

# TU HÀNH LÀ GÌ?



Trong nhiều năm tháng tu học, cùng trải nghiệm của một đời người, nếu tích cực tu học và chịu khó tìm hiểu nghiên cứu, thực nghiệm những lời dạy, những điều được nghe từ những vị trưởng bối thuyết giảng hay khi đọc kinh văn, đối chiếu lại thì sẽ thực sự hiểu được lời dạy của đức Phật là như thế nào. Còn nếu chỉ đọc và hiểu trên chữ nghĩa để thỏa mãn tính tò mò hoặc là để tăng bồi kiến thức, hiểu biết cho nhiều thì rất khó để tiếp cận những lời đức Phật dạy. Thầy sẽ chứng minh điều này trong buổi chia sẻ hôm nay.

Ở đây có những vị vào chùa vài ba chục năm, có những vị sơ cơ vài ba tháng, có người già, người trẻ, người nam, người nữ, xuất gia lẫn tại gia, vậy theo các vị tu hành là gì?

## I. Tu hành là gì?

“Tu hành” là từ Hán Việt. “Tu” có nghĩa là sửa đổi. Tức là điều chỉnh, sửa đổi lại cái gì bị lệch, không đúng, không hợp quy luật, cái đi ra ngoài cái đã được định sẵn, mục thước, hoặc điều chỉnh lại những gì không phù hợp với các quy luật. Còn “hành”

tức là hành vi. Một nghĩa khác của hành là thực hiện, làm (một việc gì đó). Vậy “hành vi” là gì?

“Hành vi” là cái mà mọi người thấy hoặc hiểu được. Nó xuất phát từ ba nơi: thân, khẩu, ý, thể hiện qua suy nghĩ, lời nói, việc làm (hành động). Như vậy, tu hành là điều chỉnh, sửa chữa lại các hành vi. Các hành vi đó là các lời nói, các hành động, các suy nghĩ, việc làm không đúng, không phù hợp với các quy luật quy định. Về mặt khác có thể diễn giải rộng hơn, đó là các hành vi gây tổn hại, gây đau khổ, gây khó khăn,... Vì cái gì phù hợp, cái gì tốt, cái gì đúng thì thường mang lại lợi lạc, an vui, khỏe mạnh. Cho nên điều chỉnh, sửa chữa chính là sửa đổi, điều chỉnh lại những gì không đúng, cái gì đi ra ngoài, không phù hợp với quy luật hoặc là các tiêu chí (quy định) đã được đưa ra. Đi sâu hơn về các hành vi cần phải điều chỉnh thì loại suy nghĩ nào, lời nói nào, hành động hay việc làm nào cần phải điều chỉnh?

- *Thứ nhất*, những tư duy, suy nghĩ cần phải sửa đổi, cần phải loại trừ là những suy nghĩ hại mình, hại người, có hại cho cả hai. Mặt khác chúng ta cần phát triển những tư duy lợi mình, lợi người hay vị tha, vô ngã,...

- *Thứ hai*, lời nói cần phải sửa đổi là những lời nói không có lợi cho mình, cho người hoặc cho cả hai. Thể hiện qua các loại câu nói như ác khẩu, ý ngữ,

vọng ngữ, lưỡng thiệt, độc ác, hung dữ, mắng chửi, hạ nhục,... người khác, chuyện không nói có, có nói không, thêm thắt, bịa đặt (vọng ngữ). Và những lời nói gây chia rẽ giữa hai người, nhóm, tạo hiềm khích, xỏ xiên, đâm thọc. Tất cả những lời nói đó là hành vi mà chúng ta cần phải sửa đổi, điều chỉnh.

- *Thứ ba*, các hành vi của thân như là sát sanh hại vật; trộm cắp, lường gạt; tà dâm, xâm phạm tiết hạnh của người khác giới là ba hành vi về thân cần được phải được sửa đổi, điều chỉnh.

Như vậy, chúng ta đã có bước cơ bản để hiểu tu hành là gì. Vậy thì mục đích của tu hành là gì?

## **II. Mục đích của việc tu hành.**

Có ý kiến cho rằng tu hành để thấy rõ bản chất của sự sống, thấy rõ nguyên nhân của khổ, sau đó thực hành để thoát khổ. Và cuối cùng là chia sẻ với mọi người, giúp mọi người thực hành để thoát khổ. Cũng câu hỏi này, thầy có hỏi nhiều Phật tử ở Hà Nội trong chuyến đi chia sẻ vừa rồi tại miền Bắc thì nhận được nhiều câu trả lời khác. Nhưng ở đây, tại hội chúng của chúng ta hầu hết là các vị xuất gia nên mục đích rõ ràng hơn.

Mục đích của đời sống xuất gia đó là tâm cầu giải thoát, hoặc là muốn thoát khổ. Vì đây là tu hành theo Phật giáo, theo lời dạy của đức Phật chứ không

phải là một tôn giáo nào khác cho nên mục đích của đạo Phật thì đã rõ. Vậy chúng ta cần phải tu hành như thế nào để thấy rõ sự thực và thoát khổ?

### III. Tu hành như thế nào?

Đạo Phật khác một số tôn giáo ở điểm là không hoàn toàn đặt cơ sở trên niềm tin. Dĩ nhiên trong những người đến với đạo Phật, có người có niềm tin nhiều, có người có niềm tin ít. Cái nổi bật nhất của đạo Phật chính là trí tuệ. Cho nên người ta hay nói: “Đức Phật là bậc đại bi, đại trí”.

Đối với giáo pháp, lời dạy của đức Phật, muốn hiểu thì cần tìm hiểu về mặt “lý” của nó và phải thực hành để bổ sung mặt “sự”. Khi có đủ hai mặt - “lý sự viên dung”, thì mới thấu hiểu trọn vẹn được. Giống như mình biết nước là một chất lỏng, sữa khi được hòa vào nước thì sẽ bị hòa tan, đó là về lý thuyết. Nhưng chỉ khi nào chúng ta nếm được cái vị của ly sữa thì khi đó chúng ta mới hiểu rõ sữa và nước. Cũng vậy, giáo pháp cần phải được hiểu về mặt nội dung, lý thuyết và sau đó phải được thực hành, trải nghiệm. Khi trải nghiệm và thấy kết quả phù hợp với lý thuyết đưa ra thì khi đó chúng ta mới *thực sự hiểu*.

Sau khi đức Phật giác ngộ dưới bóng cây bồ-đề, Ngài quyết định chia sẻ cái thấy biết của mình cho những người hữu duyên. Khi gặp lại nhóm bạn cũ ngày trước tại Vườn Nai, Ngài đã chia sẻ bài pháp

thoại đầu tiên là Bốn Sự Thực về Khổ. Bài pháp thoại sau này trở thành một trong những bài kinh quan trọng nhất của Phật giáo. Về sau, dù cách triển khai, giảng dạy khác nhau thì toàn bộ biện chứng giải thoát - nói theo ngôn ngữ triết học - trong đạo Phật hoặc từ đức Phật đưa ra đều có sẵn trong nội dung bài kinh này. Cho nên mục đích của chúng ta tu hành để thoát Khổ, thấy rõ bản chất của sự vật hiện tượng thì cần phải hiểu rõ nội dung của bài kinh về Bốn Sự Thực này. Ở đây đức Phật trình bày đầy đủ hết. Bây giờ thầy sẽ nói lại về nội dung này để thấy rõ nó quan trọng như thế nào đối với mục đích tu hành của mình - tức là để thấy rõ bản chất của sự vật hiện tượng và để thoát Khổ.

## 1. Sự Thực về Khổ.

Tức là những hiện tượng, những cái hiển bày, hiển lộ ra tính chất khổ của nó. Chúng ta thường nghe nói đến tám cái khổ khi đề cập đến Khổ đế. Nào là sinh khổ, bệnh khổ, lão khổ, tử khổ, rồi *ái biệt ly khổ*, tức là thương yêu rồi phải xa lìa thành khổ, *oán tăng hội khổ* là ghét, không ưa mà vẫn phải ở với nhau, chung đụng với nhau thì khổ, rồi *cầu bất đắc khổ*, tức là mong muốn, ao ước mà không thành, không đạt được thì khổ, và cuối cùng là *chấp thủ ngũ uẩn khổ*. Thường chúng ta sẽ được nghe nói như vậy. Bây giờ thầy sẽ đi lại từng cái để hiểu tại sao lại nói như vậy?

- *Thứ nhất*, là *sinh khổ*. Sinh có hai nghĩa: Sự ra đời của một sinh linh, một con người, một con vật; Và cái khổ của người mẹ trong khi sinh. Hai cái thật ra là một, liên hệ với nhau. Cái quan trọng hơn nữa, tồn tại trên đời, sống trên đời là khổ. Nếu dùng một chữ để có thể kết luận về cuộc sống của chúng ta, suốt bao nhiêu năm tháng mình tồn tại trên cuộc đời này thì giữa khổ và lạc, mình nên chọn chữ nào? Cuộc sống của chúng ta, có cái lạc cái khổ, nhưng khi để nói lên suốt một chặng đường từ nhỏ đến lớn, mình trải qua chuyện này chuyện kia thì chỉ cho mình chọn một chữ thôi. Người có suy nghĩ, trải nghiệm rồi, chắc chắn rồi phải chọn cái khổ hơn là lạc.

- *Thứ hai*, có ai từ nhỏ tới lớn mà không đau ốm bệnh tật không? Ai chưa bị đau đầu, sổ mũi, ho? Chưa bị đứt chân? Thậm chí là chưa bị người ta đánh đập gây đau đớn? Hoặc là chưa bị con này con kia cắn? Có thấy ai là người không khổ về bệnh tật không? Nói như vậy có nghĩa là tuyệt đại đa số chúng sinh đã có bệnh, có đau ốm, tức là đã có khổ về thân.

- *Thứ ba*, là già yếu, suy thoái. Những người tuổi trẻ sẽ không hiểu và chưa biết cái khổ của người già. Chẳng hạn như thầy bây giờ, ngồi lâu cũng tê chân. Đó là biểu hiện của tuổi già, do cơ thể suy thoái. Hoặc cơ thể bắt đầu không chịu sự điều khiển theo ý mình nữa. Mình muốn đi bộ mười cây số, mới được năm cây đã chịu không nổi. Rất nhiều sự hạn chế, lực bất tòng tâm

từ tuổi già mà ra. Chưa kể những nỗi khổ mà người già thường có như mắt mờ, tai điếc, trí nhớ giảm. Gặp người hôm trước vừa mới nói chuyện với mình mà chỉ biết cười thay vì chào hỏi anh A chị B bởi không nhớ ra gì hết! Hoặc đôi khi trong đầu nhớ tên nhưng không hình dung ra được gương mặt. Bộ nhớ này bắt đầu đến lúc suy thoái, cái “CPU” này bắt đầu lỗi rồi. Hiện tượng lảm cẩm trong chuyện nhận dạng là một trong những vấn đề thuộc nỗi khổ của người già.

- *Thứ tư*, sinh, lão, bệnh rồi, và bây giờ là chết. Có ai nói rằng chết là sung sướng không? Đến người bệnh thập tử nhất sinh, bệnh nan y nhưng khi người nhà đề cập đến chuyện chết là buồn, không chấp nhận, rằng là “tui đang khỏe làm sao mà chết được!” Người già than đau, đi đâu cũng than khổ, muốn chết cho rồi, nhưng có ai bảo: “Mai cho bà chết cho khỏe, cho hết đau, bà có muốn không?” - “Không, đau mấy tui cũng chịu được, nhưng cho tui sống thêm vì có mấy việc chưa xong.” Tóm lại là lòng tham sống sợ chết của con người rất là lớn.

Những cái khổ của sinh, già, bệnh thì thấy. Nhưng đối với cái chết, người ta chưa biết cái chết là gì khi đang sống. Do nhìn thấy, nghe thấy, nhìn người khác chết cũng là nỗi khổ do sợ chết ám ảnh người ta nhiều hơn là khi người ta trải qua cái chết. Những nỗi sợ hãi đó đến trước cái chết. Những dự tưởng về cái chết làm cho người ta sợ hãi đau đớn trước hết.

Sinh, lão, bệnh, tử là vậy đó. Biết nhiều hay ít về nó thì mỗi người vẫn không tránh được. Dù là người quyền thế, có tiền bạc, có sức mạnh ghê gớm của tuổi trẻ, về già cũng suy yếu. Võ sĩ dù thời trai trẻ vô địch tất cả các võ đài nhưng chưa chắc về già đã đánh hơn được một thiếu niên mới lớn. Rất nhiều nỗi khổ trong cuộc sống của con người, nhưng bốn cái này: sinh, lão, bệnh, tử là những cái khổ đương nhiên về mặt sinh-vật-lý, về mặt tồn tại.

Giác ngộ như đức Phật rồi, có phải hết bệnh không? Đức Phật cũng phải bệnh, khi bệnh cũng đau đớn vậy. Có đoạn kinh như thế này, khi Ngài bị kiết lỵ trong bữa ăn cuối ở nhà của người thợ rèn Cunda - Ai bị kiết lỵ rồi mới biết cái nỗi khổ của bệnh kiết lỵ là như thế nào. Người bị bệnh lỵ phải “đi ngoài” liên tục, cơ thể mất nước, miệng lưỡi khô rốc, trong bụng thì đau quặn lên và mỗi lần “đi ngoài” thì nước ra từng xú một và kèm cả máu nữa. “Đi” đến lúc kiệt quệ, hai chân khụy lại, “đi” không được nữa vì chất nước trong người không còn nhưng đến cơn quặn thắt vẫn có cảm giác phải “đi”. Đức Phật bị kiết lỵ như vậy nên khát vô cùng. Đến nỗi Ngài phải năn nỉ thị giả của mình là tôn giả A-Nan gắng đi tìm cho Ngài một ít nước uống. Tôn giả A-Nan đi quanh một vòng rồi về thưa: “Bạch Thế Tôn, quanh đây không có nước sạch có thể uống. Chỉ có một dòng nước nhỏ, mà đoàn xe bò vừa đi qua không lâu quây bùn lên,



bây giờ nước đục ngầu.” Vậy mà đức Phật nói: “Không sao, cứ lấy về cho Như Lai uống.” Tức là cơn khát trong người đã khiến cho một vị Phật còn phải nói lên như vậy. Đó là sự thực về cái khổ của thân này về bệnh tật, về già yếu, về cái chết, những điều không thể tránh được. Cái đầu tiên chúng ta phải học là bài học từ chính bản thân đức Phật - hình tượng tiêu biểu nhất về sự giác ngộ giải thoát - đó là khái niệm giải thoát trong nhà Phật không phải là giải thoát khỏi sinh, già, bệnh, chết. Đừng bị làm tưởng về vấn đề này!

Khi đau đớn quá đức Phật cũng phải chịu đựng, chấp nhận. Thậm chí có những lần Ngài bị một số bệnh tật hành hạ đau đớn đến nỗi phải nhập đại định. Chỉ trong trạng thái đại định đó thì các thọ cảm mới không tác động được. Qua cơn đau đó Ngài mới xuất định. Ở đây *định* là một liệu pháp để vượt qua đau đớn thể chất. Bốn cái khổ đầu tiên, đó là bốn cái khổ về sinh-vật-lý đương nhiên khi chúng ta hiện hữu trên đời.

Ba cái khổ tiếp theo: Ái biệt ly khổ, oán tăng hội khổ, cầu bất đắc khổ. Ba khổ này là do tương tác, do chung sống, sống với, sống cùng phát sinh. Ba cái này nặng về mặt tâm lý. Thứ tự của chúng như sau:

- *Thứ năm*, khi đang yêu nhau, thích nhau mà phải chia lìa. Đó là cái khổ do phải biệt ly, tạo nên tâm lý phiền muộn, khổ sầu.

- *Thứ sáu*, có những người, vật, việc mình không ưa, không thích hoặc ghét mà phải chung đụng, gặp mặt, tiếp xúc hàng ngày thì đó là nỗi khổ gặm nhấm trong lòng thường xuyên.

- *Thứ bảy*, mong muốn cái này, mong muốn cái kia mà không đạt được thì khó lòng vui vẻ. Thay vào đó là tâm lý bất mãn, đố kỵ hoặc buồn rầu, thất vọng sẽ nung nấu tâm can.

Ba cái này tác động về mặt tâm lý. Và điều kiện để nó hình thành là do chung sống, do tương tác mới có.

- *Thứ tám*, cái khổ được gọi tên là “chấp thủ ngũ uẩn khổ”. Nhưng thầy diễn đạt bằng cách khác, thầy gọi đó là “khổ do ngộ nhận về năm tổ hợp”. Ngộ nhận về bản chất của cái thân và tâm này mới sinh ra cái khổ đó. Đây là một trong những cái khổ quan trọng nhất. Từ cái ngộ nhận này, hiểu lầm này, hiểu sai này, hiểu lệch này đưa đến cách hành xử khác nhau. Tạo thành những chuỗi khổ đau mà trong kinh gọi là sầu, bi, khổ, ưu, não.

Thân tâm của mỗi chúng ta là một hợp thể gồm năm tổ hợp: *tổ hợp hình thể, tổ hợp cảm giác, tổ hợp tri giác - hiểu biết, tổ hợp phản ứng hoặc tình cảm và tổ hợp sao chép - lưu trữ - chuyển giao*. Thuật ngữ Phật học xưa gọi là Ngũ uẩn: Sắc uẩn, Thọ uẩn, Tưởng uẩn, Hành uẩn và Thức uẩn. Theo thầy, thực sự không lột tả được hết nội hàm của năm tổ hợp này, đặc biệt là Thức uẩn. Thầy sẽ làm rõ vấn đề này để mọi người hiểu.

Chữ *uẩn* về danh từ có nghĩa là “một đồng”, về động từ là “chất thành đồng”. Khi được dùng trong *Ngũ uẩn*, mỗi uẩn là một đơn vị riêng biệt, không có mối liên hệ trong vận động, tương tác. Thầy dùng từ *tổ hợp* thay cho *uẩn* vì nó diễn đạt chính xác hơn nội hàm của từ Pāli “khandha”. Khái niệm *tổ hợp* được hiểu rộng rãi trong thế hệ trung niên và thế hệ trẻ hiện nay. Đó là một hiện hữu được hình thành bởi nhiều yếu tố và các yếu tố này cùng tương tác với nhau để hướng về một mục đích. Mỗi yếu tố đó không thể tự tồn tại độc lập mà chúng tồn tại và nương vào nhau trong cùng một hệ thống để phục vụ cho một mục đích. Chẳng hạn mục đích của *tổ hợp hình thể* liên hệ đến *lục căn, lục trần, lục thức*. Nó không phải là đơn vị riêng biệt, độc lập mà là thành tố ở trong một nhóm được xây dựng, được tổ chức có hệ thống để phục vụ một mục đích nhất định. Cho nên thầy gọi là: *tổ hợp hình thể, tổ hợp cảm giác, tổ hợp tri giác - hiểu biết, tổ hợp phản ứng - tình cảm và tổ hợp sao chép - lưu trữ - chuyển giao*. Các tổ hợp này luôn luôn vận động chứ không phải bất di bất dịch, nằm yên một chỗ. Vì vậy năm tổ hợp này được gọi là tiến trình, các tiến trình sống, tiến trình tạo nên sự sống. Đây là mấu chốt quan trọng nhất của vấn đề.

Vậy thì nguyên nhân gì khiến chúng sanh phải có những cái khổ đó, sinh ra những cái khổ đó?

## 2. Nguyên nhân sinh Khổ.

Sự Thực về Nguyên nhân Sinh Khổ, nói ngắn gọn chỉ có một, như lời ngài trưởng lão Assaji dạy cho thanh niên Sāriputta khi vị này đến cầu xin ngài chỉ dạy về đạo lý thoát khổ của đức Phật. Chuyện thể này, một hôm, thanh niên Sāriputta gặp ngài Assaji trên đường đi khát thực, đã lặng lẽ đi theo ngài quan sát rồi đợi đến lúc ngài dừng chân dưới một cội cây ven đường thọ thực, bèn đến gần ngài chào hỏi, xin phục vụ nước, tắm xía răng khi ngài đã dùng bữa xong. Sau đó chàng kính cẩn hỏi ngài về nội dung Giáo pháp mà ngài đang hành trì và được ngài trả lời là: “*Các pháp sinh ra từ một nhân. Nhân ấy Như Lai đã chỉ rõ và cũng đã chỉ cách để diệt trừ nhân đó. Đó là lời dạy của bậc đại Sa-môn.*” Bài kệ này có thể diễn đạt theo ngôn ngữ dễ hiểu hơn như sau: Tất cả các sự vật hiện tượng, đặc biệt là sự vật hiện tượng liên hệ đến sinh tử luân hồi, đều khởi lên từ một nguyên nhân. Cái nhân ấy, bậc Giác ngộ - đức Phật, đã chỉ ra và cũng đã chỉ cho cách để đoạn trừ, chấm dứt cái nhân đó.

Vậy cái nhân đó là cái gì? Đó chính là *tham ái*. Nhân chỉ một nhưng phát triển ra thành ba: ba thể giới, ba cảnh giới khác nhau là: dục ái (Dục giới), hữu ái (Sắc giới) và phi hữu ái (Vô sắc giới).

Dục ái (hay Dục giới) là những ham muốn thuộc về thế giới dục. Thế giới Dục này có mười một cảnh

sống. Bốn cảnh khổ là địa ngục, ngã quý, A-tu-la (phi nhân) và súc sinh. Loài người ở trung gian, có lạc có khổ. Ngoài ra còn có sáu cảnh trời Dục giới là: Tứ đại thiên vương, Đao-lợi thiên, Dạ-ma thiên, Đâu-xuất-đà thiên, Hoá lạc thiên, Tha hoá tự tại thiên. Dục ái ở loài người thông qua sáu giác quan, đó là mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý khi tiếp xúc với các đối tượng của nó. Tức là khi chúng ta sống, tương giao với cuộc đời thông qua cái biết của sáu giác quan thì cái gì làm ta ham muốn? Đó là những đối tượng phù hợp, ưa thích làm ta say mê, tham đắm. Còn cái gì không thích thì chúng ta chống đối, bỏ đi hoặc muốn huỷ diệt. Nhưng khi nói đến tham ái hoặc mục đích của tham ái thì tất cả đều hướng về năm thứ là: *tài, sắc, danh, thực, thụ*. Tài là của cải vật chất. Sắc là tuổi trẻ, dáng vẻ, hình thể đẹp đẽ bên ngoài. Danh là tiếng tăm, địa vị. Thực là đồ ăn, thức uống. Thụ là ngủ, nghỉ, hưởng thụ nhục dục. Năm tham muốn này luôn luôn trói buộc chúng ta. Nhưng mà năm cái này không phải ai cũng giống nhau. Có người sinh ra thì tiền bạc nhiều, có người sinh ra thì trí tuệ nhiều, có người sinh ra thì mặt này nổi hơn mặt khác. Tất cả những thứ đó không tự nhiên mà có, mà con người phải làm, phải gieo trồng mới có được. Vì vậy mới có chuyện người có, người không, người ít, người nhiều. Năm tham muốn này gọi là Ngũ dục công đức. Ai muốn giàu thì phải bố thí, cúng dường, chia sẻ. Ai muốn có sắc đẹp thì phải gieo nhân lành phù hợp để ngày sau có sắc đẹp. Ai

muốn có quyền lực, danh tiếng phải tạo công đức phù hợp thì sau này mới có địa vị, quyền lực,... Tất cả mọi thứ không phải tự nhiên có, mà phải gieo trồng thì sau này mới có kết quả tốt, để thỏa mãn những tham muốn của cõi trần thế này. Và cũng chính năm cái dục này nhấn chìm chúng sanh trong bể khổ.

Khi phải lao tâm khổ tứ để có được những thứ đó con người sẽ đến lúc trở nên mệt mỏi và chán ngán. Một số người bắt đầu tìm kiếm sự an lạc trong tâm và đi vào thế giới tâm linh. Hành thiền, tu tập, rèn luyện để chứng đắc định tâm. Tức là tham ái từ Dục giới chuyển sang Sắc giới. Đây là thế giới thứ hai, thế giới của Sắc, thế giới của thanh tịnh. Thanh tịnh cấp độ nào tùy thuộc khả năng nhập định của người đó ở mức độ cạn hay sâu, nhiều hay ít, từ Sơ thiền cho đến Tứ thiền. Như vậy từ thế giới rộn ràng náo động của dục, người ta bắt đầu chán cái dục thô thiển, nặng nhọc, nhiều phiền lụy, tốn nhiều công sức, bây giờ họ tìm cầu đến thế giới thanh tịnh, yên tĩnh. Tức là không còn *tham của Dục* nữa mà chuyển sang *tham của Sắc*. Tiếp đó, một số chúng sinh ở cõi Sắc cao nhất sau khi đạt được cái cùng tột của sự an tĩnh và thọ hưởng thanh tịnh tới khi phước hết (tức là năng lực của định đã hết), thì lập tức phàm tâm nổi lên trở lại. Chẳng hạn, trước kia đã ly dục, ly ác pháp, chứng và trú Sơ thiền, bây giờ năng lực của định hết thì khởi tâm liên hệ đến dục. Giống như người vốn đã quen ở

nơi yên tĩnh, bây giờ buộc phải quay trở lại với thế giới cũ, thì khi vừa rời khỏi định, phàm tâm vừa khởi lên là đã nổi sân liền. Nổi sân lên là ngay lập tức bị tổng thẳng xuống địa ngục do sân tâm được hỗ trợ bởi quán tính của định Tứ thiền còn dư hưởng.

Một số chúng sinh ở Tứ thiền khi ở trong thế giới thanh tịnh ấy một thời gian quá lâu cảm thấy chán, không muốn tồn tại nữa, mà muốn hòa nhập vào vũ trụ. Do vậy họ dùng năng lực định đang có để hướng đến khái niệm khác trong tâm tưởng của họ. Từ đó mới sinh ra Không vô biên xứ, Thức vô biên xứ, Vô sở hữu xứ và Phi tướng phi phi tướng xứ. Thế giới của Vô sắc không giống như thế giới của Sắc giới hay Dục giới, mà nó thuần túy chỉ là khái niệm. Thế giới khái niệm của tâm tưởng thì không có hiện hữu thô hay tế như cõi Dục hoặc cõi Sắc, nó không có hình thể. Chư thiên Sắc giới thì không giống loài người, không có ngũ căn, mà là những dạng tồn tại khác nhau. Có thể là dạng âm thanh, dạng ánh sáng, hoặc là kết hợp cả hai. Cũng có khi là dạng sóng, hoặc một dạng tồn tại thanh tịnh. Còn thế giới của Vô Sắc thì hoàn toàn không có hình thể, chỉ là tồn tại trong tâm tưởng. Do vậy không có vị trời Vô Sắc nào xuống Sắc giới hay Dục giới cả. Không giống như cõi trời Sắc giới muốn xuống Dục giới thì phải hoá thân giống chúng sanh ở cõi Dục giới. Có câu chuyện trong kinh kể về một vị trời Sắc giới muốn xuống cõi Dục giới

nhưng chưa quen với việc biến hình, nên khi biến hình thì tỉ lệ hình thể không phù hợp. Vì vậy khi mới đặt chân xuống nhân gian đã đạp nát cả một khu rừng!

Tóm lại nguyên nhân sinh ra đau khổ của chúng sinh gồm thô thiên thì là Dục ái, tinh tế hơn một chút là Sắc ái, chán nó rồi thì đến Vô Sắc ái. Nhân sinh khổ, dù xa gần, dù ít nhiều thì cũng chỉ nằm trong phạm vi của ba cái loại này thôi. Mà gốc rễ đều nằm trong tham ái cả.

### **3. Chấm dứt Khổ.**

Chỉ ra những nguyên nhân đó xong, đức Phật đã chỉ ra Con đường Thoát Khổ. Đức Phật cũng đã xác nhận là có thể thoát Khổ, nhưng phải hiểu thoát Khổ như thế nào? Không thể hiểu thoát Khổ theo nghĩa không còn cái khổ sinh-vật-ý. Chúng ta có thể thoát được hai loại Khổ:

- Thoát cái khổ về ngộ nhận: ngộ nhận thân tâm sinh vật lý này là của ta hoặc là tự ngã (của ta).

- Thoát cái khổ về mặt tâm lý: ái biệt ly, oán tăng hội, cầu bất đắc.

Chấm dứt Khổ, hay Sự thực về Thoát Khổ chính là Niết-bàn. Vũ trụ này chỉ có Tam giới thôi, cho nên có thể khẳng định Niết-bàn không phải là cảnh giới. Ngôn ngữ mà đức Phật sử dụng là ngôn ngữ phổ quát thời bấy giờ, người nghe có thể hiểu được liền mà



không phải mất công định nghĩa, giải thích. Như hiện tại khi nói đến *máy tính, điện thoại* thì mọi người đều có thể hiểu ngay nó là gì, mà không cần phải giải thích. Việc giải thích ý nghĩa của nó là chuyện đời sau làm. Do không hiểu nên bắt đầu chia chẻ, phân tích, bắt đầu dùng lý luận nhiều hơn là thực nghiệm. Chữ “Niết-bàn” cũng vậy. Theo thầy biết, chữ “Niết-bàn” hết sức dễ hiểu và cụ thể. Theo cổ ngữ Ấn Độ thời bấy giờ, “Niết-bàn” dùng với các nghĩa như thế này ở các ví dụ sau:

- Có hai người bạn nói chuyện với nhau. Sau một lúc họ không đồng tình về quan điểm của nhau. Một người có vẻ nóng lên và to tiếng. Người kia mới lên tiếng: “Thôi chúng ta dừng ngang đây. Đợi lúc nào tâm của anh niết-bàn rồi chúng ta nói chuyện tiếp.” Niết-bàn ở đây là trạng thái tâm mát mẻ, không sân hận.

- Một người đi đường xa ghé lại ven đường xin nước uống. Chủ nhà niềm nở mời vào nhà và ngay lập tức lấy gáo múc nước trong chiếc vò ra cho khách. Người khách đi đường xa do quá khát nước nên cầm ly nước định uống ngay. Ông chủ nhà liền nói: “Khoan, anh phải để ly nước niết-bàn rồi uống. Nước trong vò có chút cặn bợn, nên để cho nó lắng xuống rồi uống. Ở đây niết-bàn được hiểu là lắng xuống các thứ cặn bợn, không sạch (gạn đục khơi trong) cái gì đó đang trong trạng thái bất tịnh, không sạch sẽ.

Đó là hai ví dụ về “Niết-bàn” theo nghĩa ngày xưa và ít nhiều đức Phật đã sử dụng từ này ban sơ theo cái nghĩa như thế. Đó là trạng thái tâm vắng lặng, mát mẻ; hoặc các cấu bản ở trong đó được lắng xuống hết.

#### **4. Con đường thoát Khổ.**

Sự Thực thứ tư là Sự Thực về Con đường Thoát Khổ, còn có tên gọi là Bát Chánh đạo. Tám thành tố của Bát Chánh đạo gồm: Chánh kiến, Chánh tư duy, Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng, Chánh tinh tấn, Chánh niệm và Chánh định. Khi đức Phật giảng về Con đường Thoát Khổ này cho các môn đệ đầu tiên, đức Phật cũng không giải thích Chánh kiến, Chánh tư duy là gì,... Không giải thích nghĩa là người nghe họ đã hiểu biết rõ về nó. Vì khi không hiểu mới phải giải thích. Vậy là những từ ngữ, nội dung đó người nghe đã nắm được và nó tương đối khá phổ quát ở trong xã hội, chứ không phải là một thuật ngữ khó hiểu. Nhưng bây giờ do đời sau giải thích quá nhiều gây ra nhiều rối rắm, lộn xộn cho nên cần phải lột bỏ tất cả các giải thích đó để cho nó trở lại bản chất của nó thì mới có thể hiểu rõ đức Phật dạy Con đường Thoát Khổ gồm tám thành tố đó là gì. Có hiểu được chúng ta mới có thể thực hành. Và khi thực hành chúng ta mới chứng nghiệm được thoát khổ là gì, hạnh phúc là gì, an vui của giải thoát là gì.

**Thứ nhất là Chánh kiến.** “Kiến” ở đây không phải chỉ là thấy bằng con mắt, mà “kiến” ở đây phải là

thấy, nghe, hay, biết. Tức là cái biết thể hiện qua các giác quan của mình khi tiếp xúc với đối tượng. Con mắt thì thấy sắc, tức là thấy biết bằng con mắt. Tai nghe tiếng, tức là thấy biết bằng lỗ tai. Mũi ngửi mùi tức là thấy biết bằng lỗ mũi. Thân xúc chạm tức là thấy biết mình bằng thân thể. Đây là cách giải thích dựa trên lời dạy ngắn gọn của đức Phật cho ông Bāhiyā khi ông đến hỏi đạo đức Phật trong lúc Ngài đang trên đường đi khát thực. Vị đó chỉ muốn đức Phật dạy cho mình điều cần thiết nhất, tức là cốt lõi của giáo pháp là gì. Đức Phật đã dạy thế này: *“Trong cái thấy, sẽ chỉ là cái thấy. Trong cái nghe, sẽ chỉ là cái nghe. Trong cái thọ tưởng, sẽ chỉ là cái thọ tưởng. Trong cái thức tri, sẽ chỉ là cái thức tri.”*. Diễn tả theo tiếng Hán là “kiến văn giác tri như thực”, nghĩa là nó như thế nào thì biết đúng như vậy, đừng có thêm thắt. Khi mình thêm thắt vào thì thấy, nghe, hay, biết không còn đúng như nó là nữa. Nó bắt đầu bị hư cấu, tô điểm, thêm thắt và lệch hướng.

Vậy thì cái gì làm cho thấy, nghe, hay, biết chỉ là thấy, nghe, hay, biết thôi? Hoặc nói ngược lại, cái gì làm chúng ta thấy, nghe, hay, biết bị xuyên tạc, lệch hướng, không phô bày được đúng bản chất của nó? Đó chính là do ta thường chủ quan hoặc để tham sân chi phối. Thấy mà thấy bằng tâm tham, thấy bằng tâm sân,... thì khi đó đối tượng sẽ bị nhuộm màu của tham và sân. Ví dụ mình thấy một người, thì cái thấy

đúng mức là chỉ thấy người đó thôi. Nhưng bây giờ ví dụ người nam hay nữ đó hợp “gu” của mình, lập tức tham ái khởi lên. Hoặc thấy một sự vật mình không thích thì sân khởi lên. Tham, sân khởi lên rất là nhanh. Nếu không tỉnh táo, sáng suốt là tham sân lôi mình đi tức khắc.

Thầy nhấn mạnh là nếu trong thấy, nghe, hay, biết mà để tham sân chi phối, chủ quan chi phối thì không phải là thấy, nghe, hay, biết đúng sự thực nữa. Cho nên Chánh kiến có nghĩa là thấy, nghe, hay, biết đúng như là thấy, nghe, hay, biết. Không thêm thắt gì hết. Không có tham sân gì ở đây hết. Khi đó thì chánh đó mới gọi là chánh, là chân, là đúng sự thực.

**Thứ hai là Chánh tư duy.** Tư duy là hành vi của tâm ý và nó phải có đối tượng. Suy nghĩ là suy nghĩ về cái gì, về ai, vấn đề gì. Vậy thì suy nghĩ đó phải dựa trên tố chất nào mới gọi là chánh? Đó là suy nghĩ không vị kỷ, không hại mình, không hại người. Gọi là vô sân tư duy, bất hại tư duy,... Và những suy nghĩ, quan tâm đến người khác, chúng sinh khác như từ tâm, bi tâm, hỷ tâm.

**Thứ ba là Chánh ngữ.** “Ngữ” thường được hiểu là lời nói, nhưng chúng ta nên hiểu ý nghĩa này rộng hơn. Lời nói được nói ra với mục đích là gì? Đó chính là truyền đạt thông tin từ người này đến người khác, hoặc đến nhiều người. Vậy thì bất kỳ cái gì là

công cụ để truyền đạt thông tin thì thuộc về nội dung của “ngữ”. Ví dụ cử chỉ là ngôn ngữ của người câm, điếc. Hoặc giữa hai bộ lạc do bất đồng ngôn ngữ không thể nói chuyện với nhau thì dùng ký hiệu để thông tin với nhau. Người đời trước với đời sau thì thông tin truyền đạt bằng chữ viết. Nghĩa là những phương tiện, công cụ nào mang nhiệm vụ truyền đạt thông tin từ người này sang người khác, từ cá nhân đến tập thể, hoặc là kế thừa,... thì đều được đưa vào nội dung của *ngữ*. Vậy để gọi là Chánh ngữ thì thế nào mới gọi là “chánh”? Đó là những thông tin được truyền ra phải loại trừ các nội dung ác khẩu, ý ngữ, lưỡng thiệt, vọng ngữ,... mà phải dựa trên *sự thực*. Sự thực là yếu tố thứ nhất. Cộng thêm yếu tố *thiện*, tức yếu tố *lành*.

Vừa rồi thầy đọc một câu chuyện trên mạng xã hội khá thú vị về một lời nói dối. Chúng ta xem lời nói dối này có được chấp nhận không, có là Chánh ngữ không? Đó là câu chuyện về một đứa bé mới mất mẹ. Trong lúc tâm trạng rối bời vì mất mẹ không biết làm thế nào, chợt cậu bé nhớ đến số điện thoại thường hỗ trợ cho người khác khi gặp hoạn nạn, cậu bé mới gọi cho số điện thoại này. Người nhận cuộc điện thoại là ông cảnh sát già, tổ trưởng của nhóm trực ban. Khi nghe tiếng chuông cấp cứu báo ông nhắc máy lên “Hello” mấy tiếng mà không nghe thấy ai trả lời cả. Nhưng đặt máy xuống thì chuông lại reo! Sau vài lần

như vậy ông mới liên tưởng, chắc có chú nhóc nào không có chuyện gì chơi nên gọi để quấy phá. Cho nên ông nói thế này:

- Nhóc à, trong luật có quy định, không có việc khẩn cấp mà gọi đến 911 là coi chừng bị ông tòa ông ấy lôi ra phạt, vô tù đó.

Khi đó bên kia mới bật ra tiếng nói trẻ con:

- Thưa bác, không phải là cháu muốn quấy phá bác, mà cháu có một việc hết sức khó khăn muốn bác giúp cháu.

Ông cảnh sát mới hỏi: Chuyện gì vậy cháu?

Thằng bé nói:

- Mẹ cháu bị bệnh, chắc bệnh nặng lắm. Rồi bố cháu, anh cháu đưa vô bệnh viện rất lâu không thấy về. Cháu hỏi thì bố nói, mẹ bây giờ đã lên thiên đường. Cháu hỏi thiên đường ở đâu thì bố bảo thiên đường xa lắm. Cháu chờ nhiều ngày rồi mà không thấy mẹ về. Cháu rất muốn gặp mẹ. Bác làm sao giúp cháu liên lạc với mẹ hoặc gọi mẹ về.

Ông cảnh sát già với kinh nghiệm nhiều năm làm việc, ông biết thằng nhỏ gặp tình huống khó khăn. Ông suy nghĩ nhanh rồi nói thế này:

- Đúng rồi thiên đường xa lắm! Mẹ cháu không thể về với cháu bây giờ mà lâu lắm mới về được.

Nhưng cháu cứ yên tâm! Cháu hãy viết thư, xong rồi tìm quả bong bóng bay cột thư vào rồi thả lên trời thì mẹ cháu chắc chắn nhận được.

Thằng bé nói:

- Vâng! Vâng! Cháu sẽ làm theo lời của bác.

Thế rồi hôm sau cậu bé nói với bố mua cho mấy quả bóng bay. Cậu bé bắt đầu viết vài nét chữ, cột vào tờ giấy rồi thả. Thả rồi, nó đợi ít ngày không thấy gì hết, nó bốc điện thoại cho ông cảnh sát. Lần này ông nói:

- Cháu yên tâm, vì đường xa nên không thể vài ba ngày mà thư tới được. Cháu cứ việc tiếp tục chờ và viết thư cho mẹ. Có chuyện gì ở trường hay ở nhà mà cần thì cháu cứ chia sẻ với mẹ.

Thằng bé vâng lời. Còn ông cảnh sát thì đến ngôi trường cháu bé học, tìm hiểu về các hoạt động của nó và lớp học, các thông tin về bạn bè trong lớp, cô giáo, chuyện học tập mỗi ngày,... Và hôm sau ông cảnh sát đem việc này ra trao đổi cùng với cộng sự của mình. Mọi người cảm thương chú bé nên mua rất nhiều bóng bay đem tới nhà nó. Ông cảnh sát già thay mặt cả nhóm nói:

- Bác thay mặt mẹ cháu trao cho cháu số bong bóng bay này. Mẹ nhờ bác chuyển lời là đã nhận thư của cháu rồi.

Xong rồi ông kể lại những câu chuyện trong lá thư đó như thế nào, để thằng bé biết mẹ nó đã nhận được và an ủi nó. Thằng bé vui hết sức. Nó vui về nhận các quả bóng bay và cứ vài ba hôm nó lại lấy bong bóng ghi lên, vẽ lên những gì muốn chia sẻ với mẹ và thả lên trời.

Câu chuyện ông cảnh sát nói về mẹ cháu bé là nói thật hay nói dối? Dĩ nhiên là không thật rồi. Nếu sau này thằng bé lớn lên và phát hiện ra ông cảnh sát không nói thật với nó thì có hai thái độ được dự đoán sẽ xảy ra. *Một là*, nó sẽ hận ông cảnh sát đã lừa nó. *Hai là*, nó sẽ hiểu, thông cảm với ông cảnh sát già đã giúp nó vượt qua được khó khăn nhất thời của đứa bé bị mất mẹ. Và bài học trong câu chuyện này chúng ta rút ra được, đó là, lời nói dối nhưng xuất phát từ thiện ý, cái tâm tốt đẹp thì vẫn có giá trị như một lời nói chân thật. Chánh ngữ không phải chỉ nói đúng sự thực mới là Chánh ngữ. Chỉ nói đúng sự thực thôi nhưng không đúng tình huống, không đúng hoàn cảnh thì có khi lại đem đau khổ cho người khác. Cho nên Chánh ngữ cần phải hiểu một cách linh hoạt. Sự thực, nhưng sự thực phải được khởi sinh từ cái tâm như thế nào và nó có phù hợp với hoàn cảnh không, thì nó mới thực sự có tác dụng tốt cho xã hội và cho chính mình.

**Thứ tư là Chánh nghiệp.** Chúng ta đã có hành vi về tâm ý, hành vi về lời nói, cái còn lại là hành vi về thân. Chánh nghiệp ở đây chính là các hành vi



thuộc về thân. Các hành vi chúng ta phải loại trừ đó là sát sinh, hại vật, trộm cắp, tà hạnh,... Hành vi chánh có nghĩa là chúng ta phải có những hành động bảo vệ, tôn trọng sự sống; bảo vệ, tôn trọng quyền sở hữu; bảo vệ các giá trị sống, đạo đức hoặc những điều tốt đẹp của xã hội thông qua gia đình, các tổ chức xã hội, tổ chức Tăng-già,...

**Thứ năm là Chánh mạng.** Chánh mạng tức là mưu sinh chân chính, nuôi mạng bằng những phương tiện chân chính. Với cư sĩ Phật tử, thời đức Phật còn sống, Ngài đã chỉ ra những ngành nghề như giết hại chúng sinh khác, buôn bán các loại động vật, buôn bán nô lệ, chế tạo ra thuốc độc, vũ khí hoặc những nghề lừa đảo người khác, những nghề nhìn vào thì biết ngay đó là những cái nghề ác độc, nghề mưu sinh dựa trên sự đau khổ và làm tổn hại chúng sinh khác. Đó là những nghề nghiệp bất chính cần phải tránh.

Đối với người xuất gia thì đức Phật dạy chỉ có hai cách mưu sinh chân chính: một là khất thực nuôi mạng, hai là được phép nhận của thập phương bá tánh cúng dường. Và hằng ngày phải tự nhắc nhở mình bằng các nội dung quán tưởng rằng, người xuất gia thọ nhận bốn món nhu yếu (y phục, vật thực, chỗ ở, thuốc trị bệnh) của tín thí là để tu hành, không được biếng nhác. Đó gọi là Chánh mạng của người xuất gia.

Năm yếu tố: Chánh kiến, Chánh tư duy, Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng luôn luôn được hỗ

trợ bởi ba yếu tố sau. Đó là: Chánh tinh tấn, Chánh niệm, Chánh định.

**Thứ sáu, Chánh tinh tấn** là siêng năng, chăm chỉ. Tinh tấn ở đây có nghĩa là không bỏ dở việc đang làm, đang khởi lên, là tiếp tục đi cho đến nơi đến chốn, không giải đãi. Trái lại, phải chăm chỉ, siêng năng. Ở đây không có bóng dáng của bản ngã để cố gắng, nỗ lực trở thành bất kỳ cái gì. Thường thường đứng sau mọi cố gắng và nỗ lực là động lực của bản ngã, của cái tôi muốn trở thành, muốn đạt đến cái gì đó. Còn tinh tấn ban sơ có nghĩa là siêng năng, chăm chỉ, không buông lung, không bỏ dở giữa chừng việc đúng đắn cần làm mà mình đã khởi lên làm.

**Thứ bảy, Chánh niệm** là nếu mình làm bất kỳ cái gì thì luôn luôn phải để tâm, chú tâm, đặt tâm vào đối tượng. Ngay cả khi mình nhìn thôi, nếu mình không để tâm vào đối tượng thì mình sẽ không biết đối tượng đó là cái gì. Hoặc khi nghe, tai vẫn mở đây nhưng không để tâm vào âm thanh đó thì chúng ta cũng không biết tiếng đó là cái gì. Đó là ví dụ để thấy làm cái gì thì cần để tâm, để ý, tức là có Chánh niệm.

**Thứ tám là Chánh định.** Chúng ta không thể nào biết rõ sự vật, không thể nào siêng năng, chăm chỉ khi tâm trí đang loạn, không ổn định, lăng xăng, không có chỗ bám. Tâm phải ổn định, không lăng xăng, không náo loạn, vững vàng thì khi đó mới có thể có Chánh niệm, Chánh tinh tấn được.

Trong tương quan sống thì chúng ta chỉ thể hiện qua năm thành tố đầu thôi, tức là: thấy, nghe, hay, biết; tư duy, suy nghĩ; nói năng, truyền đạt thông tin; nuôi mạng và hành xử. Ba yếu tố còn lại là ba yếu tố nội tại, hàm tàng, ám trợ ở đằng sau để giúp cho năm yếu tố kia trở thành chánh.

Như vậy Con đường Thoát Khổ, con đường sống lành mạnh chỉ trở thành lành mạnh khi chúng ta hiểu đúng, thực hành đúng dựa trên tám thành tố mà đức Phật đã giảng giải để việc thực hành Con đường Thoát Khổ thực sự có hiệu quả, là nội dung cốt lõi trả lời cho câu hỏi hôm nay: “Tu hành là gì?”.

*Mùa An cư, năm 2018*