bồ tát ở các hành tinh khác cũng là học trò của Đức Phật, nhưng Ngài chưa cần tới họ. Ngài sử dụng nguồn nhân lực Bồ tát mới ở cõi Ta-bà này để truyền bá đạo Phật.

Như vậy, dựa vào đạo Phật gốc trong văn hệ Pali và Đại thừa, ta thấy rất nhiều triết lý sâu sắc có thể giúp tôn vinh Phật giáo Việt Nam. Nói cách khác, chúng ta phải có các chính sách bằng các pháp lệnh Phật giáo về vấn đề nêu trên. Bằng cách này, sự cải cách Phật giáo sẽ được diễn một cách toàn diện từ trung ương đến địa phương. Bằng không như thế, những nỗ lực đơn lẻ sẽ trở thành tự phát, những tiếng nói sẽ trở thành lẻ loi, những con chim sẽ không thể tạo thành mùa xuân, những hạt cát sẽ không thể trở thành sa mạc. Không khéo, những tiếng nói đó sẽ bị kháng cự bởi đa số quần chúng có cái nhìn thủ cựu.

Trở về với đạo Phật gốc, chúng ta sẽ thấy phương pháp tâm linh của đức Phật là toàn diện hơn, thiết thực hơn, siêu việt thời gian hơn, hiệu quả hơn, và làm cho đại đa số các thành phần trong xã hội có cơ hội đến với đạo Phật hơn. Trong quá trình biên tập kinh điển mấy trăm năm sau khi đức Phật qua đời, hẳn có tình trạng, có những lời đức Phật nói quá sâu nhưng do giới hạn ký ức người ta đã quên đi, và dĩ nhiên, có một số điều không do Phật nói ra nhưng lại được các nhà biên tập thêm vào. Đây là những điều có khả năng xảy ra. Dù sao đi nữa, các kinh điển Pali vẫn là nguồn văn liệu khả tín nhất để chúng ta dựa vào đó loại bớt những ảnh hưởng do phong tục tập quán, văn hóa tôn giáo ở những nơi đạo Phật có mặt trong quá trình truyền bá Phật giáo.

Khi tồn tại những mâu thuẫn giữa kinh điển A với kinh điển B, ta được quyền đặt vấn đề và truy tìm nguồn gốc của nó thông qua phân tích văn bản học. Bằng cách này, sự tranh biện về tác giả của những lời kinh Phật dạy được hạn chế một cách tối đa, nhờ đó, tính hòa hợp Tăng đoàn được bảo đảm. Theo cách này, việc áp dụng triết lý đạo Phật vào đời sống thực tiễn có khả năng cứu vãn tình trạng dân số Phật tử ngày càng bị giảm đi ở châu Á, trong đó có Việt Nam, đang khi sự tăng trưởng dân số Phật tử châu Âu, châu Mỹ, châu Úc, châu Phi chỉ là thiểu số, không đáng kể.

Chúng ta đừng nên ngộ nhận và mừng rỡ khi thấy đạo Phật có mặt trên 170 quốc gia và lãnh thổ. Nếu phân tích về số lượng thực tế thì Phật giáo chưa đáng là một tôn giáo thiểu số ở các nước phương Tây. Có nhiều quốc gia chỉ có hai, ba tu sĩ. Tuần trước, tại giảng đường này, chúng ta nghe thượng tọa Chủ tịch Hội Phật giáo châu Phi cho biết: *“Trong 56 quốc gia của châu Phi chỉ có chưa đầy 20 tu sĩ Phật giáo, chưa có được 10 ngôi chùa, như vậy làm sao truyền đạo thành công được?”* Do đó, nếu không lấy các số liệu thực tiễn để đánh giá dân số Phật tử trên toàn cầu, chúng ta sẽ khó phát triển Phật giáo tại các quốc gia và khu vực mới.

Về tiếp biến văn hóa trong truyền đạo, tôi xin nêu ví dụ. Nếu như tượng Phật của Tây Tạng có gương mặt bằng, tượng Phật của Trung Quốc có gương mặt chữ điền thì tượng Phật của châu Phi trong tương lai nên có màu da là da đen, và tượng Phật Việt Nam phải mang gương mặt Việt Nam. Hiện nay, tại miền Nam, chỉ có vài ba chùa có tượng Phật mang phong cách Việt Nam, điển hình như chùa Ấn Quang, chùa Giác Ngộ và chùa Thích Ca Phật đài. Nghe nói, nghệ nhân của các tượng Phật này chỉ sáng tác chừng đó thôi, rồi bỏ nghề, không làm tượng Phật nữa. Phần lớn các tượng Phật tại



Việt Nam hoặc lai Trung Quốc, hoặc lai Đài Loan, hoặc lai Thái Lan, hoặc lai Miến Điện, hoặc lai Tây Tạng... hiếm có tượng Phật mang phong cách mỹ thuật Việt Nam.

Thời Lý có nền văn hóa Việt Nam độc lập, thoát khỏi ảnh hưởng của văn hóa Trung Quốc. Tượng Phật A-di-đà tại chùa Phật Tích ở Bắc Ninh là đỉnh cao của mỹ thuật Phật giáo Việt Nam. Các hoa văn, họa tiết của thời Lý không “đụng hàng” với Trung Quốc, đẹp không thua kém gì họa tiết Trung Quốc. Nếu trở về với mỹ thuật Việt Nam thì cần ta lấy đời Lý làm nền tảng và thời Trần làm tham khảo.

Rất mong chư tôn đức cùng suy nghĩ thêm về vấn đề này. Mỗi người hãy cố gắng sáng tạo, phát minh ra những hướng đi để Phật giáo có mặt trong từng gia đình. Hãy làm đạo Phật trở thành truyền thống, hễ ai là Phật tử thì gia đình đó đều là Phật tử. Đạt được tiêu chuẩn đó, ta mới thành tựu được “tạo nhân duyên tốt lớn”, một trong năm tiêu chí vãng sanh Tây phương theo Tịnh Độ tông trong *kinh A-di-đà*.

**Hỏi: Theo Thượng tọa, ngoài đời cũng như trong đạo, bối cảnh chính trị cũng như môi trường đạo pháp, để làm một cuộc cách mạng lớn liệu có khó không, có phức tạp không? Động lực nào sẽ dẫn tới sự thay đổi lớn?**

Về vấn đề trọng đại đó, chúng ta cần phải đánh giá dưới hai góc độ: Hoàn cảnh thực tiễn và thái độ về hoàn cảnh đó.

Các khó khăn về hoàn cảnh không phải là nguyên nhân chính, nhưng thái độ về hoàn cảnh đã làm cho một số người ngại khó, sợ bị cô lập, bị chỉ trích, bị lên án. Điều này khiến cho các nỗ lực cải cách Phật giáo khó thành công. Thật ra, nền minh triết đạo Phật quá sâu sắc và không cần tới cải cách. Cải cách tôi nói ở đây là việc điều chỉnh cách làm đạo,

trở về với đức Phật lịch sử, và mỗi vị tăng sĩ là một công cụ, là cánh tay nối dài để làm tỏa sáng nền minh triết (pháp) và đạo đức (luật) của Đức Phật. Như vậy, cải cách Phật giáo không phải là tạo ra một trường phái mới, một hình thái Phật giáo mới, mà là quay trở về càng gần với đức Phật chừng nào thì càng thành công chừng đó.

Đại sư Thái Hư của Trung Quốc trong những thập niên đầu của thế kỷ 20 đã chủ xướng cải cách Phật giáo, gồm cải cách giáo lý, cải cách hành chính Phật giáo và cải cách giáo sản, tức là làm kinh tế để có tài chính làm các Phật sự. Cải cách giáo lý thì không cần bởi vì không ai có tuệ giác hơn đức Phật. Chúng ta cần giải thích giáo lý đúng với lời Phật dạy. Bản chất giáo pháp của đức Phật là không thay đổi. Điều chúng ta cần thay đổi là cách lý giải về đạo Phật cũng như cách ứng dụng Phật pháp trong đời sống.

Trong bối cảnh của Việt Nam thì những điều sau đây là trở ngại lớn cho cải cách Phật giáo Việt Nam. Thứ nhất, phần lớn lãnh đạo Phật giáo của Việt Nam trên toàn quốc theo môn phái Tịnh Độ tông và trường phái này đã có chỗ đứng vững trong lịch sử Việt Nam gần 2000 năm rồi. Thực phẩm tạo thành thói quen tiêu thụ, kinh điển và cách thức hành trì tạo thành thói quen làm đạo. Thói quen làm cho người ta dễ kháng cự những gì khác và xa lạ với mình, giống như kháng thể có khuynh hướng nếu không loại trừ các vật lạ có mặt trong cơ thể thì công việc của nó làm là khoanh vùng vật lạ đó lại, không để vật lạ này lan rộng trong cơ thể. Tương tự, nếu không khéo, ta sẽ tạo ra một “hệ thống kháng thể” từ một trường phái Phật giáo đã quá mạnh tại Việt Nam, sẵn sàng ngăn chặn những quan điểm khác và không tán đồng khuynh hướng quay trở về với đạo Phật gốc.

Do đó, khi thực hiện việc đổi mới đạo Phật, ta phải xác định rất rõ rằng đây không phải là việc lập ra một trường phái Phật giáo mới để ta trở thành một vị tổ sư mới. Ta chỉ đang trở thành một công cụ giúp cho lời Phật dạy được nhiều người tiếp nhận hơn mà thôi. Lấy đức Phật làm hệ quy chiếu, lấy chính pháp làm cơ sở chân lý để ta tránh bị hiểu lầm, hiểu sai, khi đó sự hưởng ứng cho phong trào quay trở về với đức Phật gốc mới dễ dàng thực hiện thành công.

Điều hai, phong trào cải cách Phật giáo cần có tinh thần đề cao Tam bảo và việc truyền bá Phật pháp cần phải được thực hiện bằng ít nhất là một nhóm nhân sự có cùng quan điểm và khuynh hướng. Nhóm hạt giống đó có thể bao gồm các tu sĩ đến từ các trường phái Phật giáo khác nhau, nhưng có cùng lý tưởng, bất chấp sự khác biệt hoặc phản đối từ những người đồng tu trong trường phái mà mình đang là thành viên. Nếu nhóm hạt giống này làm việc một cách có tổ chức, có phương pháp, có sự chia sẻ kinh nghiệm, có những nỗ lực vượt qua khó khăn thì từ một mô hình thí điểm thành công, phong trào cải cách sẽ được nhân rộng ra nhiều nơi khác. Nếu không có mô hình thành công đó thì ta dù có nghe biết cũng chỉ khen suông, chứ không theo. Do đó, phong trào cải cách Phật giáo cần đến chất xám tập thể và các bàn tay của nhiều chư tôn đức.

Điều ba, một trong những hướng đi tạo ra sự cải cách Phật giáo là thay đổi toàn bộ nghi thức tụng niệm trong các chùa, vốn ảnh hưởng từ Phật giáo Trung Quốc. Nghi thức tụng niệm của Việt Nam hiện nay chia thành bốn thời vào các buổi khuya, trưa, chiều, tối, chủ yếu nhắm tới các đối tượng: Người già và người bệnh (nghi thức cầu an), người chết (nghi thức cầu siêu) và người có tội (nghi thức sám pháp).

Các nghi thức ảnh hưởng từ Phật giáo Trung Quốc không giới thiệu các bài kinh về thế giới quan, nhân sinh quan, xã hội quan, đạo đức quan, tu tập quan và giải thoát quan. Hệ quả là, nhiều thành phần xã hội đã đánh giá đạo Phật quá thấp hoặc vô tình hiểu sai đạo Phật, đang khi phần lớn giới trí thức, giới chính trị, giới kinh doanh và giới trẻ quay lưng lại với đạo Phật.

Trong một nghi thức, tạm gọi là nghi thức cộng thông được sử dụng trên toàn quốc phải bao gồm ít nhất các nhóm kinh vừa nêu. Mỗi nhóm kinh nên chọn trung bình năm đến mười bài kinh. Toàn bộ nghi thức cộng thông này có thể lên tới một ngàn trang. Nếu đọc trung bình 45 phút/ thời kinh, tức khoảng 20-25 trang sách mỗi lần tụng, thì sau khi đọc xong một ngàn trang với khoảng 70 bài kinh, khó có thể xảy ra trường hợp người ấy sẽ sống với mê tín và sợ hãi. Đơn giản vì người đọc tụng kinh theo nghi thức tụng niệm mới sẽ hiểu rõ một cách toàn diện về những lời dạy minh triết và đạo đức của Phật, do vậy, các Phật tử sẽ bớt đi sự lệ thuộc vào tăng sĩ như hiện nay.

Phật tử tại gia có thể trực tiếp tu Phật mà không cần thông qua các bài kinh pháp môn. Theo chúng tôi, đây là vấn đề cốt lõi nhất. Nếu chúng ta không thay đổi nghi thức tụng niệm theo hướng thuần Việt, có nhiều bài kinh khác nhau thì các nỗ lực cải cách Phật giáo chỉ là các nỗ lực, không thể có kết quả thật sự.

Không riêng gì các nước theo trường phái Đại thừa ảnh hưởng từ Trung Quốc, ngay cả nghi thức tụng niệm tại các nước Phật giáo Nam tông do hoặc vua hoặc các học giả Phật giáo nổi tiếng biên soạn. Các nghi thức này thiên về phước báu, về quả phúc tái sinh về các cảnh giới an lành, nên sử dụng quá ít các bài kinh về đạo đức và xã hội của đức Phật. Các quốc gia Tích Lan, Miến Điện, Thái Lan, Lào, Campuchia đi theo mô tuýp này.

Riêng Phật giáo Nam tông Việt Nam có các nghi thức khác nhau. Một nghi thức do Hòa thượng Hộ Giác và nhóm đệ tử của Hòa thượng ở Hoa Kỳ chủ xướng. Nhóm nghi thức thứ hai gắn với chùa Kỳ Viên, Q.3, TP. HCM. Nhóm nghi thức thứ ba do Hòa thượng Bửu Chơn, người sáng lập ra trường phái Phật giáo Nam tông của người Kinh cách đây 60 năm. Ba nghi thức căn bản này khác nhau ít nhiều nhưng giống nhau ở chỗ chọn nhiều bài kinh khác nhau gồm *kinh phước báu*, *kinh Tam bảo*, *kinh Tứ niệm xứ*... nhằm giúp cho người đọc tụng có cơ hội tiếp xúc với “buffet kinh điển”, thay vì “gạo lúc muối mè kinh điển”, tức là chỉ có một vài bài kinh theo phong cách của đạo Phật pháp môn của Trung Quốc.

Về phương diện cải cách nghi thức tụng niệm thì Thiền sư Nhất Hạnh là người đi tiên phong. Vào năm 1994 ấn bản kinh điển “Làng Mai đại toàn” ra đời. Nghi thức “Làng Mai đại toàn” ấn bản năm 2000 hoàn chỉnh hơn. Các thời khóa được chia thành hai buổi sáng và chiều, trung bình mỗi buổi, hành giả đọc tụng từ một đến ba bài kinh; tổng số các bài kinh được đọc tụng trong một tuần lễ khoảng 25 bài. Như thế, ít nhất người đọc tụng không bị nhàm chán về tâm lý, bởi bất kỳ cái gì bị lặp đi lặp lại nhiều lần sẽ dẫn tới việc đọc bằng thói quen, mà thói quen thì ít để cho lý trí dẫn dắt. Chưa đọc, người ta đã có cảm giác hiểu rồi. Thiền sư Nhất Hạnh đã hiểu rõ điều đó nên ngài giới thiệu khoảng 25 bài kinh trong nghi thức thuần Việt của ngài.

Cùng thời điểm này, tôi xuất bản cuốn “*Kinh tụng hàng ngày*” gồm 49 bài kinh của hai truyền thống Nam tông và Bắc tông, gồm 1.000 trang. Năm 2011, tôi xuất bản cuốn “*Kinh Phật cho người mới bắt đầu*” với mười bài kinh căn bản, và năm 2013, tôi xuất bản quyển “*Kinh Phật cho người tại gia*”, tuyển tập 63 bài kinh, phân làm năm nhóm kinh,

bao gồm các kinh về đạo đức, các kinh về gia đình, xã hội, các kinh về triết lý, các kinh về thiền chuyển hóa và các kinh về Tịnh độ, nhằm giúp cho người tại gia có sự lựa chọn giữa các thực phẩm tâm linh một cách phong phú, tự bổ sung cho mình các thực phẩm tâm linh mà mình đang thiếu.

Điều bốn, các Phật tử cần phải ý thức rõ là không nên theo các chùa, các thầy một cách mù quáng. Phải dùng lý trí như đức Phật đã khích lệ trong bài kinh “*Mười cơ sở của đức tin chân chính*”. Các Phật tử không nên góp phần biến đạo Phật trở thành mê tín. Các Phật tử phải lấy chính tín làm nền tảng, không thờ thượng đế và thần linh trong nhà. Muốn thế thì phải học Phật pháp để không còn bị nỗi sợ hãi chi phối.

Các Phật tử phải siêng năng nghiên cứu Phật pháp và kinh điển, không nên quá bận tâm về phước báu. Có trí tuệ là có phước báu, có trí tuệ là thành tựu sự nghiệp, có trí tuệ là có hạnh phúc. Hãy đầu tư vào trí tuệ, thay vì tin vào sự ban phước, vào tính màu nhiệm, vào sự thiêng liêng vốn không có thật, ngoài nhân quả. Tất cả mọi thứ trong đời là quá trình của nhân quả, người mê tín thì giải thích đó là màu nhiệm, người có trí tuệ nói đó là tiến trình của nhân quả. Có làm có kết quả, có tu có an lạc, không có màu nhiệm ngoài nhân quả.

Đó là một số điều căn bản mà ta cần lưu tâm để cùng nỗ lực và cam kết tạo ra một đạo Phật theo phong cách Việt Nam sớm được thành công.

**Hỏi: Thế nào là “đạo Phật nguyên chất” và thế nào là “đạo Phật pháp môn”?**

Khái niệm “Đạo Phật nguyên chất” được tôi vay mượn từ Thiền sư Nhất Hạnh trong tác phẩm cùng tên được xuất bản vài năm trở lại đây. Dùng khái niệm này chúng tôi muốn mô tả về một hình thái đạo Phật do chính đức Phật Thích Ca

truyền bá và nó tồn tại đến 300 năm sau khi đức Phật qua đời. Trong văn học của Phật giáo thế giới, người ta gọi là Phật giáo giai đoạn đầu hay là Phật giáo sớm (*Early Buddhism*), ở Việt Nam thường gọi là Phật giáo Nguyên thủy, mà đúng ra phải là Phật giáo Thượng tọa bộ (*Theravada Buddhism*). Phật giáo Nguyên thủy là một khái niệm gây ra các tranh cãi và mâu thuẫn hệ phái. “Nguyên chất” ở đây chỉ cho những lời dạy của đức Phật, chưa có sự chỉnh sửa của các nhà biên tập kinh điển. Đạo Phật nguyên chất lấy Tứ diệu đế làm pháp môn duy nhất, cách thức tu tập được thể hiện qua bát chính đạo với ba phương diện: Đạo đức, thiền định, trí tuệ.

Cốt lõi của đạo Phật nguyên chất là xây dựng một thế giới an lạc và hạnh phúc bây giờ và tại đây, chứ không đưa ra những hứa hẹn cho con người sau cái chết. Đạo Phật nguyên chất xây dựng một hình thái đạo Phật cho hai đối tượng: Tại gia và xuất gia. Ai muốn giác ngộ, trở thành thánh nhân thì phải chọn con đường xuất gia, tu chuyên hóa tham ái và tính dục, những người còn lại là người tại gia, không bận tâm đến con đường giải thoát, vì có muốn cũng không được. Người tại gia sống đời sống đạo đức, tôn trọng luật pháp, không đắm nhiễm phước báu có được, trở thành những người giàu có, biết chia sẻ với những mảnh đời bất hạnh và họ là cánh tay nối dài của minh triết Phật trong đời sống. Những ai không thỏa mãn với hạnh phúc thế tục thì có thể chọn con đường xuất gia.

Ngoài bát chính đạo, sự thực tập của đạo Phật nguyên chất còn liên hệ đến 37 phẩm trợ đạo mà nội dung của nó đều xoay quanh bát chính đạo, ở phương diện này hay phương diện khác. Yếu tố đa văn và trí tuệ được lặp lại vài lần. Điều này cho thấy đức Phật rất đề cao vai trò của trí tuệ trong việc chuyển hóa khổ đau.

“Đạo Phật pháp môn” là khái niệm chúng tôi sử dụng để chỉ “đạo Phật tổ sư” do Trung Quốc khởi xướng, lấy những vị khai sáng tông phái làm hệ quy chiếu chân lý. Đạo Phật tổ sư và đạo Phật pháp môn dựa vào một (vài) bài kinh, tối đa là ba bài kinh làm nền tảng giới thiệu đạo Phật. Cách làm đạo này mang tính phiến diện. Những bài kinh khác thì các hành giả theo các pháp môn này được kích lệ không nên đọc.

Trong đạo Phật tổ sư hay đạo Phật pháp môn, phương pháp chính của đức Phật không được giới thiệu đến. Ý chủ quan của các vị tổ sư sáng lập ra pháp môn đã được mọi người nâng lên thành chân lý. Chẳng hạn Pháp Hoa tông thì lấy *kinh Pháp hoa* làm nền tảng, nhưng nội dung của *kinh Pháp hoa* quá cao siêu, không phù hợp với Phật tử sơ cơ. Tại các trường đại học trên thế giới, *kinh Pháp hoa* được giảng dạy cho sinh viên thạc sĩ năm thứ hai. Ở Mỹ và Nhật, *kinh Pháp hoa* được dạy ở cấp tiến sĩ năm thứ nhất. Trong khi đó, tại Trung Quốc, Nhật Bản, Việt Nam và Nam Bắc Triều, *kinh Pháp hoa* được sử dụng đọc tụng như kinh điển vỡ lòng cho người mới bắt đầu. Thực tế, Phật tử sơ cơ chưa đủ kiến thức để hiểu *kinh Pháp hoa*. Hiểu không nổi thì mê tín kinh điển, họ chỉ chú trọng vào bảy ngàn hai trăm công đức mà *kinh Pháp hoa* mô tả. Thế là từ một bài kinh triết lý, *kinh Pháp hoa* trở thành một bài kinh tín ngưỡng cho người tín ngưỡng.

Cực đoan hơn, nhiều người đọc một chữ kinh thì lạy một lạy, tức là tín ngưỡng hóa kinh điển, thay vì ứng dụng trí tuệ của kinh điển để giải quyết các vấn nạn khổ đau. Như vậy, các vị tổ sư sáng lập tông phái và pháp môn thích cái gì thì chỉ truyền đạt và giới thiệu cái đó. Do đó, người theo đạo Phật pháp môn sẽ không hiểu được đạo Phật một cách toàn diện, mà lẽ ra, cần phải như thế.



Vì vậy, muốn trở về với đức Phật gốc và đạo Phật gốc, chúng ta cần thấy rõ rằng đạo Phật nguyên chất vốn vượt lên trên rất cao so với đạo Phật tổ sư và đạo Phật pháp môn. Nếu không nhìn ra vấn đề này, ta sẽ không mạnh dạn làm, hoặc khi làm chỉ cần bị phê bình, chỉ trích, chúng ta sẽ bỏ cuộc giữa chừng. Không ít người lý luận rằng, mấy chục thế kỷ đã trôi qua, bao nhiêu vị Bồ tát, bao nhiêu vị A-la-hán, bao nhiêu tổ sư chấp nhận đạo Phật tổ sư, đạo Phật pháp môn, tại sao bây giờ chúng ta phải đặt lại vấn đề. Ông/ bà đặt vấn đề đó có bằng các vị tổ sư, các vị cao tăng, A-la-hán, Bồ tát không? Đó là cách lý luận theo kiểu “cả vú lấp miệng em”. Ta có thể vận dụng cùng phương thức đó để lý luận như sau: Các vị tổ sư, A-la-hán, Bồ tát có bằng với đức Phật không? Câu trả lời là không. Như vậy, tại sao chúng ta không theo Phật mà phải theo tổ Trung Quốc?

Sau khi nhận diện sự khác biệt giữa đạo Phật nguyên chất và đạo Phật tổ sư, công việc làm đạo của chúng ta là “*không phải tôn vinh mình mà là tôn vinh Phật; không phải ca ngợi kiến thức của mình, cách làm đạo của mình, mà thông qua đó để ca ngợi chính pháp*”. Chúng ta không phải là người giỏi, mà vì chính pháp của đức Phật quá siêu việt, cho nên chỉ cần làm đúng 50% thôi, chúng ta đã trở nên vĩ đại rồi. Huống hồ, chúng ta tiếp cận và sử dụng càng nhiều những lời dạy nguyên chất của đức Phật.

Không ai có thể phủ nhận một điều rằng càng xa thời của đức Phật thì càng có thể xảy ra sự biên tập, sự lý giải khác với những gì mà đức Phật chủ trương. Ngày nay chúng ta có lợi thế là được sống trong thời kỳ kỹ thuật số trở thành một công cụ mới, một loại phước báu mới. Trước đây, để có được một quyển kinh là rất khó. Kinh viết trên lá bói, khắc trên đá, kinh bản đồng, kinh bản gỗ, kinh bản giấy... tồn rất nhiều

tiền, nhiều công sức, vì thế, việc truyền bá kinh cho quảng đại đa số là rất nan giải. Bây giờ, chúng ta có kinh điển dạng internet, kinh điển dạng sách nói... Chùa Giác Ngộ đi tiên phong trong lĩnh vực âm thanh hóa kinh điển. Từ năm 2004 chùa Giác Ngộ đã truyền bá kinh điển sách nói miễn phí, do các giọng đọc tiêu chuẩn của các phát thanh viên đài truyền hình, đài truyền thanh TP. Hồ Chí Minh thực hiện.

Trong tương lai, theo dự đoán của chúng tôi, kinh sách dạng giấy sẽ mất dần chỗ đứng. Tới một lúc nào đó, kinh sách in sẽ ngưng xuất bản, thay vào đó là kinh sách dạng E-book, audio-book. Chỉ cần có một Ipad hoặc Iphone, chúng ta có thể trữ cả một thư viện kinh, dễ dàng mang theo người, đọc bất cứ lúc nào mà không tốn tiền bao nhiêu. Có lẽ chừng bảy chục năm sau, vai trò của E-book sẽ mờ nhạt dần và thay vào đó là sách vở và kinh điển nói dạng âm thanh, rất tiện. Với kinh sách nói, chúng ta có thể vừa nghe vừa làm các việc khác. Đó là khuynh hướng phát triển chung của thế giới mà chúng ta không thể cưỡng lại được, không thể đi ngược được.

Đạo Phật Đại thừa dạy chúng ta sử dụng trí tuệ phương tiện, tận dụng các công cụ mới, các phương tiện mới nhằm giới thiệu Phật pháp. Nếu không làm mới cách làm đạo, chúng ta sẽ bị bỏ lại sau lưng bởi các tôn giáo khác. Nếu biết khéo léo sử dụng các phương tiện hiện đại để giới thiệu đạo Phật nguyên chất, chúng tôi tin rằng trong thời gian 10 năm, 20 năm, sự mê tín dị đoan của quần chúng Phật tử sẽ giảm dần. Không có tăng sĩ nào có thể đi thuyết pháp khắp mọi nơi vì sức khỏe và thời gian không cho phép. Nếu sử dụng các phương tiện hiện đại để truyền bá Phật pháp thì đồng nghĩa với việc tạo ra các giảng sư di động, các giảng đường di động cho quần chúng ở mọi lúc, mọi nơi.

Chùa Giác Ngộ có bốn trang websites. Trang [www.daophatngaynay.com](http://www.daophatngaynay.com) giới thiệu đạo Phật dưới hình thức học thuật. Trang [www.chuagiacngo.com](http://www.chuagiacngo.com) giới thiệu kinh sách Phật giáo, sách nói Phật giáo, âm nhạc Phật giáo và mấy ngàn bài giảng Phật pháp. Trang [www.phatam.com](http://www.phatam.com) giới thiệu âm nhạc, phim ảnh, sách nói, và trên hai chục ngàn video pháp thoại của gần một trăm giảng sư trong nước và nước ngoài để quần chúng Phật tử dễ dàng lựa chọn. Trang [www.banhoangphap.com](http://www.banhoangphap.com) tuyển tập khoảng 1.000 bài giảng của các giảng sư của khóa tu một ngày an lạc. Đây chính là nguồn tham khảo tốt cho các Phật tử sống tại những nơi không có Tăng bảo, hoặc ở nơi thiếu giảng sư.

Điều chúng tôi mơ ước là khi hình thái đạo Phật nguyên chất được phát triển mạnh thì ở tất cả ngôi chùa các vị trụ trì đều phải giảng kinh thuyết pháp tối thiểu một tuần một lần vào ngày chủ nhật. Chùa lớn, chùa vừa, chùa nhỏ đều phải tổ chức thuyết giảng cho quần chúng. Hiện nay, trên 70% các chùa không có thuyết giảng, nhiều tinh hội Phật giáo lớn chỉ có một hoặc hai giảng đường. Như thế, việc Phật tử bị mù chữ Phật pháp là điều dễ hiểu.

Nhiều tăng sĩ quá thờ ơ với hạnh phúc của Phật tử nên đã đánh mất trách nhiệm truyền bá lời Phật dạy cho họ một cách có hệ thống, giúp họ nương vào lời Phật, dạy sống hạnh phúc hơn, gia đình của họ an lạc và phát triển bền vững hơn. Để làm được việc này, sự góp mặt của tất cả chư tôn đức là một nhu cầu không thể thiếu.

**Hỏi: Ngày nay phải nương vào đâu để tứ chúng đồng tu đều có kết quả, như Thọ Bát Quan Trai được hưởng dân cho Phật tử? Kính xin Thượng tọa triển khai thêm về pháp hành của người xuất gia?**

Câu hỏi gồm 2 vế liên hệ đến thực tập và ứng dụng lời Phật dạy trong đời sống cho người tại gia và xuất gia.

Vế đầu của câu hỏi liên hệ đến bát quan trai giới. Chúng ta phải ghi nhận rằng bát quan trai giới là những giới pháp được đức Phật dạy cho những người đang tập sự xuất gia, do đó, không nên truyền và phổ biến cho các Phật tử không có nhu cầu này. Trung Quốc và Việt Nam đang thiên cực trong việc truyền giảng bát quan trai giới vào các tuần chủ nhật hoặc ít nhất nửa tháng một lần tại các chùa. Do không nắm rõ được nguồn gốc và đối tượng tu bát quan trai giới là ai, phương pháp làm đạo này đã khiến cho các quý ông mặc cảm với đức Phật và ngại không cho vợ của mình đi chùa.

Cốt lõi của bát quan trai giới là tập tu hạnh xuất gia trong một ngày, trong đó cái khó nhất là không quan hệ tình dục trong 24 giờ, không dùng trang sức phẩm làm đẹp, không sống một đời sống vương giả, vì vốn những thứ này thúc đẩy sự đòi hỏi tính dục. Các bà, các cô tham dự bát quan trai giới một thời gian, một số ngộ nhận, về nhà... “cắm vận” chồng.

Trung Quốc đã cường điệu rằng tu một ngày bát quan trai giới sẽ thoát khỏi các cảnh giới địa ngục, ngạ quỷ, súc sinh và đạt được nhiều kết quả cao quý trong một kiếp người. Thực ra phải tu tập chuyển hóa thường xuyên mới đạt được kết quả đó, chứ không phải một ngày một đêm. Điều này dẫn tới việc nhiều Phật tử nữ “mê” sự thực tập này, vô tình cắm vận chồng, dẫn đến tình trạng sút mẻ hạnh phúc vợ chồng, từ đó, kéo theo tình trạng các quý ông không tán đồng việc vợ, con gái, chị, mẹ... mình đi chùa, vì sợ bị rơi vào thiên cực vừa nêu.

Thực chất, bát quan trai giới là cơ hội tìm người có năng khiếu xuất gia trở thành xuất gia thật. Thời đức Phật có xuất

gia đoản kỳ. Trung Quốc đã áp dụng xuất gia đoản kỳ vào ba tháng an cư, hoặc thời điểm thích hợp trong năm, để những Phật tử thuần thành sau thời gian xuất gia thử, nếu thấy thích hợp, phát nguyện đi tu luôn.

Các nước theo truyền thống Nam tông như Thái Lan, Campuchia, Lào biến xuất gia đoản kỳ trở thành cơ hội báo hiếu và xây dựng nhân cách, để xã hội dễ dàng chấp nhận và tôn trọng về sau.

Năm 2007, khi HT. Thích Trí Quảng chủ xướng khóa tu tại chùa Phổ Quang, thì chúng tôi đã đề xuất với Hòa thượng đặt tên khóa tu là “Một ngày an lạc” chứ không phải là tu bất quan trai giới. Một ngày an lạc thì ai cũng có thể học được. Là Phật tử hay chưa phải là Phật tử, người thọ giới hay chưa thọ giới đều có giá trị giống như nhau. Khóa tu an lạc thường là một ngày, buổi sáng nghe hai vị giảng sư thuyết giảng, một vị giảng sư lão thành, một vị giảng sư trẻ cùng khai thác một vấn đề từ góc độ và cấp độ khác nhau. Sau đó là thời kinh, ăn cơm trong chính niệm. Đầu giờ chiều có thời vấn đáp Phật pháp, đào sâu vào chuyên đề mà mình được nghe buổi sáng, dưới hình thức các câu hỏi, với sự tham gia của ba cho tới sáu giảng sư cho một buổi hội luận. Sau đó là một thời kinh. Một ngày tu như thế chú trọng vào việc dùng trí tuệ giải quyết các vấn đề nghi vấn và đào sâu vào việc thực tập.

Ngày nay, một số tỉnh thành đã bắt đầu nhân rộng mô hình khóa tu “Một ngày an lạc” và không đặt nặng về việc thọ giới. Giới chính trị, giới thương gia rất ngại tiếp nhận năm điều đạo đức của Phật, vì trong đó có hai điều, người tại gia khó giữ: Đối với người nam là giới không ngoại tình và giới không uống rượu, đối với người nữ là giới không ngoại tình và giới không nói dối. Chúng ta nên giới thiệu một đạo Phật minh triết. Đừng quá đặt nặng về đạo Phật giới đức vì

người ta sẽ ngại, không dám đến đạo Phật. Chỉ trong những thời điểm thích hợp, chẳng hạn như khóa an cư, ta có thể mở bát quan trai, một ngày, hai ngày, ba ngày, hay một tuần để tìm những người có hạt giống tu trở thành người tu. Không nên sử dụng sai đối tượng và không nên lạm dụng khóa tu bát quan trai giới cho những người không có ý định xuất gia.

Bây giờ, xin nói về pháp hành của người xuất gia. Vào thời đức Phật, bát chính đạo là trọng tâm nhất. Chính kiến và chính tư duy giúp ta có tầm nhìn đúng để đi đến pháp môn đúng, nhờ đó ta dễ dàng đạt được chính niệm, chính định trong quá trình tu tập thiền. Chính ngữ, chính nghiệp, chính mệnh, chính tinh tấn là những yếu tố đạo đức, giúp cho chính niệm đạt được như ý. Thực tập chuyển hóa trong các kinh, thực ra là thực tập tứ niệm xứ. Cốt lõi của tứ niệm xứ là xoay quanh việc làm chủ thân và tâm. Quán thân để ta biết thân là vô thường, bất tịnh nên ta không tôn vinh thân như thượng đế, theo kiểu chủ nghĩa vật dụng và hưởng thụ của phương Tây. Ta cũng không xem thân là nguồn gốc tội lỗi như chủ nghĩa khổ hạnh cực đoan của Ấn Độ giáo và Không giáo của Trung Quốc.

Khổ đau bám vào thân và tâm. Quán vô ngã trên thân thì các đau nhứt trên thân được loại trừ. Cảm xúc dễ làm chúng ta bị chìm đắm nhất, cho nên phải thực tập làm chủ cảm xúc. Cần thấy rõ được tính nhị nguyên của tâm như tâm thiện, tâm ác, tâm chân, tâm vọng, tâm tốt, tâm xấu, tâm phạm, tâm thánh... để loại trừ các hạt giống tiêu cực, thay thế chúng bằng các hạt giống tích cực trong kho tàng tâm. Tu thật ra là chuyển hóa như vừa nêu. Dựa vào tiêu chí này thì công thức tu của ngài Thần Tú là “chuẩn” so với đức Phật hơn là công thức của ngài Huệ Năng. Pháp tu của ngài Huệ Năng đại diện cho quan điểm của Trung Quốc. Pháp tu của ngài Thần Tú đại diện cho quan điểm của đức Phật gốc.

Các ý niệm trong tâm thường liên hệ đến quá khứ và tương lai. Đức Phật dạy chúng ta cắt đứt ký ức quá khứ, cắt đứt vọng tưởng tương lai để có chính niệm, bây giờ và tại đây. Cốt lõi của phương pháp thiền minh sát tuệ là giúp các hành giả đạt được sự làm chủ các giác quan trong các tư thế: đi, đứng, nằm, ngồi; nói, nín; động, tĩnh; thức, ngủ... Cốt lõi tu chỉ đơn giản như vậy. Làm được chừng đó thôi, chúng ta đã đang đi trên con đường hướng tới thánh và đạt được thánh quả. Cái tu của người xuất gia là thế. Người tại gia đừng nên ngộ nhận và bận tâm tới việc giải thoát như các pháp môn của Trung Quốc khởi xướng.

Trung Quốc đưa ra quá nhiều khẩu hiệu mang tính khích lệ nhiều hơn là mô tả chân lý. Chẳng hạn Thiền tông tuyên bố “ngồi thiền thành Phật”, Mật tông tuyên bố “trì chú thành Phật” và Tịnh độ tông tuyên bố “niệm Phật thành Phật”. Còn trong giáo hóa kẻ tội lỗi thì Trung Quốc có những câu nói cường điệu như: “*Buông dao đồ tể, lập tức thành Phật*”.

Khoảng tám tỷ năm nữa trong tương lai đức Phật Di Lặc mới ra đời. Trong chừng ấy tám tỷ năm, không có đức Phật thứ hai, ngoài đức Phật Thích Ca, trên cùng một hành tinh. Nói theo Phật giáo Trung Quốc thì bây giờ Trung Quốc đã có vài trăm, vài ngàn vị Phật do “kiến tánh”, tương tự, trong Tịnh độ tông nhiều vị thành Phật do niệm Phật, và trong Mật tông cũng có nhiều vị thành Phật, do trì thần chú. Thực tế trong một hiện kiếp chỉ có một đức Phật. Nói cách khác, nói phương tiện chỉ mang tính khích lệ, chứ không mô tả chân lý.

Theo *kinh Trung bộ*, ngoài bát chính đạo không có thánh nhân, ngoài bát chính đạo không có chính đạo, ngoài bát chính đạo không có giải thoát, ngoài bát chính đạo không có chứng đắc đích thực. Chúng ta không cần phải đi Ấn Độ, Miến Điện, Tích Lan, Thái Lan, Tây Tạng, Trung Quốc để

học đạo, vì cốt lõi của Phật pháp là tứ diệu đế, gọn lại là bát chính đạo; đi đâu cũng chỉ có chừng đó thôi. Có chăng là sự khác nhau trong cách diễn đạt ngôn ngữ của các vị tăng sĩ ở nơi này, nơi kia mà thôi.

Nhờ thực tập và sống theo bát chính đạo mà người tại gia có thể trở thành chân nhân, vì họ tu tập không phải với mục đích giải thoát, và người xuất gia trở thành thánh nhân là vì muốn giải thoát nhờ chính niệm và chính định. Giải thoát là điều người tại gia không làm được, vì còn tham ái (dục ái, hữu ái và vô hữu ái).

Chính định gồm có bốn cấp độ: Sơ thiền, nhị thiền, tam thiền, tứ thiền. Cốt lõi của sơ thiền là chuyển hóa tính dục (ly dục sinh hỷ lạc). Không có người tại gia nào đang sống với tình yêu và tính dục có thể đạt được sơ thiền. Do đó, người tại gia không giác ngộ được, không giải thoát được. Ngoại trừ, những người tại gia độc thân, quyết tâm tu giống như các tu sĩ, đúng phương pháp Phật dạy thì có khả năng chứng đắc được sơ thiền, để từ đó đạt được tứ thiền, trên nền tảng này, chứng được Tam minh, trở thành A-la-hán.

Theo *kinh A-di-đà*, năm tiêu chí vắng sinh Tây phương là có: (i) căn lành lớn, (ii) công đức lớn, (iii) nhân duyên tốt lớn, (iv) quán pháp âm lớn, (v) nhất tâm bất loạn. Căn lành lớn được hiểu là hết tham ái, sân hận, si mê, chấp thủ và điều này Phật tử tại gia làm không được. Nhưng người Trung Quốc cứ hô hào: Giác ngộ, giải thoát, vắng sinh Tây phương trong khi còn nghiệp phàm. Tu tập giải thoát đâu dễ thế. *Kinh A-di-đà* nói rất rõ Cực lạc Tây phương là nơi “chư thượng thiện nhân hội nhất xứ”, tức là nơi hội tụ của các bậc thượng thiện. Bậc thượng thiện có nghĩa là từ sơ quả A-la-hán trở lên hoặc bất thoái chuyển về đạo đức và tuệ giác. Bất thoái chuyển là tam quả A-la-hán trở lên, ở đó, không có người phàm.



Tịnh Độ tông trong *kinh A-di-đà* khác hoàn toàn với Tịnh Độ tông được Trung Quốc truyền bá. Tịnh Độ tông do Trung Quốc truyền bá dựa vào “tín, hạnh, nguyện” vốn không do đức Phật dạy trong các kinh về Tịnh độ. Không thể tìm ra tín, hạnh, nguyện trong *kinh A-di-đà*. Nếu theo Tịnh Độ tông thì hãy dựa vào *kinh A-di-đà* làm chuẩn. Khi đạt được năm tiêu chí của *kinh A-di-đà* nêu ra thì chúng tôi tin chắc rằng lúc đó không ai còn muốn sinh Tây phương Cực lạc làm gì nữa. Lúc đó, người đạt năm tiêu chí vãng sinh đã trở thành thánh, nên đối với họ, ở đâu cũng là cực lạc và Niết bàn. Cốt lõi triết lý của *kinh A-di-đà* nằm ở chỗ này, chứ không phải sinh Tây phương.

Điều đó cũng giống như Hoa Kỳ yêu cầu các ứng cử viên muốn trở thành công dân của nước này phải có 500.000 Mỹ kim trong tài khoản không sử dụng đến và có công ty làm việc ổn định tại Hoa Kỳ. Nếu ở Việt Nam, người nào có được 500.000 Mỹ kim, chỉ cần gửi tiết kiệm ngân hàng mỗi tháng đã được khoảng 50 triệu đồng Việt Nam rồi, cần gì phải qua Mỹ để thành người mà trong 12 con giáp, tuổi nào cũng là “tuổi con trâu”!

Do đó, cốt lõi tu của người xuất gia, xét cho cùng, chỉ là giới, định và tuệ. Các pháp môn của Trung Quốc không phản ánh được đầy đủ ba phương diện này. Luật tông nhấn mạnh về giới luật. Niết-bàn tông, Hoa nghiêm tông, Pháp hoa tông, Tam luận tông, Câu-xá tông... nhấn mạnh về tuệ. Thiền tông nhấn mạnh về định. Từ kinh điển Pali, A-hàm cho đến Đại thừa, thiền công án và thoại đầu là do Trung Quốc sáng tạo ra, rất xa lạ với thiền của đạo Phật gốc. Từ lâu, chúng ta không mạnh dạn nói việc này vì cả nể Trung Quốc, và nhất là sợ động đến các vị tổ sư. Nếu xét về góc độ truyền thống thì thiền tông Trung Quốc là thiền không chính thống, bởi đức Phật không dạy loại thiền này trong kinh điển.

Pháp hành của người tại gia thấp hơn rất nhiều so với pháp hành của người xuất gia. Pháp hành tại gia giúp con người trở thành chân nhân, sống hạnh phúc và biết chia sẻ phước báu. Pháp hành xuất gia là tu tập giới - định - tuệ, giúp hành giả trở thành thánh ngay trong đời sống hiện tại này. Hai con đường tại gia và xuất gia hoàn toàn khác nhau. Mười pháp môn của Trung Quốc không pháp môn nào phân biệt giữa pháp hành giữa tại gia và xuất gia. Người tại gia và xuất gia tu cùng một kiểu, đọc cùng một nghi thức, thực tập chung một con đường và cho rằng cả hai đều được giải thoát như nhau. Như vậy là không đúng.

Việc ứng dụng sai lời Phật dạy và không phân biệt các thực phẩm tâm linh dành cho hai đối tượng tại gia và xuất gia đã làm cho Phật giáo Trung Quốc, thông qua đạo Phật pháp môn, dẫn đến việc người ta phải “nhón chân” và “vói tay” mãi mà không đạt được kết quả tu chứng. Đây chính là sự “cầu bất đắc khổ” mà đức Phật nói trong *kinh Chuyển Pháp luân*. Người tại gia không thể giải thoát được mà yêu cầu họ, khích lệ họ cần giác ngộ, cần giải thoát. Cho nên nhiều tu sĩ, Phật tử tu theo phong cách này một thời gian thì tự nhiên muốn rũ bỏ mọi trách nhiệm gia đình và xã hội, họ tưởng mình đã được tiến bộ. Thực ra đó là sự thiếu tinh tấn, là mất kiên trì, trái với đức Phật dạy.

Phật tử tại gia tiêu biểu thời đức Phật có mười cư sĩ nam, trong đó điển hình nhất là Cấp Cô Độc và mười cư sĩ nữ, trong đó điển hình nhất là Visakha. Hai ông bà này là các đại gia, vẫn tiếp tục làm giàu cho đến cuối đời và đồng thời họ dần thân làm Phật sự và thiện sự. Nhờ tu đúng lời Phật dạy, họ phụng sự xã hội năng động hơn, chứ không phải tu rụt, tu rì theo kiểu ngày mai sẽ chết. Nhiều người tu cực đoan chỉ cần biết gõ mõ, tụng kinh là hết, nhấn mạnh đến các khóa lễ

tín ngưỡng. Hưởng làm đạo theo phong cách của đức Phật bị mất dần trong đạo Phật tổ sư. Đó là sự khác biệt giữa pháp hành của người tại gia và xuất gia.

**Hỏi: *Hiện tại pháp môn niệm Phật đang rất phổ biến tại Việt Nam cũng như Trung Quốc và Đài Loan. Thượng tọa cũng đã giải thích, để được về Tây phương thì phải loại trừ tham, sân, si, còn đối với một người xuất gia muốn đạt được đến sự giải thoát chắc chắn phải tu tập giới-định-tuệ. Kinh A-di-đà có nói đến cảnh giới Tây phương cực lạc. Con muốn hỏi: Đức Phật A-di-đà có hay không, và khi niệm danh hiệu Đức Phật A-di-đà thì có được sanh về thế giới Tây phương hay không?***

Để thảo luận vấn đề này chúng ta nên phân biệt hai khái niệm “Đức Phật lịch sử” và “Đức Phật tôn giáo”.

“Đức Phật lịch sử” là khái niệm chỉ đức Phật Thích Ca, một con người thật, từ các việc tu tập thật cho nên đã biến thân phàm của mình trở thành bậc tuệ giác đầu tiên trong lịch sử tư tưởng của nhân loại ở tuổi 35 và qua đời ở tuổi 80. Đức Phật lịch sử cũng giống như bao nhiêu con người bình thường khác, cũng từng sai lầm trong quá trình học đạo, suýt chết vì sáu năm tu khổ hạnh, cho tới khi phát hiện ra con đường trung đạo là bát chính đạo, trở thành bậc giác ngộ đầu tiên trong lịch sử nhân loại. Lấy hành tinh mà chúng ta đang sống làm hệ quy chiếu, chỉ có một đức Phật lịch sử duy nhất là đức Phật Thích Ca. Không có đức Phật thứ hai.

Khái niệm “Đức Phật tôn giáo” phát triển trong giai đoạn Phật giáo Đại thừa phát triển, sớm nhất là thế kỷ thứ nhất trước Tây lịch, đỉnh cao nhất của nó là thế kỷ thứ nhất Tây lịch. Đại thừa có hai trường phái: Đại thừa Ấn Độ gồm có tông Du Già truyền bá về Duy thức học và tông Trung quán,

truyền bá về trí tuệ phá chấp, và trường phái Đại thừa Trung Quốc lập ra mười tông phái Phật giáo Trung Quốc, mà hiện nay ngự trị và ảnh hưởng các nước theo Đại thừa.

Đại thừa Trung Quốc không phải là Đại thừa gốc của Ấn Độ, vì Đại thừa Trung Quốc đề cao “Đức Phật tôn giáo. Ngay cả đức Phật Thích Ca lịch sử họ cũng tô vẽ lên một hình ảnh đức Phật tôn giáo đang đóng kịch (thị hiện). Phật giáo Trung Quốc đặt ra khái niệm “thị hiện”, theo đó đức Phật đóng kịch với vai của vị thánh đã giác ngộ, xuống trời Đâu Suất làm Bồ tát Hộ Minh, sau đó nhập thai vào thánh mẫu Maya, mấy tuổi đã biết ngồi thiền, 19 tuổi giả vờ làm đám cưới với công chúa Da-du-đà-la, sau đó đi tu, năm năm tìm đạo sai, sáu năm tu tập khổ hạnh sai, rồi giác ngộ ở tuổi 30. Theo thuyết này, toàn bộ giai đoạn từ mới sinh ra cho đến tuổi 30 của đức Phật là đóng kịch, là giả vờ. Đó là quan niệm về đức Phật tôn giáo, hoàn toàn là một sản phẩm ý thức của Đại thừa Trung Quốc, không có trong đạo Phật Đại thừa tại Ấn Độ.

Từ đức Phật tôn giáo đó Trung Quốc mở rộng thêm số lượng các đức Phật như Tam Thiên Phật, Vạn Phật... Đây là điều do Phật giáo Trung Quốc đặt ra, không có trong Phật giáo Đại thừa ở Ấn Độ. Đức Phật A-di-đà là một trong các đức Phật tôn giáo, xuất phát từ Ấn Độ và được Trung Quốc đề cao. *Kinh A-di-đà* có gốc rễ từ tiếng Sanskrit tại Ấn Độ, điều đó không ai phủ định. Hình ảnh đức Phật A-di-đà trong *kinh A-di-đà* là một biểu tượng sâu sắc.

Tôi vừa phân tích trong câu hỏi trước đây, Tây phương Tịnh độ không quan trọng, do vậy, đức Phật A-di-đà có thật hay không cũng không quan trọng. Quan trọng là chúng ta phải hội tụ được: (i) căn lành lớn (tức thoát khỏi tham, sân, si), (ii) có công đức lớn (tức là nhập thể và làm các việc công

đức), (iii) tạo nhân duyên tốt lớn (là mở đạo tràng cho mọi người cùng tu), (iv) quán pháp âm lớn (là lấy dữ liệu Ta bà xây dựng Tịnh độ hiện tiền) và (v) nhất tâm bất loạn, tức cốt lõi của chính niệm và chính định trong bát chính đạo.

Nghĩa đen của chữ A-di-đà trong ngôn ngữ Sanskrit là trí tuệ không giới hạn (Vô lượng quang). Trung Quốc đặt thêm hai nội dung mới là Vô lượng công đức và Vô lượng thọ, tức là tuổi thọ không giới hạn, trái với quy luật sinh, già, bệnh, chết mà đức Phật đã công bố, đồng thời, cũng trái với quy luật thiên nhiên. Vô lượng thọ là điều không có thật. Phật giáo Trung Quốc thêm thắt thứ này thứ nọ để dẫn dụ quần chúng đi theo các tông phái Phật giáo của họ.

Trên thực tế, “bốn mươi tám lời nguyện” trong Tịnh độ tông của Trung Quốc không phải của đức Phật A-di-đà như đã bị ngộ nhận và truyền bá trong nhiều thế kỷ qua. Bốn tám lời nguyện thực chất là của thầy tỳ-kheo Pháp Tạng, khi còn là một phạm tăng, giống bao nhiêu các tu sĩ phạm khác. Khi còn là một người phạm, chúng ta được quyền phát nguyện.

Phát nguyện là một ứng dụng nhỏ của lòng từ bi. Phát nguyện là thể hiện sự quan tâm của chúng ta với chúng sinh khổ đau và với cuộc đời bất hạnh. Hồi hướng công đức cũng là một ứng dụng nhỏ của lòng từ bi, có nghĩa là “ngoái nhìn về, quan tâm về, quan hoài đến” nỗi khổ niềm đau của tha nhân. Phát nguyện dẫn đến hồi hướng công đức. Hồi hướng công đức dẫn đến phát nguyện. Phát nguyện và hồi hướng là cặp bài trùng, hỗ trợ lẫn nhau.

Ứng dụng của lòng từ bi theo đức Phật là tạo ra các hành động phụng sự cụ thể, như đức Phật đã yêu cầu sáu mươi vị A-la-hán đầu tiên: “*Này các Tỳ kheo, mỗi người nên đi một đường, hai người không nên đi trùng hướng nhau để mang*

*lại hạnh phúc, an lạc cho số đông, cho chư thiên và loài người*”. Đức Phật xác định tông chỉ của Ngài là phụng sự nhân sinh.

Do vì ngộ nhận bốn mươi tám lời nguyện là của đức Phật A-di-đà nên rất nhiều Phật tử, ngay cả các pháp sư Tịnh độ tông của Trung Quốc đã mê tín khi cho rằng chỉ cần niệm mười niệm danh hiệu đức Phật A-di-đà là được vãng sinh Tây phương Cực lạc. Điều này là không thể được, vì phi nhân quả. Nếu chỉ niệm Phật mười niệm mà sinh Tây phương Cực lạc được thì Đức Phật đã chẳng phải nhọc công 45 năm thuyết pháp với gần ba chục ngàn bài kinh để giúp con người thoát khỏi vô minh và khích lệ sự thực tập giới - định - tuệ để nâng cao đời sống tinh thần.

Phương tiện có khi là con dao hai lưỡi, mặt tích cực cũng nó mà tác dụng phụ cũng nó. Khi tu Tịnh độ tông, hành giả không nên dựa vào bốn mươi tám lời nguyện của thầy Pháp Tạng. Có lẽ dựa vào đây mà Trung Quốc đặt ra pháp tu gồm ba yếu tố: Tín, hạnh và nguyện, vốn rất xa lạ với tông chỉ vãng sinh Cực lạc trong *kinh A-di-đà*.

Chúng tôi kính đề nghị ai tu theo Tịnh độ tông thì nên dựa vào hai bài kinh căn bản: Thứ nhất là *kinh A-di-đà*, chú trọng năm tiêu chí vãng sinh Tây phương, như đã nêu trên, và thứ hai là *kinh Niệm Phật Ba la mật*, vì trong kinh này, ngoài chương nói về thần chú vốn được biên tập về sau, thì nội dung còn lại chứa đựng các triết học của đạo Phật Đại thừa. Không có triết học Đại thừa nào mà không có *kinh Niệm Phật Ba la mật*. Tu theo hai bài kinh này, người theo Tịnh độ sẽ không ăn những chiếc “bánh vẽ”, không đặt nặng vào sự cầu nguyện và phát nguyện; hành giả Tịnh độ trở thành những người phát triển trí tuệ, năng động, nhập thế để xây dựng Tịnh độ trong từng ngôi nhà và ở nơi làm việc. Đó

một Tịnh độ nhân gian, khác với Tịnh độ Tây phương được Tịnh độ tông của Trung Quốc chủ xướng.

Trung Quốc có hai phương pháp Tịnh độ. Tịnh độ nhân gian được Hòa thượng Tinh Vân khởi xướng qua ba phương diện: Xây dựng Tịnh độ qua giáo dục, xây dựng Tịnh độ qua văn hóa, xây dựng Tịnh độ qua từ thiện. Về giáo dục thì Hòa thượng có trường đại học Tây Lai ở Hoa Kỳ, ba trường đại học được Bộ Giáo dục thừa nhận ở Đài Loan, nhiều trường tiểu học và trung học cho giới chính trị và giới kinh doanh gửi con đến học. Hòa thượng có đài truyền hình Phật giáo, có tờ nhật báo Nhân gian phước báo, có nhiều tạp chí Phật giáo để phục vụ cho việc giáo dục Phật giáo. Về văn hóa, trong số gần ba trăm ngôi chùa ở năm châu lục, nhiều chùa có viện bảo tàng để giới thiệu về văn hóa Phật giáo, có thư viện lớn để giới thiệu về triết lý Phật giáo, có phòng thiền trà lớn để trải nghiệm thiền, có phòng thư pháp để trải nghiệm văn hóa chữ viết của Trung Quốc, có nhà hàng buffet chay để du khách có thể ở lại trong đó một ngày cho đến nhiều ngày và có khách sạn chuẩn ba sao đến năm sao để dành cho những người sang trọng muốn ở lại tu tập tại chùa lâu hơn.

Về phương diện nhập thế, Hòa thượng Tinh Vân là người phá kỷ lục. Về hoạt động từ thiện, Hòa thượng cứu trợ các nạn nhân thiên tai, người già, người tàn tật, người khiếm thính, khiếm thị, trẻ mồ côi... Ba phương diện hoạt động này hoàn toàn phù hợp với tinh thần của *kinh A-di-đà* và *kinh Niệm Phật Ba la mật*, và rất phù hợp với tông chỉ nhập thế của đức Phật Thích Ca.

Tịnh độ Tây phương phổ biến nhất hiện nay là do Hòa thượng Tịnh Không chủ trương. Tịnh độ tông đó có nhiều mê tín, đi theo một thiên cực. Nếu tiếp tục hưởng ứng và truyền bá Tịnh độ này thì Phật giáo Việt Nam sẽ đi vào con đường

suy vong. Tịnh độ tông do HT. Tịnh Không chủ trương mỗi ngày phải lạy 500 lạy thì còn thời gian đâu để dành cho việc phụng sự người thân và xã hội? Suốt ngày chỉ biết niệm Phật, lạy Phật, sám hối... thì còn thời gian đâu để làm việc thiện và Phật sự! Cách tu cực đoan này làm cho những người tại gia trở thành những người thiên cực, bỏ bê công ăn việc làm, chỉ tu để mong sớm được vãng sinh Tây phương.

Năm 2012, có một lần HT. Tịnh Không bị hớ, vì chủ trương ngày 21/12/2012 là tận thế theo niềm tin mê tín của lịch cổ Maya. Điều này đã khiến cho nhiều người bỏ công ăn việc làm, ngồi ở nhà chờ chết tập thể với những người thân. Vì mặc cảm dân tộc, nhiều người Việt Nam cứ chuộng ngoại, chạy theo Tịnh độ tông cực đoan như vừa nêu, vô tình làm chết đạo Phật Việt Nam.

Trên thực tế, cũng khó trách HT. Tịnh Không được vì Hòa thượng không được học Phật pháp tại trường Phật học đến nơi đến chốn, mà chỉ học Phật pháp với cư sĩ Lý Bình Nam. Bản thân cư sĩ Lý Bình Nam cũng không học Phật pháp bài bản ở các trường lớp Phật học. Do đó, những giới hạn về tri thức Phật pháp ở HT. Tịnh Không là điều dễ hiểu và thông cảm được.

Truyền bá Tịnh độ tông Tây phương theo kiểu thiên cực nêu trên sẽ làm cho người ta mê chấp, vì sự hứa hẹn vãng sinh Tây phương thông qua hộ niệm vãng sinh với các thoại tướng vốn do Trung Quốc đặt ra, không do đức Phật dạy. Do lòng tham dẫn dắt mà rất nhiều người chạy theo Tịnh độ tông kiểu này, tu quá đơn giản, quá dễ. Thực tế, nếu không hội đủ năm tiêu chí như *kinh A-di-đà* đã nêu thì dù cho có được “hộ chiếu Tây phương” đi nữa, cũng bị “từ chối Visa” thôi, vì nghiệp quyết định cảnh giới tái sinh chứ không phải ước muốn của con người quyết định. Ta nên nhớ điều này.



Dù cho các vị Phật có phát nguyện thế nào đi nữa, trong độ sinh, các ngài không thể làm ngược lại với tứ diệu đế. Đó là lời đức Phật Thích Ca đã khẳng định. Phật quá khứ truyền bá Tứ diệu đế. Phật hiện tại, tức Phật Thích Ca truyền bá Tứ diệu đế. Phật tương lai, tức Phật Di Lặc cũng truyền bá Tứ diệu đế.

Về điều này, đức Phật đưa ra ẩn dụ về con đường đến tòa lâu đài. Giống như tòa lâu đài bị che giấu và ẩn khuất ở trong rừng sâu nhiều năm, Ngài may mắn tìm ra được con đường đi đến tòa lâu đài đó, mở được các cánh cửa, đi vào bên trong, nhìn thấy các báu vật. Trong ẩn dụ này, các báu vật được hiểu là tứ diệu đế. Đức Phật truyền bá lại báu vật đó bằng cách vẽ con đường (tức các kinh điển) và hiến tặng miễn phí cho chúng. Đức Phật cho rằng Ngài không phải là tác giả của chân lý. Đức Phật chỉ là người khám phá ra chân lý. Chân lý đã có sẵn. Đức Phật chỉ đường chân lý. Các đức Phật quá khứ và đức Phật tương lai cũng chỉ là người chỉ đường. Bát chính đạo là con đường. Công bố Bát chính đạo là truyền bá con đường giải phóng khổ đau.

Dù phát nguyện là một phần của tâm từ bi, ta không thể làm đạo trên nền tảng phát nguyện đơn thuần được. Nên nhớ rằng “cầu bất đắc khổ” là một trong tám loại khổ thuộc về tinh thần. Do đó ta đừng bận tâm là Phật A-di-đà có thật hay không, Tây phương Tịnh độ có thật hay không. Triết lý của Tịnh độ tông nằm ở chỗ, khi đạt được công đức lớn, căn lành lớn, nhân duyên tốt lớn, quán pháp âm lớn và nhất tâm bất loạn thì người đó đã trở thành thánh nhân trong hiện tại rồi. Thánh nhân có mặt ở chỗ nào thì cực lạc, niết bàn có mặt ở chỗ đó. Đó là chiều sâu của *kinh A-di-đà*. Sẽ là sai lầm nếu ta tu Tịnh độ theo cách “yếm Ta-bà, hân Tịnh độ”, do Trung Quốc chủ trương. “Yếm Ta-bà” là chán ghét Ta-bà, mà chán ghét thuộc về tâm sân. Đang khi, “hân Tịnh độ” là đam mê,

thuộc về tâm tham. Xây dựng pháp môn trên tâm sân và tâm tham thì không thể có được chính niệm và chính định.

Giữa hai trường phái Tịnh độ tông nêu trên (Tịnh độ nhân gian và Tịnh độ Tây phương), tôi thích lộ Tịnh độ tông nhân gian theo mô hình của HT. Tinh Vân, vốn rất chuẩn. Rất tiếc là mô hình Tịnh độ tông nhân gian đó ít được biết đến tại Việt Nam, bởi vì nó đi đúng đạo Phật gốc, đúng đạo Phật nguyên chất. Tịnh độ tông nhân gian khích lệ tinh thần tự lực, tự mình thấp đuốc lên mà đi. Con người dễ làm biếng, dễ ỷ lại, không muốn làm gì nhiều mà muốn có thành quả lớn. Đó là tâm lười cộng với tâm tham, bị chi phối bởi tâm vô minh. Người ta có thể chạy theo hình thức Tịnh độ tông Tây phương và kết cục là tự mình bị thiệt thòi và trở thành nạn nhân của cách tu không phù hợp với bát chính đạo.

Trong lúc làm đạo, các tăng sĩ nên tránh tình trạng mong có quần chúng nhiều, quần chúng sớm mà truyền bá một đạo Phật mê tín. Dụ dỗ người khác thì rất dễ nhưng rồi chúng ta không thể thoát khỏi luật nhân quả. Có quần chúng để làm gì nếu họ hiểu sai đạo Phật, làm sai những điều Phật dạy? An ủi những người khổ đau có nhiều cách. Lời dạy của đức Phật là triết lý sâu sắc. Không xem mình là nạn nhân là cách góp phần kết thúc khổ đau. Không xem người khác là tác giả của khổ đau, ta sẽ không gây tạo thêm hận thù chông chát. Để có các công bằng xã hội mà mình xứng đáng được hưởng, ta được quyền nhờ đến luật pháp, trong vài tình huống, chứng minh mình vô tội. Để làm công việc đó, chúng ta có thể nhờ đến luật sư nhưng đừng để tâm sân chi phối, dẫn dắt. Không nên tìm đến sự an ủi bằng những điều mang tính hứa hẹn quá nhiều, giá trị thật của hứa hẹn không cao.

Nói tóm lại, tu theo Tịnh độ tông phải dựa vào *kinh A-di-đà* và *kinh Niệm Phật Ba la mật*. Tịnh độ tông phương tiện

thì hứa hẹn nhiều. Nên nhớ lời hứa hẹn không phải là hiện thực, đừng để cho lời hứa hẹn dẫn dắt chúng ta.

Trong quá trình làm đạo, chúng tôi kính mong chư tôn đức Tăng Ni đừng bận tâm và thiên nặng về lời phát nguyện đơn thuần. Hãy bận tâm đến chủ nghĩa hành động cụ thể. Thay vì lời cầu nguyện mơ hồ và thiếu thiết thực như “cầu cho tất cả chúng sinh đều thành Phật” thì mỗi người Phật tử hãy phát nguyện mỗi năm tôi phải độ được một vài người thân và bạn bè làm Phật tử. Làm như thế, trong một kiếp người sáu bảy chục năm, ta độ được tối thiểu sáu bảy chục người làm Phật tử. Vậy là tạo nhân duyên tốt lớn rồi và có được công đức lớn rồi. Nếu lúc nào cũng nói “cầu cho chúng sinh” thế này, thế kia mà chẳng làm gì hết, chỉ ngồi niệm và cầu nguyện đơn thuần thì không thể có kết quả được.

Trong *kinh Trung bộ*, đức Phật đưa ra ẩn dụ vắt sữa bò ở sừng, lưng, chân... của con bò cái, dù có ước nguyện chân thành cũng không thể có sữa bò được. Phải vắt sữa ở vú bò mới có sữa được. Ý đức Phật muốn nói rằng ước nguyện chỉ là một yếu tố tâm lý, giúp ta vững tin trên con đường mà chúng ta đang làm. Người mê tín nghĩ rằng do cầu nguyện, do phát nguyện mà tôi được cái này, cái khác... là không đúng. Phải làm, phải có trí tuệ, có nỗ lực tinh tấn, có kiên trì không gián đoạn mới có kết quả. Cùng là một vấn đề, người hiểu đúng Phật giáo sẽ lý giải theo nhân quả, người “lơ to mơ” sẽ lý giải bằng màu nhiệm và ban phước.

Đạo Phật không phải là đạo màu nhiệm, mà là đạo trí tuệ. Trong bát chính đạo không có cầu nguyện, không có trì chú. Đức Phật nói trong *kinh Trung bộ* rằng ai sống với nghề trì chú là đang sống với tà hạnh và không thể đạt được đạo đức cao. Trong ba bộ Veda thời đức Phật, có một bộ chứa đựng mấy ngàn câu thần chú. Mấy trăm năm

sau khi Đức Phật qua đời, các tu sĩ Ấn Độ vay mượn thần chú của Bà-la-môn giáo, giới thiệu vào đạo Phật. Qua đến Trung Quốc thì Trung Quốc sáng tác thêm bài *kinh Thủ Lăng Nghiêm* để mặc nhiên thừa nhận thần chú là lời Phật dạy. Đại đa số quần chúng chạy theo Tịnh độ tông và Mật tông vì họ được hứa hẹn, họ bị nghiện phước báu, nghiện Cực lạc, nghiện hạnh phúc mà không cần phải làm nhiều, tu tập nhiều. Tu bát chính đạo thì nghiêm túc và khó hơn. Vấn nạn nằm ở đó.

Đức Phật dạy chúng ta: *“Hãy tự mình thấp đuốc lên mà đi, hãy tự mình xây dựng hòn đảo cho chính mình, không nương tựa vào một ai khác, không lệ thuộc vào bất cứ cái gì khác, lấy chính pháp và đạo đức làm nơi nương tựa”*. Chính pháp và đạo đức là thầy của chúng ta, chứ không phải thần chú và danh hiệu Phật.

Trong thời đức Phật, niệm Phật là niệm danh từ chung, khác với Trung Quốc niệm danh từ riêng. Niệm danh từ chung là niệm mười đức hiệu của đức Phật, gồm có Như Lai, Ứng Cúng, Chính Biến Tri, Minh Hạnh Túc, Thiện Thệ, Thế Gian Giải, Vô Thượng Sĩ, Điều Ngự Trượng Phu, Thiên Nhân Sư, Phật, Thế Tôn. Do vậy, mỗi khi niệm mười đức hiệu này, chúng ta phải nỗ lực đạt được các nhân cách Phật nêu trên. “Ứng cúng” là đáng cúng dường, muốn đáng cúng dường phải có giới hạnh thanh cao. Niệm Phật theo cách này là cách tu và học theo nhân cách Phật để đạt được các nhân cách vĩ đại đó.

Qua đến Trung Quốc, niệm Phật trở thành niệm danh từ riêng: “Nam Mô A-di-đà Phật”. Về sau, người ta cường điệu hóa năng lực màu nhiệm của đức Phật A-di-đà qua bốn mươi tám lời nguyện của thầy Pháp Tạng, vốn không phải của đức Phật A-di-đà. Phật giáo Tịnh độ tông của Trung Quốc mặc

nhiên xem thầy Pháp Tạng là hóa thân của Phật A-di-đà và truyền bá bốn mươi tám lời nguyện đó như là chân lý của đức Phật A-di-đà. Đó là ngộ nhận cần điều chỉnh.

Hai cách niệm Phật danh từ chung và danh từ riêng nêu trên hoàn toàn khác nhau. Niệm Phật danh từ chung là cách niệm để học các đức hiệu tốt đẹp để đạt được chính niệm. Niệm Phật danh từ riêng là để cầu phước báu vãng sinh Tây phương. Muốn đạt tới chính niệm thì phải loại trừ hết tất cả các ước nguyện.

Đang niệm Phật mà để cho ước nguyện, phát nguyện, hay hồi hướng công đức xen lẫn vào thì hành giả không còn chính niệm nữa, vì đang bị vọng niệm và tham chi phối. Khi niệm Phật đúng cách thì không cầu nguyện đang lúc niệm. Khi kết thúc thời niệm Phật rồi mới hồi hướng công đức. Lúc đó, hành giả đang thực tập từ bi, hướng tâm về người khác. Từ việc hướng tâm về tha nhân một cách tích cực, ta mới có các hành động phụng sự con người một cách cụ thể, như một hệ quả kéo theo sau.

Ngày nay, phần lớn chúng ta ít chú trọng đến hành động từ bi cụ thể, mà chỉ tập chung vào phát nguyện. Cuối cùng, tu theo cách này là “tu trên mây”, tu thiếu hiện thực và tu thiếu nhập thế.

Cần xác nhận ở đây rằng tôi không tấn công cá nhân, không phê phán Tịnh độ tông, mà chỉ nói về các hình thái của Tịnh độ tông, phái nào gần với đạo Phật gốc và phái nào quá xa với đạo Phật gốc. Sự lựa chọn còn lại là của người đọc và nghe mà thôi. Đúng hay sai tùy mọi người phán xét. Chúng tôi không tư biện. Chúng tôi dựa vào kinh điển để đánh giá vấn đề, chứ không dựa vào thành kiến, định kiến cá nhân, thể hiện quan điểm với một trường phái hay con người nhất định

nào đó. Mục đích duy nhất của chúng tôi là làm thế nào để truyền bá lời Phật dạy một cách chính xác, giúp quần chúng lắng nghe, rồi áp dụng lời Phật dạy vào đời sống hàng ngày, để đạt được an lạc, hạnh phúc, bây giờ và tại đây.

\*\*\*

## CHƯƠNG VII

### VẤN ĐÁP VỀ PHÁP MÔN TU TẬP

**Hỏi:** *Thưa giảng sư, con là Phật tử tại gia, tu theo tông Tịnh độ. Qua bài giảng hôm nay, con nắm được là bộ kinh Đại thừa là quá quan trọng, mà lâu rồi chúng con không được học. Pháp môn Tịnh độ con được học là duy niệm Phật và duy chỉ có một bộ kinh, chẳng hạn như là Vô lượng thọ, A Di Đà hay Quán vô lượng thọ mà thôi. Do đó, chúng con rất là hạn hẹp trong vấn đề thu nhận chánh pháp của Phật trao truyền.*

*Chúng con muốn hỏi giảng sư là đạo Phật pháp môn và đạo Phật nguyên chất khác như thế nào? Thứ hai, xin giảng sư nói Pháp để chúng con nắm chánh pháp của đức Phật; thứ ba, kinh kệ hành trì như thế nào? đọc những bộ kinh nào để hành trì có kết quả? Thứ tư, là người tu Tịnh độ, chúng con phải tu như thế nào?*

Câu hỏi có nhiều ý, ý nào cũng hay. Về một của câu hỏi, sự khác nhau giữa đạo Phật nguyên chất và đạo Phật tổ sư nằm ở chỗ, đạo Phật tổ sư là khái niệm chỉ hình thái đạo Phật do các vị tổ sư giới thiệu và chủ xướng, có thể giống, có thể trái ngược với lời dạy nguyên chất của đức Phật. Đạo Phật tổ sư còn được gọi là đạo Phật pháp môn, vì các vị tổ sư đưa

ra các pháp môn, mỗi pháp môn dựa vào nhiều nhất là ba bài kinh, ít nhất là một bài kinh. Pháp môn được dựa vào, giống như một căn nhà, mỗi căn nhà có thể có nhiều cửa sổ, nhưng chỉ có một cửa cái để đi vào. Môn là cửa cái, cánh cửa đi vào Phật pháp và họ đã chọn một bài kinh chính để đi vào. Chủ trương và tông chỉ pháp môn do vị tổ sư chủ xướng.

Suốt một đời tu, những người theo đạo Phật pháp môn chỉ thọ trì, đọc tụng vài bài kinh. Tịnh Độ tông có ba bài kinh gồm *kinh A Di Đà*, *kinh Vô lượng thọ*, *kinh Quán Vô lượng thọ*. Về sau này, một số nhà chủ trương Tịnh Độ tông mở rộng thêm hai bài kinh khác là *kinh Niệm Phật Ba la mật* và *phẩm Phổ Hiền hạnh nguyện* nói về các phát nguyện của Bồ tát Phổ Hiền. Vì chủ trương vài bài kinh, người tu học theo bài hiểu rất rõ bài kinh này, ngược lại, hoàn toàn mù chữ đối với vài bài kinh còn lại. Tôi thường quan ngại nhóm tu tập pháp môn rơi vào tình trạng mù chữ Phật pháp. Vì những người truyền bá đạo Phật pháp môn đã vô tình tạo ra hiện tượng mù chữ Phật pháp toàn diện.

Trong các chế độ thuộc địa, các đế quốc thực dân và xâm lược thường chủ trương ngu dân. Bên cạnh chủ trương ngu dân, họ còn chủ trương về các loại hình giải trí để cho dân thuộc địa mãi mê với các niềm vui này mà không có nỗ lực ý chí khởi nghĩa, kháng chiến vệ quốc, giành độc lập chủ quyền. Dầu các nhà đạo Phật pháp môn không hề có dụng ý đó, nhưng cách thức làm đạo này đã dẫn đến hiện tượng, không thể phủ định, là trên chín mươi phần trăm Phật tử mù chữ Phật pháp. Không biết đức Phật dạy cái gì ngoài vài bài kinh mà mình thọ trì, đọc tụng hàng ngày.

Trong các khóa lễ, chúng ta thường phát nguyện là thâm nhập kinh tạng, hiểu thấu đáo kho tàng kinh. Kho kinh được hiểu là 30,000 bài kinh mà đức Phật thuyết giảng trong 45



năm. Trung Quốc qua pháp môn Tịnh độ, dạy chúng ta chỉ thâm nhập nhất kinh hoặc thâm nhập tam kinh thì làm sao đủ được. Đó là lý do chúng ta cần phải trở về với đức Phật lịch sử, Phật Thích Ca.

Với ý hỏi thứ hai, cốt lõi của chánh pháp đức Phật gồm năm nhóm sau. Nhóm một là thực tập và giải quyết khó khăn, các vấn đề khổ đau trên nền tảng tứ diệu đế. Nhóm hai là giải quyết những vấn đề về tri thức luận, nhận thức luận, vũ trụ luận qua học thuyết duyên khởi. Duyên khởi là sự nhìn nhận hiện hữu, tồn tại, phát triển, hoại diệt và kết thúc mọi sự vật về hiện tượng. Đó là một sự trở thành, tạo ra tiến trình tương tự, không có sự bắt đầu và không có sự kết thúc vĩnh viễn, mà chuyển từ dạng này sang dạng khác. Bằng nhận thức đó, chúng ta vượt qua được sự lệ thuộc vào Thượng đế và thần linh. Chúng ta tránh được sự lệ thuộc vào chủ nghĩa duy vật, chủ nghĩa duy tâm, vốn là nguyên cực về nguồn gốc nguyên thủy của sự sống.

Với ý hỏi thứ ba là các kinh dạy về nhân quả, đạo đức như là nền tảng ứng xử của luật pháp và cũng là yếu tố quyết định hạnh phúc trong cuộc đời. Cần phải đọc nhiều bài kinh này để mở rộng kiến thức về nhân quả, vốn rất là phức tạp và đa dạng. Đức Phật nói quy luật hạt giống là phần quan trọng của nhân quả. Theo quy luật này thì hạt cam không thể tạo ra quả bưởi, hạt bưởi không thể tạo ra cây lúa, hạt lúa không thể tạo ra quả bom, hạt bom không thể tạo ra trái nhãn v.v... Hạt nào sẽ tạo ra trái của chính nó, đó là bản chất nhân quả.

Muốn có tuổi thọ, sức khỏe thì phải gieo nhân từ bi, không giết hại, tôn trọng hòa bình, bảo vệ sự sống. Ăn, sinh hoạt, ngủ, nghỉ, làm việc có tiết độ, phù hợp, không quá kiệt sức, không quá gắng sức, làm chủ được dòng cảm xúc, sống trong môi trường có lượng ôxy nhiều, không bị ô nhiễm đất và nước. Đó là những nguyên nhân trực tiếp và hỗ trợ giúp

chúng ta có được tuổi thọ. Cầu nguyện không thể nào có tuổi thọ được, niệm Phật không thể nào tạo ra tuổi thọ được, trì chú không thể tạo ra phép mầu tuổi thọ được. Tuổi thọ lệ thuộc gen và liên hệ đến nhân quả sống.

Với ý hỏi thứ tư, có những kinh dạy về quy luật vô thường và vô ngã. Vô thường liên hệ đến tính thời gian của sự vật. Vô ngã liên hệ đến tính vật lý của sự vật. Một cái ly thực tế được hình thành từ các phân tử, nguyên tử nhỏ nhất và giữa chúng có một khoảng cách rất lớn, vận động với một tốc độ mà nhìn vào kính hiển vi cắt lớp nhiều nghìn lần, chúng ta mới thấy rõ được. Nó không phải là vật thể cố định, nó vận hành, thay đổi, biến chuyển liên tục. Vì biến chuyển, cho nên đến một thời điểm nào đó, nó bị hư không thể xài được. Hiểu được quy luật vô ngã, tức không thực thể, ta hiểu sự vật nào cũng được hình thành bởi các yếu tố khác nhau. Khi vô thường đến với sự vật đó, thay vì tiếc nuối thì trở nên điềm tĩnh, vì biết rằng đã là quy luật thì không thể tránh khỏi. Từ đó, chúng ta làm chủ dòng cảm xúc tốt đẹp hơn, vượt qua nỗi khổ, niềm đau của vô thường, vô ngã.

Về phương diện nhập thế, đức Phật dạy Lục Ba La Mật, bắt đầu từ bi, ứng dụng bố thí. Nội tiếp theo bố thí là đời sống đạo đức chuẩn mực. Nội tiếp theo sau là sự kiên trì nhẫn nại, vượt khó gian truân. Tiếp theo là sự nỗ lực có phương pháp để thành đạt các sự nghiệp tốt đẹp. Chuyên tu tập chuyên hóa nỗi khổ, niềm đau và trí tuệ như là chiếc chìa khóa giúp chúng ta đạt được các thành tựu mang tính bền vững và giải quyết tất cả các vấn nạn của kiếp người. Sáu Ba La Mật là những thực tập mà các Phật tử tại gia không nên quên.

Rút gọn Sáu Ba La Mật thì người Trung Quốc có bốn chữ Phước Tuệ Song Tu, tức là tu đầy đủ cả phước đức và trí tuệ, phước ở đây là bố thí, trí tuệ là yếu tố cuối cùng của Sáu Ba

La Mật. Giữa chúng còn có bốn yếu tố là đạo đức, tinh tấn, kiên trì và thiền định. Thiếu bốn yếu tố này thì không thể nào có được trí tuệ và không thể nào vững tâm để làm phước bố thí, cúng dường, giúp đời, cứu người. Trung Quốc thường cố gắng rút ngắn nội dung dài vào thành ngữ bốn chữ, vì đó là bản chất văn học, văn hóa trong văn học của Trung Quốc. Tôi đề nghị, chúng ta giữ nguyên chữ dài dòng chút xíu mà hội đủ nghĩa lý bên trong, còn tóm tắt thì không đầy đủ nghĩa. Tương tự, thay vì đọc nhiều kinh, Trung Quốc dạy chúng ta đọc một kinh thì làm sao đủ được. Nắm vững Tứ Diệu Đế, học thuyết Duyên khởi, Nhân quả, Đạo đức, Sáu Ba La Mật là các Phật tử tại gia đang tu tập đúng với lời Phật dạy, thoát khỏi mê tín dị đoan và thành tựu được các kết quả như ý.

Ý hỏi thứ ba, về việc đọc kinh. Phải hiểu kinh điển là bản đồ trí tuệ, hay là túi khôn để giải quyết các vấn đề khổ đau. Một bài kinh không thể trị bách bệnh của chúng sinh. Cũng như trong y khoa, ai cho rằng thuốc A trị bá bệnh, là nói không, không có sự thật. Có một khoảng thời gian chúng ta nghe nói đến xuyên tâm liên trị bá bệnh, cây sống đời trị bá bệnh, cây lô hội trị bá bệnh, nước tiểu trị bá bệnh, thực phẩm dưỡng sinh trị bá bệnh. Chỉ uống một loại thuốc thì dư chất này nhưng thiếu chất khác, không bệnh này thì bệnh khác. Kinh cũng thế, không bài kinh nào, thuộc pháp môn nào có thể trị bá bệnh chúng sanh. Vì nếu đó là sự thật, thì đức Phật chỉ giảng một bài kinh duy nhất thôi, cần gì phải giảng thêm 30,000 kinh làm gì.

Phật tử tại gia không có thời gian đọc tất cả các bài kinh, do đó nên đọc những kinh căn bản sau đây. Thứ nhất là *Kinh Phật cho người tại gia*, tập hợp sáu mươi ba bài kinh do tôi phiên dịch và biên tập, chia làm năm nhóm, các kinh dạy về đạo đức, các kinh dạy về gia đình - xã hội - chính trị, các kinh

dạy về triết học, các kinh dạy về thiên định, các kinh dạy về Tịnh độ. Một ngày đọc trung bình bốn chục phút, chúng ta sẽ mất ba mươi lăm ngày đến bốn chục ngày là đọc hoàn tất. Đó là bộ kinh mà người tại gia có thể tìm giải đáp về các vấn đề chúng ta quan tâm trong kiếp người, từ tình yêu, hôn nhân gia đình, quản trị đất nước, làm giàu kinh tế, giải quyết khủng hoảng, vượt qua nỗi khổ, niềm đau, làm chủ cảm xúc, làm chủ sức khỏe. Không có cái gì đức Phật không dạy trong các bài kinh này.

Nếu các Phật tử tại gia có thời gian hơn thì nên đọc 152 bài *kinh Trung bộ*, tập hợp toàn bộ các triết lý sâu sắc của đức Phật về thế giới quan, nhân sinh quan, xã hội quan, đạo đức quan và giải thoát quan. Đạo Phật Trung Quốc chỉ giới thiệu về tín ngưỡng quan thôi, không thuộc năm nhóm này, rất là phiến diện. Hoặc rộng thời gian nữa thì đọc thêm *kinh Trường bộ*, nói về kỹ năng đối thoại liên tôn giáo và triết học, cho thấy sự khác nhau giữa triết học Phật giáo và các trường phái triết học khác. Nếu không có thời gian, quý vị có thể chọn 423 lời dạy của Phật, tức là *kinh Pháp cú*, tóm tắt những lời dạy căn bản của đức Phật dành cho người tại gia.

Nên đọc một số kinh Đại thừa, để đào sâu vào trí tuệ. Các kinh Đại thừa căn bản thì gồm có *kinh Thập thiện*, *kinh Tám điều giác ngộ của bậc đại nhân*, *kinh Thắng man phu nhân hội* giới thiệu về triết học Đại thừa bao quát. *Kinh Duy Ma Cật sở thuyết* tức là giới thiệu về học thuyết bất nhị pháp môn, đả phá mọi chấp trước bằng thanh gươm trí tuệ, rất cần thiết cho giới trí thức. Đọc *kinh Diệu pháp liên hoa* để hiểu được trí tuệ vốn có như một tiềm năng trong mỗi người, để vượt qua mặc cảm tự ti về bản thân. Các kinh Đại thừa chỉ nên đọc tụng khi đã lão thông các kinh điển nguyên thủy. Nếu bỏ kinh điển nguyên thủy mà đọc liền vào kinh điển Đại thừa thì

như xây tầng lầu mà không có nền móng. Xây xong là đồng lúc lật đổ hoàn toàn vì không có kiến thức nền tảng, giống như mới đi vào toán học, mà học ma trận toán học, không gian n chiều, đang khi cộng trừ nhân chia chưa biết.

Hiện nay, các Phật tử Trung Quốc, Việt Nam vướng kẹt vào khuynh hướng này rất nhiều, lỗi không phải do họ, mà do các chùa hướng dẫn phương pháp. Mới vào chùa vài ba ngày, mà cho đọc *kinh Pháp hoa*, đọc *kinh Hoa nghiêm*; thầy tu, tu 20 năm, hiểu còn chưa hiểu thông, người tại gia làm sao hiểu nổi. Chúng ta phải đọc kinh có trình tự, có thứ lớp, từ thấp đến cao để mang tính hệ thống, xâu chuỗi các kiến thức căn bản mà đức Phật đã dạy và từ đó mới nâng cao và chuyên sâu.

Về cuối cùng của câu hỏi là tu theo Tịnh Độ tông, thì tu như thế nào cho đúng. Câu trả lời là chúng tôi khuyên các hành giả Tịnh Độ tông đừng tu theo kiểu Tịnh Độ tông của Trung Quốc mà hiện nay Việt Nam đang mô phỏng 100%. Tịnh Độ tông của Trung Quốc dựa trên ba trụ cột, “tín” tức là niềm tin về tha lực của đức Phật, tin về phía Tây phương cực lạc, tin được vãng sanh sau khi chết. “Nguyện” tức là phát nguyện vãng sanh, chứ không phải phát nguyện làm phật sự, phát nguyện làm từ thiện, phát nguyện nhập thế. “Hành” là niệm Phật, tụng *kinh A Di Đà*, *kinh Vô lượng thọ*, *kinh Quán vô lượng thọ*, ngoài ra không có hành gì khác. Như tôi đã phân tích, đây là lối tu phiến diện và không thể có kết quả mỹ mãn được.

Người tu Tịnh Độ tông nên dựa vào *kinh A Di Đà* và *kinh Niệm Phật Ba La Mật*. *Kinh A Di Đà* dạy lộ trình gồm có năm yếu tố. Một là căn lành lớn, nghĩa là chuyển hóa tham ái, sân hận, si mê, chấp thủ, tương ứng với *kinh Chuyển pháp luân*. Kết thúc tam độc, chúng ta có được căn lành lớn và chứng được quả thánh thứ nhất là tối thiểu. Thứ hai, công đức lớn nghĩa là làm từ thiện, làm Phật sự, dần thân, phụng

sự, độ sinh. Phần lớn những người tại gia tu theo Tịnh Độ tông bỏ quên yếu tố này. Chỉ niệm Phật, trì chú, lạy Phật, làm sao có đủ công đức, chỉ có được chánh niệm thôi, nhiều nhất là có thêm sức khỏe, hết.

Thứ ba, tạo nhân duyên tốt lớn, tức là lập đạo tràng, khích lệ, trở thành con chim đầu đàn, người tiên phong, người kiêu mầu. Mời gọi quyến thuộc tham gia tu, bạn bè cùng tu, hướng dẫn mọi người cùng tu. Làm cho mọi người dần thân phụng sự Phật pháp, chia sẻ Phật pháp, được an lạc. Điều này Phật tử Tịnh Độ tông gần như phớt lờ, không quan tâm gì hết, chỉ tu cho riêng mình thôi. Thứ tư, quán pháp âm, gió thổi, thông reo, suối chảy, mây bay đều xem như Tứ diệu đế, Bát chánh đạo. Quán pháp âm hiểu theo nghĩa bóng, lấy dữ liệu Ta bà, làm yếu tố để xây dựng Tịnh độ, tức là không tách rời khỏi cõi Ta bà này trong quá trình tu.

Điều này Tịnh Độ tông Trung Quốc làm ngược lại hoàn toàn, vì Trung Quốc chủ trương yếm Ta bà, thân Tịnh độ, chán bỏ cõi ta bà, đam mê sanh về cõi Tịnh độ. Chán bỏ thuộc về tâm sân, đam mê thuộc về tâm tham. Xây dựng pháp môn Tịnh độ trên tâm sân và tâm tham thì không thể nào có được chánh niệm, làm sao đạt được kết quả. Yếu tố thứ năm là Nhất tâm bất loạn, là kết quả khi đã thực hiện đủ bốn yếu tố đầu là căn lành lớn, công đức lớn, nhân duyên tốt lớn và phát âm lớn. Các hành giả Tịnh Độ tông ít khi được hướng dẫn về năm yếu tố này. Họ chỉ được hướng dẫn tin Phật A Di Đà, niệm mười câu nếu không vãng sanh về Tây phương thì Phật A Di Đà không thành Phật. Ngài đã thành Phật rất lâu, từ kiếp nào rồi, chứ đâu có chờ quý vị niệm mười câu đâu.

Chúng ta không thể tu đạo dựa vào lời nguyện của Phật được. Tu đạo phải dựa vào nhân quả, dựa vào Tứ Thánh Đế. Lời nguyện là bước đầu, nhỏ nhất của lòng từ bi, là chất xúc

tác của từ bi chứ chưa phải là từ bi đích thực. Có nhiều lời nguyện mang tính lý tưởng, không thực hiện được. Không tốn tiền để đạt được một lời nguyện, ai cũng có thể nguyện được. Những người ngồi mơ tưởng nhiều thì nguyện rất nhiều, nhưng rồi chẳng đi tới đâu. Chỉ có thực hành đúng phương pháp, được trí tuệ dẫn dắt, soi đường, chỉ lối mới có kết quả.

Ở đây, chúng tôi xin xác nhận rằng tôi không đả phá Tịnh Độ tông. Tôi chỉ muốn nói một điều là giữa *kinh A Di Đà* chủ trương về Tịnh độ và Tịnh Độ tông tín hạnh nguyện do Trung Quốc truyền bá có một khoảng cách như trời và vực, ánh sáng mặt trời và bóng đêm. Phật tử thích loại Tịnh độ nào thì chọn loại đó. Theo chúng tôi, chọn đức Phật, ăn chắc mặc bền, vì không ai có trí tuệ hơn đức Phật. Khi đạt năm tiêu chuẩn vãng sanh Tây phương như *kinh A Di Đà*, thì khi đó, quý vị chẳng cần vãng sanh Tây phương nữa, vì khi có căn lành lớn, đã chứng quả A-la-hán. Lúc đó, ở nơi nào chúng ta có mặt thì nơi đó đã là cực lạc rồi, đã là niết bàn rồi. Toàn bộ cốt lõi của kinh nằm ở chỗ này, Tây phương cực lạc không quan trọng nữa. Tây phương cực lạc là một phép như mà thôi, để đạt phép như, chúng ta phải hoàn tất năm yếu tố này. Khi hoàn tất năm yếu tố này, thì nơi chúng ta đang ở chính là Tịnh độ. Cuộc sống chúng ta đạt được như thế chính là cực lạc. Cái sâu sắc của *kinh A Di Đà* nằm ở chỗ này.

**Hỏi:** *Tu có nghĩa là chuyên nghiệp hoặc xóa nghiệp, mình lấy giáo pháp của Phật để chuyển nghiệp, để xóa nghiệp. Nhưng giáo pháp của Phật thì nhiều mệnh môn vô số kể, mà sự hiểu biết của con rất là hẹp hòi. Vậy giảng sư cho biết Pháp môn nào thực tế nhất để áp dụng vào trong cuộc sống hàng ngày, nhằm chuyển nghiệp hoặc xóa nghiệp?*

Cảm ơn câu hỏi mang tính thiết thực. Trước nhất, tiên

trình tu là chuyển đổi từ nghiệp đen thành trắng, từ khổ thành an vui, từ bế tắc thành tự do và giải thoát. Cho nên, phải áp dụng đúng bài kinh thể hiện tính pháp môn trong tình huống cụ thể thì giá trị lợi lạc mới đạt được ở mức độ cao nhất.

Trong y khoa, nếu khái niệm một loại dược thảo có thể trị bá bệnh là sai lầm, không đứng vững. Tương tự, trong tâm linh đạo Phật, một bài kinh được xem là một dưỡng chất, không thể trị bá bệnh cho tất cả chúng sinh. Nếu áp dụng trị liệu cho cá nhân, ta phải xét thấy rằng mình đang thiếu dưỡng chất tâm linh gì, việc áp dụng pháp môn mới được xem là có kết quả cao nhất. Thí dụ người đang thiếu vitamin C, ăn cam và những chất chua, những loại rau quả củ có dưỡng chất này là một yêu cầu không thể thiếu, để tạo ra kháng thể chống lại những bệnh tật.

Người đang thiếu lòng vị tha, thì tu vị tha. Đừng nên lý luận rằng: *“Tôi lao động rất vất vả mới có được các sở hữu vật chất, nên tôi không có lý do gì đi chia sẻ với những người khác”*. Lập luận đó về phương diện luật pháp là được. Phần lớn người phương Tây đều có quan điểm như thế này: *“Tôi bỏ công sức, tại sao tôi lại phải chia sẻ với những người khác?”*. Do đó, dẫn đến tình trạng là “đèn nhà ai nấy sáng”, không quan tâm lẫn nhau.

Đối với những người như thế, phải sử dụng những bài kinh dạy về mối quan hệ cộng tồn của con người. Khi nỗi khổ niềm đau ở một người đang có, mình hưởng được hạnh phúc thì hạnh phúc này mang tính tương đối. Ta nổi nổi khổ của người khác với hạnh phúc của mình trong quan hệ người thân. Ta tìm những bài kinh dạy về lòng từ bi, để dễ dàng thiết lập từ bi hơn, bởi vì đối với người dung nước lã thì khó làm lắm. Trong tình huống đó, ta giới thiệu cho họ thực tập bài kinh *Quán Từ Bi*.



Quán từ bi có hai loại, một là quán từ bi lấy từ đối tượng mà ta dễ dàng thiết lập tình thương. Ví dụ con cái đối với cha mẹ. Quán lòng từ bi đầu tiên là trên nền tảng hệ quy chiếu của người mà mình có thiện cảm nhất, sau đó mở rộng hệ quy chiếu này ra lớn hơn, nhờ đó ta sẽ khắc phục tính cách chỉ biết lo cho bản thân. Thứ hai ta giới thiệu họ một vài phẩm kinh thuộc văn học Bát Nhã, trong đó có chương về Bồ Thí Ba La Mật. Đọc những bài kinh về lòng từ bi và bồ thí thì lòng nhân từ được lớn rộng, tính cảm thông và hỗ trợ tương thân, tương ái bắt đầu được gieo trồng.

Bài kinh về bồ thí, vô ngã, về quán từ bi, nói về cộng hưởng nổi khổ và hạnh phúc trong mối quan hệ con người sẽ trở thành pháp môn hữu hiệu trong tình huống “bệnh nhân” này. Ta tạm gọi người chưa có được năng lực vượt qua được “cái tôi” sở hữu bản thân mình là một bệnh nhân về tâm lý, thì áp dụng các kinh từ bi và bồ thí mới mang lại kết quả. Lúc đó, ta nhiệt tình nói: *“Thôi ráng về niệm Phật đi, khuyên chồng niệm Phật đi, rồi từ từ ông sẽ thông cảm, hiểu”*. Đơn giản thế! Hành giả Mật tông nói: *“Thôi về nói ông niệm Án Ma Ni Bát Di Hồng đi, rồi từ từ khai tâm mở trí”* lại càng bẻ tắc nhiều hơn. Vấn đề ở đây là nhận thức dựa trên logic *“Làm theo năng lực, hưởng theo lao động. Người không làm, thì không được quyền hưởng. Tôi không có lý do gì giúp người khác”* là thiếu cần và ích kỷ. Bản chất của đời sống đâu chỉ đơn thuần là hiệu suất kinh tế, nó còn là quan hệ xã hội, quan hệ tình người.

Khái niệm 84.000 pháp môn không nên hiểu là con số thực, mà hiểu rằng có nhiều cách thức để đạt được giá trị chân chính. Trước đây tôi đã nói rằng, không có pháp môn nào vượt ra khỏi phạm vi của Bát chánh đạo cả, dù là Nam tông, dù là Bắc tông, cũng không ra khỏi cái này. Bát chánh

đạo được xem là giải pháp chung nhất, tùy theo tình huống chúng ta chọn, làm sao thích hợp cho từng đối tượng thì kết quả trị liệu mới được xem là có kết quả tốt.

Ở Việt Nam, đã từ nhiều thế kỷ qua, chúng ta có thói quen nghĩ rằng *kinh Phổ Môn* và *kinh Dược Sư* là pháp môn cầu an cho người già và người bệnh. Nhưng nội dung *kinh Dược Sư* đâu phải chỉ cho người già, người bệnh, mà cho nhiều thành phần xã hội khác nhau. Người bị bệnh keo kiệt được bản kinh này quan tâm: “*Có rất nhiều người, mỗi khi chia sẻ sở hữu tài sản của mình cho bất cứ người nào, cảm giác rằng là mình đang bị con dao thật bén cắt vào từng làn da, thớ thịt của mình; mỗi một động tác chia sẻ đó rỉ máu, đau nhức, tiếc nuối vô cùng*”.

Tụng *kinh Dược Sư* ta được khích lệ bỏ thí, cúng dường, vượt qua được ích kỷ và đây là dược chất tâm linh. Do đó, ai bần xẻn, keo kiệt, khích lệ họ đọc *kinh Dược Sư*. Nếu họ không thích đọc, thì vợ, con mở băng kinh Dược Sư ra, giả bộ lãng tai, vắn hơi lớn lớn để người ta nghe. Lúc đầu kháng cự, nhưng về sau sẽ thấm thấu dần. Đây là sự trị liệu.

*Kinh Dược Sư* còn đề cập đến việc sử dụng đạo đức và tâm linh để giải quyết các vấn đề xã hội: “*Khi các thiên tai sóng thần, động đất, lũ lụt, hạn hán, mất mùa, dịch bệnh, chết chóc, tai nạn biến cố diễn ra nhiều quá, việc áp dụng các thứ luật trên cơ chế của bình đẳng luật pháp và công bằng dân chủ ở mức độ cao mà nó vẫn tiếp tục diễn ra; thì tất cả những vị Quốc trưởng, tất cả những vị “cầm cân nảy mực” của quốc gia phải tu nhân tích đức, làm nhiều các việc tốt, để làm gương cho xã hội và các thành phần noi theo. Lúc đó tình trạng đó sẽ giảm đi, cái cộng hưởng về nhân quả luôn diễn ra theo mô hình như vậy*”.

Kinh Dược Sư đầu phải cho người bệnh mà cho tất cả mọi người. *Kinh Dược Sư* còn xác quyết: “*Mặt trăng có thể nóng, mặt trời có thể lạnh, đêm có thể trở thành ban ngày, ngày có thể trở thành ban đêm, nhưng chân lý Phật pháp không bao giờ thay đổi*”. Đó là chân lý trị liệu, giải quyết các vấn nạn, bẻ tắc bằng cách thừa nhận nó đang có, như thực tại, truy tìm nguyên nhân. Sau đó, hướng đến niềm vui, giải quyết những vấn nạn bằng con đường chân chính chứ không nguyện cầu, van xin một cách tiêu cực, vì đó là chân lý bất di bất dịch muôn đời.

Bài kinh Dược Sư dạy chúng ta, phải giải quyết vấn đề trên nền tảng nhân quả. Nhân quả tiêu cực ta phải thừa nhận như là một bẻ tắc, nhân quả tích cực như là giải pháp. *Kinh Phổ Môn*, có khoảng 60% dữ liệu phương tiện, cầu gì được nấy, cầu con trai, con gái, cầu quan, cầu chức tước, cầu mua may bán đất, cầu như ý, toại nguyện.

Giá trị tâm linh sâu sắc nhất của kinh Phổ Môn không nằm ở chỗ đó, mà nằm ở chỗ thực tập vô úy, qua hạnh nguyện của Bồ tát Quan Thế Âm, để nuôi lớn chất liệu không sợ hãi cho mình và người. Có nỗi khổ, niềm đau bắt nguồn từ sợ hãi. Mỗi người có thể đóng nhiều vai trò khác nhau để giải quyết bẻ tắc, qua hình ảnh 32 ứng thân của Bồ tát Quan Thế Âm. Trong đó có những câu như thế này: “*Nếu có phải dùng thân nam để độ người khác được giải thoát, thì tôi xin tình nguyện làm thân nam. Nếu phải làm phụ nữ của Vua quan khanh tướng để làm công việc Phật sự thành công thì tôi xin tình nguyện làm việc đó. Nếu có phải mang thân phạm của một Bà-la-môn, ngược lại ý thức hệ của Phật giáo để độ những người Bà-la-môn giải thoát, thì Bồ tát Quan Âm sẵn sàng làm việc này*”. Ba mươi hai hình ảnh như thế, nếu ta áp dụng được tinh thần đó, ta độ được người, độ mình rất là dễ.

Có nhiều quan tước lãnh đạo đất nước, về nhà cũng muốn vợ con đối xử với mình như quan, thế nào cũng đổ vỡ hạnh phúc gia đình. Về nhà phải ứng xử đúng tư cách là chồng, là cha có trách nhiệm gia đình, v.v... không thể nói tôi là Chủ tịch nước, tôi là Tổng thống, tôi là Bộ trưởng mà ứng xử sai tư cách, trong những tình huống cụ thể, dẫn đến tình trạng mất hạnh phúc. Từ đó, trở thành gia trưởng, phán quyết như quan tòa, không còn tinh thần dân chủ.

Học cách ứng xử đúng tình huống 32 ứng thân của Bồ tát Quán Thế Âm. Bản *kinh Phổ Môn* còn dạy ngũ quán, tức năm phương pháp quán, quán từ bi, quán trí tuệ, quán thanh tịnh, quán quảng đại trí tuệ v.v... Những phương pháp đó, nếu áp dụng đúng sẽ giải quyết được những nỗi khổ, niềm đau. Rất tiếc là phần lớn chúng ta không khai thác các dữ liệu kim cương ở trong bản kinh này, mà chỉ sử dụng dữ liệu “sôcôla” thôi. Việc áp dụng đúng pháp môn được xem là có kết quả, nói pháp môn nào thiết thực thì rất khó.

Bệnh nào thì ta áp dụng pháp môn đó. Thí dụ, một người đang bệnh sân si mà tối ngày cứ đọc *Nghi thức Sám Hối Hồng Danh* hay là *Lương Hoàng Sám*, *Từ Bi Thủy Sám* hoặc những Sám pháp thì hiệu quả không cao. Bởi vì trong những bản kinh này, cái tội của lòng sân ít lắm, nói về tội từ con mắt, tội từ lỗ tai, tội từ lỗ mũi, tội từ cái miệng, tội từ cái thân, tội từ dục vọng... là nhiều, chứ lòng sân thì ít. Hơn nữa, người đó không có tội, vì họ đâu có giết người, họ cũng chưa đánh đập ai, nói nặng, nói nhẹ thôi. Để trị liệu cho người này, trong tình huống này, ta phải lấy những bài kinh về lòng từ bi. Giải quyết sân hận trên nền tảng thấy rõ tác hại của nó, được trình bày ở trong các *kinh Trung Bộ* rất nhiều.

Tùy theo bệnh mà ta chọn kinh. Có nhiều chứng bệnh tâm lý phải áp dụng nhiều bài kinh cùng một lúc mới có tác

dụng, chứ không đơn thuần một bài kinh mà có kết quả. Cái được gọi là “Pháp môn thiết thực” phải đúng với bệnh mà người đó đang gặp phải. Người bệnh tham có nhiều vợ, có nhiều chồng, mà cứ nói, niệm Phật đi sẽ hết, thì làm sao hết được? Phải chọn những bài kinh Đức Phật nói về năm điều đạo đức và kinh nói về bảy loại vợ trong *kinh Tăng Chi*. Kinh nói về người vợ mẫu mực, *kinh Thiện Sinh* nói về năm yếu tố đạo đức của người chồng, năm yếu tố đạo đức của người vợ.

Phải cho đọc bài *kinh Hiền Nhân* để thấy mối tương quan gia đình, xã hội, luật pháp. Nhờ đó, tâm tham được khắc phục. Những bài kinh nói tác hại của ngũ dục, trị đúng tình huống thì mới có tác dụng được. Chứ lúc nào cũng nói là “niệm Phật đi”, “trì chú đi” hay là “tụng kinh A Di Đà đi”, “tụng kinh Phổ Môn đi”, không có tác dụng.

Ngoài những bài kinh dành cho người già, người bệnh, người chết, người tội lỗi đang được lưu hành tại Việt Nam hiện nay, chúng ta nên đọc các bản kinh Ni-ka-ya do Hòa thượng Thích Minh Châu đã dịch ra tiếng Việt. Nên đọc thêm các bản *kinh A Hàm* do Hòa thượng Thích Thanh Từ, Hòa thượng Thích Thiện Siêu, Thượng tọa Thích Đức Thắng và Thượng tọa Thích Tuệ Sỹ dịch và chú thích để nắm thêm nhiều bài kinh Đức Phật dạy cho nhiều tình huống bệnh lý. Ta nên đọc thêm các bản kinh Đại thừa.

Tất cả những bản kinh này đã được phổ biến trên các trang web: [www.daophatngaynay.com](http://www.daophatngaynay.com); [www.quangduc.com](http://www.quangduc.com); [www.thuvienhoasen.org](http://www.thuvienhoasen.org) và nhiều trang web tiếng Việt khác. Cơ hội tiếp xúc với những bài kinh chân chính, có giá trị trị liệu như thế rất là lớn. Vì vậy, áp dụng đúng tình huống, đúng căn cơ, thì kết quả trị liệu được xem là thành công ở mức độ cao nhất.

**Hỏi:** *Sau khi Đức Phật nhập diệt, Phật giáo được phát triển theo hai hướng, hướng Bắc gọi là Phật giáo Bắc tông hay Phật giáo Phát triển, theo hướng Nam được gọi là Phật giáo Nam tông hay Phật giáo Nguyên thủy. Khách quan xét thấy Phật giáo Nam tông không phát triển mạnh trên thế giới bằng Phật giáo Bắc tông. Nhưng vì sao Phật giáo Nguyên thủy, khi đặt chân đến nước nào, thì ở đó trở thành quốc giáo như ở Tích Lan, Miến Điện v.v...? Và ở đó, Phật giáo thấm sâu vào lòng người, thể hiện ở sự thành kính của giới Phật tử Nam tông đối với Tam bảo. Còn trái lại, Phật giáo Bắc tông thì không được như thế, hay nếu có, như ở nước ta, chỉ một thời gian rất ngắn, không được kéo dài như thời Phật giáo Lý-Trần?*

Đây là câu hỏi sâu sắc. Đánh giá về mức độ ảnh hưởng của một tông phái Phật giáo, dù là Nam tông hay là Bắc tông, nếu chỉ dựa trên con số không thì chưa chuẩn xác mà phải dựa trên tỉ lệ. Những nước theo Phật giáo Bắc truyền, trước đây gọi là Đại thừa bao gồm Trung Quốc, Việt Nam, Nhật Bản, Triều Tiên, vì dân số của các nước này lớn, tỉ lệ Phật tử trong các nước này chiếm từ 60 đến 85%, vì thế, dân số trên toàn cầu cao hơn Phật giáo các nước Nam truyền như là Tích Lan, Miến Điện, Thái Lan, Lào, Campuchia. Không thể dựa vào con số mà nói là ảnh hưởng quân chúng Nam tông ít hơn Bắc tông và ngược lại. Nếu ta tính theo tỉ lệ thì các nước Nam tông vẫn chiếm đa số, Thái Lan, Lào, Campuchia có 95% là Phật tử, Miến Điện cũng như thế, còn Tích Lan khoảng 65%. Các nước Phật giáo Bắc tông chưa chiếm tỉ lệ lớn như thế trong quá trình phát triển của mình.

Về thứ hai của câu hỏi đặt ra là tại sao các nước Nam tông là Quốc giáo và gắn bó với quá trình của dân tộc đó, không trải qua những biến cố thăng trầm như các nước Bắc

tông. Vấn đề này có nhiều cách lý giải. Thứ nhất kinh điển sử dụng ở các nước Bắc tông dành cho già, bệnh, chết và tội. Giới trẻ, các thành phần còn lại không được quan tâm và điều đó làm cho người ta cảm giác Phật giáo là tiêu cực. Trong khi đó, trong khoảng trên dưới 300.000 ngàn Pháp thoại mà Đức Phật thuyết giảng cho mọi thành phần khác nhau. Rất tiếc là ta không khai thác những bản kinh đó dành cho người tại gia. Đó là vấn đề thứ nhất.

Đối lập với khuynh hướng này, có nhiều truyền thống của Bắc tông truyền bá các bài kinh triết lý cao siêu, vốn dĩ Đức Phật dành cho các bậc Bồ tát. Do vậy, việc tiêu thụ các “sản phẩm tâm linh” Bồ tát này dành cho người tại gia là không thích hợp. Nhận thức về nhân thừa được xem là nhân bản trong xã hội cho người thấp căn nhất, lại không được quan tâm thích đáng.

Đại thừa thường dẫn đến tình trạng, khi thịnh thì cực thịnh, mà khi suy thì mất gốc. Những nước Phật giáo Đại thừa trong quá khứ bao gồm Iran, Iraq, (ngày xưa là Ba Tư), Indonesia, Malaysia bây giờ đều thuộc về Hồi giáo. Còn tại Ấn Độ, những tiểu bang Đại thừa mạnh bây giờ cũng lần lượt rơi vào tay của Hồi giáo hoặc Tin Lành.

Phật giáo Nam tông không bị hoàn cảnh hay vận nạn tương tự. Vấn đề đặt ra nằm ở chỗ, vì Nam tông không đi vào các triết lý cao siêu, mà đi vào những vấn đề kinh điển nhân thừa và thiên thừa thôi. Nhân thừa được xem là thực phẩm tâm linh có ý nghĩa và là tầm ngắm của người tại gia. Người tại gia không cần giải thoát sinh tử. Người xuất gia, tu vài chục năm trong chùa, có người gãy đổ trên 1/4 đường đi, có người 1/3, có người 1/2 đường đi, có người mới đi vài bữa đã gãy đổ rồi! Tâm linh như hình tam giác, càng lên cao, càng khó. Giá trị chứng đắc càng nhiều, sự loại trừ cũng khắc nghiệt.

Người tại gia cần phước lộc, công đức, an vui, hạnh phúc, sức khỏe, tuổi thọ, bình an. Đó là mối quan tâm của họ, chứ họ đâu cần giải thoát. Nhưng rất tiếc, trong truyền thống Đại thừa, pháp môn nào cũng yêu cầu người tại gia hướng đến con đường giải thoát sanh tử. Do vậy, khi đi theo truyền thống này, họ chỉ đọc kinh Đại thừa, còn những bài kinh Nhân thừa gần như không quan tâm. Đó là những khác biệt căn bản, tại sao những nước Nam tông thì thịnh, trở thành sự lựa chọn tâm linh lớn nhất, quan trọng nhất trong chiều dài lịch sử của nước đó. Những nước Phật giáo Bắc tông lại không được như thế.

Nên nhớ, con đường giải thoát dành cho người xuất gia; con đường hạnh phúc dành cho người tại gia, ngày xưa đức Phật đã từng chủ trương như vậy. Ai cảm thấy mức độ hạnh phúc của người tại gia không thỏa mãn, có thể trở thành người xuất gia. Người đã lập gia thất phải được người còn lại đồng ý. Khế ước hôn nhân cần được kết thúc, tức ly dị thì việc đi tu mới hợp pháp, nhằm dành trọn thời gian, tâm huyết tu học, phát triển tâm linh, trở thành bậc giải thoát như Thánh nhân.

Tại gia và xuất gia phải rạch ròi, không xem là mâu thuẫn, vì hỗ trợ nhau. Người tại gia lúc nào cũng hướng về giải thoát sinh tử, thì người đó sẽ trở thành tiêu cực với gia đình; vì không muốn làm ăn kinh tế, phát triển xã hội. Có người tại gia mỗi ngày đọc sáu thời kinh như người xuất gia, đang là doanh nhân thành công, bây giờ buông hết tất cả, trở thành tiêu cực. Đức Phật không dạy thế. Không có kinh nào trong truyền thống Nam tông lẫn Bắc tông dạy như thế cả. Vì truyền đạo nhiệt tình quá mức, đến độ lấy cái “gu” tâm linh của người xuất gia dành cho người tại gia, thì khó phát triển Phật giáo được.



Phật giáo Nam tông truyền bá Tứ Niệm Xứ để người tại gia giải phóng được căng thẳng, truyền bá Thiên Minh Sát để có chánh niệm trong việc làm; hạn chế tối đa rủi ro về tai nạn lao động, tai nạn giao thông và những sự cố ngoài ý muốn. Nhờ đó, giải phóng những ức chế, sức ép công việc và các sức ép của các vấn đề khác trong xã hội làm cho họ sống bình an hơn; chứ không đề cập đến con đường giải thoát cho người tại gia. Điều đó được xem là thích đáng, thiết thực.

Những bài giảng về “Tình Người” của Thượng tọa Viên Trí, “Bóng Mây” của TT. Thiện Thuận, “Bến Yêu Thương” của TT. Trí Chơn phá kỷ lục phát hành; vài chục ngàn bản. Trong khi đó, những đề tài giải thoát chỉ khoảng vài ngàn người xem thôi. Vì người tại gia hướng về hạnh phúc, người xuất gia hướng về giải thoát.

Những bài giảng thành công khác thường có nội dung về nhân bản, xoay quanh hạnh phúc kiếp người. Các bài giảng về Thanh Văn thừa, Bồ Tát thừa, Phật thừa kén người nghe và người xem. Trên trang [www.tusachphathoc.com](http://www.tusachphathoc.com), những bài giảng về Nhân thừa như tình yêu, hôn nhân, người xem rất nhiều. Thí dụ, “Trị vết thương lòng”, mới giảng ba, bốn tuần đã có 200,000 người xem rồi. Còn “Chân dung tâm linh”, chỉ có vài ngàn lượt nghe.

Người tại gia cần an vui, hạnh phúc là đủ rồi, còn tâm linh dành cho các thầy tu. Cũng giống buôn bán thức ăn, muốn có được nhiều khách hàng, nhiều thực khách để có nhiều giá trị về kinh tế thì ta phải đáp ứng được khẩu vị của thực khách, chứ không phải khẩu vị của mình. Khẩu vị của mình có thể là tiêu chuẩn, nhưng nếu thực khách không thích thì ta vẫn thất bại, thua lỗ trong làm ăn.

Con đường tâm linh cũng vậy, có “thực khách tại gia” và

“thực khách xuất gia”. “Thực khách xuất gia” đi trên con đường buông xả, dành trọn thời gian đầu tư tu học và truyền bá. “Thực khách tại gia” chỉ cần an vui, hạnh phúc, bình an, có nhiều phước. Cái “gu” thực phẩm của tại gia và xuất gia khác nhau.

Các nước Phật giáo Nam tông đang đi đúng cái “gu” cho người tại gia. Các nước Bắc tông đang lẫn lộn, tại gia và xuất gia có cùng cái “gu” giải thoát. Cách làm đạo của Phật giáo Bắc tông dẫn đến tình trạng bề cao thì quá nhiều, mà cái bề nền tảng thì không có. Kết quả là khi có biến cố chính trị, những khúc quanh lịch sử, những biến cố “dụ đạo” của các tôn giáo khác đã làm cho rất nhiều Phật tử Bắc tông từ bỏ đạo Phật.

Đây là những dữ liệu, có thể tham khảo, nhằm đúc kết cho mình những cách dẫn thân, có cho kết quả cao ở những nước Nam tông và Bắc tông.

**Hỏi:** *Chúng ta thấy hiện nay có một hệ thống tu tập của Thiền sư Thanh Từ chuyên về thiền, hoặc như Hòa thượng Trí Tịnh, Thượng tọa Chân Tính, đây là những trung tâm tu tập về Tịnh độ. Bên cạnh đó, có những pháp môn về Mật tông. Như vậy, có sự sai biệt giữa các pháp môn như thế nào, đặc biệt là Kim Cang Thừa Phật giáo, một pháp môn Tây Tạng khá phổ biến ở phương Tây? Xin giảng sư chia sẻ sự đồng và dị của các pháp môn trong tu tập.*

Khái niệm Kim Cang thừa, đúng hơn là pháp môn Mật tông, là một pháp môn hành trì, được dạy trong các kinh Đại thừa.

Kim Cang đọc chuẩn là Kim Cương. Pháp môn này lấy trí tuệ Ba la mật, được trình bày trong *kinh Kim Cương Bát Nhã Ba La Mật* làm chuẩn. Truyền thống của Tây Tạng từ nhiều thế kỷ trước, đào tạo 7 năm về văn học kim cương,

giúp người thực tập được thanh grom chặt dứt phiền não và không còn chấp cái tôi, cái tôi sở hữu và mọi sự vật hiện tượng. Trong quá trình phát triển, một số xu hướng của Kim Cang thừa đi về Mật tông. Lúc đầu, Mật tông được sử dụng như là một phương tiện giúp hành giả nhiếp tâm. Vận dụng thiền chỉ có thể giúp người thực tập phát huy được thiền quán. Với thiền quán, tuệ giác được hiển bày, nỗi khổ niềm đau theo đó được kết thúc. Khi nhấn mạnh quá nhiều thân chú, tính cường điệu hóa về hiệu năng trị liệu của nó, làm cho một số người dần dà quên đi bản chất của Kim Cang thừa, vốn là tu phá chấp để phát triển trí tuệ.

Sẽ là một sai lầm nếu ai cho rằng, Kim Cang thừa hay Mật tông là pháp môn tối thượng hơn các pháp môn khác. Trong *kinh Bát Nhã*, đức Phật dạy: “*Chư pháp bình đẳng, vô hữu cao hạ*” – các pháp môn đều bằng nhau, không có cái gọi là pháp môn cao hay pháp môn thấp. Dựa vào tuyên ngôn này, Mật tông hay Kim Cang thừa chẳng qua cũng chỉ là phương tiện. Cái gì là phương tiện, cái đó không phải là cứu cánh trong tự thân của nó. Thiền tông là con đường chuyển hóa tâm, Tịnh Độ tông là con đường chuyển hóa nỗi khổ, niềm đau trên nền tảng lấy danh hiệu Phật làm hệ quy chiếu. Tất cả đều giúp cho hành giả lắng được tâm thức, nhờ đó, chánh niệm hiện tiền có mặt, người ấy trở nên sáng suốt, làm chủ được các giác quan.

Tại Việt Nam, dòng thiền Trúc lâm Yên Tử do đức vua Trần Nhân Tông thành lập vào thế kỷ thứ XIII và phát triển đến thế kỷ XIV, đã trở thành phương pháp thực tập rất đặc thù. Nhưng rất tiếc, trong quá trình phát triển trong 800 năm tại Việt Nam, nền Phật học của Phật giáo Việt Nam ít được đề cao. Từ 2006, học viện Phật giáo Việt Nam tại Thành phố Hồ Chí Minh cải cách chương trình đào tạo Phật học. Tôi

thiết kế chương trình, thay đổi từ hệ thống niên chế thành tín chỉ và đặc biệt nhấn mạnh Phật học Việt Nam. Dần dà loại bỏ những ảnh hưởng quá nhiều từ Phật học Trung Quốc, vốn thích hợp với người Trung Quốc hơn là con người Việt Nam. Hiện nay, khoa Phật giáo Việt Nam là một trong những khoa phát triển mạnh tại Học viện, đó là dấu hiệu rất đáng mừng.

Dòng thiền của Hòa thượng Thích Thanh Từ truyền bá là thiền Trúc Lâm Yên Tử của Thiền sư Trần Nhân Tông. Có sự phối hợp căn bản và nhịp nhàng với thiền Tứ Niệm Xứ, vốn được xem là thiền Nguyên thủy được đức Phật giảng dạy trong kinh tạng Pali. Phương pháp thiền của Hòa thượng Thanh Từ được gọi là thiền tri vọng. Công thức hành trì của nó là theo dõi thân, cảm xúc, tâm, các ý niệm trong tâm. Khi biết rằng nó không phản ánh đúng thực tại đang là, thì đó là vọng niệm, công việc của hành giả là dừng, không theo. Do vậy, tránh được sự đè nén các vọng niệm, mà phần lớn chúng ta vì lo lắng nên tạo ra các ức chế tâm lý. Càng đè nén chừng nào, vọng niệm giống như mạch suối, càng tuôn trào.

“Biết vọng không theo” là nghệ thuật dùng các vọng niệm và phù hợp với *kinh Viên Giác*. Phật dạy “*Tri huyễn tức ly, bất tác phương tiện. Ly huyễn tức giác, diệt vô tiệm thứ*”. Biết vọng niệm là huyễn thì không cần phải nỗ lực diệt cái huyễn đó làm gì; biết đó là huyễn thì huyễn đó tự kết thúc, không cần phải theo trình tự, thứ lớp. Khi bật công tác lên, bóng tối tự động mất đi, không cần phải nỗ lực tiêu diệt bóng tối. Bản chất của thiền tri vọng, biết vọng không theo là ứng dụng từ thiền Tứ Niệm Xứ, cụ thể là tri tâm. Tâm thì có tâm chơn và tâm vọng, tâm chánh, tâm tà, tâm thiện, tâm ác, tâm tiêu cực, tâm tích cực, tâm sân, tâm hoan hỷ, tâm tham, tâm buông xả...; chỉ nhấn mạnh ở cái tri vọng, vì vọng là hệ quy chiếu tham, sân, si.

Hòa thượng Thích Trí Tịnh chủ trương niệm Phật. Lấy *kinh A Di Đà* làm chuẩn và tu nhất tâm bất loạn. Mặc dù không đề cập cụ thể những bước đi để đạt được nhất tâm bất loạn nhưng khi hành giả tu theo pháp môn của Hòa thượng Thích Trí Tịnh thì mặc nhiên, đồng lúc đó, tu tập bốn yếu tố quan trọng trong *kinh A Di Đà*. Đó là căn lành lớn, tức là chuyển hóa tham, sân, si đến tận gốc rễ, thứ hai là phước báu lớn, tu vạn thiện công đức, biến công đức trở thành hộ pháp và vệ sĩ trong cuộc sống của chúng ta. Thứ ba là tạo nhân duyên tốt lớn, tức là tu không cho riêng mình mà tạo điều kiện môi trường cho người thân, bạn hữu và xã hội cùng tu. Thứ tư là lấy dữ liệu của Ta bà để thiết lập và tạo chánh nhân Tịnh độ hiện tiền. Tịnh độ đó giúp ta quán chiếu: gió thoảng, mây bay, suối chảy, thông reo, chim hót líu lo đều diễn pháp âm vi diệu.

Phương pháp niệm Phật của Hòa thượng Thích Trí Tịnh nhằm mục đích giúp hành giả rũ bỏ vọng niệm. Thực tập niệm Phật như nghệ thuật chuyển hóa, ta sẽ tăng cường được sức khỏe.

Khi huấn luyện tâm trên nền tảng bất loạn và nhất tâm, thì đồng lúc đó, mọi vọng niệm không có chỗ đứng trong dòng tâm thức của ta. Dù pháp môn có khác nhau nhưng bản chất là để đạt được chánh niệm hiện tiền. Đó cũng là trọng tâm lời Phật trong *kinh Tứ Niệm Xứ*, quán thân, tâm, cảm xúc và ý niệm như đối vật. Các pháp môn, nếu phân tích kỹ lưỡng trên nền tảng ứng dụng, đều hướng đến mục đích duy nhất là giúp hành giả được an lạc, nhờ đó, nỗi khổ, niềm đau được rũ bỏ.

Là Phật tử Việt Nam, ta nên lấy những pháp môn đang được lưu bố và truyền bá tại Việt Nam làm phương pháp hành trì, vì nó phù hợp với bối cảnh văn hóa và con người Việt Nam. Mật tông hay Kim Cang thừa của Tây Tạng phù

hợp với văn hóa đạo Bon, có trước khi Phật giáo được truyền vào đất nước thần bí này. Thiên của Trung Quốc là sáng tạo của các tổ Trung Quốc, dựa vào minh triết của Trung Quốc. Việt Nam có chủ trương “Cư trần lạc đạo”, tức đang sống trong đời, duy trì hạnh phúc và gắn liền với đạo, không cần thiết phải là người xuất gia như các thầy, các sư cô. Đây là chủ trương nhập thế rất ân tượng và mang nét đặc thù.

Thực tập các pháp môn truyền thống Việt Nam sẽ giúp cộng đồng Phật giáo thế giới biết đến đạo Phật Việt Nam. Đạo Phật đã từng trở thành nền tảng ý thức hệ văn hóa, chính trị, đạo đức, xã hội vào thế kỷ X đến thế kỷ XIV. Làm được điều này, đóng góp của ta không nhỏ và góp phần giải quyết những vấn nạn mà chúng ta đang đối diện như thách đố lớn.

**Hỏi: *Xin Thầy chỉ dạy pháp môn tu nào cho chúng con được an lạc và pháp môn tu đó có thể áp dụng cho người Việt chúng con ở đây?***

Pháp môn thù thắng nhất, theo Đức Phật trong kinh điển Pali, kinh điển A Hàm và kinh điển Đại thừa là Bát chánh đạo, gồm 8 yếu tố chân chính: Chân chính ở đây được hiểu là phương pháp đúng, tiến trình thực hiện đúng.

1. Chánh kiến là tầm nhìn chân chính, tức là cái nhìn về thế giới, con người bằng học thuyết duyên khởi, tương tác đa chiều, không có nguyên nhân đầu tiên, đầu là Thượng đế, hay là duy vật, duy tâm. Không có số phận an bài, không ngẫu nhiên và không bỏ cuộc. Người có tầm nhìn chân chính sẽ biết nâng đỡ chính mình trong các nỗ lực cần thiết.

2. Chánh tư duy, ngoài phương pháp khoa học bao gồm diễn dịch đúng, quy nạp đúng. Sâu sắc hơn, Đức Phật dạy tư duy thoát khỏi tham ái, sân hận và si mê. Trong đó, chánh

tư duy là khó thực hiện nhất trong Bát chánh đạo. Khi hoàn thiện những tư duy không phát xuất từ tham, sân, si, thì vị đó được xem như là vị thánh hiện tiền. Cố gắng làm chủ các giác quan thì ta mới đạt được chánh tư duy này

3. Chánh ngữ, bằng thói quen và sự huấn luyện, ta truyền thông những gì mình biết chắc. Truyền thông mang tính xây dựng, lịch sự, cẩn trọng, lễ phép và những nội dung thật sự có lợi lạc cho người nghe.

4. Chánh nghiệp là không giết người, bảo vệ hòa bình, không trộm cắp, chia sẻ sở hữu, không ngoại tình, bảo vệ hạnh phúc gia đình.

5. Chánh mạng. Chánh nghiệp là đạo đức trong nghề nghiệp, bao gồm tránh các nghề sản xuất và buôn bán vũ khí, mặc dù rất nhiều tiền. Các quốc gia nào đầu tư vào buôn bán vũ khí thường giàu hơn các quốc gia khác, nhưng sự tổn thất mạng sống cao, dẫn đến khủng bố, nội loạn, chiến tranh, nhiều bất ổn ở phương diện này, hay phương diện khác, dưới các hình thức trả đũa hay là hận thù. Thứ hai là buôn bán nô lệ, vì chà đạp nhân phẩm con người. Thứ ba là nghề lầu xanh, vì làm cho nhiều người đắm mê trong hưởng thụ và quên đi trọng trách, cam kết chăm sóc cho những người thân bằng, quyến thuộc. Thứ tư nghề bào chế các độc dược, dẫn đến cái chết đau đớn. Thứ năm là nghề đồ tể, trực tiếp thọc huyết, mổ xẻ các loài gia súc, thủy hải sản. Năm nghề này Phật tử chân chính không nên dính vào. Theo tinh thần đó, thà chậm giàu một chút, thà giàu ít hơn một chút mà ta không bị kẹt trong ân oán giang hồ với bất kỳ chủng loại động vật nào.

6. Chánh tinh tấn bao gồm những nỗ lực bỏ ác, làm lành, chuyển nghiệp để được hạnh phúc, có lý tưởng cao đẹp. Thực hiện các hành vi đạo đức và trải nghiệm đời sống tâm linh,

không cho phép mình bỏ cuộc đầu hàng. Phải có bản lĩnh đối diện, đi tới phía trước cho đến lúc không còn gì để tu được nữa, nghĩa là chúng đắc được đạo quả mới tạm xong.

7. Chánh niệm là làm chủ các giác quan, các hành vi đi, đứng, nằm, ngồi. Ta trải nghiệm được hạnh phúc ở hiện tại, với trách nhiệm, phương pháp, sự quyết tâm, sự sáng suốt.

8. Chánh định là định sâu sắc đạt được từ chánh niệm. Đối với người thế gian, chánh định tạo ra sáng kiến, phát minh, sáng tạo, thông thái. Đối với người tu giải thoát, chánh định giúp sinh được tuệ giác. Nhờ đó, giải quyết được các vấn nạn, như chiếc chìa khóa mở toang các cánh cửa.

Bát chánh đạo là yếu tố quan trọng nhất, là pháp môn duy nhất mà Đức Phật đã dạy. Về sau, các Tổ Trung Quốc, Nhật Bản, Triều Tiên, Tây Tạng đã dựa vào một số bài kinh mà mình tâm đắc nhất, lập nên pháp môn. Đức Phật không dạy pháp môn. Đức Phật chỉ dạy nội dung: “*Dhamma*” được dịch là “pháp”, “chân lý”; “*Vinaya*” dịch sát nghĩa là “luật”, tức “đạo đức”. Phương diện chân lý giúp ta nhận thức đúng, ứng xử đúng, tiếp nhận đúng, giải quyết các vấn nạn đúng, được hạnh phúc bình an. Phương diện đạo đức làm cho con người luôn phù hợp với luật pháp. Những văn hóa cao thượng được duy trì và phát triển. Ta làm cho giá trị nhân cách, nhân phẩm của mình được tăng trưởng; tạo uy tín, sự đặc nhân tâm, để một mặt ta sống an vui, khỏi nỗi sợ hãi, mặt khác sẽ trở thành tấm gương cho người khác quan tâm.

Nói đến giáo pháp tức chân lý, thời Đức Phật còn sống cho đến 300 năm sau, người ta biết duy nhất là Bát chánh đạo. Về sau, phát triển thêm các pháp môn. Pháp môn là cánh cửa đi vào chánh pháp, chứ không phải là bản thân của chánh pháp, bản thân của chánh pháp tức là Bát chánh đạo. Cần phải phân biệt rõ để chúng ta thực tập đúng.



Hiện nay, tại Việt Nam có hai pháp môn phổ biến, đó là Thiền tông và Tịnh Độ tông. Thiền tông thích hợp với xã hội phát triển ở phương Tây hoặc ở các nước châu Á, nơi người dân có mức độ sống tương đối, trên đà hiện đại hóa, công nghiệp hóa; không vất vả chân lấm, tay bùn như ở những nước đang phát triển. Con người phải chạy đua với thời gian, công việc và do đó hệ quả tạo ra là rất nhiều sức ép; cho nên việc thực tập thiền quán, hít thở ra vào, sâu lắng, thư thái, thoải mái, bình an giúp họ rũ bỏ được các căng thẳng trên cơ bắp, trên bộ não, làm quá trình trao đổi chất tốt, quá trình nhận thức tốt và tái phục hồi năng lượng sinh học tốt. Trên cơ sở đó, thực tập buông xả để giải phóng nỗi khổ, niềm đau.

Sống trong xã hội phương Tây, nơi mà 18 tuổi, Chính phủ của các quốc gia khích lệ tinh thần tự lực, bằng cách vay nợ ngân hàng để lập sự nghiệp. Vác đồng nợ trên vai, ta phải vất vả lao động ngày và đêm, thậm chí bỏ luôn ngày Chủ nhật, Thứ bảy, thay vì đi du lịch, phải tiện tặn để có được sự nghiệp. Năng lực tự lập nghiệp được phát triển theo năm tháng. Thiền là phương pháp chuyển hóa tâm thức, được xem là một ứng dụng có giá trị và rất thích ứng với thể giới phương Tây nói chung; trong đó có những người Việt Nam, đã lập nghiệp vì lý do chính trị, kinh tế hay bất kỳ một lý do nào.

Ở các nước đang phát triển thì chính sách “phi nông bất ổn”, tức lấy nông nghiệp làm nền tảng phát triển quốc gia, nông dân phải chân lấm tay bùn suốt cả năm mới dư được một khoản tiền; mà một người Nhật chỉ làm trong vòng 2 giờ. Mức sống của người nghèo ở các quốc gia nông nghiệp là khổ lắm! Một nhọc do lao động tay chân làm cho họ tốn nhiều năng lượng calori. Khi ngồi xuống thực tập yên lặng, hít thở ra vào sâu lắng, tạo ra chất an thần nhẹ nhàng, để làm cho người thực tập chứng được “ngủ thiền”. Tịnh Độ tông ra

đời, phần lớn đáp ứng các đối tượng thực tập bình dân. Đây là nhóm người thích lễ bái, kinh hành, niệm Phật tức sử dụng cái miệng, lỗ tai, mắt, sự vận động để không có cảm giác mệt mỏi và không bị trạng thái ép-phê về tinh thần dẫn đến giấc ngủ hay hôn trầm.

Trong những quốc gia đang phát triển, pháp môn Tịnh độ được xem là thích hợp. Nước nông nghiệp thường kéo theo hệ quả là dân trí thấp. Khi dân trí thấp, người dân khó tiếp thu lời Phật nguyên chất cao, có giá trị tức thời, hầu như nhiều người theo không kịp. Phải dùng những pháp môn bình dân, giản dị, khai tâm, giới bình dân dễ hiểu đạo và theo Phật. Không cần trở thành chuyên gia vẫn có thể đạt được an lạc của đời sống nội tại.

Cũng nên tham khảo tại sao truyền thống thiền của Nhật Bản, qua công lao lớn của Thiền sư Kōsen, thầy của Thiền sư Suzuki, sau gần 100 năm, mà ảnh hưởng trong cộng đồng học thuật của các trường đại học ở USA, không lan tỏa trong đời sống xã hội Âu Mỹ được? Đang khi phương pháp thiền quán niệm hơi thở, Tứ niệm xứ, do chính Đức Phật giảng dạy, chỉ mới truyền bá trong thời gian ngắn hơn, lại có chỗ đứng vững vàng hơn? Sự lựa chọn của phương Tây về thiền minh sát tuệ là sự trải nghiệm an lạc, hạnh phúc, một sự lựa chọn tâm đắc hơn? Phương pháp thiền của Làng Mai, đúng với tông chỉ vừa nêu, được sự đón nhận bởi quảng đại quần chúng phương Tây, phần lớn là trí thức trẻ.

Việc truyền bá đạo Phật Tịnh Độ tông cho cộng đồng Việt Nam ở hải ngoại, chỉ thích hợp với người già (bình dân), đối với thành phần trí thức hầu như không có hấp lực mạnh. Phương pháp tu Tịnh độ giảm nhẹ, giống như nguyên chất được pha loãng để người mới bắt đầu cảm thấy thích thú được. Người đã tu tập căn bản thì Tịnh Độ tông không đủ sức

hấp dẫn họ nữa. Giống như uống cà-phê Ý tại nước Ý là đậm đặc, uống là tìm đập phình phịch; tương tự tại Ban-mê-thuộc của Việt Nam, cà-phê đặc như chất sôcôla và chỉ cần nếm vào là thấy ép-phê rồi.

Tùy theo bối cảnh văn hóa, trình độ nhận thức, các pháp môn được xem là thích hợp hay không thích hợp. Đó là lý do Đức Phật nói, không có pháp môn cao, pháp môn thấp mà chỉ có pháp môn thích hợp hay không thích hợp. Thích hợp thì có giá trị chuyển hóa, khổ đau hết, hạnh phúc đến; không thích hợp thì thực tập hoài nhưng vẫn không được kết quả. Chính vì thế, trong bối cảnh phương Tây, ta nên phát triển phương pháp Bát chánh đạo, trong đó đã hàm chứa Thiền, và chính niệm đã bao gồm Tịnh độ rồi. Ba phương pháp thực tập Thiền tông, Tịnh Độ tông và Mật tông đã chứa trong chánh niệm.

Đức Phật chơi chữ sâu sắc: *“Nếu có một loại khổ hạnh nào được xem là khó thực tập nhất, nhưng lại có giá trị nhất thì đó là Bát chánh đạo”*. Chữ “khổ” Đức Phật chơi chữ không phải là khổ đau, cay đắng mà khổ là khó, gian khó. Khổ hạnh là phương pháp khó thực hành, thay vì đối với Bà-la-môn giáo là phương pháp ép xác, đi đọt cơ thể, đứng một chân, ngủ trên bàn chông, trồng đầu xuống đất, quanh năm suốt tháng không tắm, mặc áo không khí, ăn một ngày vài nắm mè. Đó là khổ hạnh kém giá trị, mà tác hại sức khỏe và tâm trí là không thể tránh khỏi. Thực tập Bát chánh đạo là khó thực hành nhất, nhưng có giá trị nhất và đây chính là phương pháp khổ hạnh đích thực.

Từ những lời kinh Phật dạy ta thấy phương pháp Bát chánh đạo có năng lực giải quyết các vấn nạn. Rất tiếc, trải qua nhiều nghìn năm lịch sử, các pháp môn được ra đời, với tính phương tiện nhiều quá, nguyên chất lời Phật dạy bắt đầu giảm đi theo năm tháng. Tôi đề nghị phương Tây và Việt

Nam mạnh dạn tu tập Bát chánh đạo để giải quyết khổ đau. Cái khuôn bánh thế nào sẽ cho ra hình bánh như thế đó. Nhân nào quả nấy!

**Hỏi:** *Thứ nhất, phương pháp Tịnh độ, chúng ta niệm Phật nhất tâm thì đương nhiên về vãng sanh Tịnh độ, đúng theo lời Phật dạy “Nhất tâm niệm Phật cầu sanh Tịnh độ”. Điều thứ hai, phương pháp tu theo Mật tông, chúng ta nhất tâm trì chú, thì ta có thể về sanh Tịnh độ được hay không? Thứ ba là nói về Thiền tông, thì có những phương pháp như “Tham công thoái đầu”, hoặc là mỗi một cá nhân chọn phương pháp tu. Người thiện căn có thể tu theo cách này được; còn người hạ căn như người Phật tử sơ phát tâm mà nghe tu Thiền thì họ rất hoang mang, không biết có đạt được kết quả tốt trên con đường Thiền định hay không? Trong ba phương pháp này, mong Giảng sư giải thích cho Phật tử có con đường đi, tin tưởng để về sanh Tịnh độ...*

Đây là câu hỏi mà nội dung của nó trả lời năm, bảy ngày cũng không xong. Tôi xin tóm tắt sự khác biệt căn bản giữa các pháp tu để việc hành trì được rõ ràng và biện chứng hơn.

Các hành giả Mật tông theo truyền thống Tây Tạng không hề dụng tâm “vãng sanh Tây phương”, cũng không có niềm tin về niệm Phật vãng sanh Tịnh độ của Tịnh Độ tông. Hành giả Mật tông phát nguyện tái sinh vào cõi Ta bà thông qua truyền thống “tìm người tái sanh”. Trước khi qua đời, các vị Lạt Ma tu chứng, biết rằng mình sẽ tái sanh vào gia đình nào, nên ghi rõ trong di chúc.

Sáu năm sau, theo di chúc đó, các cao đệ của vị Lạt Ma tái sanh này sẽ đi tìm hậu thân. Có những tình huống có sự trùng hợp, trong một làng xã, vào ngày tháng đó, có 5, 7 cậu bé ra đời, làm sao xác định ai là hậu thân tái sinh? Người ta

áp dụng công thức so sánh các hạt giống tâm linh giữa những em bé tạm gọi là hậu thân để xem ai là người thích hợp nhất. Thí dụ, một hành giả có 80 năm trì thân chú bằng râu chuỗi gỗ như bạn đồng hành tâm linh gắn bó, gần gũi mật thiết lắm, hơn bất cứ cái gì trên đời này. Đề xác định ai là hậu thân tái sinh, người ta làm các phó bản của râu chuỗi để ứng cử viên tái sinh đi ngang qua, chọn lựa vật dụng yêu thích của mình.

Người hậu thân sẽ chọn đúng râu chuỗi mà mình đã từng sử dụng, vì râu chuỗi có trường sinh học tỏa ra. Dùng ý thức hiện tại để phán đoán thì không chuẩn, nhưng người đó có linh cảm, cái này là của mình, mang cho mình hạnh phúc. Vị Lạt Ma tái sinh chọn đúng râu chuỗi đã sử dụng ở kiếp trước chứ không phải râu chuỗi bản sao, dù y hệt như thế. Nếu cậu bé nào chọn đúng râu chuỗi này thì ta có thể đặt giả thiết rằng đây có thể là hậu thân.

Sau đó, người ta làm tương tự với những di vật còn lại của người quá cố, tối thiểu thêm hai tình huống nữa. Nếu ứng cử viên tái sinh nào cả ba tình huống chọn đúng các kỷ vật của người tiền thân thì cơ hội xác lập rằng người đó là hậu thân rất cao. Đối với tình huống quan trọng, người ta nhờ Đức Đạt Lai Đạt Ma xác minh.

Qua ba tình huống chọn đúng vật dụng ở tiền thân, cộng với năng lực giảng Kinh, thuyết Pháp người ta xác nhận đây là cậu bé tái sinh, còn những người khác là không phải.

Phật giáo Mật tông không quan trọng tái sinh vào cảnh giới nào. Mặc dù họ có Đại Nhật Như Lai ở thế giới xa xôi, nhưng các hành giả Mật tông không muốn sanh về thế giới Cực lạc của Đại Nhật Như Lai mà muốn sanh về cõi đời này để tiếp tục làm các Phật sự.

Phật giáo Tây Tạng có bốn trường phái, trường phái nào

cũng có truyền thống tái sinh và đều xem những vị tái sinh là Thánh sống. Hiện nay Đạt Lai Đạt Ma trải qua 14 đời.

Lý do Phật giáo Tây Tạng không phát nguyện sanh Tây phương, là vì họ muốn nhập thế độ sinh như Tôn giả A Nan tuyên thệ, trong *kinh Thủ Lăng Nghiêm* “*Như nhưt chúng sinh vị thành Phật, chung bất ư thử thủ nê hoàn*”. Nếu có một chúng sinh chưa được thành Phật thì Ngài sẽ nguyện ở đời này đời đời, không cần đạt được Niết bàn, tức Phật quả. Nghĩa là mang thân phận Bồ tát nhập thế độ sinh, lợi lạc nhiều. Đó là truyền thống ngàn xưa của Đức Phật lịch sử và truyền thống của Phật giáo Tây Tạng hiện nay.

Phật giáo Tịnh Độ tông có hai dạng, Tịnh Độ tông Tây phương và Tịnh Độ tông nhân gian. Tịnh Độ tông Tây phương chiếm đại đa số, phần lớn thì tha thiết với Tây phương. Điều duy nhất là mong rũ bỏ được những nỗi khổ, niềm đau của kiếp phàm ở Ta bà và vãng sanh Tây phương. Tịnh Độ tông Tây phương gồm có sáu chữ “Yết ta bà, hân Tịnh độ”, nghĩa là “chán Ta bà, vui với Tịnh độ”. Mọi sinh hoạt: Đi, đứng, nằm, ngồi, nói, nín, động, tịnh, thức, ngủ, co duỗi đều chuyên nhất niệm danh hiệu “Nam Mô A Di Đà Phật”. Nhờ chánh niệm, những giờ phút cuối đời làm cho họ “nhất tâm bất loạn”. Nhờ đó vãng sanh được Tây phương.

Tịnh Độ tông dân gian không theo khuynh hướng này, ngược lại, trang nghiêm Tịnh độ ở cõi Ta bà, ngay trong nhà mình, lời nói, việc làm, suy nghĩ, cư xử, ứng đối đều mang chất liệu “trang nghiêm Tịnh độ”. Ai làm được như thế được xem đang xây dựng Tịnh độ ở cõi Ta bà. Sau khi chết, dù không muốn vãng sanh Tây phương, cũng có thể được vãng sanh, vì nhân quả tương thích. Đó là điều chắc chắn.

Còn ai không tu, chỉ chờ giờ phút cuối cuộc đời “nhất tâm

bất loạn” mong được sanh Tây phương, thì không có gì để đảm bảo. *Kinh A Di Đà* nói rõ phải có năm điều kiện, trong khi “nhất tâm bất loạn từ 1 ngày đến 7 ngày”, tùy vào năng lực tu tập của từng người. Bốn yếu tố còn lại trong *kinh A Di Đà* là thiện căn nhiều, thiện căn được hiểu trong Phật giáo là không còn tham sân và si. Phước báo lớn nhiều, bao gồm vạn thiện công đức. Thứ ba nhân duyên tốt lớn, nghĩa là phải tạo môi trường tốt cho mình và cho người. Thứ tư là quán tưởng âm thanh trong đời là Pháp âm, Bát chánh đạo, Tứ Diệu Đế, Pháp Bồ Đề phân.

Năm yếu tố nêu trên, nếu ta tu tập theo tinh thần *kinh A Di Đà*, thì ta đang thiết lập Tịnh độ tại Ta bà. Khi Tịnh độ này đã được thiết lập rồi, tôi tin chắc rằng, những người tu như thế sẽ không còn muốn sanh Tây Phương vì nỗi khổ đã hết. Tu như thế, không còn tham, sân và si, không còn khổ đau vì nghiệp chướng trần lao, đều phát xuất trực tiếp hay là gián tiếp từ tham, sân, si. Khi tham sân si không còn nữa, ta hạnh phúc quá thì đâu cần sanh Tây phương làm gì? Lúc đó hình ảnh Tây phương chỉ là một phương tiện, để ta dễ dàng nhiếp tâm đi vào pháp môn hành trì, chứ không phải mục đích cứu kính để hướng về.

Dựa vào mô tả của *kinh A Di Đà*, cư dân Tịnh độ tối thiểu là “A-bệ-bạt-trí”, thứ hai là “Chư thượng thiện nhân câu hội trú xứ”. A-bệ- bạt-trí tối thiểu là Sơ quả A-la-hán. “Thượng thiện nhân” phải từ A-la-hán trở lên, theo Đại thừa phải là Bồ tát trở lên. Như vậy, tại Cực lạc không có người phàm và do vậy việc tu miên mật ở cõi Ta bà Tây phương so với các hành giả trên kia chỉ là “lơ tơ mớ” thôi. Về Tây phương bị “thất nghiệp” dài dài, không có cơ hội làm Phật sự, làm cho ai? Vì làm Phật sự là cho người đau, người khổ, người bế tắc, người hoạn nạn, Tây phương không còn khổ đau.

*Kinh A Di Đà* miêu tả mỗi buổi sáng cư dân Tịnh độ nhật hoa, đi mười phương rải hoa cúng dường, rồi quay về nước mình ăn cơm trong tinh thức. Ăn cơm xong, từng bước thanh thoi. Ta phải hiểu đây là biểu tượng chứ không nên hiểu nghĩa đen. Nếu nghĩa đen thì rải hoa cúng dường thì ở cõi Ta bà, có tiền là có thể làm được thậm chí không có tiền chịu khó tìm “hoa thơm, cỏ lạ” dâng cúng cho Phật, cần gì phải lên Tây phương mới làm được chuyện đó?

Có khả năng “phi thân”, bay như phi thuyền khắp mười phương cõi mà chỉ để cúng dường các Đức Phật các lẵng hoa thôi thì có giá trị gì? Không có giá trị gì hết. Ta hiểu đó chỉ là biểu tượng. Hoa có nghĩa là hoa đạo đức, hoa dẫn thân, hoa từ thiện, hoa tu tập, hoa độ sinh, hoa thuyết pháp, đều là những loại hoa thơm. Tích tụ tất cả Phật sự được gọi là “vườn hoa công đức”. Bây giờ đi qua Hoa Kỳ làm từ thiện, đâu có nhiều chỗ để làm. Về châu Phi có nhiều chỗ làm, về những vùng xa hẻo lánh của Việt Nam mới có nhiều chỗ làm. Nếu tu vững và có phương pháp Tứ Diệu Đế, thì ở Ta bà này ta làm nhiều các Phật sự, còn về Tây phương cơ hội đó không nhiều lắm.

Trong quá trình sống, hành giả Tịnh Độ tông nào chưa chuyển hóa được tham, sân và si; nặng nhất là tính dục thì không thể sanh Tây phương. Bên đó, cư dân đều là A-bê-bạt-trí, Thượng Thiện Nhân, Nhất Sanh Bồ Xứ, toàn là những bậc cao thượng. Nhân quả là tiến trình công bằng, không thể từ người phàm nhảy vọt lên trở thành bậc Thánh. Khi sống không thành Thánh mà đi tái sanh thì thành Thánh là chuyện không có! Chắc chắn không có.

Cứ tu đúng quy chuẩn *kinh A Di Đà* nêu ra. Bốn yếu tố đầu đóng vai trò “cần”, và yếu tố cuối cùng là “đủ”, tức “nhất tâm bất loạn”. Nếu không có cái “cần” mà chỉ có “đủ” cũng không sanh Tây phương được. Tịnh độ nhân gian vẫn thiết



thực và có giá trị hơn. Điều này giúp hành giả Tịnh độ tông không an phận thủ thường, chán bỏ, yếm thế ở cõi Ta bà này, điều làm cho đạo Phật bị đánh giá rất thấp.

Đức Phật là nhà nhập thế. Phật thuyết pháp cho đến giờ phút cuối đời. Đang bệnh đau bao tử, Đức Phật vẫn giảng *kinh Di Giáo*, *kinh Đại Bát Niết Bàn* của Nam tông, *Đại Bát Niết Bàn* của Bắc tông, gần 1.000 trang. Hiếm thấy nhà tâm linh nào, đạo sư vĩ đại nào có tinh thần nhập thế tích cực như Đức Phật.

Mô phỏng con đường tâm linh mà Đức Phật Thích Ca lịch sử đã đi qua, các hành giả Tịnh Độ tông dựa vào *kinh A Di Đà* là “ăn chắc mặc bền”. Các lời khuyến tấn của các Tổ Tịnh Độ tông đôi lúc chỉ có giá trị khích lệ, giá trị nhân quả không cao. Học thuyết “Đói nghiệp vãng sinh”, làm sao có? Không thể nào có được. Chỉ là khích lệ, để ta không mặc cảm tội lỗi, nhằm hướng đến con đường tâm linh, giải phóng nghiệp, chuyển hóa nghiệp. Nói “buông dao đồ tể, lập tức thành Phật” chỉ là khích lệ, chứ không có thật. Nhiều người tu cả trăm kiếp chưa thành Phật được. Chỉ có “buông dao đồ tể”, mới hết hành động vi phạm luật pháp thôi, nghiệp chướng vẫn tiếp tục trả, tâm linh phải tiếp tục phát triển sao có thể thành Phật liền được. Rất nhiều câu thiệu trong truyền thống tâm linh của người Trung Hoa mang tính “mệnh lệnh thức” khích lệ mạnh để thúc giục người ta tu tập miên mật, chứ không có nghĩa là giá trị thật.

Phải tu năm này, kiếp nọ miên mật, trải qua nhiều đời, mới có thể thành tựu được. Tịnh độ nhân gian vẫn thiết thực hơn, sau khi chết, nếu có nguyện vọng, vẫn được tái sanh Tây phương. Tịnh độ Tây phương không có trang nghiêm cõi Phật, không làm vạn thiện công đức, chuyển hóa tham sân si, mà chỉ có niệm danh hiệu Phật không, không đạt kết

quả được. Đôi lúc, làm cho người ta chán nản đạo Phật, bởi vì thấy đạo Phật chỉ thích hợp người già, bệnh, chết, giới trẻ hầu như không phù hợp với phương pháp này.

Thiền tông Trung Hoa là sáng kiến của các Tổ Trung Quốc. Khi phân loại các cấp độ Thiền, các Tổ Thiền Trung Hoa cho rằng thiền Như Lai tức là Thiền Tứ Niệm Xứ, thiền Minh Sát Tuệ, thiền 16 pháp quán niệm hơi thở, nói chung Thiền chỉ và Thiền quán được gọi là Thiền Tiểu thừa, không được đánh giá cao. Thiền Tổ sư bao gồm Công án và Thoại đầu là Thiền tối thượng thừa. Các Tổ Trung Quốc đã tự lập ra các thang giá trị cao thấp trong pháp thiền.

Trải qua nhiều thế kỷ, ít ai bận tâm về việc đánh giá những vấn đề này, vì đánh giá không khéo có thể bị quy kết rằng muốn làm Tổ, hay phê phán Tổ, chỉ trích Tổ. Theo tôi, giá trị Thiền Tứ Niệm Xứ vẫn là bất hủ, đó là sáng kiến “độc nhất vô nhị” của Phật Thích Ca trong truyền thống tâm linh Ấn Độ và toàn cầu nói chung.

Mười sáu pháp quán niệm hơi thở và Thiền Minh Sát cũng là sáng kiến đặc biệt của Đức Phật Thích Ca mà hai vị Thầy khai tâm trước khi Đức Phật giác ngộ dưới cội Bồ đề cũng không thể sánh bì.

Phương pháp Thiền “Công án và Thoại đầu” sử dụng kỹ năng ngôn ngữ để phá chấp về ngôn ngữ, mà người bám vào như bản năng. Ngôn ngữ gắn với con người về văn hóa, phong tục, tập quán, kiến thức, giáo dục và nhiều phương diện khác. Ngôn ngữ trở thành sợi dây xích, nếu không biết cách, nó trói buộc lấy mình, làm người ta không thể tiến xa trên con đường tâm linh. Sử dụng các kỹ năng ngôn ngữ để phá chấp trước của ngôn ngữ là công cụ thô, chứ không phải cứu cánh trong tự thân của nó.

Tu Thiền “Công án” và “Thoại đầu” mà được “kiến tánh thành Phật” chỉ là sự khích lệ thôi. Kiến tánh thì nhiều vị Tổ đã kiến tánh, nhưng thành Phật là chuyện không có. Trong Phật học về “những thang tâm linh” mà Đức Phật đã nêu ra trong Kinh điển Pali và Đại thừa, trong một hiện kiếp gồm mấy triệu năm chỉ có một Đức Phật duy nhất ra đời, không có Đức Phật thứ hai.

Mặc dù 2.600 năm trôi qua, nhu cầu thêm một vị Phật mới không cần thiết. Giáo pháp của Đức Phật vẫn còn ảnh hưởng, lan rộng, được thực tập. “Kiến tánh thành Phật” chỉ là khích lệ của các Tổ Trung Hoa có thói quen nói mạnh bạo, để giúp hành giả Thiền tinh tấn, kiên trì, bền bỉ với pháp môn mà mình hành trì. Nếu “kiến tánh thành Phật” là thật, thì lịch sử Trung Hoa đã có trên 50 ngàn vị Phật! Chuyện đó là không thật.

Kiến tánh khởi tu hay kiến tánh thành Phật là tranh luận Thiền học ở Trung Hoa. Về phương diện Phật học, tôi cho rằng “kiến tánh khởi tu” là chuẩn, “kiến tánh thành Phật” thì không thể được. Thấy được tánh là gì? Dựa vào *kinh Thủ Lăng Nghiêm*, tâm tánh không nằm ở con mắt, không nằm trong thân, không nằm ngoài thân, không nằm trên các vật dụng của cánh tay, nó không duyên vào vạn vật, nó ẩn hiện biến hóa khôn lường. Hiểu được như thế là kiến tánh. Cho rằng kiến tánh thành Phật thì cường điệu quá.

Thế giới Phật học được đong đo, tính đếm bằng những bước đi. Sơ quả phải diệt tham sân si, bao nhiêu phần trăm. Rồi Nhị quả, Tam quả bao nhiêu phần trăm. Tứ quả dứt sạch tất cả phiền não. Tôi cho rằng “cái thang” Phật học, dựa vào cấu trúc chuyển hóa tâm thức là chuẩn nhất, tất cả trường phái Phật giáo nên noi theo.

Ngày nay, có sự lạm dụng về khái niệm Thiền. Truyện Thiền, đọc vô đó có thấy Thiền gì đâu? Thiền là quá trình chuyển hóa tâm linh chứ đâu phải là câu chuyện! Phải thực tập chuyển hóa tâm linh, thì người đó đang sống với Thiền. Thực tập chuyển hóa tâm linh không nhất thiết phải ngồi hít thở theo Tứ Niệm Xứ, không nhất thiết phải trì tụng *kinh A Di Đà*, niệm danh hiệu Phật. Bất cứ người nào thực tập chánh niệm tinh thức nhỏ sạch tham, sân, si, người đó được gọi là đang thực tập Thiền.

Dĩ nhiên, ngồi thiền là phương tiện tốt để có kết quả nhanh, chứ không phải là tất cả. Các câu chuyện Thiền của Trung Hoa là những bài học đả phá về sự chấp trước ngôn ngữ mà các Tổ đã làm rất thành công đối với các thiền sinh của mình. Không nên xem đó là chứng đắc. Chứng đắc phải là sự chuyển hóa tham, sân, và si.

Bừng ngộ ra điều gì đó không phải là chứng đắc, chỉ là kiến thức thôi. Newton đã suy nghĩ biết bao nhiêu năm trời, trong bồn tắm ông cũng suy nghĩ “tại sao trái táo không rớt ra không gian mà lại rớt trên mặt đất?” Qua nhiều năm nghiên cứu, cuối cùng ông khám phá ra “Luật vạn vật hấp dẫn” hay “Luật hút của trái đất”. Trái đất xoay với tốc độ lớn, tạo ra lực hút và tất cả những vật thể không bị rớt ra bên ngoài mà vẫn đứng vững bình thường, ngay vị trí vốn có của chúng.

Khám phá của Newton giống như bừng tỉnh, ngộ ra một cái gì đó. Kiến tánh của các Thiền sư Trung Quốc nhờ tu tập “Công án và Thoại đầu” chỉ là sự bừng ngộ của Newton thôi. Giác ngộ hay không lệ thuộc vào sự chuyển hóa tham, sân và si. Các đối thoại Thiền “Công án và Thoại đầu” không mô tả nội dung chuyển hóa tham, sân, si, hoài nghi, thân kiến, biên kiến, kiến thủ, giới cầm thủ, 6 phiền não chính và 20 tùy phiền não.

Ai chuyển hóa được phiền não gốc, phiền não nhánh sẽ trở thành Thánh, mà cao nhất là Phật. Chưa chuyển hóa được tham, sân, si vẫn còn là người phàm, dù có kiến tánh cũng thế thôi!

\*\*\*

Việc thực tập các pháp môn đều tốt, bởi vì không có pháp môn nào đáp ứng trình độ căn tính, sở trường của tất cả chúng sinh. Mỗi pháp môn đóng vai trò hỗ trợ, như “phương tiện giao thông tâm linh”. Có người thích xe hơi, có người thích xe Honda, có người thích xe đạp, có người thích xe lửa, có người thích tàu, có người thích tàu ngầm, có người thích máy bay, có người thích trực thăng, có người thích đi bộ.

Đáp ứng đúng trình độ, pháp tu thì các pháp môn đều có giá trị. Câu nói của Đức Phật trong *kinh Kim Cang* “*Chư pháp bình đẳng, vô hữu cao hạ*” nên được hiểu là nếu thực tập pháp môn nào đó có thể dẫn đến việc chuyển hóa tham, sân và si; rũ bỏ các phiền não, khổ đau, chứng đắc giác ngộ giải thoát thì pháp môn đó đắc dụng. Những pháp môn khác không nên “bị” xem là pháp môn thấp; pháp môn nào không có kết quả đối với căn tính nào đó thì gọi là thấp.

Nhiều người đi theo pháp môn Thiền, nghĩ rằng mình thuộc về “Thượng căn”.

Kẻ ít học, đi vào thiền “Công án và Thoại đầu” dễ dàng, mà ít học không nên được xem là “Thượng căn”. Định nghĩa căn bản trong kinh Ni-ka-ya, phàm phu là người “ít nghe và kém học Phật pháp”. Ai ít nghe và kém học Phật pháp, sẽ khó vượt qua tham, sân, si.

Truyền thống “Công án và Thoại đầu” của các Tổ Trung Hoa khuyến khích ta không nên cầu sở học vì cái đó được xem là “sở tri chướng”. Cái học của giáo dục, của kinh nghiệm,

của bên ngoài, được xem là đàm dãi, vật ghê tởm không nên nuốt lại lần thứ hai. Các Thiên sư Trung Hoa khích lệ các hành giả vượt qua chánh niệm tỉnh thức, tức tùy duyên biết, và phải vượt qua tùy duyên biết, mới đạt được cái biết của chân tâm.

Đó là mô hình Phật học mới, không có trong truyền thống Kinh điển Pali, kinh điển A-hàm, kinh điển Đại thừa.

Trong bối cảnh hiện đại, nếu chúng ta mạnh dạn đánh giá những giá trị đã được mặc định về các phương pháp tu của Trung Quốc, và những phương pháp tu mà Đức Phật đã dạy, thì chúng tôi cho rằng không có phương pháp nào có thể hơn được Tứ Diệu Đế. Đức Phật chưa từng giảng dạy pháp môn khác, không có bản kinh nào Đức Phật nói đây là pháp môn Thiên, đây là pháp môn Tịnh độ.

Pháp môn Thiên, Tịnh độ, Mật tông, Hoa Nghiêm tông, Pháp Hoa tông, Tam Luận tông hay bất cứ tông nào đều do các Tổ sáng lập ra. Dựa vào vài bài kinh tâm đắc nhất các tổ Trung Quốc dựng Tông chỉ tu tập cho gọn, dễ nhớ. Đức Phật giảng dạy các kinh và tùy theo đối tượng áp dụng để chuyên hóa, nên có kết quả cao.

Người tu học hãy theo Phật để có kiến thức của nhiều bài kinh. Người thất tình mà khuyên niệm Phật đi, Nam Mô A Di Đà Phật là hết thất tình, hết khổ, làm sao hết được?! Hoặc đang thất tình mà niệm “Án ma ni bát di hồng” thì khổ đau sẽ vượt qua là không thể được. Phải thuyết phục người ngoại tình về tính trách nhiệm, hậu quả của những cuộc truy hoan, hạnh phúc đâu chỉ là sắc đẹp và tính dục. Phải thuyết phục rất nhiều, tác động từ nhiều phía; dựa theo công thức của Tứ Diệu Đế, mới có thể giúp vượt qua thất tình.

Tu tập Mật tông đúng cách, không nghĩ là năng lực màu

nhiệm có thể chuyển hóa được bệnh tật, nỗi đau, được giàu sang phú quý; mà một công cụ đạt được chánh niệm tinh thức, thiết lập hạnh phúc bây giờ và tại đây, thì Mật tông đó cũng chính là “Thiền chánh niệm tinh thức”.

Các hành giả Tịnh Độ tông, trong thời gian trì niệm, không cầu nguyện cho mình, gia đình, người thân, người thương. Sau thời niệm, hồi hướng tất cả chúng sinh, thì hành giả Tịnh độ tông đó trong lúc thực tập niệm Phật cũng được gọi là “chánh niệm tinh thức”, tương đương với nhất tâm bất loạn.

Cả ba phương pháp, nếu bỏ đi sự nguyện cầu, thì hành giả có khả năng chuyển hóa tâm thức. Bớt tham, sân, si, có thể chuyển hóa khổ đau. Cho nên, bản chất pháp môn vốn giống nhau, nhưng Đức Phật không chủ xướng pháp môn. Đức Phật chủ xướng con đường chuyển hóa tâm linh, và các pháp môn chỉ là phần nhỏ trong các phương pháp chuyển hóa tâm linh này.

Con số 84.000 pháp môn tượng trưng số nhiều, Đức Phật không hề nói nhiều pháp môn.

Chữ “pháp môn” không có nghĩa là tông chỉ của Tịnh độ, Mật tông, Thiền tông như bây giờ chúng ta hiểu, mà là “con đường hành trì”. Tất cả pháp môn là “con đường hành trì”, giải quyết tất cả khổ đau. Những pháp môn ngày xưa chỉ là “con đường hành trì”. Nếu hiểu như thế, thì các phương tiện hành trì của Thiền tông, Mật tông, Tịnh Độ tông cũng chỉ là các hướng “giao thông tâm linh” chứ không phải là tất cả.

Đừng dựa vào Thiền phê bình Tịnh độ là thấp kém. Đừng dựa vào Tịnh độ cho Thiền là cao. Đừng dựa vào hai pháp môn này cho Mật Tông là thế này, thế nọ. Hãy xem xét ba phương pháp đó chỉ là công cụ để có được Thiền chỉ, và do đó, tuệ giác có thể được phát sinh như là tiến trình tất yếu và tự nhiên.

# ĐẠO PHẬT PHÁP MÔN VÀ ĐẠO PHẬT NGUYÊN CHẤT

Thích Nhật Từ

---

## HỘI LUẬT GIA VIỆT NAM NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

Địa chỉ: 65 Tràng Thi, Quận Hoàn Kiếm, Hà Nội

Email: nhaxuatbanhongduc@yahoo.com

Điện thoại: 04.39260024 - Fax: 04.39260031

\*

Chịu trách nhiệm xuất bản: **GĐ. BÙI VIỆT BẮC**

Chịu trách nhiệm nội dung: **TBT. Lý Bá Toàn**

Biên tập viên: **Phan Thị Ngọc Minh**

Trình bày: **Ngọc Ánh**

Trình bày bìa: **Lê Thị Phụng**

Đối tác liên kết:

**CÔNG TY TNHH DỊCH VỤ KHAI TUỆ**

92 Nguyễn Chí Thanh, P.3, Q.10, Tp.HCM

---

In 1.000 cuốn, khổ 14x20 cm, tại Công ty CP In Người Lao Động, 195 Lê Quang Sung, P.6, Q.6, Tp.HCM. Số XNKHXB: 1181-2017/CXBIPH/07 - 17/HĐ. Số QĐXB của NXB: 667/QĐ-NXBHĐ cấp ngày 26-04-2017. In xong và nộp lưu chiểu năm 2017. Mã số sách tiêu chuẩn quốc tế (ISBN): 978-604-955-421-6