

TÂM LINH THEO GÓC NHÌN PHẬT GIÁO



Kính thưa chư tôn đức tăng ni,

Kính thưa Phật tử các giới,

Hôm nay là ngày rằm tháng Tư tính theo Âm lịch Việt Nam. Theo truyền thống của Phật giáo Việt Nam thì đây là ngày lễ Phật đản, kỷ niệm ngày Bồ-tát Sĩ-Đạt-Đa ra đời. Nhưng theo truyền thống của Phật giáo Nguyên thủy, Ấn Độ và gần đây là theo Nghị quyết của Đại Hội đồng Liên Hiệp Quốc thì ngày rằm tháng Tư này chính thức được gọi là ngày Vesak. Một ngày mang ý nghĩa rất lớn, rất quan trọng đối với cộng đồng Phật giáo. Đó là ngày kỷ niệm ba sự kiện lớn trong cuộc đời đức Phật: Đản sanh, Thành đạo và Niết-bàn (cùng ngày, cùng tháng, chỉ khác năm).

Lễ ra đời với sự kiện trọng đại như thế này thì cộng đồng Phật giáo sẽ tổ chức quy mô, to lớn để thể hiện tất cả tấm lòng thành kính của mình đối với bậc thầy bằng nhiều hình thức cúng dường khác nhau như nhiều năm trước. Nhưng từ năm ngoái đến năm nay, toàn thể nhân loại đang trải qua một giai đoạn khó

khăn hết sức khốc liệt và tình hình chưa biết sẽ còn kéo dài bao lâu nữa, đó là đại dịch bệnh Covid đang hoành hành khắp nơi. Trước những biến cố lớn mang tính toàn cầu, ảnh hưởng chung, không phải chỉ vài quốc gia mà toàn châu lục, thì rất nhiều người trong chúng ta có thiên hướng tìm đến nương tựa, cầu xin hoặc là nương nhờ, núp bóng vào một sức mạnh nào đó, vì trong những hoàn cảnh như thế này, bản thân mỗi người thường cảm thấy mình nhỏ bé, yếu đuối và bất lực trước những tai họa khủng khiếp. Riêng đối với bệnh dịch thì đây không hẳn lần đầu tiên nhân loại phải chứng kiến. Không nói đâu xa, vào đầu thế kỷ XX, dịch cúm Tây Ban Nha xuất hiện đã làm một phần ba dân số thế giới nhiễm bệnh và đã cướp đi hàng chục triệu sinh mạng ở nhiều quốc gia trên thế giới. Còn trước đó mấy thế kỷ, khi bộ tộc người Nữ Chân tấn công và chiếm đóng lãnh thổ của triều đình nhà Minh ở Trung Quốc, cũng xuất hiện một trận dịch khiến quân lính và dân chúng nhà Minh chết gần một nửa (năm mươi triệu người). Cho đến nay người ta vẫn chưa hiểu được nguyên nhân chính của đại dịch bệnh là gì. Có thể vì một sơ ý nào đó, hoặc vì một nguyên nhân ngoài ý muốn mà bệnh dịch phát sinh. Và rồi con người bị đuổi theo, chạy theo ảnh hưởng của dịch bệnh cho đến khi tự chúng lùi đi, tan biến đi. Quả thực việc ứng phó, giải quyết cấp thời và dứt khoát đối với đại dịch này ở ngoài khả năng của con người, cho dù bây giờ khoa học hiện đại tiến bộ đến như vậy.

Việt Nam chúng ta may mắn hơn các quốc gia khác trong suốt thời gian vừa qua. Hơn một năm rưỡi nay, chúng ta gặp những điều kiện tương đối tốt hơn, may mắn hơn số đông nhân loại còn lại trên địa cầu này, cho nên tác hại của dịch bệnh không giết nhiều người giống như ở các quốc gia khác. Nhưng ảnh hưởng về kinh tế, tâm lý xã hội và nhiều khía cạnh khác vẫn đang đe dọa xã hội và đời sống mong manh của con người. Trong tình huống như thế này, việc tìm hiểu về đời sống bên ngoài đời sống vật chất này hoặc tìm về nương tựa những sức mạnh khác có xu hướng ngày càng phát triển. Đó cũng là nguyên nhân mà những nhà dự báo xã hội cho rằng thế kỷ XXI là thế kỷ của tâm linh và tôn giáo. Đến nay, một phần năm thế kỷ đã qua đi, chúng ta chưa được thấy tính xác thực của dự báo đó, nhưng về mặt nào đó thì tác động của nó đến với một số đông là có. Chẳng hạn trong phạm vi nước ta có phát sinh những hiện tượng mà khoa học chưa thể lý giải rõ ràng, nhưng lại được số đông mọi người gán cho những cái tên như: đồng bóng, ma nhập, hay các nhà ngoại cảm tìm hài cốt liệt sĩ,... Những hiện tượng như vậy người ta gọi là hiện tượng tâm linh hoặc là hoạt động tâm linh. Mặt khác, xu hướng tìm về đời sống nội tâm để giải quyết những vấn đề của xã hội cũng ngày một phát triển. Nhiều trung tâm thiền, trung tâm trị liệu bằng phương pháp tâm lý hoặc là các thủ pháp về tâm lý phát triển rầm rộ ở nhiều nơi. Và các hoạt động này cũng được nhiều

người, nhiều trang mạng xã hội, cộng đồng truyền thông cho là sinh hoạt tâm linh. Cả hai xu hướng này ít nhiều dính dáng đến đời sống tôn giáo, đời sống tín ngưỡng. Cho nên về mặt nào đó, một vị Phật tử hoặc một vị tăng ni khi được hỏi về vấn đề tâm linh thì cần phải có một cái nhìn thấu đáo. Thứ nhất, để khẳng định lối sống tu học của mình. Thứ hai, có thể giúp người khác. Đó chính là chủ đề hôm nay xin được chia sẻ với mọi người: *Tâm linh theo góc nhìn của Phật giáo*.

Tâm linh là gì?

Trước hết xin được làm rõ khái niệm “tâm linh”. Khi bàn đến một khái niệm, một thuật ngữ chúng ta phải dựa trên các nghiên cứu đã công bố hoặc là định nghĩa do những nhà chuyên môn thể hiện qua các văn bản, tài liệu. Đầu tiên là từ điển, đó là một trong những tài liệu được xã hội tin cậy nhiều hơn là những loại tài liệu, văn bản khác, vì nó mang tính tiêu chuẩn, mẫu mực.

Theo từ điển của Hoàng Phê chủ biên, khái niệm “tâm linh” có hai nghĩa: tiên tri và tinh thần. Trong từ điển Hán - Việt của học giả Đào Duy Anh, cụ định nghĩa “tâm linh” là “trí tuệ tự có ở bên trong lòng người”. Còn quan điểm chung về mặt tín ngưỡng dân gian, thì tâm linh là ám chỉ linh hồn người chết liên lạc với người sống thông qua đồng cốt, thầy pháp. Ba nội dung định nghĩa này chưa có dính líu nhiều đến

Phật giáo. Nhưng trong cách định nghĩa của Bách khoa toàn thư mở, chúng ta thấy có mối liên hệ. Theo từ điển này thì “tâm linh” là một khái niệm rộng với nhiều sắc thái và có thể cùng tồn tại:

Nghĩa thứ nhất, “tâm linh” là tiến trình tôn giáo tái khám phá dạng thức nguyên gốc của con người.

Nghĩa thứ hai, “tâm linh” là những hiện tượng kỳ bí nằm ngoài phạm vi hiểu biết thông thường của con người như ngoại cảm, thần giao cách cảm, lên đồng, mộng du, bóng đè, thôi miên hoặc chữa bệnh bằng phương pháp kỳ bí nào đó chưa được giới khoa học công nhận nhưng lại có hiệu quả. Ngoài ra “tâm linh” cũng còn được dùng để thể hiện một hiện tượng tinh thần đặc trưng ở con người và được xem là giác quan thứ sáu.

Tâm linh theo góc nhìn Phật giáo.

Vậy theo cách nhìn của Phật giáo thì “tâm linh” nghĩa là gì? Theo các định nghĩa của nhiều từ điển, chúng ta thấy có một chút liên hệ ở trong phần định nghĩa của Bách khoa toàn thư mở. Xin được lấy một phần đầu của định nghĩa này để làm rõ. Đó là “tiến trình tôn giáo tái khám phá”, mối liên hệ chỉ ngang đến đây. Bởi vì với Phật giáo, tiến trình này là tìm hiểu chính mình với mối quan hệ của cá nhân, hoặc mọi người với thế giới, với vũ trụ theo các quy luật sinh thành, tồn tại và hoại diệt. Việc tìm hiểu này là

mục đích nhận ra các bản chất của chúng, từ đó có cuộc sống tùy thuận theo các quy luật để có thể giảm bớt khổ sầu. Đó là mối liên hệ về ý nghĩa tâm linh trong quan điểm của nhà Phật.

Xét trên nội dung này, chúng ta sẽ tìm thấy một số nguyên lý hoặc các quy luật xảy ra trong đời sống hàng ngày (ở thiên nhiên, trên chính con người hoặc là cả hai) trong lời dạy của đức Phật, hoặc trong nội dung kinh văn của Phật giáo. Thứ nhất là do “tâm linh” có ý nghĩa liên hệ trực tiếp đến con người và mối quan hệ của nó, tức là giữa con người với thế giới và vũ trụ. Vậy khởi phát nền tảng đầu tiên chính là con người, và con người tương quan với thế giới qua trung gian gì? Cái này chúng ta cần phải tìm hiểu.

Để kết nối và giao tiếp với thế giới, mỗi người có sáu giác quan, nhà Phật gọi là *lục căn* hoặc *lục quyền*. Sáu đối tượng mà lục căn hướng đến, theo thuật ngữ Phật học là *sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp*. Đơn giản hơn thì gọi là đối tượng của từng giác quan: cái gì mắt có thể thấy được, cái gì tai có thể nghe được, cái gì mũi có thể ngửi được,.. Nhưng sự kết nối giữa căn quyền với đối tượng của nó sẽ gián đoạn nếu như không có *cái biết của từng giác quan hướng về và kết nối với đối tượng* (lục thức). Chỉ khi nào ba thành tố này (sáu căn, sáu trần và sáu thức) liên kết lại thì khi ấy mới tạo thành một kết nối giữa con người

và thế giới. Ví dụ con mắt khi nhìn đối tượng, nhận ra sắc màu, hình tướng, đặc tính của nó là gì. Lỗ mũi khi tiếp xúc với đối tượng có thể ngửi ra được mùi hương đậm nhạt, xa gần. Lỗ tai nghe được tiếng, phân biệt được đó là tiếng gì, người hay là thú, hay máy móc cơ giới,... Nói tóm lại, chỉ khi nào ba nhóm thành tố này liên kết với nhau thì sự quan hệ của con người với thế giới mới hình thành.

Và mỗi chúng sinh, đặc biệt là con người trong ý nghĩa tâm linh, sự hiện hữu của nó với thế giới xung quanh còn được biểu hiện cụ thể hơn trong một chủ đề nhà Phật gọi là “Tiến trình sống gồm năm tổ hợp”, tức là hợp thể của thân tâm này được hình thành bởi năm nhóm:

- *Thứ nhất* là tổ hợp về thân xác hình thể này.

- *Thứ hai* là tổ hợp về các cảm giác khi chúng ta tiếp xúc. Thể hiện ở mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý, tức lục căn tiếp xúc với lục trần là các đối tượng của các giác quan ở hai phương diện là thể xác và tâm lý làm phát sinh các cảm giác: lạc, khổ, không khổ không lạc đối với thân thể; và về tâm lý là: hỷ, ưu, vô ký vì quá yếu ớt.

- *Thứ ba* là tổ hợp về các hiểu biết thông qua màng lọc của chủ quan, từ đó chúng ta đánh giá, so sánh, nhận biết các đối tượng khác, tức tổ hợp tri giác.

- *Thứ tư* là nhóm tổ hợp liên hệ đến các tình cảm, phản ứng của mỗi chúng ta khi các căn tiếp xúc với các trần. Nó phát sinh các tâm trạng hoặc tình cảm khác nhau như thích, ghét, yêu, hận, đố kỵ, ganh tỵ, nỗ lực, ý chí,... hoặc nhiều loại tâm trạng khác. Đây cũng là tổ hợp mang tính máu chốt liên hệ đến sinh tồn của chúng sinh. Vì nhóm tổ hợp này theo cách nhìn phân loại của nhà Phật thì đó là nhóm tổ hợp tạo nghiệp, kết nối và hình thành nên cuộc sống luân hồi sinh tử.

- *Thứ năm*, nhóm tổ hợp cuối cùng có vai trò sao chép, lưu trữ và chuyển giao mỗi tiến trình khi khởi lên và diệt. Công việc của nó là chuyển giao lại cho tiến trình sau. Mỗi ngày thông qua sáu giác quan, con người hình thành nên vô số tiến trình sống khác nhau; đây là mối quan hệ giữa con người và thế giới mà chúng đang tồn tại.

Trong thế giới thể hiện mối quan hệ giữa con người và môi trường chung quanh luôn tồn tại một sự thực mang tính quy luật mà đức Phật gọi là các Sự Thực liên hệ đến Khổ. Có Bốn Sự Thực liên hệ đến Khổ: Thứ nhất là Sự Thực liên hệ đến các hiện tượng Khổ; Thứ hai là Sự Thực liên hệ đến Nguyên nhân Sinh Khổ; Thứ ba là Sự Thực Thoát Khổ; Và thứ tư là Sự Thực về Con đường Thoát Khổ hoặc Con đường Chấm dứt Khổ. Thuật ngữ Phật học Hán Việt xưa nay gọi là “Tứ Diệu đế”.

Khổ cũng được chia làm ba loại khác nhau. Thứ nhất là những khổ đau khó chịu, bất toại nguyện về sinh-vật-lý ở thân thể như là sinh, già, bệnh, chết. Nhóm thứ hai liên hệ đến sự tồn tại, tương tác giữa chúng ta với những người trong cộng đồng sinh ra thương, ghét hoặc là mong muốn mà không thành tựu. Và thứ ba là một loại khổ vi tế và là đầu mối của tất cả các loại khổ khác, đó là những ngộ nhận, hiểu sai về chính hợp thể thân tâm này. Chúng ta lầm nó là một thực thể tồn tại bất biến ở bên trong, bên ngoài hoặc là cả hai, theo nhiều quan điểm khác nhau. Nhưng mà dù với quan điểm gì, con người vẫn chạy quanh trong vòng tăm tối của thiếu hiểu biết và nhận lầm có một cái tôi, một bản ngã hoặc là một linh hồn tồn tại bất biến ở trong thân tâm này. Bao giờ thấy rõ được sự thực hợp thể thân tâm này chỉ là một hiện hữu được hình thành bởi năm nhóm tổ hợp khác nhau, chúng thay đổi liên tục và tạo thành ảo giác “như là một”, thì khi đó cái nhìn của chúng ta về thế giới và chính hợp thể thân tâm này mới đúng với sự thực. Khi đó sẽ loại trừ dần những trói buộc hoặc là khổ đau. Thức ngộ được điều ấy, thấy ra được điều ấy mới chấm dứt Khổ. Và trạng thái chấm dứt Khổ đó được gọi là Niết-bàn (vắng lặng thanh tịnh). Để đạt đến trạng thái thoát Khổ ấy, đức Phật dạy cần phải hiểu thấu đáo và thực hành miên mật con đường thoát Khổ, tức là Bát Chánh đạo.

Ngoài thế giới chúng ta đang sống, dù là ở những tinh cầu xa xôi, những thiên hà mắt thường không thể thấy được, cho đến thế giới cực vi của các loại như virus, hoặc thấp hơn nữa là phân tử, nguyên tử và hạ nguyên tử, thì tất cả đều không tránh khỏi sự chi phối của quy luật “sinh, trụ, di, diệt” hay “thành, trụ, hoại, không”. Nói một cách dễ hiểu, cái gì có sinh, sau khi tồn tại, chúng sẽ thay đổi, biến dạng và hoại diệt. Dĩ nhiên không có chuyện hoại diệt theo kiểu hoàn toàn biến mất, nhưng là thay hình đổi dạng hoặc là thay đổi các dạng thức tồn tại. Điểm chung của chúng là dù lớn hay nhỏ, dù vật chất hay tinh thần đều bị phụ thuộc, chi phối của quy luật này.

Ngoài ra, vũ trụ, vạn vật, con người còn bị chi phối bởi một nguyên lý khác đó là lý Duyên khởi. Tất cả mọi sự vật không thể tự tồn tại độc lập, mà chúng luôn lệ thuộc vào nhau. Cái này tồn tại do có cái kia hoặc cái kia tồn tại do có cái này. Cho dù đó là đơn vị vật chất hoặc là một tâm niệm ở trong lòng chúng sinh thì đều phải chịu tác động của nguyên lý này. “Duyên” chính là các điều kiện, các yếu tố để hình thành nên hoặc là làm hoại diệt.

Động lực, sức mạnh lớn nhất khiến chúng sinh phải luân hồi sinh tử khổ đau lại được chỉ rõ trong lời dạy của đức Phật về một quy luật khác, đó là luật Nghiệp và Báo. Tức là một hành động và hậu quả của hành động đó mang lại, thông qua ba cửa: thân, khẩu

và ý. Từ đó, dẫn đến vòng tròn luân hồi sinh tử, tái sinh dưới nhiều hình thức sống khác nhau. Khi thì ở những cảnh khổ, khi thì ở những cảnh vừa khổ vừa vui, hoặc ở cảnh an lạc. Nhà Phật gọi chung đó là Tam giới, gồm: Dục giới, Sắc giới và Vô sắc giới.

Kết luận.

Như vậy khái niệm “tâm linh” trong mối liên hệ qua góc nhìn của đạo Phật không phải chỉ là những hiện tượng hời hợt bên ngoài. Thứ nhất, nó vừa giải thích sự hiện hữu của con người trong mối quan hệ với vũ trụ, quan hệ con người và thế giới mình đang sống. Quan trọng hơn là dưới sự chỉ dạy của đức Phật, mỗi người vẫn có thể tìm ra lối thoát, chứ không phải nương nhờ vào các sức mạnh mà do thiếu hiểu biết, chúng ta suy diễn ra là có năng lực chi phối đời sống con người, theo lối quyền năng được nhân cách hóa như là một vị sáng tạo chủ, hóa sinh chủ hoặc thượng đế,... Tất cả chúng biểu hiện dưới những hình thức khác nhau, chính là các quy luật, các nguyên lý đang chi phối đời sống con người cả về vật chất lẫn tinh thần.

Thông qua sự phân tích và chia sẻ của chúng tôi về vấn đề tâm linh dưới góc nhìn của Phật giáo như đã trình bày, mong rằng quý Phật tử nào đang có thắc mắc về vấn đề tâm linh, có thể giúp các vị ấy hiểu ra vấn đề một cách rõ ràng hơn. Chứ không phải chỉ nhìn

nhận như là những hiện tượng bất thường, phi thường hoặc khác thường ở trong xã hội, hoặc ở trong thiên nhiên mà thỉnh thoảng chúng ta bắt gặp.

Ở nước ta, lâu nay vấn đề đời sống tâm linh đã được bàn cãi nhiều, trong đó thể hiện hai khuynh hướng cực đoan:

- Một là quá xem trọng và thổi phồng giá trị cũng như vai trò của đời sống tâm linh, cho rằng thế kỷ XXI là thế kỷ của tâm linh huyền bí, hoặc tuyên truyền rộng rãi những câu chuyện hoang đường về nhập đồng, gọi hồn tìm liệt sĩ hoặc là hiện tượng thần giao cách cảm.

- Khuynh hướng thứ hai, cho rằng những gì thuộc về đời sống tâm linh đều là mê tín dị đoan cần phải xóa bỏ.

Tâm linh theo nghĩa hẹp là tôn giáo tín ngưỡng, là nơi nương tựa an ủi khi con người đau khổ, bế tắc, thất vọng, tuyệt vọng, là liệu pháp ước chế của xã hội cộng đồng đối với cái ác, vì một khi không còn kiêng sợ e dè thì những kẻ thủ ác có thể làm bất cứ điều gì mà chúng muốn. Và trên hết, một đời sống tâm linh dựa trên đạo đức nhân bản nhân văn, tôn trọng học hỏi thế giới tự nhiên luôn là nền tảng cho một xã hội ổn định để phát triển tốt đẹp.

Trong ý nghĩa và sự cần thiết ấy, đạo Phật với các giải pháp mang tính chân - thiện - mỹ có mục đích cứu khổ, thoát khổ, đã đáp ứng được mong mỏi của xã hội về một đời sống tâm linh đúng nghĩa. Xin được chia sẻ với tất cả mọi người những suy nghĩ và góc nhìn của chúng tôi về vấn đề này.

Chương trình kỷ niệm Đại lễ Vesak, năm 2021