

Table of Contents

TamHoc.Org	13
CẨM NANG CỦA NGƯỜI PHẬT TỬ Tập 1	12
Lời nói đầu	17
101 Câu Hỏi	19
1. Phật giáo và các tôn giáo khác giống nhau ở điểm nào?	27
2. Phật giáo khác các tôn giáo khác ở điểm nào?	27
3. Xin cho biết tóm tắt về lịch sử của Đức Phật?	28
4. Yếu tính của đạo Phật là gì?	29
5. Phải chăng đạo Phật chủ trương lìa bỏ thế gian?	30
6. Phật giáo là tôn giáo hay triết học?	31
7. Triết lý căn bản của Phật giáo là gì?	32
8. Nếu Phật giáo không phải là một tôn giáo thần quyền, vậy có thể xem Phật giáo là một tôn giáo khoa học hay một triết lý khoa học không?	33
9. Nếu ngay từ đầu đạo Phật đã thiết lập một con đường cho sự giác ngộ và giải thoát, vậy tại sao lại có khái niệm Tiểu thừa và Đại thừa?	34
10. Phật giáo Nguyên thủy và Phật giáo Phát triển khác nhau như thế nào?	36
11. Ngoài Phật giáo Nguyên thủy và Phát triển, sao còn gọi là Nam tông và Bắc tông?	37
12. Về hình thức sinh hoạt, Nam tông và Bắc tông khác nhau như thế nào?	38
13. Có sự khác biệt nào trong tiến trình giác ngộ giữa Nam tông và Bắc tông?	39
14. Xin cho biết thêm chi tiết về tiến trình của Thập địa Bồ-tát?	41
15. Kiểu mẫu lý tưởng (model) cho đời sống của người tu tập giữa Nam tông và Bắc tông có khác nhau không?	42
16. Xin cho biết có bao nhiêu hệ tư tưởng chính yếu trong đạo Phật?	43
17. Niềm tin căn bản trong đạo Phật là gì?	46
18. Thế nào là Nhân quả và Nghiệp báo?	47
19. Ba nghiệp là gì?	48
20. Thế nào là luân hồi?	48
21. Đạo Phật không tin vào một “linh hồn vĩnh cửu”, thì lấy cái gì để tái sinh trong vòng luân hồi?	49
22. Làm sao để biết rằng mình sẽ tái sinh trong cõi luân hồi?	50
23. Tâm, ý và thức khác nhau như thế nào?	51
24. Nếu không có Thượng đế, thiên đường và địa ngục do đâu mà có?	53
25. Người theo tôn giáo khác có thực hành giáo lý của đạo Phật được không?	54

26. Điểm căn bản trong thực hành theo đạo Phật là gì?	55
27. Tu trong đạo Phật khác với các tôn giáo khác ở chỗ nào?	56
28. Nếu chỉ tu tập một trong ba pháp (Giới, Định, Tuệ) thì có được lợi ích không?	57
29. Làm thế nào để trở thành người Phật tử?	57
30. Tại sao phải quy y mới trở thành người Phật tử?	59
31. Có trường hợp nào tu tập mà không quy y nhưng vẫn được giác ngộ, giải thoát?	60
32. Giới luật của đạo Phật và các tôn giáo khác có giống nhau hay không?	61
33. Thế nào là Nhiếp pháp?	63
34. Thế nào là các hạnh Ba-la-mật?	64
35. Thế nào là tâm Bồ-đề?	65
36. Thế nào là Bốn niệm xứ?	66
37. Thế nào là Bốn chánh cần?	67
38. Thế nào là Bốn như ý túc?	68
39. Thế nào là Năm căn và Năm lực?	68
40. Thế nào là Bảy giác chi?	69
41. Thế nào là Tám chánh đạo?	69
42. Ngoài những giáo lý trên, có những chỉ dẫn tu tập nào đơn giản và dễ nhớ nhất hay không?	70
43. Tại sao ăn chay?	70
44. Ăn mặn có phạm giới sát sinh hay không?	71
45. Tại sao Phật tử thường ăn chay vào các ngày lễ lớn?	71
46. Sám hối là gì?	72
47. Sám hối có được tiêu nghiệp không?	73
48. Niệm Phật để làm gì?	73
49. Xin cho biết thêm về tông Tịnh độ và pháp môn niệm Phật?	74
50. Yếu chỉ của Tịnh Độ là gì?	75
51. Thiền là gì?	76
52. Thiền chỉ và Thiền quán liên hệ với nhau như thế nào?	77
53. Các đề mục chính của Chỉ và Quán là gì?	77
54. Hơi thở quan trọng như thế nào trong tu tập thiền?	78
55. Xin cho biết về vai trò của sự nhất tâm trong thiền định?	79
56. Sự liên hệ giữa cảm thọ và tâm như thế nào?	80
57. Xin cho biết thêm về Thiền quán (Vipassanā)?	80

58. Tại sao phải quan sát thân thể một cách tỉ mỉ như thế?	81
59. Năm uẩn là gì?	82
60. Tại sao năm uẩn là nền tảng cho các xứ và giới?	83
61. Tại sao các uẩn, xứ, và giới được phân tích một cách tỉ mỉ như thế?	84
62. Tự ngã là gì?	85
63. Nếu không có cái bản ngã cá biệt, thì ai hạnh phúc và ai khổ đau?	86
64. Vô ngã là gì?	87
65. Vô ngã có liên hệ gì với Niết-bàn?	89
66. Làm sao để lãnh hội được Tánh không trong sự hiện hữu của các pháp?	89
67. Tại sao nói Trung đạo là con đường dẫn đến Niết-bàn?	91
68. Làm sao để có thể ứng dụng tinh thần Trung đạo vào cuộc sống?	92
69. Xin nói thêm về hai chân lý?	92
70. Vậy phải chăng chân lý tuyệt đối là cảnh giới của Niết-bàn?	93
71. Xin cho biết thêm về các đặc tính của Niết-bàn?	94
72. Tại sao nói sinh tử tức Niết-bàn?	95
73. Niết-bàn có liên hệ gì trong Ba pháp ấn?	96
74. Làm sao để người Phật tử bình thường có thể sống vô ngã?	97
75. Một người có tâm vị kỷ và tự ngã lớn lao nên tu tập như thế nào?	98
76. Xin nói thêm về tu tập công đức ?	99
77. Thế nào là công đức hữu lậu và công đức vô lậu?	100
78. Phật giáo quan niệm như thế nào về vấn đề thiện ác?	101
79. Tại sao có sự khác nhau trong các quan niệm về thiện ác?	102
80. Vô minh là gì và người có kiến thức cao rộng có còn vô minh hay không?	103
81. Người nhiều si mê nên tu tập như thế nào?	104
82. Người nhiều sân hận nên tu tập như thế nào?	104
83. Người nhiều lòng tham dục nên tu tập như thế nào?	105
84. Hạnh phúc trong đạo Phật khác với hạnh phúc thế gian như thế nào?	106
85. Vậy sự nghiệp của một Phật tử là gì?	107
86. Các pháp môn tu tập khác nhau có chống trái nhau không?	108
87. Tuổi trẻ và người lớn tuổi tu tập có khác nhau không?	109
88. Với thời gian ngắn ngủi, người lớn tuổi nên tu tập như thế nào?	110
89. Nếu tu tập theo hiện pháp lạc trú thì tại sao phải quan tâm đến đời sau?	111
90. Tuổi trẻ nên tu tập như thế nào?	112

91. Ở tuổi gần đất xa trời với nhiều bệnh tật nên tu tập như thế nào?	113
92. Làm sao để khỏi sợ chết?	114
93. Cô đơn là nỗi ám ảnh của con người trước cảnh già nua và tử biệt, vậy nên tu tập như thế nào để có thể vượt qua nỗi ám ảnh này?	115
94. Nếu không nắm được hương vị cô liêu thì làm sao để vượt qua nỗi ám ảnh cô đơn trước sự già nua và tử biệt?	116
95. Làm thế nào để khuyến khích con cháu trẻ tuổi tu tập?	117
96. Làm sao để có thể sống dung hòa với người khác tôn giáo trong cùng một gia đình?	118
97. Làm thế nào để sống chung với người khác nhau về quan điểm?	119
98. Nếu phải sống chung với người nhiều tà kiến thì sao?	120
99. Làm thế nào để sống bình an bên cạnh người nhiều cố chấp và thị phi?	120
100. Làm thế nào để cuộc sống nội tâm được bình an?	121
101. Khi đối diện với khổ đau, người Phật tử nên tu tập thế nào?	122
Cẩm Nang của Người Phật Tử -Tập II	126
Lời Tựa	127
101 Câu Hỏi	129
1. Xin cho biết thêm về nội dung của giáo lý Duyên khởi?	133
2. Thế nào là nguyên lý tổng quát của Duyên khởi?	133
3. Nguyên lý Duyên khởi được trình bày trong 12 nhân duyên như thế nào?	134
4. Vô minh là gì?	136
5. Hành là gì?	137
6. Thức là gì?	137
7. Danh-sắc là gì?	138
8. Lục nhập là gì?	139
9. Xúc là gì?	140
10. Thọ là gì?	141
11. Ái là gì?	141
12. Thủ là gì?	142
13. Hữu là gì?	143
14. Sinh là gì?	143
15. Lão-tử là gì?	144
16. Có phải mỗi chi phần trong 12 nhân duyên đều làm điều kiện cho nhau; và nếu như vậy thì chi phần nào sẽ là then chốt?	144
17. Cuộc sống hiện tại của con người liên hệ đến 12 nhân duyên như thế nào?	145

18. Nếu nói rằng vô minh là nền tảng của 12 nhân duyên, nó bao phủ đời sống của con người, vậy thì chuyện tu hành hay làm việc phước thiện cũng xuất phát từ vô minh và được điều động bởi vô minh?	146
19. Dường như có sự trùng lặp ở các chi phần “hành duyên thức”, “thủduyên hữu” vì cả “hành” và “hữu” đều được xem là “nghiệp”?	146
20. Xin cho biết tâm pháp và sắc pháp liên hệ như thế nào trong 12 nhân duyên?	147
21. Xin cho một vài thí dụ về tương quan giữa tâm vương và tâm sở?	148
22. Chi phần thứ ba nói rằng “thức duyên danh-sắc”, vậy có phải sắc (vật chất) là do tâm sinh?	148
23. Thế nào là sắc do nghiệp tạo?	149
24. Chi phần danh-sắc có thích hợp với chúng sinh ở cõi không có sắc (vô sắc giới)?	149
25. Tại sao lại có những chúng sinh có tâm mà không có thân (cơ thể vật lý) hoặc ngược lại?	150
26. Vậy cõi người là cõi của dục vọng (dục giới)?	150
27. Vậy cõi người (dục giới) có liên hệ gì đến hai cõi kia hay không?	151
28. Tính chất hiện hữu chung của ba cõi là như thế nào?	152
29. Thế nào là tà kiến?	154
30. Để có một sự tái sinh tốt đẹp, người Phật tử nên tu tập như thế nào?	155
31. Xin nói thêm về tính chất của bốn tâm vô lượng?	156
32. Có pháp môn căn bản nào có thể ứng dụng cho các trường phái tu tập khác nhau nhằm dẫn đến một sự tái sinh tốt đẹp?	157
33. Chánh niệm quan trọng như thế nào trong đời sống tu tập hằng ngày và sự ảnh hưởng của nó trong quá trình tái sinh?	158
34. Phật Tính là gì?	159
35. Nếu mỗi chúng sinh đều có sẵn Phật tính; vậy thì Phật tính của mỗi cá thể có giống nhau hay là khác nhau?	160
36. Nếu được xem là yếu tố thường trú và tự có trong mỗi con người, vậy Phật tính có phải là cách gọi khác nhằm chỉ đến một cái tự ngã vĩnh cửu?	161
37. Nhưng ý niệm về một “bản thể thường trú” đâu có gì sai khác với ý niệm về một “cái ngã vĩnh cửu” vốn chống lại giáo lý “vô ngã” của đạo Phật?	161
38. Vậy người Phật tử nên đặt niềm tin vào Phật tính của chính mình hay là vào chư Phật và chư Bồ Tát?	162
39. Xin cho biết ý nghĩa của việc tụng kinh?	163
40. Xin cho biết ý nghĩa của niệm Phật?	163
41. Tại sao phải nuôi dưỡng tâm Bồ đề?	164
42. Xin cho biết ý nghĩa của Ba Thân Phật?	165
43. Ba thân Phật được hình thành như thế nào?	166
44. Đức Phật đã để lại cái gì sau khi Ngài nhập diệt?	167

45. Ba Thân Phật có liên hệ gì đến đời sống của con người?	167
46. Phật giáo quan niệm như thế nào về khổ đau?	168
47. Xin hãy chứng minh tại sao các thủ uẩn là nhân duyên gây ra đau khổ?	169
48. Nếu xa rời mọi ý niệm về tự ngã và các thủ uẩn, người Phật tử sẽ xây dựng cuộc sống hạnh phúc nhân gian trên nền tảng nào?	170
49. Tại sao bám víu vào tự ngã và các thủ uẩn lại làm cho tâm phân tán, dường như vấn đề ngược lại thì đúng hơn, vì đó là nơi hội tụ và nâng đỡ tinh thần?	172
50. Tự ngã làm cho tâm phân tán và rối loạn như thế nào?	173
51. Làm thế nào để tâm được bình an giữa những phân tán và rối loạn?	174
52. Làm thế nào để nội tâm không dao động?	175
53. Làm sao để có thể trú tâm một cách vững chãi trên các niệm xứ?	175
54. Người Phật tử nên xây dựng niềm tin như thế nào?	176
55. Nên Phát triển tinh tấn như thế nào?	177
56. Thế nào là tu tập chánh niệm?	177
57. Xin nói thêm về vai trò của chánh niệm trong đời sống và trong tu tập?	179
58. Có thể cho một mô tả đơn giản nhất về cách thức duy trì chánh niệm?	180
59. Làm thế nào để giữ chánh niệm trong khi bệnh tật?	180
60. Trong lúc bệnh làm thế nào để có đầy đủ quyết tâm thực tập chánh niệm?	181
61. Thế nào là định lực?	181
62. Thế nào là tầm và tứ?	182
63. Thế nào là hỷ (pīti) và lạc (sukha)?	183
64. Thế nào là nhất tâm (cittass'ekaggatā)?	183
65. Xin nói thêm về lợi ích của sự định tâm trong phép quán hơi thở?	184
66. Thế nào là cận hành định?	184
67. Xin nói thêm về năm triền cái?	185
68. Làm thế nào để tâm được an định?	185
69. Xin nói thêm về ý nghĩa của giới?	186
70. Giới liên hệ trực tiếp đến giải thoát như thế nào?	187
71. Giới liên hệ đến trí tuệ như thế nào?	187
72. Phật giáo quan niệm như thế nào về trí tuệ?	187
73. Phật giáo quan niệm như thế nào về vấn đề sinh-tử?	188
74. Một người đã tái sinh ở cõi khác có giống với người ở cõi này trước khi chết, tức là họ giống nhau hay khác nhau về mặt tâm lý và lối sống?	189
75. Có sự bắt đầu và kết thúc của vòng luân hồi hay không?	190
76. Thế nào là tuệ giác ba minh?	190

77. Làm thế nào để biết được nhân quả nghiệp báo trong vòng luân hồi?	191
78. Thế nào là chánh báo và y báo?	191
79. Có bao nhiêu loại nghiệp	192
80. Thế nào là sự biến chuyển của nghiệp?	193
81. Tu tập có thể giúp được gì khi quả đã chín muồi?	193
82. Cận tử nghiệp sẽ tác động đến tiến trình tái sinh như thế nào?	193
83. Trong khoảnh khắc cận tử, người Phật tử nên tu tập như thế nào?	194
84. Nếu cần một lời khuyên cho người sắp chết, thì nên khuyên như thế nào?	195
85. Nên trợ niệm cho người sắp chết như thế nào?	195
86. Nên làm cái gì khi gia đình có người thân qua đời?	195
87. Thế nào là hồi hướng công đức?	196
88. Hồi hướng công đức có mâu thuẫn với luật nhân quả-nghiệp báo?	196
89. Hồi hướng công đức sẽ tác động đến tinh thần của người quá cố như thế nào?	197
90. Có chánh kiến nào giúp phá tan nỗi sợ hãi vì mờ mịt về kiếp sau?	197
91. Làm sao để có thể tin tưởng rằng làm lành sẽ được quả lành?	198
92. Xin minh họa một vài thí dụ về sự tương ứng của nghiệp?	198
93. Người Phật tử nên học tập giáo pháp với tinh thần như thế nào?	199
94. Tinh thần của người Phật tử đối với các pháp môn khác như thế nào?	199
95. Thái độ của người Phật tử đối với các tôn giáo khác như thế nào?	200
96. Lý tưởng của người Phật tử là gì?	201
97. Hạnh phúc lớn nhất của người Phật tử là gì?	201
98. Thế nào là Pháp đưa đến hạnh phúc trong hiện tại?	202
99. Thế nào là pháp đưa đến hạnh phúc trong tương lai?	203
100. Tinh thần nhân bản của Phật giáo là gì?	203
101. Phật giáo quan niệm như thế nào về tình người?	204
Cẩm Nang của Người Phật Tử - Tập III	206
Lời Dẫn	206
101 Câu Hỏi	208
1. Xin cho biết về ý nghĩa lịch sử của bài Pháp thoại đầu tiên tại vườn Nai?	212
2. Vì sao nói rằng “Tất cả các thiện pháp đều tập trung vào Bốn Chân lý.” như đề cập qua ảnh dụ về “dấu chân voi”	213
3. Khổ đau là một sự thật hiển nhiên, đầy dẫy khắp nơi mà ai cũng biết được; nếu như khổ đau được xem là một chân lý (Thánh đế), vậy phải chăng những ai đang sống với khổ đau là đang sống với chân lý và đang thể nghiệm chân lý	214

4. Nếu khổ đau là một chân lý uyên thâm khó hiểu như Thánh đế thứ nhất, vậy thì làm sao một người bình thường có thể giác ngộ được?	215
5. Đức Phật đã dạy về Bốn Chân lý trong bài Pháp đầu tiên ở vườn Nai như thế nào?	216
6. Về mặt giáo thuyết, Bốn Chân lý liên hệ với nhau như thế nào?	218
7. Làm sao để có thể thấy rõ các tương quan duyên khởi của các Thánh đế?	219
8. Hiện quán là gì?	221
9. Thế nào là Nhẫn và Trí như được đề cập trong Hiện quán Thánh đế?	222
10. Vậy mười hai hành tướng được trình bày ở Kinh Chuyển Pháp Luân và mười sáu hành tướng ở Luận Câu Xá có khác nhau không?	222
11. Về mặt tu tập bốn Thánh đế, có sự khác nhau hay không?	223
12. Thế nào Kiến hoặc và Tư hoặc?	224
13. Tuệ giác sẽ phát sinh như thế nào trong việc tu tập các Thánh đế?	225
14. Có thể xem cách trình bày về Hiện quán Thánh đế là chuẩn mực?	226
15. Sau khi Phật diệt độ, sự phát triển của Phật giáo đã diễn ra như thế nào?	227
16. Nguyên nhân nào dẫn đến sự phân phái trong lịch sử Phật giáo?	228
17. Có thể trình bày đại cương về Trường lão bộ, Đại chúng bộ, và Nhất thiết Hữu bộ?	230
18. Đại cương về diễn tiến của lịch sử tư tưởng Phật giáo như thế nào?	231
19. Có thể trình bày đại cương về thời kỳ đạo Phật bản nguyên?	231
20. Có thể trình bày đại cương về thời kỳ đạo Phật do Chánh pháp dẫn đạo?	232
21. Có thể trình bày đại cương về thời kỳ đạo Phật với nhiều bộ phái?	233
22. Có thể trình bày đại cương về thời kỳ Phật giáo Đại thừa?	234
23. Khái niệm Tiểu thừa, Đại thừa, và Tam thừa là gì?	235
24. Khái niệm Độc giác là gì?	236
25. Kinh điển Phật giáo đã được kết tập như thế nào?	236
26. Có thể cho biết đại cương về kinh tạng Đại thừa?	237
27. Đặc tính chung của hai tạng kinh (Nguyên thủy và Đại thừa) là gì?	239
28. Lịch sử kết tập kinh điển đại khái đã diễn ra như thế nào?	240
29. Với những niên đại, dữ kiện, và giả thuyết không thống nhất, yếu tố trung thực và nguyên thủy của một bản kinh đã được nghiên cứu như thế nào?	241
30. Nghiên cứu về lịch sử của kinh tạng cho thấy vẫn còn nhiều giả thuyết chưa được chứng minh, vậy người Phật tử nên quan niệm như thế nào về “Pháp bảo”?	242
31. A-la-hán và Bồ tát khác nhau như thế nào?	243
32. Bồ tát và các hạnh Ba-la-mật có liên hệ như thế nào?	244
33. Đức Phật đã được quan niệm như thế nào?	244

34. Quan niệm về Hóa thân và Pháp thân có mặt khi nào?	245
35. Thế nào là mười Thân lực?	246
36. Thế nào là bốn Vô sở úy?	247
37. Đức Phật trong giáo lý Nguyên thủy và Đại thừa có khác nhau không?	248
38. Có thể tìm thấy điểm chung về “thân” của Đức Phật trong quan niệm của các bộ phái?	249
39. Đại thừa quan niệm như thế nào về Pháp thân Phật?	250
40. Mười hiệu của Như Lai là gì?	250
41. Tiến trình tu tập giữa Phật giáo Nguyên thủy và Đại thừa khác nhau như thế nào?	251
42. Bốn quả vị Thanh văn và mười địa của Bồ tát tương ứng như thế nào?	253
43. Hoan hỷ địa là gì?	253
44. Ly cấu địa là gì?	254
45. Phát quang địa là gì?	255
46. Diệm huệ địa là gì?	255
47. Cực nan thắng địa là gì?	256
48. Hiện tiền địa là gì?	256
49. Viễn hành địa là gì?	257
50. Bất động địa là gì?	257
51. Thiện huệ địa là gì?	258
52. Pháp vân địa là gì?	258
53. Ba-la-mật là gì và nó xuất hiện như thế nào?	259
54. Có phải Ba-la-mật đồng nghĩa với “vô phân biệt”?	259
55. Dường như trên thực tế khái niệm “Ba-la-mật” và “tâm đại bi” cựu mang hai loại cảm xúc rất mâu thuẫn nếu không muốn nói là chống đối nhau?	260
56. Vậy Bồ tát với tâm đại bi sẽ xuất hiện với mẫu người như thế nào?	261
57. Ba-la-mật và tính Không liên hệ như thế nào?	262
58. Tính Không được quán niệm như thế nào đối với con người năm uẩn?	263
59. Tính Không trong Nguyên thủy và Đại thừa khác nhau như thế nào?	264
60. Có thể cho biết đại cương về tính Không trong dòng triết học Trung quán?	265
61. Mục đích của phép biện chứng phủ định của Trung quán là gì?	266
62. Nội dung của hai Chân lý nói lên điều gì?	267
63. Hai chân lý trong giáo lý Nguyên thủy và Đại thừa có giống nhau không?	267
64. Khái niệm Bất Nhị là gì?	268
65. Triết lý giác ngộ của tính Không là gì?	269

66.Khái niệm “viễn ly” trong Bát nhã ba-la-mật là gì?	270
67.Niết bàn được quan niệm như thế nào trong triết học Phật giáo?	271
68.Phật giáo Nguyên thủy quan niệm về Niết bàn như thế nào?	272
69.Nhất thiết Hữu bộ quan niệm về Niết bàn như thế nào?	272
70.Triết học Trung quán quan niệm về Niết bàn như thế nào?	273
71.Triết học Duy Thức quan niệm về Niết bàn như thế nào?	274
72.Quan niệm chung của Đại thừa về luân hồi và Niết bàn như thế nào?	275
73.Thế nào là nhất thiết duy tâm tạo?	276
74.Theo Duy thức tông, tâm thức được cơ cấu như thế nào?	277
75.Tàng thức là gì?	277
76.Mạt-na thức là gì?	278
77. Ý thức là gì?	279
78.Tàng thức vận hành trong mối liên hệ của tâm-ý-thức như thế nào?	281
79.Mạt-na thức và Ý thức vận hành như thế nào trong mối liên hệ của tâm-ý-thức?	281
80.Ba chân lý của thực tại trong triết học Duy thức là gì?	282
81.Con đường tu tập chuyển thức thành trí như thế nào?	283
82.Chủng tử và Tập khí là gì?	284
83.Thế nào là Dị thực?	285
84.Chủ đề tái sinh được trình bày trong các truyền thống Phật giáo như thế nào?	285
85.Một sự tái sinh sẽ bắt đầu như thế nào?	286
86.Trước khi một thai nhi hình thành, thì Hương ấm tồn tại ở đâu và như thế nào?	287
87.Thân Trung hữu có hình thức như thế nào?	288
88.Có những quan niệm khác nhau về thân Trung hữu giữa các truyền thống hay không?	288
89.Tái sinh trong thể thức của lộ trình tâm Hữu phần được trình bày như thế nào?	288
90.Lộ trình tâm Hữu phần trong đời sống thực tế vận hành như thế nào?	289
91.Mười sáu sát-na tâm này có ý nghĩa như thế nào?	290
92.Ba khái niệm có liên hệ đến thân Trung hữu: Gandhabba, Antarābhava, vàBardo khác nhau như thế nào?	291
93.Khái niệm Bardo là gì?	291
94.Tám giai đoạn tan rã của thân và tâm diễn ra khi chết như thế nào?	292
95.Tám giai đoạn tan rã này liên hệ như thế nào với thân năm uẩn?	293
96.Quán niệm về tám giai đoạn tan rã và ba cấp độ của năm uẩn có ý nghĩa như thế nào?	293
97.Thế nào là niệm chết?	294

98.Nên thực tập niệm chết vào lúc nào?	295
99.Điều kiện để tái sinh về cõi tốt đẹp, không phân biệt tông phái, là gì?	295
100.Đức tin có thể giải quyết được vấn đề tái sinh không?	296
101.Trước khi chết, nếu là người không có tôn giáo, tôi nên niệm cái gì?	296

**CẨM NANG
CỦA NGƯỜI PHẬT TỬ**

Tập 1

Sách được Edited lại từ tamhoc.org 27/3/2022 ..

+ Gộp 3 tập thành 1 tập

+ Thêm Bookmark cho dễ tìm kiếm

+ Nội dung giữ nguyên không thay đổi và chỉnh sửa

+ Sách chia sẻ miễn phí .



KHẢI THIÊN



CẨM NANG

1

của người
Phật tử



Lời nói đầu

Bạn thân mến,

Tập sách *Cẩm nang của người Phật tử* (Buddhism 101 – Questions and Answers) dưới hình thức vấn đáp này là một tổng hợp của các chủ đề giáo lý căn bản dành cho những người mới tìm hiểu đạo Phật. Khi biên soạn tập sách này, chúng tôi đặc biệt nghĩ đến những Phật tử sơ phát tâm và bước đầu tìm hiểu giáo lý của đạo Phật trong một bối cảnh đa văn hóa và nhiều truyền thống tôn giáo. Do vậy, các chủ đề được giới thiệu ở đây mang tính cách căn bản nhằm giúp cho người đọc có một cái nhìn tổng quát về lời dạy của Đức Phật trên cả hai phương diện lý thuyết và thực



6

hành. Chúng tôi không dám đi sâu hơn vào các vấn đề triết học Phật giáo vì e rằng làm như thế sẽ gây khó khăn cho người mới học; tuy nhiên, các vấn đề được chọn lọc và nêu ra ở đây là cốt tủy của đạo Phật. Bạn cần nắm thật vững các chủ đề này trước khi đi vào nghiên cứu sâu xa hơn¹. Hy vọng tập sách nhỏ này sẽ là nấc thang hữu ích, giúp bạn trên con đường tìm hiểu và tu tập.

Los Angeles, mùa Đông 2008

Khải Thiên

1. Xem Cẩm Nang Của Người Phật Tử, tập II, III (Buddhism 201, 301), cùng tác giả.



101 Câu Hỏi

1. Phật giáo và các tôn giáo khác giống nhau ở điểm nào?
2. Phật giáo khác các tôn giáo khác ở điểm nào?
3. Xin cho biết tóm tắt về lịch sử của Đức Phật?
4. Yếu tính của đạo Phật là gì?
5. Phải chăng đạo Phật chủ trương là bỏ thế gian?
6. Phật giáo là tôn giáo hay triết học?
7. Triết lý căn bản của Phật giáo là gì?
8. Nếu Phật giáo không phải là một tôn giáo thần quyền, vậy có thể xem Phật giáo là một tôn giáo khoa học hay một triết lý khoa học không?
9. Nếu ngay từ đầu đạo Phật đã thiết lập một con đường cho sự giác ngộ và giải thoát, vậy tại sao lại có khái niệm Tiểu thừa và Đại thừa?



10. Phật giáo Nguyên thủy và Phật giáo Phát triển khác nhau như thế nào?
11. Ngoài Phật giáo Nguyên thủy và Phát triển, sao còn gọi là Nam tông và Bắc tông?
12. Về hình thức sinh hoạt, Nam tông và Bắc tông khác nhau như thế nào?
13. Có sự khác biệt nào trong tiến trình giác ngộ giữa Nam tông và Bắc tông?
14. Xin cho biết thêm chi tiết về tiến trình của Thập địa Bồ-tát?
15. Kiểu mẫu lý tưởng (*model*) cho đời sống của người tu tập giữa Nam tông và Bắc tông có khác nhau không?
16. Xin cho biết có bao nhiêu hệ tư tưởng chính yếu trong đạo Phật?
17. Niềm tin căn bản trong đạo Phật là gì?
18. Thế nào là Nhân quả và Nghiệp báo?
19. Ba nghiệp là gì?
20. Thế nào là luân hồi?
21. Đạo Phật không tin vào một “linh hồn vĩnh cửu”, thì lấy cái gì để tái sinh trong vòng luân hồi?
22. Làm sao để biết rằng mình sẽ tái sinh trong cõi luân hồi?



23. Tâm, ý và thức khác nhau như thế nào?
24. Nếu không có Thượng đế, thiên đường và địa ngục do đâu mà có?
25. Người theo tôn giáo khác có thực hành giáo lý của đạo Phật được không?
26. Điểm căn bản trong thực hành theo đạo Phật là gì?
27. Tu trong đạo Phật khác với các tôn giáo khác ở chỗ nào?
28. Nếu chỉ tu tập một trong ba pháp (Giới, Định, Tuệ) thì có được lợi ích không?
29. Làm thế nào để trở thành người Phật tử?
30. Tại sao phải quy y mới trở thành người Phật tử?
31. Có trường hợp nào tu tập mà không quy y nhưng vẫn được giác ngộ, giải thoát?
32. Giới luật của đạo Phật và các tôn giáo khác có giống nhau hay không?
33. Thế nào là Nhiếp pháp?
34. Thế nào là các hạnh Ba-la-mật?
35. Thế nào là tâm Bồ-đề?
36. Thế nào là Bốn niệm xứ?
37. Thế nào là Bốn chánh cần?
38. Thế nào là Bốn như ý túc?



39. Thế nào là Năm căn và Năm lực?
40. Thế nào là Bảy giác chi?
41. Thế nào là Tám chánh đạo?
42. Ngoài những giáo lý trên, có những chỉ dẫn tu tập nào đơn giản và dễ nhớ nhất hay không?
43. Tại sao ăn chay?
44. Ăn mặn có phạm giới sát sinh hay không?
45. Tại sao Phật tử thường ăn chay vào các ngày lễ lớn?
46. Sám hối là gì?
47. Sám hối có được tiêu nghiệp không?
48. Niệm Phật để làm gì?
49. Xin cho biết thêm về tông Tịnh độ và pháp môn niệm Phật?
50. Yếu chỉ của Tịnh độ là gì?
51. Thiền là gì?
52. Thiền chỉ và Thiền quán liên hệ với nhau như thế nào?
53. Các đề mục chính của Chỉ và Quán là gì?
54. Hơi thở quan trọng như thế nào trong tu tập thiền?
55. Xin cho biết về vai trò của sự nhất tâm trong thiền định?



56. Sự liên hệ giữa cảm thọ và tâm như thế nào?
57. Xin cho biết thêm về Thiền quán (Vipassanā)?
58. Tại sao phải quan sát thân thể một cách tỉ mỉ như thế?
59. Năm uẩn là gì?
60. Tại sao Năm uẩn là nền tảng cho các xú và giới?
61. Tại sao các Uẩn, Xú và Giới được phân tích một cách tỉ mỉ như thế?
62. Tự ngã là gì?
63. Nếu không có cái bản ngã cá biệt, thì ai hạnh phúc và ai khổ đau?
64. Vô ngã là gì?
65. Vô ngã có liên hệ gì với Niết-bàn?
66. Làm sao để lãnh hội được Tánh Không trong sự hiện hữu của các pháp?
67. Tại sao nói Trung đạo là con đường dẫn đến Niết-bàn?
68. Làm sao để có thể ứng dụng tinh thần Trung đạo vào cuộc sống?
69. Xin nói thêm về hai chân lý?
70. Vậy phải chăng chân lý tuyệt đối là cảnh giới của Niết-bàn?
71. Xin cho biết thêm về các đặc tính của Niết-bàn?



72. Tại sao nói sinh tử tức Niết-bàn?
73. Niết-bàn có liên hệ gì trong Ba pháp ấn?
74. Làm sao để người Phật tử bình thường có thể sống vô ngã?
75. Một người có tâm vị kỷ và tự ngã lớn lao nên tu tập như thế nào?
76. Xin nói thêm về tu tập công đức?
77. Thế nào là công đức hữu lậu và công đức vô lậu?
78. Phật giáo quan niệm như thế nào về vấn đề thiện-ác?
79. Tại sao có sự khác nhau trong các quan niệm về thiện-ác?
80. Vô minh là gì và người có kiến thức cao rộng có còn vô minh hay không?
81. Người nhiều si mê nên tu tập như thế nào?
82. Người nhiều sân hận nên tu tập như thế nào?
83. Người nhiều lòng tham dục nên tu tập như thế nào?
84. Hạnh phúc trong đạo Phật khác với hạnh phúc thế gian như thế nào?
85. Vậy sự nghiệp của một Phật tử là gì?
86. Các pháp môn tu tập khác nhau có chống trái nhau không?



87. Tuổi trẻ và người lớn tuổi tu tập có khác nhau không?
88. Với thời gian ngắn ngủi, người lớn tuổi nên tu tập như thế nào?
89. Nếu tu tập theo *hiện pháp lạc trú* thì tại sao phải quan tâm đến đời sau?
90. Tuổi trẻ nên tu tập như thế nào?
91. Ở tuổi *gần đất xa trời* với nhiều bệnh tật nên tu tập như thế nào?
92. Làm sao để khỏi sợ chết?
93. Cô đơn là nỗi ám ảnh của con người trước cảnh già nua và tử biệt, vậy nên tu tập như thế nào để có thể vượt qua nỗi ám ảnh này?
94. Nếu không nếm được hương vị cô liêu thì làm sao để vượt qua nỗi ám ảnh cô đơn trước sự già nua và tử biệt?
95. Làm thế nào để khuyến khích con cháu trẻ tuổi tu tập?
96. Làm sao để có thể sống dung hòa với người khác tôn giáo trong cùng một gia đình?
97. Làm thế nào để sống chung với người khác nhau về quan điểm?
98. Nếu phải sống chung với người nhiều tà kiến thì sao?



99. Làm thế nào để sống bình an bên cạnh người nhiều cố chấp và thị phi?
100. Làm thế nào để cuộc sống nội tâm được bình an?
101. Khi đối diện với khổ đau, người Phật tử nên tu tập thế nào?



101 CÂU HỎI VÀ TRẢ LỜI

1. Phật giáo và các tôn giáo khác giống nhau ở điểm nào?

Phật giáo và các tôn giáo khác đều khuyến khích con người làm các việc lành, tránh xa những điều xấu ác, xây dựng đời sống đạo đức, biết yêu thương và phát triển các giá trị nhân phẩm cho chính tự thân và tha nhân, cho gia đình và xã hội.

2. Phật giáo khác các tôn giáo khác ở điểm nào?

Phật giáo khác các tôn giáo khác ở chỗ: Phật giáo không thừa nhận có một Thượng đế sáng tạo, ngự trị và chi phối đời sống của con người. Khổ đau hay hạnh phúc là do mỗi con người tự tác thành cộng với sự chi phối của dòng nghiệp lực cũng do



chính mỗi con người tạo ra. Đức Phật dạy rằng: “*Con người trở nên cao quý hay đê hèn không phải do nguồn gốc sinh thành từ gia đình hay đẳng cấp xã hội, mà trái lại do chính hành động của tự thân làm cho con người trở nên cao quý hay đê hèn*”². Thêm vào đó, điểm khác biệt căn bản trong hệ thống triết lý của Phật giáo và các tôn giáo khác là: Phật giáo cho rằng tất cả pháp (những gì có mặt trên cuộc đời, bao gồm cả tâm và vật) trên thế gian này đều là *duyên sinh*, có điều kiện; và do đó, tất cả pháp là *vô ngã*. Không hề có một thực thể nào là bất biến, vĩnh hằng, cũng không có ai làm chủ đời sống của con người. Điều quan trọng nổi bật trong giáo lý của đạo Phật là tất cả chúng sanh đều có Phật tính, và đều có khả năng thành Phật. Sự giác ngộ, giải thoát tối thượng là chân lý bình đẳng đối với tất cả chúng hữu tình mà không phải là một ân sủng đặc biệt dành cho riêng ai. Đây là quan điểm bình đẳng vĩ đại, khó có thể tìm thấy ở những tôn giáo thần quyền khác.

3. Xin cho biết tóm tắt về lịch sử của Đức Phật?

Đạo Phật do Đức Thích Ca Mâu Ni (Sakya Muni) sáng lập tại Ấn Độ cách đây hơn 2.600 năm. Các nhà sử học hiện đại cho rằng Đức Phật đản sinh vào ngày trăng tròn tháng Vesak vào khoảng

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



năm 625 trước Tây lịch, tại vườn Lumbini (Lâm-tỳ-ni). Ngài vốn là một hoàng tử, tên Siddhartha (Tất-đạt-đa), con trai duy nhất của vua Sudhodana (Tịnh Phạn) và hoàng hậu Mahamaya (Ma-da). Khi lớn lên, Ngài đã đính hôn với công chúa Yasodhara (Da-du-đà-la) và sinh hạ một nam tử tên là Rahula (La-hầu-la). Sau khi nhận thấy rõ chân tướng khổ đau của kiếp người sinh-lão-bệnh-tử, Ngài đã quyết tâm vượt cung thành để tìm chân lý. Trải qua năm năm tìm thầy học đạo, sáu năm khổ hạnh trong rừng già, sau cùng Ngài đã thành đạo dưới cội Bồ-đề (*bodhi tree*) sau bốn mươi chín ngày thiền định. Kể từ đó, Ngài được gọi là Phật (*Buddha*) - con người đã giác ngộ, đã giải thoát khỏi vòng sinh tử luân hồi (*samsāra*). Sau khi giác ngộ, Ngài đã khởi sự truyền bá Chánh pháp (*Dharma*) - giáo lý đưa đến sự giác ngộ, giải thoát - và xây dựng giáo đoàn Tăng già (*Sangha*) trong suốt bốn mươi chín năm. Ngài đã nhập Niết-bàn (*Nirvāna*) vào năm tám mươi tuổi dưới tàng cây Sala, tại Kusinara, vào khoảng năm 543 trước Tây lịch.

4. Yếu tính của đạo Phật là gì?

Theo truyền thống, đạo Phật được định nghĩa như sau: *đạo* là con đường; *Phật* là sự giác ngộ, giải thoát tối hậu. Do vậy, yếu tính của đạo Phật, như chính tên gọi bày tỏ, là *con đường đưa đến sự giác ngộ, giải thoát khỏi vòng sinh tử luân hồi*.



5. Phải chăng đạo Phật chủ trương lia bỏ thế gian?

Bạn hãy thận trọng với câu hỏi này. Đức Phật Thích Ca Mâu Ni là người đã đạt được giác ngộ, giải thoát tối thượng, tức là Ngài đã thực thụ giải thoát khỏi vòng sinh tử luân hồi ở độ tuổi trung niên. Thế nhưng Ngài vẫn ở lại thế gian thêm hơn bốn mươi năm nữa để truyền bá Chánh pháp nhằm đem lại lợi ích cho thế gian. Ở đây có hai điểm cần hiểu rõ:

a. Khái niệm giác ngộ (*bodhi*) trong đạo Phật được hiểu là sự *tỉnh thức toàn diện* về dòng vận hành của *Duyên khởi* (skt. *pratītyasamutpāda*) trong đời sống con người, bao gồm cả tâm lý và vật lý. Do năng lực tỉnh thức toàn diện này mà bạn có thể vượt qua các phiền não, nhiễm ô và kiến lập đời sống an lạc, hạnh phúc cho chính mình. Và lại, năng lực tỉnh thức được chia thành nhiều cấp độ khác nhau từ thấp đến cao. Do vậy, một đời tu tập chưa hẳn đã tạo được cho mình một năng lực tỉnh thức toàn diện (giác ngộ chân lý tuyệt đối), vì nó còn tùy thuộc vào dòng nghiệp lực trong nhiều đời của mỗi cá thể.

b. Khái niệm giải thoát (*moksha* - vượt lên trên hay vượt ra khỏi) trong đạo Phật cũng vậy, nó bao hàm nhiều cấp độ khác nhau, từ việc nhỏ đến việc lớn. Khi nào bạn vượt ra khỏi những ràng buộc của các phiền não như tham lam, sân hận,



si mê, chấp thủ... trong đời sống của chính mình thì khi đó bạn được giải thoát. Cho đến khi nào tâm thức của bạn hoàn toàn không còn bị chi phối bởi các phiền não đó thì bạn sẽ thực sự hưởng thụ hương vị giải thoát. Thế nhưng, để đạt được sự *giải thoát tối hậu* đòi hỏi bạn phải búng tận gốc rễ của các phiền não trong tâm thức của chính bạn một cách toàn triệt, vì chính các phiền não nhiễm ô là cái nhân của sinh tử, luân hồi. Do vậy, nói khác đi, giải thoát khỏi vòng sinh tử luân hồi chính là *giải thoát khỏi các phiền não, nhiễm ô trong đời sống của chính bạn, và đấy là khái niệm “xuất thế” của đạo Phật*. Nên nhớ rằng, để đạt được giải thoát, bạn không cần phải đi đâu hết, mà trái lại bạn cần phải tu tập ngay bây giờ và ở đây, ngay nơi con người này và tại thế giới này.

6. Phật giáo là tôn giáo hay triết học?

Câu hỏi rất bao quát. Vì lẽ, trên thế giới có nhiều tôn giáo và nhiều quan niệm khác nhau về Thượng đế; và mỗi tôn giáo đều có chủ trương và học thuyết khác nhau³. Tuy nhiên, có thể khái quát các nhóm tôn giáo thế giới (*world religions*) theo hai đặc tính căn bản, đó là: a. Tôn giáo hữu thần

3. Atheism (chủ thuyết không tin vào sự có mặt của Thượng Đế), Agnosticism (chủ thuyết bất khả tri), Skepticism (chủ thuyết hoài nghi), Naturalism (chủ thuyết tự nhiên), Theism cũng gọi là monotheism (tôn giáo độc thần), Polytheism (tôn giáo đa thần), Henotheism (chủ thuyết đa thần, nhưng chỉ trung thành với một), Pantheism (chủ thuyết đồng nhất Thượng Đế với thế giới, thiên nhiên như một tổng thể), Panentheism (chủ thuyết tất cả hiện hữu đều có mặt trong Thượng Đế).



(*theistic religions*) – tôn giáo tin rằng có sự hiện hữu của một (độc thần giáo) hoặc nhiều (đa thần giáo) vị thần linh như Đấng sáng thế, Thượng đế, hay Phạm thiên... sáng tạo và làm chủ đời sống của con người và vạn vật; b. Tôn giáo vô thần (*non-theistic religions*) - tôn giáo không tin rằng các vị Thần linh sáng tạo, làm chủ và ngự trị cuộc sống của con người và vạn vật. Trong giới hạn của phân định này, thì *Phật giáo là một tôn giáo không có mặt của một Thượng đế hữu ngã và độc tôn*, nhưng có đầy đủ các chức năng của một tôn giáo - theo cách hiểu của ngành tôn giáo học hiện đại, bao gồm: các lĩnh vực khái niệm như ngôn ngữ, kinh điển, biểu tượng; các hình thức như nghi lễ, hành trì, tu tập; và các mối liên hệ chặt chẽ với xã hội. Mặc dù vậy, không ít người, xưa và nay, vẫn xem Phật giáo như một “*triết lý sống*”, hay một “*triết lý của sự giác ngộ*”; và tất nhiên điều đó là hoàn toàn hợp lý, tùy theo mỗi cá nhân.

7. Triết lý căn bản của Phật giáo là gì?

Triết lý căn bản của Phật giáo được Đức Phật giảng dạy trong pháp thoại đầu tiên của Ngài, tại vườn Nai (Lộc uyển) đó là bài Pháp về Bốn chân lý (*Catvāri āryasatyāni*): *khổ đau, nguyên nhân của khổ đau, sự chấm dứt khổ đau, và con đường đưa đến sự chấm dứt khổ đau*. Pháp thoại tiếp theo bài giảng đầu tiên này, Đức Phật dạy về Vô ngã (*Anatta*), tức là không có một ngã tính thường hằng



bất biến trong sự hiện hữu của hợp thể năm uẩn (sắc, thọ, tưởng, hành, và thức); hay nói khác đi, cả thế giới của tâm lý và vật lý đều không có ngã tính thường tại, vĩnh hằng⁴. Tuy nhiên, bạn cũng nên nhớ rằng, trên con đường đi đến giác ngộ, Đức Phật đã thiền quán sâu xa về chân lý Duyên khởi⁵; và chính trong dòng thiền quán này, Ngài đã giác ngộ toàn triệt và trở thành một vị Phật sau khi chặt đứt vòng nhân duyên khổ đau⁶. Do đó, có thể nói triết lý căn bản của Phật giáo được gói trọn trong các giáo lý: *Bốn chân lý*⁷, *Duyên khởi*⁸, và *Vô ngã*.

8. Nếu Phật giáo không phải là một tôn giáo thần quyền, vậy có thể xem Phật giáo là một tôn giáo khoa học hay một triết lý khoa học không?

Gọi như thế nào là tùy sở thích của bạn. Nhưng nên nhớ rằng, Phật giáo từ khởi thủy không có mục đích lý giải hay chứng minh các vấn

4. Xem kinh Vô Ngã Tướng (Anattalakkhana Sutta).

5. Trung bộ kinh I, số 28; Tương ưng III, Tiểu bộ I, ghi rằng: “Ai thấy Duyên khởi là thấy Pháp. Ai thấy Pháp là thấy Phật”.

Trong kinh Tương Ưng Nhân Duyên (Tương ưng bộ kinh II) ghi rõ: Đức Phật Tỳ Bà Thi (Vipassi), sáu Đức Phật tiếp theo Ngài trong quá khứ cho đến Đức Thích Ca Mâu Ni và các Đức Phật trong vị lai đều chứng ngộ Vô thượng Bồ-đề từ chân lý Duyên khởi.

6. Vòng nhân duyên luân hồi được giải thích qua giáo lý Duyên Khởi bao gồm 12 chi phần: Vô minh, hành, thức, danh sắc, lục nhập, xúc, thọ, ái, thủ, hữu, sinh, lão tử.

7. Xem kinh Chuyển Pháp Luân (Tương ưng V); Kinh Đế Phân Biệt Tâm Kinh (Trung bộ kinh III) và các kinh khác.

8. Bao gồm cả năm uẩn.



đề thuộc khoa học như các ngành khoa học hiện đại. Phật giáo không đặt vấn đề nghiên cứu khoa học lên hàng đầu, cũng không xu hướng theo các lý giải của khoa học, dù rằng những điều do Đức Phật giảng dạy bao giờ cũng rất khoa học. Và sự thật là, khi khoa học càng phát triển, thì những tiến bộ của khoa học đã giúp ích rất nhiều trong việc giải minh các chủ đề tinh tế trong giáo lý của đạo Phật, nhất là trong các lĩnh vực thuộc tâm-vật lý học (*psychophysical*). Có lẽ, đây là lý do mà ngày nay Phật giáo được phát triển nhanh chóng trong các nước tiên tiến, đặc biệt là trong các trường đại học tại châu Âu và Bắc Mỹ. Vấn đề cốt tủy của Phật giáo, như được trình bày trong Bốn chân lý, là nhận diện nguyên nhân của khổ đau để chuyển hóa khổ đau thành an lạc, giải thoát. Trên thực tế, *Phật giáo thường được gọi là tôn giáo của trí tuệ*, như phương châm “Duy tuệ thị nghiệp” (Lấy trí tuệ làm sự nghiệp). Mặc dù vậy, Phật giáo chủ trương trí tuệ và tâm đại bi phải luôn đi đôi với nhau. Do đó, nói cho đầy đủ, sự nghiệp của một vị Phật hay một vị Bồ-tát bao giờ cũng là *trí tuệ và tâm đại bi*.

9. Nếu ngay từ đầu đạo Phật đã thiết lập một con đường cho sự giác ngộ và giải thoát, vậy tại sao lại có khái niệm Tiểu thừa và Đại thừa?

Có ba giai đoạn trong lịch sử Phật giáo: Nguyên thủy (*Theravāda*), Tiểu thừa (*Hīnāyana*)



và Đại thừa (*Mahāyāna*). Nguyên thủy được tính từ khi Đức Phật còn tại thế đến sau khi Ngài diệt độ khoảng 100 năm. Và tiếp theo đó là sự phát triển các hệ thống tư tưởng của Tiểu thừa và Đại thừa. Nói chung, khái niệm Tiểu thừa (chiếc xe nhỏ) và Đại thừa (chiếc xe lớn) được hình thành trong quá trình phát triển lịch sử tư tưởng và triết học Phật giáo. Sự phát triển của hai trường phái chính này được mở rộng thành 18 bộ phái theo lịch sử Phật giáo. Tư tưởng của cả hai trường phái này đều dựa trên các giáo lý căn bản như Bốn chân lý (*Catvāri āryasatyāni*), Duyên khởi (p. *Patīccasamūpāda*; skt. *pratītyasamutpāda*)⁹ và Vô ngã (*Anatta*). Mặc dù vậy, cả hai trường phái này đều có những quan niệm và giải thích khác nhau về phương diện tu tập bản thân và các mối liên hệ xã hội. Lịch sử cho chúng ta biết rằng, khi xã hội ngày càng phát triển, thì ngôn ngữ, tư tưởng và cuộc sống thực tế cũng phát triển; đây là lý do căn bản của sự phát sinh những kiến giải và quan niệm khác nhau của những người đệ tử Phật. Nhất là, khi Đức Phật đã diệt độ hàng trăm năm và *những lời dạy chân chất của Ngài, theo thời gian, đã bị bao phủ lên một lớp áo luận lý và kiến giải theo những cách tân của xã hội*. Ngày nay, người học Phật thường dùng khái niệm Phật giáo nguyên thủy và Phật giáo phát triển để nói đến những khác biệt trong các hình thức Phật giáo.

9. Kí hiệu: p - Pali; skt - Sanskrit



10. Phật giáo Nguyên thủy và Phật giáo Phát triển khác nhau như thế nào?

Có thể tóm tắt một số khác biệt căn bản như sau:

a. *Về ngôn ngữ*, Phật giáo Nguyên thủy dùng kinh tạng Pali (Nam phạn) gồm các kinh Nikāya làm nền tảng tu tập; trong khi đó, Phật giáo Phát triển sử dụng các kinh Đại thừa thuộc ngữ hệ Sanskrit (Bắc Phạn), Hán ngữ, và Tây Tạng ngữ làm nền tảng.

b. *Về tư tưởng*, Phật giáo Nguyên thủy lấy giáo lý Duyên khởi (*Patīccasamūpāda*) làm trọng tâm; trong khi Phật giáo Phát triển hình thành thêm hệ tư tưởng Trung quán (*Mādhyamika*) và Duy thức (*Yogācāra*) trên nền tảng của Duyên khởi; và, sau cùng là sự ra đời của Kim cang thừa (*Vajrayāna*), còn gọi là Mật tông. Mặc dù vậy, tất cả hệ tư tưởng trên không hề mâu thuẫn nhau.

c. *Về pháp môn tu tập*, Phật giáo Nguyên thủy chuyên chú hành trì thiền định với các đề mục căn bản là Bốn niệm xứ (thân, thọ, tâm, pháp); trong khi Phật giáo phát triển mở rộng các hình thức tu tập theo nhiều tông phái, bao gồm: Thiền tông, Tịnh độ tông, và Mật tông. Mỗi tông phái lại có nhiều pháp môn ứng dụng khác nhau.



Các chủ đề khác biệt	Phật giáo Nguyên thủy	Phật giáo Phát triển
Ngôn ngữ kinh điển	Kinh tạng Pali/ Nikāya	Kinh tạng Đại thừa gồm Sanskrit, Hán ngữ, và Tây Tạng ngữ.
Tư tưởng căn bản	Duyên khởi (<i>Patīccasamūppāda</i>)	- Trung quán (<i>Mādhyamika</i>) - Duy thức (<i>Yogācāra</i>) - Kim cang thừa (<i>Vajrayāna</i>)
Pháp môn tu tập	Thiền Nguyên thủy: Bốn niệm xứ	- Thiền (nhiều tông phái) - Tịnh độ - Kim cang thừa

11. Ngoài Phật giáo Nguyên thủy và Phát triển, sao còn gọi là Nam tông và Bắc tông?

Nam tông hay Bắc tông là tên gọi khác của Phật giáo Nguyên thủy và Phật giáo Phát triển. Tuy nhiên, điểm đặc biệt của cách gọi này là *nhằm chỉ vào phương sở truyền bá của hai truyền thống Phật giáo*. Phật giáo Nam tông, tức hệ Nguyên thủy, được truyền bá sâu rộng sang các nước phía Nam của Ấn Độ, như Sri Lanka, Myanmar, Thái Lan, Lào, Cambodia..., trong khi Phật giáo Bắc tông, tức hệ Phát triển, lại được truyền bá sâu rộng sang các nước ở hướng Bắc của Ấn Độ, gồm Trung Hoa, Nhật Bản, Hàn Quốc, Mông Cổ, Tây Tạng, Việt Nam...



12. Về hình thức sinh hoạt, Nam tông và Bắc tông khác nhau như thế nào?

Về hình thức, *Nam tông vẫn duy trì hình thức sinh hoạt căn bản theo đúng truyền thống ngay từ thời Đức Phật*. Chư Tăng thuộc Nam tông vận y phục màu vàng, ăn ngày một bữa, tụng kinh bằng tiếng Pali... Tuy nhiên, điểm đặc sắc của các nước Phật giáo Nam tông là tăng sĩ vận y phục giống nhau và tụng kinh giống nhau (kinh tụng Pali), nên chư Tăng ở các nước khác nhau vẫn có thể tụng kinh chung một cách hòa quyện và đồng đều.

Ngược lại, Bắc tông không duy trì hình thức sinh hoạt nguyên thủy. Các nước *Phật giáo Bắc tông tự điều chỉnh cách thức sinh hoạt căn bản trong đời sống tu tập hằng ngày dựa vào phong tục, tập quán, văn hóa truyền thống, và nhu cầu xã hội của mỗi nước*. Do đó, cách thức sinh hoạt của Tăng ni theo Bắc tông không đồng nhất với nhau, tùy mỗi nước, mỗi ngôn ngữ, và mỗi truyền thống văn hóa bản địa. Tăng ni theo Bắc tông, chẳng hạn, vận y phục có nhiều màu sắc và nhiều kiểu khác nhau; kinh điển thọ trì hằng ngày được chuyển dịch sang ngôn ngữ địa phương; ăn uống tùy theo sức khỏe, có thể ăn nhiều bữa trong ngày. Nói chung, Bắc tông vốn là mô thức Phật giáo Phát triển, do vậy vấn đề thích ứng với xã hội trở thành yếu tố hàng đầu trong việc truyền bá.



13. Có sự khác biệt nào trong tiến trình giác ngộ giữa Nam tông và Bắc tông?

Theo truyền thống, tiến trình giác ngộ và giải thoát của một vị hành giả được cụ thể hóa qua bốn quả vị Thanh văn (*Srāvaka*) bao gồm: Tu-đà-hoàn (*Sotāpana*), Tư-đà-hàm (*Sakadāgāmi*), A-na-hàm (*Anāgāmi*), và A-la-hán (p. *Arahant*, skt. *Arhat*) (xem biểu đồ dưới đây). Đây là tiến trình giải thoát cụ thể, thông qua sự tu tập hành giả từng bước đoạn trừ các phiền não mà thuật ngữ Phật học gọi là 10 kết sử (*samyojana-fetter*/sợi dây trói buộc) bao gồm:

- Thân kiến (*sakkāya-ditthi*/ chấp vào tự ngã qua thân năm uẩn);
- Hoài nghi (*vicikicchā*/ nghi ngờ về các pháp học và pháp hành);
- Giới cấm thủ (*silabata-parāmāsa*/ chấp vào nghi lễ và cấm giới tà đạo);
- Dục (*kāma-rāga*/ ham muốn của các giác quan),
- Sân (*vyāpāda*/ nóng giận, sân si);
- Hữu ái (*rūpa-rāga*/ ước muốn hiện hữu vĩnh cửu, do chấp thường);
- Vô hữu ái (*arūpa-rāga*/ ước muốn biến thành hư vô, do chấp đoạn);
- Mạn (*māna*/ ngã mạn);
- Trạo cử vi tế (*uddhacca*/ tâm dao động, bất an),
- Vô minh vi tế (*avijjā*/ si mê, u tối).

Do vậy, về mặt tu tập và giải thoát, không có sự khác biệt giữa Nam tông và Bắc tông. Dù khái



niệm dùng để mô tả tiến trình này có thể khác nhau như mở rộng các quan niệm về cứu cánh và độ tha, ví dụ như tiến trình của Đại thừa Thập địa Bồ-tát (trong giáo lý Phát triển), nhưng nội dung và tính chất giải thoát vẫn giống nhau. Có nghĩa là để được giác ngộ, giải thoát, hành giả trên căn bản phải đoạn trừ các phiền não như đã đề cập trong mười kiết sử.

Tiến trình giải thoát và giác ngộ của một vị Thánh trong Phật giáo

Tứ quả	Kiết sử (dây phiền não) cần phải đoạn diệt	Vòng tái sinh
Dự lưu (vào dòng Thánh - Stream-enterer) Tu-đà-hoàn	Thân kiến, nghi, và giới cấm thủ (3 kiết sử đầu tiên)	Thêm bảy lần tái sinh trong cõi người hoặc cõi trời.
Nhất lai (Once-returned) Tư-đà-hàm	Làm nguội thêm dục và sân (2 kiết sử kế tiếp).	Thêm một lần tái sinh nữa trong cõi Dục.
Bất lai (Non-returned) A-na-hàm	Đoạn diệt hoàn toàn 5 hạ phần kiết sử ở trên (thân kiến, nghi, giới cấm thủ, dục và sân).	Tùy sinh vào cõi Sắc giới.
Vô sanh (skt. Arhat /complete liberation) A-la-hán	Đoạn diệt hoàn toàn 5 thượng phần kiết sử: hữu ái, vô hữu ái, mạn, trạo cử, và vô minh.	Giải thoát khỏi vòng sinh tử luân hồi.



14. Xin cho biết thêm chi tiết về tiến trình của Thập địa Bồ-tát?

Mười địa của Bồ-tát trong Phật giáo Phát triển (*ten stages of Mahāyāna Bodhisattva development*) bao gồm:

- *Hoan hỷ địa* (*Pramudita*/ an lạc khi vượt qua phiền não để bước vào Phật đạo);
- *Ly cấu địa* (*Vimalā*/ trạng thái tâm thanh tịnh do trì giới và tu tập thiền định);
- *Phát quang địa* (*Prabhākari*/ thanh tịnh ba nghiệp và phát triển tuệ giác);
- *Diệt huệ địa* (*Arcismati*/ tu tập tuệ giác vô phân biệt - Bát-nhã);
- *Cực Nan thắng địa* (*Sudurjayā*/ đoạn trừ vi tế phiền não, tu tập các giác chi);
- *Hiện tiền địa* (*Abhimukhi*/ tuệ nhãn siêu việt nhị nguyên);
- *Viễn hành địa* (*Dūramgamā*/ đầy đủ phương tiện giáo hóa chúng sanh);
- *Bất động địa* (*Acalā*/ đạt đến quả vị không thối chuyển);
- *Thiện huệ địa* (*Sādhumati*/ trí tuệ viên mãn và đạt được mười thần lực);
- *Pháp vân địa* (*Dharmamega*/ thành tựu Phật trí, tự tại, giải thoát).

Hành giả tu tập 10 Ba-la-mật (*ten pāramitās*) liên hệ đến 10 địa ở trên, bao gồm: bố thí (*dāna/charity*); trì giới (*sīla/purity or morality*); nhẫn nhục (*ksanti/patience*); tinh tấn (*vīrya/progress*);



thiền định (*dhyāna/meditation*); trí tuệ (*prajñā, wisdom*); phương tiện thiện xảo (*upaya/ skillful means*); nguyện (*pranidana/vows*); lực (*bala/power*); trí (*jñāna/true knowledge*).

15. Kiểu mẫu lý tưởng (model) cho đời sống của người tu tập giữa Nam tông và Bắc tông có khác nhau không?

Đây là một câu hỏi rất thú vị. Chúng ta biết rằng mẫu người lý tưởng đóng một vai trò quan trọng trong sự hình thành nhân cách và lối sống của mỗi con người, dù ở bất cứ lĩnh vực nào, tôn giáo hay không tôn giáo. Ở đây, mẫu người lý tưởng giữa Phật giáo Nguyên thủy và Phật giáo Phát triển có khác nhau.

Trong Phật giáo Nguyên thủy, mẫu người lý tưởng chính là *hình ảnh của một bậc thánh A-la-hán*, con người của sự rũ bỏ hết mọi cảm nhiễm ở đời, sống an lạc, tỉnh thức và tùy duyên hóa độ chúng sanh. Nhưng trong Phật giáo Phát triển, mẫu người lý tưởng là *hình ảnh của một vị Bồ-tát* (Bodhisattva), người mang lý tưởng độ tha trong suốt cuộc hành trình tu tập. Ở đây, lý tưởng độ tha hay hóa độ các chúng hữu tình (nhiều ích hữu tình) là trách nhiệm mà một vị Bồ-tát nguyện phụng hiến đời mình cho suốt cuộc hành trình tâm linh từ buổi sơ phát tâm (phát nguyện ban đầu) cho đến khi thành Phật. Do vậy, để thực hiện lý tưởng độ tha, một vị Bồ-tát không ngừng tu tập và phát triển



trí tuệ và từ bi, vì trí tuệ và từ bi chính là sự nghiệp của một vị Bồ-tát hay một vị Phật. Và lại, để thực hiện lý tưởng độ tha của mình, một vị Bồ-tát luôn phát nguyện đi vào thế gian, hiện muôn ngàn thân tướng của thế gian để làm lợi ích cho thế gian. Đây là lý do mà Phật giáo Phát triển luôn hiện đại hóa con đường thể nhập vào đời sống thực tế để thực hiện lý tưởng độ tha. Điều này, một cách nào đó, tạo nên sự khác biệt giữa các hình thức Phật giáo truyền thống và phát triển. Tuy nhiên, con đường thực hành của Bồ-tát bao gồm các hạnh Ba-la-mật như đã đề cập trên đây vẫn mang tính chất truyền thống (*xem thêm ở câu hỏi 14*).

16. Xin cho biết có bao nhiêu hệ tư tưởng chính yếu trong đạo Phật?

Câu hỏi này rất bao quát. Vì trên thực tế, trong đạo Phật có hai phạm trù tư tưởng, tạm phân biệt như vậy. Thứ nhất là lịch sử tư tưởng, như các nhà Phật học¹⁰ đã phân định dựa theo các thời kỳ phát triển của lịch sử hay còn gọi là lịch sử phân kỳ Phật giáo. Thứ hai là lịch sử tư tưởng các tông phái của Phật giáo. Đối với phạm trù thứ hai, tức lịch sử tư tưởng các tông phái trong Phật giáo, bạn cần có thời gian để đi vào nghiên cứu từng tông phái một, chẳng hạn như Thiên tông, Tịnh độ tông, Thiên thai tông... Ví dụ, riêng nền Phật học

10. Đặc biệt là Viện sĩ Hàn lâm viện Theodor Stcherbatsky (1866-1942).



Trung Hoa, có ít nhất mười tông phái khác nhau; và mỗi tông phái đều có tư tưởng và con đường tu tập chuyên biệt. Đối với phạm trù thứ nhất, tức lịch sử tư tưởng Phật giáo, chúng ta có thể chia thành hai hệ thống tư tưởng bao quát và xuyên suốt như sau: a. Tư tưởng Phật giáo thời Nguyên thủy; và b. Tư tưởng Phật giáo thời Phát triển.

Tư tưởng Phật giáo thời Nguyên thủy được xây dựng trên nền tảng của giáo lý Duyên khởi - Vô ngã (*Dependent Origination and Non-self*) do chính Đức Phật dạy sau khi Ngài thành tựu quả vị giác ngộ tối hậu. Nội dung chính của giáo lý này nói rằng, tất cả pháp (hiện hữu) có mặt trong ba cõi (trilokas - cõi Dục, cõi Sắc, và Vô sắc) đều là sản phẩm của nghìn trùng nhân duyên. Chúng có mặt theo thể thức vật lý như sinh thành, tồn tại, biến đổi và tan hoại (thành, trụ, hoại, không); hoặc theo thể thức tâm lý như dòng sinh khởi, hiện trụ, biến chuyển và đoạn diệt (sinh, trụ, dị, diệt) của tâm thức. Cứ như thế các pháp thuộc về tâm lý và vật lý sinh và diệt tùy thuận vào các nhân duyên theo từng chu kỳ, gọi là vòng luân hồi (*samsāra*). Do vậy, những gì có mặt trong nguyên lý Duyên khởi này đều vô thường và không hề có một bản ngã cá biệt, hiện hữu một cách độc lập và vĩnh hằng. Đây là chân lý của thực tại mà Đức Phật bảo là “Dầu Như Lai có xuất hiện hay không xuất hiện thì nó vẫn là như thế”¹¹. Dựa trên nền tảng tư

11. Xem kinh Tạp A-hàm, 299. Pháp Duyên Khởi; kinh Tương Ưng II, Nhân Duyên.



tưởng này, người Phật tử xây dựng một nhân sinh quan cho đời sống tu tập của chính mình, đấy là đời sống vô ngã, giải thoát.

Tư tưởng Phật giáo thời Phát triển, bắt nguồn từ triết học Bát-nhã của Đại thừa, và về sau được hình thành với hai hệ thống nổi bật đó là Trung quán (*Mādhyamika*) và Duy thức (*Yogācāra*). Cả hai hệ thống tư tưởng này đều có liên hệ chặt chẽ với giáo lý Duyên khởi (*Patīccasamūpāda*), hay nói khác đi, cả hai hệ tư tưởng này đều được xây dựng trên nền tảng của Duyên khởi. Tuy nhiên, mỗi hệ tư tưởng đều có các khái niệm và diễn giải đặc thù. Tư tưởng Trung quán xiển dương học thuyết về Tánh không (*Sūnyatā*), trong khi Duy thức (*Vijñāpiti-mātratā*) nhấn mạnh đến khái niệm Tàng thức (*Alaya*). Ở đây, học thuyết về Tánh không nỗ lực giải minh rằng tự tính của các pháp là vô ngã, không có thực thể, chúng là sự tụ thành của nhiều nhân duyên. Do đó, khi thể nhập Tánh không, hành giả đồng thời thể nhập thực tại vô ngã. Bạn nên nhớ rằng, khái niệm Tánh không vốn không phải là một phạm trù đối lập giữa có và không, trái lại, chính nó là thực tại chân nguyên. Vì vậy, trong ngôn ngữ kinh điển của Phật giáo Phát triển, Tánh không là từ đồng nghĩa với Niết-bàn.

Đối với triết học Duy thức, khái niệm Tàng thức, một học thuyết trọng yếu của hệ tư tưởng này, chỉ ra rằng tất cả khổ đau hay hạnh phúc đều là sản phẩm của tâm phân biệt (*vikalpa*) giữa ngã



(*atman*) và pháp (*dharma*). Và sự phân biệt này là căn để của phiền não, sinh tử, luân hồi. Do vậy, khi tu tập, hành giả phải rửa sạch mọi chấp thủ về tự ngã (cái tôi, cái của tôi, và cái tự ngã của tôi) để trở về với tâm thức thanh tịnh, bản nguyên vốn không phân biệt.

Từ đây, cho thấy rằng điểm nhất quán trong giáo lý của Phật giáo, đầu Nguyên thủy hay Phát triển, đều chú trọng đến việc gội sạch tâm tham ái và chấp thủ để đạt đến cảnh giới giải thoát thực tại, đấy là cảnh giới của thực tại Vô ngã, Niết-bàn.

17. Niềm tin căn bản trong đạo Phật là gì?

Người Phật tử được khuyến khích đặt trọn niềm tin vào *ba ngôi Tam Bảo - Phật, Pháp, Tăng*, và các lời dạy (Chánh pháp) của Đức Phật được trình bày trong giáo lý về Bốn chân lý. Nói cụ thể hơn, người Phật tử cần phải tin vào *các đạo lý căn bản, được triển khai từ Bốn chân lý, đó là Nhân quả, Nghiệp báo và nhất là tin vào khả năng giác ngộ, giải thoát của chính mình*. Vì lẽ, nếu bạn tự thân không tu tập, cải thiện những tâm thức và hành động xấu ác của mình, thì bạn vẫn phải tiếp tục gánh chịu khổ đau. Ngược lại, nếu bạn nỗ lực tu tập Chánh pháp, thì bạn sẽ được an lạc, giải thoát, tùy theo trình độ thực tập của mình. Các đạo lý căn bản của đời sống này giúp chúng ta tránh xa các việc ác, làm các việc lành, giữ tâm ý trong sạch để có được cuộc sống an lạc, hạnh phúc; và xa hơn,



là chuyển hóa dòng nghiệp của đời này và đời sau.

18. Thế nào là Nhân quả và Nghiệp báo?

Nhân quả và Nghiệp báo là hai vấn đề gắn liền với đời sống thực tế của con người, nó cũng được xem là lý do hiện hữu của con người trong vòng luân hồi tái sinh. Nói một cách ngắn gọn, *nhân là nguyên nhân hay là nguyên động lực dẫn đến một kết quả cụ thể; và quả là cái kết cuộc được chín muồi, được hình thành từ các nguyên nhân.* Bạn có thể hiểu mối liên hệ của nhân quả trong sự tương quan của một hành động, chẳng hạn như ăn thì no, uống nước thì hết khát. Nhân quả được xem như là một định luật mang tính khách quan; nhưng tác động của nó luôn được chi phối bởi các yếu tố tâm lý. Trái lại, *ngiệp* (p. *kamma*; skt. *karma*) *mang ý nghĩa thiện-ác của một hành động được phát sinh từ tâm*, thường gọi là nghiệp thiện (tốt) và nghiệp bất thiện (không tốt). Nhân quả và nghiệp có quan hệ chặt chẽ với nhau; hay nói khác đi, nghiệp chính là dòng vận hành của nhân quả mà ở đó tâm thức bao giờ cũng là nền tảng cho mọi sự sinh khởi và đoạn diệt. Dòng năng lượng của tâm chính là đời sống của nghiệp. Tâm tốt sẽ tạo thành nghiệp tốt và tâm xấu sẽ tạo thành nghiệp xấu. Vì thế, để có được một cuộc sống an lạc, hạnh phúc cho chính bản thân, bạn phải gieo nhân lành thông qua ba nghiệp của tự thân và phát triển những năng lượng trong sáng và lành



mạnh trong tâm thức. Con đường chuyển hóa nghiệp bao gồm hành trì giới pháp, tu tập thiền định và phát triển bốn tâm cao quý vô lượng, đó là: từ (*loving kindness*), bi (*compassion*), hỷ (*joyfulness*) và xả (*equanimity*).

19. Ba nghiệp là gì?

Ba nghiệp là thân, miệng và ý. Thân và miệng thuộc về vật lý, ý thuộc về tâm lý. Tuy nhiên, chính ý hay còn gọi là tâm thức, là yếu tố quyết định để tạo thành nghiệp (nhất thiết duy tâm tạo). Một hành động tự nhiên của thân thể, như đi đứng nằm ngồi, không thể tạo thành nghiệp, trừ phi nó (hành động) được điều động bởi tâm thức, tức là một hành động có chủ ý (*volitional action*). Vì thế, ba nghiệp thân, khẩu, và ý được chia thành 10 loại nghiệp căn bản như sau: a. *Thân nghiệp* có ba loại: sát sanh, trộm cắp, tà dâm. b. *Khẩu nghiệp* có bốn loại: nói dối, nói hai lưỡi, nói thêu dệt, nói lời xấu ác. c. *Ý nghiệp* có ba loại: tham lam bòn xén, sân hận thù oán, tà kiến cố chấp. Đây là mười nghiệp xấu căn bản (bất thiện nghiệp), chúng là nguyên nhân của khổ đau, đưa đẩy chúng sanh trôi giạt trong sáu nẻo luân hồi.

20. Thế nào là luân hồi?

Luân hồi, tiếng Phạn gọi là *samsāra*, có nghĩa là *sống và chết theo chu kỳ của từng kiếp sống nối*



tiếp nhau liên tục, như cái bánh xe quay tròn (cycle of life) không ngừng. Trong đạo Phật, khái niệm luân hồi được chỉ rõ cho sự trôi lăn của một chúng sanh trong ba cõi, sáu đường (tam giới, lục đạo) đó là: cõi Dục, cõi Sắc, và cõi Vô Sắc; sáu đường là thiên (heavens), nhân (human beings), a-tu-la (titans), địa ngục (hells), ngạ quỷ (hungry ghosts) và súc sinh (animal kingdom). Theo đạo Phật Nguyên thủy, chỉ khi nào một chúng sanh đạt được giác ngộ tối hậu (như Đức Phật hoặc các vị Thánh A-la-hán) mới có thể thực sự giải thoát khỏi vòng luân hồi. Tuy nhiên, trong đạo Phật Phát triển, các vị Bồ-tát nguyện đi vào cõi luân hồi để hóa độ chúng sanh. Do vậy, có hai con đường để đi vào cõi luân hồi: một là nguyện lực tái sinh (như các vị Bồ-tát), và hai là nghiệp lực tái sinh. Nguyện lực tái sinh là chủ động tái sinh theo ý nguyện, trong khi nghiệp lực tái sinh là sự bị bắt buộc phải tái sinh vào một cõi nào đó như địa ngục, ngạ quỷ và súc sinh... cho dù bạn không muốn.

21. Đạo Phật không tin vào một “linh hồn vĩnh cửu”, thì lấy cái gì để tái sinh trong vòng luân hồi?

Đây là câu hỏi thú vị. Đúng như vậy, đạo Phật không thừa nhận có một linh hồn vĩnh cửu, bất diệt. Như được đề cập trong giáo lý Vô ngã, không hề có một bản ngã hay một cái ngã linh hồn nào trường tồn bất diệt, mà chỉ có dòng nghiệp thức của các chúng hữu tình (*sentient beings*) luôn



trôi chảy, như sự trôi chảy của một dòng sông. Vì nếu có một cái ngã linh hồn bất tử, thì con vật không thể - sau khi phát triển thiện nghiệp qua nhiều đời - chuyển sinh thành con người; hoặc là con người không thể chuyển sinh thành một vị Bồ-tát hay một vị Phật. Ở đây, *dòng nghiệp thức chính là sự vận hành liên tục từ đời này qua đời khác trong cõi luân hồi mà nền tảng của sự vận hành này là cái tâm của mỗi chúng sanh* (xem thêm ở câu hỏi 18 & 23). Do đó, đạo Phật không thừa nhận có một linh hồn bất tử (*immortal soul*) nhưng không phủ nhận có sự chuyển biến của tâm thức (*transformation of the mind*) trong suốt hành trình sinh và tái sinh. Mặc dù tâm được xem là nền tảng, nhưng nó không phải là một ngã thể bất biến; mà trái lại chính dòng chảy của tâm cũng vô thường, sinh diệt. Cho đến khi nào hành giả tu tập và đạt được thánh quả như A-la-hán, Phật hay Bồ-tát ở địa vị bất thối, thì giải thoát khỏi vòng luân hồi. Lúc bấy giờ vấn đề sinh và tái sinh là do nguyện lực chứ không phải là do sự thúc đẩy của nghiệp lực nữa. Bạn nên nhớ rằng khi đề cập đến chủ đề nghiệp báo và luân hồi tái sinh, đạo Phật không dùng danh từ linh hồn (*soul*) mà dùng danh từ tâm thức (*mind*).

22. Làm sao để biết rằng mình sẽ tái sinh trong cõi luân hồi?

Câu hỏi này vượt ngoài khả năng hiểu biết



của người bình thường, vì chúng ta chưa chủ động được trong vòng sinh và tử. Hay nói khác đi, chính luân hồi sinh tử đang điều động cuộc sống của chúng ta. Chúng ta đang trôi lăn theo dòng nghiệp của chính mình mà hoàn toàn không hay biết gì hết. Nếu hỏi bạn từ đâu sinh ra, bạn cũng sẽ lúng túng như vậy thôi. Nhưng, đối với Đức Phật và các vị Thánh đã có con mắt siêu nhân (tức mệnh minh), thì chuyện sinh từ đâu đến và tử sẽ đi về đâu không còn là vấn đề mù mịt nữa. Đức Phật, trong kinh Bốn Sinh, đã kể về nhiều kiếp trước của Ngài khi còn là một hành giả đang tu tập. Tuy nhiên, theo định luật nhân quả, bạn không cần phải biết chết rồi sẽ đi về đâu; nhưng *điều bạn cần phải biết đó là, bạn đang sống với một tâm thức như thế nào, bạn đang gieo trồng thiện nghiệp hay ác nghiệp? Vấn đề còn lại đã có luật nhân quả - nghiệp báo tự nó điều động*. Tuy nhiên, nếu bạn là người đang tu tập, thì tùy vào pháp môn thực tập mà bạn có thể phát nguyện cho sự tái sinh của mình.

23. Tâm, ý và thức khác nhau như thế nào?

Trong đạo Phật Nguyên thủy, tâm, ý và thức cả ba danh từ này đều chỉ chung cho các hoạt động thuộc về tâm lý, tùy theo từng trường hợp mà mỗi danh từ khác nhau được sử dụng. Tuy nhiên, trong đạo Phật Phát triển, đặc biệt là dòng triết học Duy thức, hệ thống tâm lý bao gồm tám thức được phân chia theo từng chức năng cụ thể



như sau:

a. Ý thức (*pravṛtti-vijñāna*): Bao gồm sáu loại: 5 thức giác quan (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân) và ý thức.

b. Mạt-na thức (*mano-mana-vijñāna*): Thức thứ bảy, đóng vai trò trung chuyển giữa sáu thức trước và Tàng thức, tức tâm thức sâu kín bên trong.

c. Tàng thức (*ālaya*): Là kho tàng dung chứa các dữ liệu kinh nghiệm (chủng tử) của quá khứ và hiện tại.

Cả ba loại tâm thức này đều liên hệ mật thiết với nhau, thông qua một quá trình xử lý (*processing*) để tạo thành các kinh nghiệm thực thụ. Ví dụ, khi con mắt nhìn thấy một cánh hoa, ý niệm về cánh hoa sẽ được đưa vào bên trong tàng thức - nơi mà hình ảnh về nhiều loại hoa đã được lưu giữ trong quá khứ - để xử lý và đưa ra một ý thức rõ ràng đây là cánh hoa hồng. Rồi cánh hoa hồng này có bản chất như thế nào, mùi hương của nó ra sao... tất cả đều qua một quá trình tương tác lẫn nhau trong dòng tâm thức để sau cùng tạo ra một kinh nghiệm thực thụ về cánh hoa hồng mà bạn vừa nhìn thấy.

Nói chung tâm, ý và thức là một tổng hợp trong hệ thống hoạt động tâm lý của con người. Không thể tách rời chúng ra từng phần riêng biệt. Bạn có thể hiểu đại khái về chức năng căn bản của tâm thức con người như sau: *Tâm là nơi tích chứa, ý là năng lực tạo tác, và thức là năng lực hiểu biết.*



Khổ đau hay hạnh phúc đều do dòng vận hành của tâm, ý và thức mà tạo thành; cho đến các cảnh giới cũng đều như vậy. Bản chất của tâm, ý và thức là vô thường, vô ngã; do đó, những gì được tạo tác từ chúng cũng là pháp vô thường, vô ngã.

24. Nếu không có Thượng đế, thiên đường và địa ngục do đâu mà có?

Tất cả đều do tâm tạo, nhưng bạn đừng bao giờ đem cái tâm ô trược ở cõi người để suy tư về cái hạnh phúc an lạc ở các cõi khác, như các cõi trời (cảnh giới của chư thiên), cõi Tịnh. Đây là điều không thể. Cũng vậy, bạn không thể hiểu biết được cái khổ đau ở các cõi thấp hơn cõi người như địa ngục, ngạ quỷ, và súc sanh. Tuy nhiên, trong chừng mực nào đó và trong những trường hợp nhất định, bạn có thể kinh nghiệm được phần nào về sự khổ đau và an lạc của các cõi khác nếu trạng thái tâm của bạn tương ứng với các cõi đó. Ví dụ, khi sân hận lên đến cực độ, bạn sẽ cảm nhận được sự khổ đau của các cõi đầy dẫy sân hận. Hoặc khi tâm không còn đắm nhiễm các phiền não của tham, sân, si, bạn cũng sẽ cảm nhận được hương vị của cõi tịnh lạc, giải thoát. Theo đạo Phật, chư thiên ở các cõi trời Sắc giới sống bằng niềm hỷ lạc của tâm, và tất cả tiện nghi của cuộc sống đều do tâm chiêu cảm. Thế nhưng, khi phước báu ở cõi trời đã hết, họ vẫn phải rơi rụng (tái sinh) xuống các cõi thấp hơn; nhưng nếu họ nỗ lực tu tập, thì



họ vẫn có cơ hội được giác ngộ, giải thoát. Cũng vậy, sự đau khổ của chúng sanh trong các khổ thú đều *do tâm thức tự chiêu cảm lấy*. Trong cõi khổ, nếu gặp cơ duyên phát khởi thiện tâm thì vẫn có cơ hội được giải thoát.

25. Người theo tôn giáo khác có thực hành giáo lý của đạo Phật được không?

Bất kỳ ai cũng có thể thực hành giáo pháp mà Đức Phật giảng dạy. Những ai đi theo con đường tu tập thì nhất định sẽ có thể thay đổi và chuyển hóa đời sống phiền não và nghiệp chướng của mình, ít nhất là trong đời sống hiện tại. Tuy nhiên, đối với những người không phải là Phật tử, sự tu tập theo giáo pháp của Đức Phật cần được hướng dẫn bởi chư Tăng, Ni hay những người Phật tử đã có ít nhiều kinh nghiệm trong lĩnh vực tu tập. Vì vậy, bạn luôn luôn được khuyến khích tìm hiểu, nghiên cứu và thực tập giáo lý dưới sự hướng dẫn trực tiếp của một vị Thầy. Sự thực hành giáo pháp sẽ đem lại cho ta những thành quả thiết thực khi nào dòng tâm thức tham, sân, si, mạn của chính mình bắt đầu thay đổi theo chiều hướng ngược dần. Nếu bạn am hiểu và thậm chí có thuộc lòng bao nhiêu kinh điển đi nữa, mà dòng tâm thức tham, sân, si, mạn không vơi đi chút nào, thế có nghĩa là bạn chưa có tu tập gì hết.



26. Điểm căn bản trong thực hành theo đạo Phật là gì?

Điểm căn bản trong các pháp môn của Phật giáo, ở bất kỳ tông phái nào, là tu tập giới (sīla), định (samādhi) và tuệ (prajñā). Tu tập giới là để ngăn ngừa các việc làm xấu ác, ngăn ngừa các khả năng tạo nghiệp xấu ác đang còn tiềm ẩn trong tâm thức, và phát triển nhân phẩm đạo đức của con người. Nói cách khác, tu giới có nghĩa là rèn luyện đời sống đạo đức và xây dựng nhân phẩm cao quý cho chính bản thân mình. Tu định, hay còn gọi là thiền định, là để gội rửa các phiền não nhiễm ô trong tâm, làm cho tâm trở nên trong sạch, an tịnh, và sáng suốt. Tu tuệ là để phát huy trí tuệ, nhận thức chân lý, hiểu rõ sự thật của cuộc đời, và đi đến giác ngộ. Ba lĩnh vực của con đường tu tập này luôn bổ sung cho nhau. Ví dụ, người có đời sống đạo đức và nhân phẩm cao đẹp, thì tâm hồn luôn an lạc, tự tin, và không sợ hãi. Người phát triển về định thì tâm luôn tĩnh lặng, an nhiên. Và người phát triển về tuệ thì tâm luôn sáng suốt, tự tại, dù hoàn cảnh có như thế nào. Tùy theo từng cấp độ tu tập mà bạn gặt hái được những kết quả khác nhau. Ba lĩnh vực tu tập căn bản này, đạo Phật gọi là ba pháp vô lậu (anāsrava), có nghĩa là không còn rơi rớt vào dòng sinh tử, giải thoát tất cả triền phược của thế gian.



27. Tu trong đạo Phật khác với các tôn giáo khác ở chỗ nào?

*Các tôn giáo khác chú trọng đến cầu nguyện như một cách thức để tiếp xúc với các đấng thiêng liêng; trong khi đối với đạo Phật, con đường thực hành tâm linh được đặt căn bản trên sự tu tập mà không phải là cầu nguyện, mặc dầu cầu nguyện vẫn được thực hành trong tiến trình tu tập. Ở đây, chữ tu (*bhāvanā*) trong đạo Phật mang một ý nghĩa đặc biệt, bao gồm cả hai phần: a. từ bỏ các việc làm xấu ác, và b. phát triển các đức tính cao đẹp như từ, bi, hỷ, xả, và các hạnh Ba-la-mật (xem thêm ở câu hỏi 14). Nếu bạn chỉ làm phần đầu (a) tức là từ bỏ các việc làm xấu ác, có nghĩa là bạn mới dừng lại con đường tạo các nghiệp bất thiện mà thôi; và như thế, bạn chưa tu tập thực thụ. Cũng giống như người nghiện rượu lâu năm và đổ bệnh, bây giờ không uống rượu nữa, thế có nghĩa là anh ta mới dừng lại thói nghiện rượu. Vấn đề còn lại mà anh ta cần phải làm đó là chữa lành căn bệnh mà anh đang cứ mang, đồng thời phát huy sức khỏe và đời sống lành mạnh cả thể chất lẫn tâm hồn. Do vậy, khi tu tập, bạn cùng lúc phải thực tập cả hai: từ bỏ việc làm xấu ác trước đây và làm các việc lành mà xưa nay chưa làm. Nói tóm lại, căn bản cho con đường tu tập trong đạo Phật là: bỏ các việc ác, làm các việc lành, và làm cho tâm thức thanh tịnh bằng cách tu tập Giới, Định, và Tuệ.*



28. Nếu chỉ tu tập một trong ba pháp (Giới, Định, Tuệ) thì có được lợi ích không?

Bạn nên nhớ rằng Giới, Định, và Tuệ là ba lĩnh vực hay nói đúng hơn là ba tính chất căn bản của con đường tu tập. Nó được xem như là một nhóm phẩm chất (group quality) luôn hỗ trợ và tương tác lẫn nhau. Khi bạn giữ gìn giới pháp, thì tâm bạn sẽ được trong sạch, an lành, không lo âu, sợ hãi... đấy chính là những phẩm tính của định và những phẩm tính này sẽ đưa bạn đến định cao hơn. Và từ tâm an lành, bạn sẽ có đủ sáng suốt trong những hành động của tự thân nhằm dắt dẫn cuộc sống hằng ngày, đấy là phẩm tính của tuệ. Do đó, *giới định tuệ là một nhóm phẩm chất gắn liền với nhau*. Chẳng hạn, một kẻ đi cướp nhà băng thì làm sao tâm anh ta có thể bình yên được, làm sao anh ta có thể có tuệ giác về chân lý và cuộc sống khi mà tâm của anh ta đầy dẫy tham, sân, si? Vì vậy, giới đức càng lớn, thì định càng sâu; và định càng sâu thì tuệ giác càng sáng tỏ. Bạn không cần thiết phải phân chia thành từng cụm của nhóm phẩm chất vô lậu-giải thoát này.

29. Làm thế nào để trở thành người Phật tử?

Muốn trở thành Phật tử bạn nên *quy y Tam bảo và thực hành các giới pháp căn bản của đạo Phật*. Tam bảo là Phật, Pháp, Tăng. Phật (*Buddha*) là đấng giác ngộ toàn triệt, đã giải thoát khỏi mọi



phiên não, sinh tử luân hồi. Pháp (*Dharma*) là những lời dạy của Đức Phật, là con đường đưa đến sự giác ngộ, giải thoát. Tăng (*Sangha*) là những người xuất gia sống tinh thức trong thanh tịnh và hòa hợp theo con đường của Đức Phật. Tam bảo còn được hiểu theo nhiều góc độ như bảng tóm tắt dưới đây:

Phân loại	Phật (<i>Buddha</i>)	Pháp (<i>Dharma</i>)	Tăng (<i>Sangha</i>)
Lịch sử	Đức Phật Thích Ca Mâu Ni	Những lời dạy của Đức Phật được kết tập trong kinh điển.	Đoàn thể Tăng già, xuất gia theo Phật, bao gồm Thánh tăng và phàm tăng.
Ý nghĩa	Con người của giác ngộ và giải thoát	Con đường đưa đến giác ngộ và giải thoát.	Những người sống tinh thức trong sự hòa hợp và thanh tịnh.
Biểu tượng	Hình tượng của chư Phật	Ba tạng giáo điển (kinh, luật, luận)	Các vị tu sĩ Phật giáo
Triết lý	Phật tính trong mỗi con người	Chân lý của giác ngộ	Bản thể thanh tịnh, hòa hợp

Giới pháp căn bản của người Phật tử là nền tảng đạo đức Phật giáo, bao gồm năm giới: không sát sinh, không trộm cắp, không tà dâm, không



nói dối, và không nghiện ngập say sưa. Là một Phật tử, bạn phải thọ trì ít nhất là một trong năm giới. Giữ giới càng trọn vẹn, thì giới đức càng lớn, nhân phẩm càng thanh cao.

30. Tại sao phải quy y mới trở thành người Phật tử?

Quy y có nghĩa là “trở về nương tựa” Tam bảo. *Nếu không quy y, có nghĩa là bạn không quyết tâm “quay về nương tựa” Tam bảo để gieo hạt giống Bồ-đề (Bodhi – giác ngộ) trong tâm thức của bạn.* Bạn có thể làm nhiều việc lành theo bản tính thiện sẵn có, nhưng bất chợt một cơn sân hận hay cuồng si nổi lên, bạn có thể sẽ bị cuốn vào con đường tăm tối theo tập quán nghiệp của mình; và như thế bạn sẽ phải đắm chìm trong tội lỗi mà không có một bến bờ giác ngộ khả dĩ nào để nương tựa. Nhưng khi bạn đã quy y Tam bảo, tức là bạn đã gieo vào tàng thức của mình hạt giống Bồ-đề. Và nếu bạn luôn tưới tắm, chăm sóc cho hạt giống Bồ-đề của mình qua việc hành trì giới pháp, có nghĩa là bạn đã tạo cho chính mình một *hải đảo vô hình* dù bạn ở nơi đâu. Cho dù đôi khi các cơn gió độc của tham lam, sân hận, và cuồng si có nổi dậy thì chính hải đảo vô hình này sẽ là nơi nương tựa của bạn. Nó sẽ khơi dậy từ trong tiềm thức sâu xa của bạn cái hạt giống Bồ-đề mà ngày nào bạn đã một lần gieo trồng với tất cả chân thành và ước nguyện. Cho dù sau khi quy y, bạn đã xao lãng hay



thậm chí quên đi cái hạt giống Bồ-đề mà chính bạn đã gieo trồng, thì cái hạt giống đó vẫn lặng lẽ ngủ yên trong tâm thức. Khi duyên đến, nó sẽ tái hiện trở lại như một “hồng ân” với bao thâm tình và tha thiết. Và rồi, với ánh sáng và tình thương của nó, bạn lại có thể tiếp tục chăm nom cây Bồ-đề đã một thời bị lãng quên. Đây là lý do mà người Phật tử cần phải quy y Tam bảo.

31. Có trường hợp nào tu tập mà không quy y nhưng vẫn được giác ngộ, giải thoát?

Có, nhưng điều đó rất hy hữu! Đức Phật Thích Ca Mâu Ni là người đã giác ngộ, giải thoát do tự thân Ngài tu tập, phát hiện chân lý, và chặt đứt mọi trói buộc của nhân duyên khổ đau. Ngài được gọi là bậc kiến đế thành Phật, tỏ ngộ chân lý mà thành Phật. Năm vị Thánh tăng đầu tiên và một số các vị Thánh đệ tử của Đức Phật cũng vì nghe Pháp do Ngài giảng thuyết mà đạt được giải thoát, chứng đắc A-la-hán. Các bậc Duyên giác do thấy được chân lý mà ngộ đạo. Nói chung, không quy y Tam bảo mà được giác ngộ, giải thoát quả thực hiếm hoi đối với người bình thường. Bạn nên nhớ rằng, quy y Tam bảo chỉ là bước khởi đầu để trở thành người Phật tử đi theo con đường giác ngộ. Còn chuyện có được giác ngộ và giải thoát hay không tùy thuộc vào khả năng tu tập của chính bạn. Trên thực tế, sau khi quy y, bạn cần phải thực hành các giới, các Nhiếp pháp, các hạnh Ba-la-mật



để thành tựu đời sống an lạc, giải thoát.

32. Giới luật của đạo Phật và các tôn giáo khác có giống nhau hay không?

Có phần giống nhau và cũng có phần khác nhau trong giới luật của Phật giáo và các tôn giáo khác. *Sự giống nhau thuộc về đạo đức căn bản của con người. Sự khác nhau thuộc về con đường giác ngộ và giải thoát.* Dưới đây là một vài thí dụ về sự giống nhau và khác nhau:

a. *Đạo đức căn bản:* Phật giáo bao gồm năm giới (không sát sinh, không trộm cắp, không tà dâm, không nói dối, và không nghiệp ngập, say sưa). Thiên Chúa giáo bao gồm mười điều răn (thờ phượng một Đức Chúa Trời và kính mến Người trên hết mọi sự, không kêu tên Đức Chúa Trời vô cớ, giữ ngày Chúa nhật, thảo kính cha mẹ, không giết người, không ngoại tình, không lấy của người, không làm chứng dối, không muốn vợ chồng người, và không tham của người). Hồi giáo bao gồm một số tín điều như: Chỉ tôn thờ một Chúa Trời (Allah), vinh danh và kính trọng cha mẹ, tôn trọng quyền của người khác, bố thí cho người nghèo, cấm giết người, ngoại trừ trường hợp đặc biệt (như thánh chiến), cấm ngoại tình, bảo vệ và chu cấp trẻ mồ côi, cư xử công bằng với mọi người, trong sạch trong tình cảm và tinh thần, khiêm tốn. Ngoài ra còn có các giáo luật như: Một lần trong đời, phải hành hương về thánh địa Mec-



ca, không được ăn thịt heo, cấm uống rượu, cấm cờ bạc, cấm gian dâm... (*Theo Kinh Qur'an*)

b. Giới đưa đến giải thoát, giác ngộ: Năm giới trong Phật giáo gắn liền với các nghiệp của thân, miệng và ý. Có thể chia ra như sau: Đối với thân, không sát sinh, không trộm cướp, và không tà dâm; đối với miệng, không nói dối, không nói lười hai chiều, không nói lời thêu dệt, và không nói lời xấu ác; đối với ý, không tham lam bòn xén, không sân hận thù oán, và không tà kiến cố chấp. Do vậy, nếu gìn giữ ba nghiệp được trọn vẹn, bạn sẽ tự thân đi vào cung điện Niết-bàn, thể nhập đời sống giải thoát giác ngộ. Ở đây, yếu tố thứ ba, tức tâm thức, là thành phần quan trọng trong việc điều phối các nghiệp của thân và miệng (*xem thêm ở câu hỏi 19*). Cho nên tu tập và xây dựng chánh kiến là yếu tố quyết định để mở cửa giải thoát. Trong giới pháp của Phật giáo, như bạn thấy, không có yếu tố tôn thờ hay vinh danh một Thượng đế độc tôn nào hết mà chỉ nhằm vào tu tập ba nghiệp của chính bản thân. Đây là điều khác biệt căn bản giữa giới pháp của Phật giáo và tín điều của các tôn giáo khác. Ngoài năm giới căn bản này, trong Phật giáo còn có một hệ thống giới luật đặc biệt cho những người tu sĩ, nghiêm khắc hơn, đây là giới pháp của bậc Thánh, bao gồm giới của hàng Thanh văn và Bồ-tát. Tuy nhiên, đối với người Phật tử tại gia, ngoài việc thọ trì năm giới, bạn cần phải thực hành các Nhiếp pháp và các hạnh Ba-la-mật để



tăng trưởng các căn lành và vun trồng tâm Bồ-đề.

33. Thế nào là Nhiếp pháp?

Nhiếp pháp là việc làm vị tha nhằm giúp đỡ người khác hướng về cuộc sống chân chính để được an lạc, giải thoát. Bốn việc làm đức hạnh này được gọi là bốn *nhiếp pháp* hay *nhiếp sự* (*catuh-samgraha-vastu*) vì chúng có *khả năng cảm hóa* (*all-embracing*) người khác để đưa họ về với chân lý giải thoát. Nhiếp pháp bao gồm bốn việc, đó là: bố thí, ái ngữ, lợi hành, và đồng sự. Bạn có thể xem biểu đồ dưới đây để hiểu tổng quát về các nhiếp sự:

Nhiếp pháp	Ý nghĩa	Phân loại	Mục đích
Bố thí (<i>giving</i>)	Ban tặng, giúp đỡ, cúng dường.	a. Tài vật, b. sự hiểu biết (<i>pháp thí</i>), c. sự bảo toàn (<i>không sợ hãi - vô úy thí</i>)	Giúp đỡ và chia sẻ nỗi đau khổ của tha nhân để đưa họ đến cuộc sống tốt đẹp.
Ái ngữ (<i>affectionate speech</i>)	Lời nói hòa thuận, từ ái.	Nói đúng sự thật, đúng thời, đúng cách và luôn mang tinh thần khích lệ.	Khích lệ tha nhân sống tốt đẹp, làm lành, lánh giữ, và biết tu tập.



Lợi hành (<i>conduct profitable to others</i>)	Làm lợi ích cho tha nhân.	Các việc làm lợi ích cho tha nhân qua thân, miệng, và ý của mình.	Làm cho tha nhân được lợi ích trên con đường tu tập.
Đồng sự (<i>co-operation with and adaptation of others</i>)	Hòa mình với mọi công việc để giúp đỡ tha nhân quay về với Phật đạo	Ứng dụng các phương tiện thiện xảo (<i>skillful means</i>) của tự thân trong việc giúp đỡ tha nhân.	Giúp đỡ tha nhân quay về với Phật đạo (<i>con đường chân chính</i>)

34. Thế nào là các hạnh Ba-la-mật?

Ba-la-mật (pāramita) là tính cách siêu việt hay vượt lên trên mọi sự đối đãi nhân ngã (ta - người), hay còn gọi là tinh thần vô phân biệt, tức không chấp trước, không chấp thủ. Ví dụ, khi bạn bố thí cho một ai đó, nhưng trong tâm bạn vẫn còn vướng bận về người cho, người nhận, và cái được cho; như thế hành động của bạn được gọi là trụ tướng bố thí, có nghĩa là bố thí trong sự bám víu nhân ngã, chứ không phải là bố thí với tâm từ bi, không chấp trước. Nhưng khi nào bạn bố thí mà không còn vướng bận bởi các ý niệm về người cho, người nhận, và cái được cho - tam luân không tịch - khi ấy bạn đã đạt đến vô trụ tướng bố thí. Do vậy, thực hành các hạnh Ba-la-mật tức là thực



tập hạnh xả ly, không bám víu, và không chấp ngã. Trên con đường tu tập có sáu hạnh Ba-la-mật, bao gồm: bố thí, trì giới, nhẫn nhục, tinh tấn, thiền định, và trí tuệ.

35. Thế nào là tâm Bồ-đề?

Tâm Bồ-đề (bodhi-citta) là tâm (citta) của sự tỉnh thức - giác ngộ (bodhi) cũng gọi là giác tâm, tức là tâm hướng về sự tỉnh thức - giác ngộ, hay tâm an trú trong sự tỉnh thức - giác ngộ. Mặc dù vậy, tâm Bồ-đề luôn được hiểu qua hai góc độ khác nhau: tương đối - tức trong đời sống tu tập và vun trồng các công đức hằng ngày nhằm đạt đến sự an lạc hạnh phúc; và tuyệt đối - tức sự chứng ngộ tuệ giác vô thượng, trở thành bậc Thánh. Tâm Bồ-đề là cốt tủy của đạo Phật, là nền tảng cho suốt tiến trình tu tập của một hành giả. Nếu không chăm sóc và phát triển tâm Bồ-đề, thì hạt giống Phật sẽ bị chôn vùi bởi các phiền não nghiệp chướng. Bạn nên nhớ rằng, *tâm Bồ-đề chính là Phật tính hay nói khác hơn là tiềm năng (hạt giống) của hạnh phúc và giác ngộ vốn có trong mỗi con người*. Trong đạo Phật truyền thống có nhiều phương pháp hỗ trợ cho bạn tu tập tâm Bồ-đề, bao gồm ba mươi bảy phần, đó là những chỉ dẫn cụ thể cho sự tu tập và phát triển hạt giống Bồ-đề trong đời sống hằng ngày. Ba mươi bảy phần dẫn đến Bồ-đề (*Bodhipaksika*) bao gồm: Bốn niệm xứ (four foundations of mindfulness); Bốn chánh cần (four proper



lines of exertion); Bốn như ý túc (four steps towards supernatural powers); Năm căn (five spiritual faculties); Năm lực (five powers); Bảy giác chi (seven branches of enlightenment); và Tám chi phần chánh đạo (eightfold noble path).

36. Thế nào là Bốn niệm xứ?

Bốn niệm xứ (*smṛti-upasthāna*) là nền tảng tu tập trong thiền định. Bốn niệm xứ là bốn chủ đề quán niệm hay là *bốn nền tảng để quán niệm trong tiến trình tu tập thiền định*, bao gồm: thân thể (body), cảm thọ (feeling), tâm thức (mind), và pháp (đối tượng của ý thức). Bạn có thể xem biểu đồ dưới đây để hiểu một cách tổng quát về Bốn niệm xứ.

Bốn niệm xứ	Phân loại	Ý nghĩa	Mục đích
Thân	Toàn bộ cơ thể vật lý cả bên trong và bên ngoài.	Quán toàn thân để thấy rõ tính chất vô thường, khổ, vô ngã và nhơ uế của thân...	Xa lìa lòng ái nhiễm, bao gồm: dục ái, hữu ái, và vô hữu ái.
Thọ	Cảm thọ: khổ, lạc, và trung tính.	Quán các loại cảm thọ để thấy rõ chúng là điều kiện (thức ăn) của các loại tâm thức.	Chặt đứt gốc rễ của mọi sự tham ái.



Tâm	Dòng chảy của tâm	Quán tâm để thấy rõ sự vận hành của nó qua các loại tâm như tham, sân, si, mạn, nghi...	Xa lìa mọi kiến chấp, chấp thủ, đạt đến tâm thanh tịnh, và sinh khởi tuệ giác.
Pháp	Gồm tâm pháp và sắc pháp; sắc (biểu và vô biểu), âm thanh, mùi, vị, xúc chạm, và đối tượng của ý thức.	Quán các tâm pháp và sắc pháp (thuộc về vật lý) để thấy rõ vô thường, biến chuyển, hoại diệt, vô ngã.	Đạt đến tuệ giác vô nhiễm, thanh tịnh, giải thoát.

37. Thế nào là Bốn chánh cần?

Chánh cần (*samyakprahāna*) là những nỗ lực hướng thiện của tâm nhằm chặt đứt mọi gốc rễ của phiền não và phát triển các căn lành. Có *bốn nỗ lực chính mà một người tu tập phải chuyên cần thực hành*: a. Việc ác đã làm thôi không làm nữa; b. Ngăn chặn các việc xấu ác chưa phát sinh, không cho chúng phát sinh; c. Việc lành đã làm nay cố gắng phát triển lớn thêm; d. Việc lành chưa phát sinh, nỗ lực làm cho phát sinh. Đây là nội dung của bốn nỗ lực đúng pháp trên con đường tu tập.



38. Thế nào là Bốn như ý túc?

Bốn Như ý túc (Rddhipāda) là *bốn năng lực như ý của định (samādhi) và/hoặc là đưa đến định*; đây là các năng lực siêu phàm (thần túc), cũng còn gọi là bốn chủng thiền định (bốn pháp trong thiền định), bao gồm: a. Dục như ý túc (*chanda-rddhi-pāda*), là tâm tha thiết tu tập tạo nên định lực như ý, mãn nguyện; b. Cần như ý túc (*Vīrya-rddhi-pāda*) là chuyên cần tu tập tạo nên định lực (*samādhibala*); c. Tâm như ý túc (*citta-rddhi-pāda*) là tâm an trụ tự tại trong thiền định; và, d. Quán như ý túc (*mimāmsā-rddhi-pāda*) là sự quán sát và thấu rõ chân lý trong thiền định. Khi hành giả đạt được bốn pháp này trên nền tảng của thiền định, có nghĩa hành giả đã thành tựu các năng lực như ý (thần túc).

39. Thế nào là Năm căn và Năm lực?

Năm căn là *năm cơ sở để phát triển cuộc sống tâm linh* của bạn, bao gồm: niềm tin, sự chuyên cần, chánh niệm, định lực, và trí tuệ. Năm lực là *năm loại sức mạnh tâm lý (mental forces) phát khởi từ Năm căn* ở trên. Trong tiến trình tu tập, bạn cần phải phát triển đầy đủ Năm căn và Năm lực vì chúng liên hệ chặt chẽ với nhau. Ví dụ, có niềm tin kiên cố thì bạn mới có thể nỗ lực chuyên cần tu tập; và khi bạn chuyên cần tu tập trong khuôn khổ của chánh niệm, thì bạn sẽ khơi dậy định lực



và tuệ giác từ chính sự tu tập của mình. Pháp môn tu tập nào cũng cần phải hội đủ Năm căn và Năm lực. Năm căn thuộc về tâm lý (*spiritual faculties*) này khác với Năm căn thuộc về vật lý (*physical organs*) đó là: mắt, tai, mũi, lưỡi, và thân.

40. Thế nào là Bảy giác chi?

Thất giác chi (*Saptabodhyanga*) là bảy chi phần (yếu tố) của giác ngộ, hay nói khác đi là *bảy yếu tố của đời sống hạnh phúc-giải thoát*, bao gồm: a. Tuệ giác phân biệt đối với sự vận hành của thân-tâm; b. Tinh tấn; c. Hoan hỷ; d. Khinh an (an lạc); e. Chánh niệm (tỉnh giác); f. Định; và g. Xả (không chấp trước). Nếu bạn phát triển bảy yếu tố này đến mức hoàn hảo, bạn sẽ đạt đến sự tịnh lạc của đời sống giác ngộ, giải thoát.

41. Thế nào là Tám chánh đạo?

Tám chánh đạo nói cho đúng là con đường *Thánh đạo có tám nhánh* (chi phần), bao gồm: a. *Chánh kiến* (quan điểm hay cái nhìn đúng chân lý, sự thật); b. *Chánh tư duy* (tư duy chân chính đưa đến hành động thiện, an lạc); c. *Chánh ngữ* (nói năng như chánh pháp); d. *Chánh nghiệp* (làm các việc lành); e. *Chánh mạng* (đời sống chân chính, lương thiện); f. *Chánh tinh tấn* (siêng năng tu tập giới, định, tuệ); g. *Chánh niệm* (tỉnh giác); và g. *Chánh định* (định đưa đến sự xa lìa tham, sân,



si, chấp ngã/pháp...). Con đường Thánh đạo tám nhánh này là phương châm tu tập của nếp sống Phật giáo. Mỗi chi phần bổ sung cho nhau. Bạn có thể chia tám chi phần theo mẫu của Giới, Định, Tuệ như sau: Giới (Chánh ngữ, Chánh nghiệp, và Chánh mạng), Định (Chánh tinh tấn, Chánh niệm và Chánh định), và Tuệ (Chánh kiến, Chánh tư duy). Lý do, chữ chánh (right) đứng trước các chi phần là để giúp chúng ta phân biệt giữa chánh và tà, như Chánh kiến (không chấp ngã) khác với tà kiến (chấp ngã); hay, Chánh mạng (đời sống lương thiện) khác với tà mạng (đời sống xấu ác).

42. Ngoài những giáo lý trên, có những chỉ dẫn tu tập nào đơn giản và dễ nhớ nhất hay không?

Chỉ dẫn đơn giản và dễ nhớ nhất được Đức Phật dạy qua bài kệ sau đây:

*Không làm các việc ác,
Siêng làm các việc lành,
Giữ tâm ý trong sạch,
Là lời chú Phật dạy.*

43. Tại sao ăn chay?

Ăn chay tức là không ăn thịt động vật. Là người Phật tử, bạn được khuyến khích ăn chay theo định kỳ hoặc ăn chay trường (lâu dài). Mục đích của ăn chay trong đạo Phật là để *tịnh hóa gốc rễ của ba nghiệp, nhất là nghiệp sát hại chúng sanh*



(trực tiếp hoặc gián tiếp) và *phát triển tâm từ bi*. Tuy nhiên, ngày nay ăn chay được thực hành phổ biến với nhiều lý do như: để tăng trưởng sức khỏe, điều chế sự tham dục, bảo vệ động vật, bảo vệ môi trường... Mặc dù vậy, là người Phật tử tại gia, bạn được khuyến khích ăn chay chứ không bắt buộc phải ăn chay. Ăn chay là một trong những phương tiện để hỗ trợ cho tiến trình tu tập và tịnh hóa thân tâm; còn việc thành tựu con đường tu tập bao gồm cả Giới, Định, và Tuệ.

44. Ăn mặn có phạm giới sát sinh hay không?

Bạn chỉ phạm giới sát sinh trong việc ăn thịt động vật qua ba trường hợp sau đây: a. *Tự tay mình giết* một con vật nào đó để làm thức ăn; b. *Yêu cầu người khác giết* một con vật nào đó cho mình ăn; c. *Lòng vui mừng khi thấy người khác giết* một con vật làm thức ăn cho mình. Trong ba trường hợp trên, trường hợp đầu tiên là trực tiếp sát sinh, hai trường hợp sau là gián tiếp phạm giới.

45. Tại sao Phật tử thường ăn chay vào các ngày lễ lớn?

Để cầu nguyện, tri ân, tưởng niệm công đức của Tam bảo, lịch đại tổ sư, ông bà cha mẹ, thân bằng quyến thuộc, hoặc các bậc tôn quý, người Phật tử theo Phật giáo Phát triển nguyện ăn chay vào các ngày lễ chính đó là ngày Phật đản sinh,



ngày Vu lan, và các ngày đầu tháng và giữa tháng. Đây là *cơ duyên tốt để phát khởi thiện tâm*, dù đó chỉ là một bữa ăn chay. Phát khởi thiện tâm là điều kiện đầu tiên để gieo trồng công đức lành và tu tập các thiện nghiệp.

46. Sám hối là gì?

Từ *Sám*, trong Phạn ngữ (Sanskrit) được gọi là *Ksamayati*; tiếng Anh dịch là *repentance* - ăn năn, hối hận; Hán dịch là hối quá - hối hận vì những lỗi lầm đã làm và ăn năn chừa bỏ (sám kỳ tiền khiên, hối kỳ hậu quá). Do vậy, trên căn bản, sám hối bao gồm hai phần: *ăn năn lỗi cũ và nguyện chừa bỏ lỗi sau*, tức là hứa với lòng mình rằng sẽ không tái phạm nữa. Nói một cách ngắn gọn, khi bạn sám hối có nghĩa là bạn ý thức rằng mình đã làm điều lỗi lầm; do ý thức như vậy, bạn ăn năn và hẹn với lòng mình rằng mình sẽ không bao giờ tái phạm hay làm điều tội lỗi nữa. Đó là ý nghĩa căn bản của sám hối. Tuy nhiên, khi thực hiện nghi thức sám hối, bạn phải trang nghiêm thân và nhất tâm cầu sám hối trước ba ngôi Tam bảo. Với lòng thành kính thực thụ của bạn, sau khi sám hối, ba nghiệp - thân, miệng, và ý - của bạn sẽ được thanh tịnh. Mức độ chí thành của bạn càng sâu thẳm chừng nào thì tâm của bạn sẽ được nhẹ nhàng chừng đó, bất kể khi sám hối bạn đối trước Tam bảo hay đối diện với chính mình. Đức Phật dạy rằng, trên đời có hai hạng người cao quý: một



là hạng người vô tội, sống thánh thiện và không phạm phải bất kỳ một lỗi lầm nào, dù nhỏ nhoi; một hạng khác, là người có ý thức về tội lỗi, có nghĩa là khi phạm lỗi thì biết ăn năn và chí thành sám hối.

47. Sám hối có được tiêu nghiệp không?

Khi bạn chí thành sám hối những lỗi lầm của mình theo đúng cách, bạn *có thể chuyển hóa nghiệp lực* của mình qua hai lĩnh vực: không tạo thêm các nghiệp xấu ác và vun trồng các công đức lành. Còn những gì bạn đã gieo trồng trong quá khứ, khi đến thời dị thực (chín muồi) nó vẫn trở quả. Tuy nhiên, với tâm an tịnh, điều chế, và xả ly, (tâm thức giải thoát) thì tác dụng của quả, dù khổ hay lạc, không còn đủ sức mạnh để chi phối cuộc sống an tịnh của bạn nữa. Cho đến khi nào tâm của bạn đã thực sự trong sạch như băng tuyết, tội lỗi đã không còn, ý niệm về ăn năn cũng không còn, lúc ấy bạn đã siêu việt mọi đối đãi tương quan trong dòng sinh tử; với một tâm thức như thế, vấn đề nhân quả và nghiệp báo không còn được bàn đến nữa.

48. Niệm Phật để làm gì?

Niệm Phật là một pháp môn tu tập để *tịnh hóa ba nghiệp của thân, miệng và ý*. Khi bạn đem hết tấm lòng thiết tha niệm Phật, bạn có thể phát



triển các đức tính thanh tịnh từ trong cuộc sống nội tâm của mình đồng thời tiêu trừ những phiền não ô nhiễm trong tâm. Khi tâm của bạn thanh tịnh, thì bất cứ nơi nào bạn trú ngụ cũng trở nên thanh tịnh. Do vậy, có nhiều cách để niệm Phật như: thành tâm đọc lớn tiếng hoặc đọc thầm các danh hiệu chư Phật; quán tưởng hình ảnh thanh tịnh của chư Phật; xưng tán và đánh lễ danh hiệu của chư Phật. Trên thực tế, bạn có thể chọn một danh hiệu của chư Phật và Bồ-tát để niệm như Nam-mô Quán Thế Âm Bồ-tát, Nam-mô A Di Đà Phật, Nam-mô Bốn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật... Điều quan trọng trong khi niệm Phật là phải đạt được sự nhất tâm trong từng tiếng niệm Phật. Nếu như trong thiền định, khi thực tập, thân và tâm phải hợp nhất với nhau, thì trong niệm Phật, tâm và tiếng niệm phải hợp nhất với nhau. Ở đây, tiếng niệm bao gồm cả niệm lớn tiếng hoặc niệm thầm. Khi chuyên chú niệm Phật như thế, tâm của bạn sẽ trở nên an tịnh, sáng suốt, các đức hạnh thanh tịnh và vô nhiễm sẽ tự nhiên được nuôi lớn, và cuộc sống của bạn sẽ được an lạc, hạnh phúc.

49. Xin cho biết thêm về tông Tịnh độ và pháp môn niệm Phật?

Niệm Phật là pháp môn tu tập chính của tông Tịnh độ (*zìngtǔ - zong*) được truyền bá rộng rãi ở Trung Quốc, Nhật Bản, và Việt Nam. Pháp môn này do Đại sư Huệ Viễn (334-416) sáng lập



tại Trung Hoa, được truyền vào Nhật Bản do Đại sư Viên Nhân (*Ennin*, 793-864) và đến thế kỷ thứ 12, Đại sư Pháp Nhiên (*Hōnen*, 1133-1212) chính thức thành lập tông Tịnh độ tại Nhật Bản. Tại Việt Nam, pháp môn Tịnh độ được nhắc đến trong Lục Độ Tập Kinh của ngài Sơ tổ Khương Tăng Hội (*K'ang-Sen-Houci* 200? - 280) ở cuối thế kỷ thứ hai và được truyền bá sâu rộng qua các thời đại Phật giáo cho đến ngày nay. Kinh điển nền tảng của tông Tịnh độ bao gồm: kinh Vô Lượng Thọ, kinh A Di Đà, và kinh Quán Vô Lượng Thọ. Niềm tin căn bản của tông Tịnh độ là hành giả nhất tâm niệm Phật để được vãng sinh về cõi Tịnh độ (Pure land) của Đức Phật A Di Đà, đây là cõi của Vô lượng thọ, Vô lượng quang, và Vô lượng công đức. Do vậy, Đức Phật A Di Đà, vị giáo chủ của cõi Tịnh độ, đồng thời là biểu tượng của từ bi (vô lượng công đức), trí tuệ (vô lượng quang), và vĩnh hằng (vô lượng thọ).

50. Yếu chỉ của Tịnh Độ là gì?

Người tu tập pháp môn Tịnh độ cần phải có đầy đủ ba đức tính căn bản đó là: *tín*, *hạnh*, và *nguyện*. Tín là niềm tin kiên cố, sâu sắc đối với ba ngôi Tam bảo, nhất là đối với pháp môn mà mình đang hành trì. Hạnh là chuyên cần niệm Phật, nuôi lớn tâm Phật của chính mình, và tu tập các công đức. Nguyện là phát nguyện từ bỏ các việc xấu ác, làm các việc lành và hồi hướng vãng sinh về cõi



Tịnh sau khi mãn báo thân của đời hiện tại. Do vậy, yếu chỉ của Tịnh độ là niệm Phật để chuyển hóa các phiền não nhiễm ô (tham, sân, si) trong tâm của mình thành công đức trang nghiêm cho cả đời này và đời sau; đây là ý nghĩa tâm tịnh, Phật độ tịnh. Do vậy, người tu Tịnh độ phải xây dựng cho chính mình một bản tính Di Đà, đây là bản tính của đời sống vô lượng thọ, vô lượng quang, và vô lượng công đức.

51. Thiền là gì?

Thiền là pháp môn tu tập căn bản của đạo Phật. Mục đích của thiền là đưa hành giả trở về với đời sống chánh niệm, tỉnh giác, đạt đến trạng thái tâm an tịnh, xả ly, và giác ngộ - giải thoát. Có nhiều kỹ thuật thiền trong đạo Phật Nguyên thủy và Phát triển, tuy nhiên chúng ta có thể khái quát hóa các đặc tính của thiền qua hai thuật ngữ chính như sau: *Thiền (dhyāna): sự tĩnh tâm, tĩnh lực, chánh niệm, tỉnh giác*; và *Định (samādhi): định tâm hay chuyên chú tâm vào một đối tượng*. Trong kinh đề cập đến hai kỹ thuật thiền căn bản đó là *Thiền chỉ (Samatha)* và *Thiền quán (Vipassanā)*. Thiền chỉ là nương vào hơi thở vào/ra để điều phục tâm; và Thiền quán là quán niệm về các đối tượng thuộc về bốn niệm xứ: thân, thọ, tâm, pháp (*xem thêm ở câu hỏi 36*).



52. Thiền chỉ và Thiền quán liên hệ với nhau như thế nào?

Cả hai cách thiền này bổ sung cho nhau, mặc dầu Thiền chỉ hướng đến sự định tâm, trong khi Thiền quán giúp hành giả tăng trưởng tuệ giác thực tại đối với Bốn niệm xứ. Kinh Quán Niệm Hơi Thở (*Ānāpānasati Sutta*), Đức Phật dạy rõ cách vận dụng hơi thở (buộc niệm vào hơi thở) theo các đề mục (niệm xứ) trong thiền quán. Ngài cũng dạy rõ, khi hành giả chuyên cần thực hành thiền định vận dụng hơi thở đúng pháp thì có thể thành tựu Bốn niệm xứ, và xa hơn là thành tựu Bảy giác chi (*xem thêm ở câu hỏi 36 & 40*).

53. Các đề mục chính của Chỉ và Quán là gì?

Trong kinh Đức Phật dạy rõ 16 đề mục của thiền như sau:

Thở vô dài, tôi biết: “Tôi thở vô dài”. Thở ra dài, tôi biết: “Tôi thở ra dài”. Thở vô ngắn, tôi biết: “Tôi thở vô ngắn”. Thở ra ngắn, tôi biết: “Tôi thở ra ngắn”. “Cảm giác toàn thân, tôi thở vô” - “Cảm giác cả toàn thân, tôi thở ra”. “An tịnh thân hành, tôi thở vô” - “An tịnh thân hành, tôi thở ra”.

- “Cảm giác hỷ thọ, tôi thở vô” - “Cảm giác hỷ thọ, tôi thở ra”. “Cảm giác lạc thọ, tôi thở vô” - “Cảm giác lạc thọ, tôi thở ra”. “Cảm giác tâm hành, tôi thở vô” - “Cảm giác tâm hành, tôi thở ra”. “An tịnh tâm hành, tôi thở vô” - “An tịnh tâm



hành, tôi thở ra”.

- “Cảm giác về tâm, tôi thở vô” - “Cảm giác về tâm, tôi thở ra”. “Với tâm hân hoan, tôi thở vô” - “Với tâm hân hoan, tôi thở ra”. “Với tâm định tĩnh, tôi thở vô” - “Với tâm định tĩnh, tôi sẽ thở ra”. “Với tâm giải thoát, tôi thở vô” - “Với tâm giải thoát, tôi thở ra”.

- “Quán vô thường, tôi thở vô” - “Quán vô thường, tôi thở ra”. “Quán ly tham, tôi thở vô” - “Quán ly tham, tôi thở ra”. “Quán đoạn diệt, tôi thở vô” - “Quán đoạn diệt, tôi thở ra”. “Quán từ bỏ, tôi thở vô” - “Quán từ bỏ, tôi thở ra”.

54. Hơi thở quan trọng như thế nào trong tu tập thiền?

Trong khi thực tập thiền, các căn của bạn tạm ngừng hoạt động nhưng hơi thở vẫn có mặt hoạt động bình thường. Do vậy, bạn khéo léo sử dụng dòng vận hành của hơi thở vào/ra để hợp nhất (buộc) thân và tâm bằng sợi dây vô hình của chánh niệm. Kiểm soát được hơi thở vào/ra một cách sâu lắng và vững chãi, bạn sẽ *không còn trôi lăn theo các tạp niệm, sẽ làm chủ được dòng vận hành của tâm thức; và đây là con đường tịnh hóa các phiền não loạn động trong tâm đưa đến trạng thái an định và sinh khởi tuệ giác*. Nếu không nương vào hơi thở vào/ra nhẹ nhàng, bạn sẽ không trú trong sự an định được. Vì vậy, trong tiến trình tu tập thiền định, bạn phải nhiệt tâm giữ chánh niệm



và tỉnh giác theo từng nhịp thở vào/ra. Nếu thân ở một nơi, tâm ở một chỗ khác, dầu bạn có hít thở đều đặn thì đấy không phải là thiền. Trong tu tập thiền định, hơi thở phải được theo dõi bằng chính cái tâm của hành giả thì mới có khả năng đi đến trạng thái an định.

55. Xin cho biết về vai trò của sự nhất tâm trong thiền định?

Sự nhất tâm (*one pointed mind*) là yếu tố vô cùng quan trọng trong khi thực tập thiền định. Để đạt đến sự nhất tâm, tức là làm cho tâm an định vào một đối tượng (của thiền), bạn cần phải thực tập lâu ngày. Vì thực tại của tâm thức chúng ta luôn trôi chảy như một dòng sông, do đó, nếu không trụ tâm (buộc tâm) vào một đối tượng nhất định, thì nó sẽ nghĩ ngợi lung tung, di chuyển từ đối tượng này sang đối tượng khác một cách tán loạn, như con khỉ liên hồi nhảy từ cành này sang cành khác. Và như thế, nếu tâm không an định, thì bạn có hành thiền bao lâu đi nữa cũng sẽ không thành tựu được sự nhất tâm, vốn là *nền tảng của an tịnh, giải thoát*. Trạng thái nhất tâm thực thụ sẽ đem đến cho bạn một sự bình yên nội tại, vượt qua các lo âu, sợ hãi, rửa sạch các phiền não trong tâm, và làm mới (*renew*) lại cuộc sống của bạn thông qua việc trau dồi tuệ giác, khơi dậy và phát triển các phẩm tính của tâm.



56. Sự liên hệ giữa cảm thọ và tâm như thế nào?

Đức Phật dạy, cảm thọ chính là thức ăn của tâm thức. Cảm thọ làm *điều kiện để nuôi dưỡng và phát triển tâm thức*. Do đó, tùy theo từng loại cảm thọ khác nhau (như vui, buồn, khổ, lạc) mà tâm sẽ phát triển. Ví dụ, cảm thọ đau buồn sẽ làm cho tâm phát triển theo hướng đau buồn; trái lại, cảm thọ hỷ lạc sẽ phát triển tâm theo hướng hỷ lạc. Điều quan trọng mà bạn cần lưu ý đó là, chính cảm thọ là cái nhân đưa đến các loại tham ái. Khi cảm thọ được điều phục một cách chủ động, thì tâm thức trở nên an bình, tự tại. Nếu không điều phục được các cảm thọ của mình và trôi lăn theo nó, thì tâm thức sẽ trở nên nao núng, bức bách; đây là trạng thái bị thiêu đốt bởi sự ham muốn, khát khao đối với các dục. Trên thực tế, các loại cảm thọ duyên theo sự tiếp xúc của sáu căn (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, và ý) và sáu trần (hình sắc, âm thanh, mùi, vị, xúc chạm, và các đối tượng của ý thức) mà sinh khởi. Đây là lý do tại sao, cảm thọ là một trong Bốn niệm xứ.

57. Xin cho biết thêm về Thiền quán (Vipassanā)?

Thiền quán còn được gọi là Tuệ minh sát, tức là quán niệm hay quan sát về Bốn niệm xứ bao gồm thân, thọ, tâm, và pháp. Do quán niệm về các xứ này một cách sâu sắc mà bạn sinh khởi tuệ giác đối với thực tại và thể nhập dòng thực tại vô ngã.



Khi tu tập *thiền quán*, bạn phải đi từng đề mục rất cụ thể để thấy rõ các trạng thái của tâm như vui, buồn, khổ, lạc và các tính chất như vô thường, biến hoại. Ví dụ, một trong những đề mục quán niệm về thân, đó là bạn bắt đầu quán niệm các yếu tố cấu thành thân (bốn đại), các thành tố của thân, các liên hệ trong và ngoài của thân, các hợp chất của thân, các bộ phận trong thân, cho đến từng cử động nhỏ của thân, như sự sinh và diệt, độ dài, ngắn của từng hơi thở... *Thiền quán giúp bạn hiểu rõ thực tại mà các giác quan không thể biết được trong điều kiện bình thường* (cảm nhận thông thường). Do vậy, thực tập Thiền quán lâu ngày sẽ giúp hành giả phát sinh tuệ giác, thấu rõ chân lý và từng bước đi vào thực tại giải thoát.

58. Tại sao phải quan sát thân thể một cách tỉ mỉ như thế?

Trong cái nhìn của đạo Phật, thân thể con người là một tập hợp của các yếu tố vật chất và tinh thần. Hai yếu tố này nương tựa và hỗ trợ cho nhau. Khi quán sát thân và tâm của chính mình một cách sâu sắc, bạn sẽ hiểu rõ tính chất vô thường, sinh diệt của từng tế bào và từng cách thức sống động của nó. Nhờ vậy, bạn có thể *hướng tâm đến đời sống viễn ly, từ bỏ lòng tham ái và chấp thủ, thể nghiệm thực tại giải thoát*. Ví dụ, khi quán sát sâu sắc về thân thể, bạn sẽ nhận diện được cả hai tính chất, đó là: thân thể như ngôi nhà hiện



tiền của tâm linh, và thân thể như nơi dung chứa các phiền não, bệnh tật. Về mặt tích cực, thân thể này là ngôi nhà tâm linh hiện tiền giúp che chở, nuôi lớn các căn lành và chí nguyện cũng như đời sống an lạc hạnh phúc của chúng ta. Nhưng về mặt tiêu cực, cũng chính thân thể này và các nhu cầu sinh lý căn bản của nó đã áp lực chúng ta phải bôn ba với cuộc sống đói, khát, nóng, lạnh và thúc đẩy chúng ta luôn tìm kiếm sự thỏa mãn đối với các dục. Đây là lý do mà một hành giả tu tập cần phải thấy rõ và nỗ lực điều phục dòng vận hành của thân năm uẩn này bằng cách quán sát và nhận diện mọi tạo tác của thân và tâm.

59. Năm uẩn là gì?

Năm uẩn (*skandhas*) là năm thành tố căn bản hay là năm thành phần kết hợp để tạo thành một con người theo cái nhìn của đạo Phật. Năm uẩn bao gồm cả hai yếu tố vật lý và tâm lý. Năm uẩn là nền tảng của các xứ và giới. Biểu đồ dưới đây sẽ tóm tắt về năm uẩn:

Năm uẩn	Thành phần kết hợp
Sắc (vật chất: hữu hình và vô hình)	Năm đại (đất, nước, gió, lửa, hư không) và Sáu trần (sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp)
Thọ (các loại cảm giác)	Cảm giác khổ, lạc, và trung tính liên hệ với năm giác quan.



Tưởng (<i>ấn tượng của tri giác</i>)	Hình ảnh, ngôn ngữ, khái niệm, ý tưởng ... dùng để tạo thành (<i>actualize</i>) một kinh nghiệm.
Hành (<i>cơ cấu tạo tác của tâm thức</i>)	Thiện và bất thiện như: tham, sân, si và nhiều loại tâm ái - thù khác.
Thức (<i>khả năng nhận thức, phân biệt</i>)	Gồm tâm thức và các thức thuộc về giác quan (<i>mắt, tai, mũi, lưỡi, thân</i>)

60. Tại sao năm uẩn là nền tảng cho các xứ và giới?

Khi đề cập đến con người và thế giới của con người, Đức Phật dạy rõ về các liên hệ của thân - tâm qua ba thuật ngữ là uẩn (*skandha*), xứ (*āyatana*), giới (*dhātu*). Uẩn bao gồm năm uẩn như đã trình bày. Xứ bao gồm 12 loại đó là sáu căn (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý) và sáu trần, tức sáu đối tượng liên quan với các căn (sắc, thanh, hương, vị, xúc, và pháp hay đối tượng của ý thức). Giới bao gồm 18 loại, đó là sáu căn, sáu trần, và sáu loại ý thức của sáu căn. Ví dụ, sự hiểu biết của con mắt đòi hỏi phải hội đủ ba yếu tố: con mắt (nhãn giới), một vật thể (sắc giới), và ý thức trực tiếp của con mắt (nhãn thức giới). Tương tự như thế, con người toàn diện bao gồm 5 uẩn, 12 xứ, và 18 giới. Biểu đồ dưới đây sẽ tóm tắt 18 giới:



6 căn +	6 trần = 12 xứ +	6 thức = 18 giới
Nhãn giới (<i>mắt</i>)	Sắc giới (<i>hình thể</i>)	Nhãn thức giới (cái biết của mắt)
Nhĩ giới (<i>tai</i>)	Thanh giới (<i>âm thanh</i>)	Nhĩ thức giới (cái biết của tai)
Tĩ giới (<i>mũi</i>)	Hương giới (<i>hương khí</i>)	Tĩ thức giới (cái biết của mũi)
Thiệt giới (<i>lưỡi</i>)	Vị giới (<i>mùi vị</i>)	Thiệt thức giới (cái biết của lưỡi)
Thân giới (<i>thân</i>)	Xúc giới (<i>xúc chạm</i>)	Thân thức giới (cái biết của thân)
Ý giới (<i>ý thức</i>)	Pháp giới (<i>đối tượng của ý thức</i>)	Ý thức giới (cái biết của ý thức)

61. Tại sao các uẩn, xứ, và giới được phân tích một cách tỉ mỉ như thế?

Khi quán sát sâu sắc về các uẩn, xứ, và giới, bạn sẽ có cơ hội để *nhận diện thật tướng vô ngã* trong sự hiện hữu của đời sống con người mà không cần phải lý luận dông dài. Ví dụ, một sự hiểu biết đến từ con mắt đòi hỏi ba yếu tố: căn, trần, và ý thức. Tùy thuộc vào trạng thái (linh hoạt, sáng suốt, hay mê mờ) của con mắt và ý thức mà một hình thể (trần cảnh) được nhìn thấy khác



nhau và đưa đến những hiểu biết khác nhau. Đây cũng chính là sự giới hạn trong hiểu biết của con người đối với thực tại. Nhưng trên căn bản của thiền tập, khi bạn nhìn thấy được cái đa phức của một đối tượng, bạn đồng thời thấy rõ tính chất duyên khởi và vô ngã của nó. Và do đó, bạn sẽ dễ dàng từ bỏ mọi tập khí chấp thủ tự ngã.

62. Tự ngã là gì?

Thông thường, tự ngã được nhận diện qua ba phạm trù, đó là: cái tôi (*I*), cái của tôi (*mine*), và cái tự ngã của tôi (*my self*). Nói đơn giản hơn, tự ngã chính là *cái tôi (self, ego) cá biệt mà mỗi người tự bám víu, chấp thủ, và cho rằng nó là có thật*. Chấp thủ tự ngã là cái sai lầm lớn nhất (si mê) của con người. Do chấp thủ tự ngã mà con người bị trôi giạt trong biển tham ái và sân hận. Tất cả khổ đau đều do chấp thủ tự ngã mà phát sinh. Khi thiền quán sâu sắc về thân năm uẩn, bạn sẽ thấy rằng thực sự bản chất của tự ngã hay cái tôi chỉ là ảo tưởng, nó được sinh khởi từ sự phân biệt của ngôn từ. Trên thực tế, cái bản ngã cá biệt của một người chính là sự kết hợp của thân năm uẩn cộng với một tên gọi mà thôi. Ở đây, trong sự tự thành của năm uẩn (*xem thêm ở câu hỏi 59*), không hề có một cái bản ngã cá biệt nào. Cái mà chúng ta gọi là bản ngã cá biệt (individual self) chỉ hình thành khi thân năm uẩn được đặt tên; và do đó, tên gọi khác nhau sẽ dẫn đến chấp thủ tự ngã khác nhau,



như ông A khác với ông B. Và khi thiếu vắng thiên định, con người sẽ không tiếc thân mạng để bảo vệ cho cái danh tính của mình, nhất là khi nó bị xúc phạm hay bị tổn hại. Vì vậy, càng bám víu vào cái tự ngã cá biệt thì càng khổ đau, và các tâm bất thiện như tham, sân, si, mạn càng phát triển. Thân năm uẩn (sắc, thọ, tưởng, hành và thức) của con người luôn luôn thay đổi trong từng giây phút, chúng không hề cứu mang một cái bản ngã cá biệt nào hết. Vậy tại sao tự mình phải lặn độn với cái tên gọi đơn chiếc mà tự nó không hề có một ý nghĩa đặc biệt nào đối với đời sống hạnh phúc chân thật của chính mình?

63. Nếu không có cái bản ngã cá biệt, thì ai hạnh phúc và ai khổ đau?

Do thói quen chấp ngã, bám víu vào một cái ngã cá biệt mà chúng ta luôn sợ hãi rằng mình sẽ trở thành hư không và sẽ bị lãng quên. Sự thật cho thấy rằng, *hạnh phúc vốn không cần đến một cái bản ngã để hiện hữu; khổ đau cũng thế*. Bạn nên nhìn thẳng vào các thực tế như sau: Giấc ngủ sâu nhất và bình an nhất là giấc ngủ không bị chập chờn và thốn thức (mộng寐) bởi cái tôi, cái của tôi, và cái tự ngã của tôi. Giây phút hạnh phúc nhất là giây phút sống bình yên, vắng lặng không bị những ý niệm về cái tôi, cái của tôi, và cái tự ngã của tôi khuấy động làm cho bạn hy vọng, lo âu, và sợ hãi. Cảm giác an lạc nhất là cảm giác của sự



tịnh lạc mà ở đó hoàn toàn vắng mặt các ý niệm về cái tôi, cái của tôi, và cái tự ngã của tôi. Ngược lại, trạng thái của khổ đau sẽ tăng thêm khi nó gắn chặt với ý niệm về cái tôi, cái của tôi, và cái tự ngã của tôi, như tôi mất tiền tài, tôi mất danh vọng, tôi mất quyền lực... Thực vậy, hạnh phúc và khổ đau là những pháp duyên khởi, bạn hãy dùng tâm vô ngã để quán chiếu mà không cần thiết phải vướng bận vào một cái tự ngã hay danh tính của nó.

64. Vô ngã là gì?

Vô ngã (*non-self*) là một giáo thuyết quan trọng của đạo Phật. Điểm chính yếu của giáo thuyết Vô ngã có thể được khái quát qua ba điểm như sau:

a. *Không chấp nhận có một Thượng đế quyền năng làm chủ đời sống của chúng hữu tình và thế giới tự nhiên (vô tình);*

b. *Không chấp nhận mỗi chúng sanh có một linh hồn vĩnh cửu và bất biến;*

c. *Không chấp nhận có một cái ngã thể cá biệt trong thế giới trùng điệp duyên khởi.*

Về điểm thứ nhất - không chấp nhận có một Thượng đế quyền năng làm chủ cuộc sống của các chúng hữu tình và vô tình - Phật giáo chủ trương con người và thế giới của con người là do sự vận hành của các nhân duyên mà tập khởi và hình thành. Trong đó, con người đóng vai trò quyết định cho sinh mệnh khổ đau và hạnh phúc



của chính mình thông qua các nghiệp của thân, miệng, và ý.

Về điểm thứ hai - không chấp nhận mỗi chúng sanh có một linh hồn vĩnh cửu, bất biến - Phật giáo chủ trương đời sống của chúng sanh là do chính tâm thức của mỗi chúng sanh tác thành; dòng tâm thức của mỗi chúng sanh không ngừng trôi chảy và luôn luôn có khả năng thay đổi, chuyển hóa từ vô minh sang giác ngộ. Chính nhờ vào khả năng chuyển hóa này hay khả năng giác ngộ này, mà một tâm thức cuồng si có thể được đánh thức, và do tu tập mà chuyển thành giác ngộ, hoặc trong một đời hoặc trong nhiều đời.

Về điểm thứ ba - không chấp nhận có một cái ngã thể cá biệt trong thế giới trùng điệp duyên khởi - Phật giáo chủ trương mỗi con người được trưởng thành từ một tập hợp của nhiều yếu tố nhân duyên: từ cha, mẹ, gia đình, học đường, xã hội, văn hóa... Do đó, sự tồn tại của một con người là một tổng hợp của biệt nghiệp (nghiệp cá nhân) và cộng nghiệp (nghiệp chung). Trong một con người cá thể luôn cứ mang nhiều nhân duyên khác nhau mang ý nghĩa tương quan giữa một và tất cả, và tất cả trong một. Ở đây, không hề có một cái ngã thể cá biệt và độc lập nào trong sự hiện diện của con người, ngoại trừ sự tập hợp của nhiều nhân duyên như đã trình bày trong năm uẩn, mười hai xứ, và mười tám giới. Đây là những điểm căn bản của giáo thuyết Vô ngã.



65. Vô ngã có liên hệ gì với Niết-bàn?

Có hai bình diện cần phải đề cập đến khi bàn về giáo thuyết Vô ngã, đó là bình diện tu tập và bình diện giải thoát. *Trên bình diện tu tập*, bạn cần phải quán chiếu sâu sắc rằng con người không gì khác hơn là một tập hợp của sắc, thọ, tưởng, hành, và thức (năm uẩn); hay nói khác đi, đây là sự tập hợp của các yếu tố tâm lý và vật lý. Và bản chất của các yếu tố này là vô tự tính, tức không có một tự tính cá biệt nào mang tính cách độc lập và vĩnh hằng. Do vậy, bản chất của năm uẩn là Không (*śunyatā*) hay Vô ngã (*anātman*). *Trên bình diện giải thoát*, do tu tập thiền định, bạn có thể đạt đến trạng thái vô ngã hoàn toàn, vượt lên trên thế giới phân biệt của nhị nguyên, ở đó những ý niệm đối đãi giữa ta và người hay ngã và pháp đều được rũ sạch, mọi sự chấp thủ đều được buông bỏ, và mọi phiền não, nhiễm ô đều được tiêu trừ. Một cảnh giới siêu việt và tịnh lạc như thế được gọi là đời sống của thực tại - vô ngã, tức đời sống Niết-bàn. Do đó, *Vô ngã chính là Niết-bàn*.

66. Làm sao để lãnh hội được Tánh không trong sự hiện hữu của các pháp?

Để hiểu được ý nghĩa của Tánh không (*śunyatā*) trong sự hiện hữu của các pháp, bạn cần phải quán chiếu các tính chất cơ bản của chúng, được tóm tắt trong bốn thuật ngữ như sau: nhân



duyên, giả danh, không, và trung đạo.

a. *Nhân duyên (pratītyasamutpāda)*: Một pháp (thuộc về tâm lý hay vật lý) được hình thành luôn bao hàm nhiều nhân duyên; hay nói khác đi, do các nhân duyên kết hợp với nhau mà một pháp được hình thành. Do vậy, khi các nhân duyên tan rã, thì pháp ấy cũng hoại diệt theo.

b. *Giả danh (prajñapti)*: Một pháp (thuộc về tâm lý hay vật lý) được đặt tên tùy theo các nhân duyên, điều kiện. Khi các nhân duyên thay đổi, tên gọi cũng thay đổi. Ví dụ: cây, gỗ, cái bàn, củi, lửa, tro, bụi.

c. *Không (śūnyatā)*: Một pháp (thuộc về tâm lý hay vật lý) đều được định danh theo chức năng của nó, nhưng bản chất của nó khi được phân tích đến cùng đều trở thành Không, tức không có tự tính cá biệt độc lập nào; vì pháp đó là sự tụ thành của các nhân duyên và điều kiện khác nhau, như hydro cộng với oxy để tạo thành nước.

d. *Trung đạo (madhyamā-pratipad)*: Giá trị của một pháp (thuộc về tâm lý hay vật lý) cần được nhìn nhận trong chuỗi tương quan của các nhân duyên và điều kiện mang tính tương đối, nhằm tránh xa các cố chấp cực đoan về có-không, sinh-diệt, giống-khác, thường hằng hay đoạn diệt... Do vậy, Trung đạo là con đường vượt lên trên mọi chấp thủ và dẫn đến Niết-bàn.

Quán chiếu sâu sắc bốn tính chất này, bạn có thể lãnh hội được ý nghĩa Không trong sự hiện hữu của các pháp.



67. Tại sao nói Trung đạo là con đường dẫn đến Niết-bàn?

Trung đạo, hiểu đơn giản là con đường trung dung không kẹt vào các kiến chấp cực đoan như: có-không, sinh-diệt, thường-đoạn, đồng-dị, khứ-lai. Ví dụ, khi nói về tính Không của các pháp, hành giả không bị dính mắc vào các khái niệm hư vô không tận để rồi ôm kiến chấp rằng tất cả đều là hư vô, nên cứ mãi mê sống theo chủ nghĩa hư vô. Kiến chấp như thế và sống như thế, chính tự thân hành giả sẽ đánh mất mọi nỗ lực tu tập của bản thân, đánh mất khả năng phát triển các thiện căn và vun trồng tâm Bồ-đề. Trái lại, nếu chấp có, hành giả sẽ ngày càng bám víu vào các nhân duyên vô thường làm cho cuộc sống thêm đau khổ, bất an. Do đó, bậc thức giả đi con đường Trung đạo, không kẹt vào các kiến chấp cực đoan, để đi đến giác ngộ, giải thoát. Bạn hãy hình dung, một người đi xe đạp, nếu ngã qua bên phải hoặc bên trái nhiều quá thì chiếc xe sẽ ngã và không đi được. Nhưng nếu người ấy biết giữ thăng bằng (trung đạo), thì anh ta sẽ lái xe về đến đích. Vì vậy, *Trung đạo là con đường xa rời các kiến chấp để đi đến Niết-bàn.*

68. Làm sao để có thể ứng dụng tinh thần Trung đạo vào cuộc sống?

Bạn cần thiết phải ứng dụng tinh thần Trung



đạo trong suốt cuộc hành trình tu tập của mình. Đức Thế Tôn là người đã phát hiện ra nguyên lý Trung đạo sau sáu năm tu tập khổ hạnh. Và Ngài đã dạy rằng, *như lên dây đàn, nếu căng quá thì âm thanh của nó sẽ khó nghe và có thể đứt dây, nếu chùng quá thì sẽ không nghe được, nhưng nếu căng vừa phải và đúng mức thì âm thanh của nó sẽ dịu dàng dễ nghe*. Cũng vậy, khi ứng dụng tinh thần Trung đạo, bạn không mang tư tưởng phải lìa bỏ thế gian mới đạt đến Niết-bàn; mà trái lại, bạn cần phải xây dựng Niết-bàn ngay tại thế gian. Cũng như, dầu biết rằng thân năm uẩn là tạm bợ, vô thường, nhưng nếu bạn không biết trân quý và bảo hộ nó đúng mức, thì làm sao chúng ta có thể tu tập để đi đến giải thoát. Hình ảnh con thuyền đưa người sang sông là một mô tả về tinh thần Trung đạo. Do đó, *hãy nương vào tục đế để đạt đến chân đế*, và nếu không đạt đến chân đế thì không thể sống Niết-bàn. Đây chính là hai chân lý.

69. Xin nói thêm về hai chân lý?

Hai chân lý là tục đế và chân đế. Tục đế là chân lý công ước (*samvriti-satya/ conventional truth*), tức *chân lý tương đối*, mang ý nghĩa phương tiện-lâm thời. Chân đế là *chân lý cứu cánh* (*paramārtha-satya/ absolute truth*), tức là chân lý tuyệt đối, muôn đời nó vẫn là như thế. Trong kinh điển, tục đế và chân đế còn được gọi là phương tiện và cứu cánh. Ở đây, một con người bình



thường không thể dung hòa hai chân lý này làm một, cũng không thể chọn một trong hai; vì tự bản chất hai chân lý không hề giống nhau, và nếu bỏ một trong hai thì cuộc hành trình tìm kiếm chân lý của chúng ta sẽ không thành tựu. Hình ảnh con thuyền đưa người sang sông hay nắm lá trong lòng bàn tay là những ví dụ về hai chân lý. Con thuyền là phương tiện, tức tục đế; qua bên kia bờ sông là cứu cánh, tức chân đế. Nếu bỏ con thuyền, chúng ta không thể qua sông; nhưng khi đã qua sông, thì con thuyền cần được để lại. Hai chân lý này cũng nhắc nhở chúng ta một điều rằng, đừng bao giờ đem cái hiểu biết của một tâm thức còn vô minh, còn tham, sân, si mà đo lường cảnh giới của bậc đã giác ngộ. Nếu đem tâm si mê mà mô tả cảnh giới của giác ngộ, thì cảnh giới giác ngộ đó cũng trở thành si mê. Do đó, cần phải biết rõ rằng những gì chúng ta hiểu được từ lời dạy của Đức Phật cũng như những lời dạy của Đức Phật cho chúng ta là những gì mang tính chất phương tiện chứ không phải là chân lý tuyệt đối. Như cảnh giới của Niết-bàn, với chân lý tuyệt đối, mỗi người hãy tự mình thể nghiệm lấy, vì chân lý đó không thể dùng ngôn ngữ để diễn đạt.

70. Vậy phải chăng chân lý tuyệt đối là cảnh giới của Niết-bàn?

Theo từ gốc, Niết-bàn tiếng Phạn là *Nirvāna*, *nir* là vượt ra khỏi, và *vāna* là khát ái; do đó, trên



căn bản, Niết-bàn là một trạng thái tịch diệt (*tranquil extinction*) của một tâm thức đã vượt ra khỏi hay vượt lên trên mọi khát ái trong ba cõi (cõi Dục, Sắc, và Vô sắc - xem thêm ở câu hỏi 13). Đây là một trạng thái của tự do tuyệt đối và chứng nghiệm chân lý tối hậu mà một bậc Thánh giả đạt được sau quá trình tịnh hóa thân tâm. Do vậy, Niết-bàn được chia thành hai loại: a. Hữu dư y Niết-bàn (*Nirvāna with residue*), tức là cái nhân của sinh tử đã hết nhưng cái quả của sinh tử vẫn còn; và do đó, bậc thánh giả chỉ vào Vô dư y Niết-bàn khi thân năm uẩn tan hoại (chết). b. Vô dư y Niết-bàn (*Nirvāna without residue*), tức là cả nhân và quả của sinh tử đều chấm dứt. Kinh Pháp Hoa mô tả trạng thái nhập Vô dư y Niết-bàn của Đức Thế Tôn như củi hết lửa tắt. Trong giáo thuyết về Bốn chân lý (Khổ, Tập, Diệt, Đạo), thì Diệt để chính là Niết-bàn.

71. Xin cho biết thêm về các đặc tính của Niết-bàn?

Kinh điển ghi nhận các đặc tính của Niết-bàn gồm có:

- a. Thường, tức không còn bị chi phối bởi các nhân duyên vô thường;
- b. Lạc, đời sống phúc lạc của dòng tâm thức không còn tham, sân, si;
- c. Ngã, chân ngã, không còn bị chi phối bởi ý niệm phân biệt trong thế giới sinh tử - nhị nguyên;



d. *Tịnh*, sự thanh tịnh tuyệt đối. Niết-bàn còn được gọi là bất sinh (không sinh không diệt), thường trụ (không còn bị chi phối bởi các điều kiện của thế giới sinh tử), và giải thoát (không còn bị ràng buộc trong vòng luân hồi - tái sinh).

72. Tại sao nói sinh tử tức Niết-bàn?

Sinh tử tức Niết-bàn là một cách ngôn của tư tưởng Phật giáo phát triển. Nội dung của nó nhấn mạnh đến việc *xây dựng Niết-bàn tại nhân gian*, hay nói khác hơn là sống đời sống Niết-bàn tại con người sinh tử này và ngay tại thế giới sinh tử này. Đây là một cảnh tỉnh cho những ai mang tư tưởng bi quan, sai lầm rằng phải lìa bỏ thế gian mới có thể vào Niết-bàn. Thực tế cho thấy rằng, Đức Thế Tôn và các bậc Thánh A-la-hán đã sống đời sống Niết-bàn giữa thế gian để làm lợi ích cho thế gian. Trong Phật giáo Phát triển, các vị Bồ-tát còn phát nguyện liên tục tái sinh để hóa độ hữu tình chúng sanh. Đây là bi tâm vĩ đại của một bậc Thánh giả. Trên bình diện khác, cũng cần hiểu rằng, lìa sinh tử thì không có Niết-bàn, *vì sinh tử là nền tảng mà qua đó Niết-bàn được chứng nghiệm*, như những gì đã được trình bày trong Bốn chân lý (*xem thêm ở câu hỏi 68 & 70*). Nói khác đi, Niết-bàn là đời sống phúc lạc của sự giải thoát và tự do tuyệt đối; do đó, hành giả có thể sống Niết-bàn một cách tự tại ở bất kỳ nơi đâu.



73. Niết-bàn có liên hệ gì trong Ba pháp ấn?

Trong kinh tạng A Hàm, *Niết-bàn là một trong Ba pháp ấn* (ba ấn chứng đặc biệt về các lời dạy của Đức Phật trong ba tạng kinh điển), bao gồm: a. Các hành vô thường; b. Các pháp vô ngã; và c. Niết-bàn tịch tĩnh. Nói tóm tắt, ba ấn chứng này là Vô thường, Vô ngã, và Niết-bàn. Mục đích các vị Thánh đệ tử tổng kết Ba pháp ấn là để giúp phân biệt rõ ràng những điều do Đức Phật dạy và những điều không phải do Đức Phật dạy. Chúng ta có thể hiểu đại khái Ba pháp ấn này như sau:

a. Các hành là vô thường: Tất cả những hiện tượng tạo tác của thân, tâm và thế giới là vô thường, chúng là sản phẩm của nhiều nhân duyên, khi các duyên hội tụ thì các pháp hình thành, khi các duyên tan rã thì các pháp biến đổi. Các pháp bản chất của nó luôn luôn thay đổi nên gọi là các hành vô thường.

b. Các pháp vô ngã: Vì bản chất của các pháp là do nhiều nhân duyên hình thành, do đó các pháp vốn không có tự tính (ngã tính) cá biệt, độc lập nào ngoài sự vận hành của các nhân duyên. Vì vậy, các pháp là vô ngã.

c. Niết-bàn tịch tĩnh: Niết-bàn, trong Ba pháp ấn, được gọi là Tịch diệt ấn, vì nó xác định trạng thái tịch tĩnh, giải thoát, và tự do tuyệt đối của hành giả tu tập. Ở đây, căn nguyên của sinh tử khổ đau là ái dục (tanhā). Do vậy, khi ái dục được



đoạn tận một cách toàn triệt, hành giả sẽ chứng đắc được cảnh giới của Niết-bàn tịch tĩnh.

Trong Ba pháp ấn trên, hai pháp ấn đầu (Vô thường và Vô ngã) chỉ đến bản chất của các pháp hữu vi - sinh diệt; Pháp ấn thứ ba (tức Niết-bàn) chỉ đến thực tại của pháp vô vi, bất sinh, bất diệt và giải thoát.

74. Làm sao để người Phật tử bình thường có thể sống vô ngã?

Đây là câu hỏi thú vị và thiết thực. Cuộc sống trong xã hội hiện đại luôn áp lực mỗi người phải thể hiện đầy đủ các chức năng của một cá thể trong mối tương quan giữa cá nhân, gia đình, và xã hội. Và do đó, cái tôi (*self*) và cái của tôi (*mine*) trở thành yếu tố nổi bật trong sinh hoạt hằng ngày. Vậy người Phật tử tại gia phải làm gì để có thể thực tập đời sống vô ngã? Những gợi ý sau đây có thể giúp bạn.

Thay vì sống trọn vẹn vì cái tôi cá thể và cho cái tôi cá thể, bạn hãy khởi niệm nghĩ đến việc sống cho gia đình của mình, cho thân nhân của mình, và rộng hơn là cho tha nhân, không phân biệt đàn ông hay đàn bà, tuổi tác hay chủng tộc. Khi khởi niệm như thế, và hướng cuộc sống của mình cho tha nhân như thế, bạn đã bắt đầu sống một cuộc đời vị tha và tất nhiên bạn sẽ có thêm tự tin, nghị lực, và ý chí để thành tựu mục đích của cuộc sống. Nếu bất kỳ hành động nào cũng mang tư tưởng vị



tha, bạn sẽ có cơ duyên để vun trồng tâm từ bi, độ lượng, khoan dung và xóa tan dần những ý niệm về tự ngã. Tất nhiên, bạn sẽ không mất cái gì hết khi hướng cuộc sống của mình cho tha nhân, trái lại bạn còn có thêm xung lực để sống một cách tốt đẹp. Ngược lại, khi bạn chỉ sống cho riêng mình, tức sống cho cái tôi và cái của tôi, bạn sẽ đánh mất đi ý nghĩa đích thực của cuộc sống. Và bằng cách này hay cách khác, bạn đã thu hẹp cuộc sống bao la, mẫu nhiệm của mình vào cái khung tự ngã. Sống như thế có nghĩa là bạn đang đi vào con đường vị kỷ, lăm cô đơn, buồn bã, và nhiều âu sầu, sợ hãi. Thực tế cho thấy rằng, nếu có tấm lòng vị tha - độ lượng, bạn sẽ có nhiều bạn bè, nhiều sự giúp đỡ, và tất nhiên kéo theo đằng sau đó là nhiều cơ hội thành tựu cho cuộc sống.

75. Một người có tâm vị kỷ và tự ngã lớn lao nên tu tập như thế nào?

Nếu bạn là một người ích kỷ, ưa chấp nhận, chấp ngã, ưa tự ái và mặc cảm, thì công việc đầu tiên bạn phải thực tập đó là bảo vệ bản thân mình, bảo vệ tâm tư của mình, và bảo vệ cả lời nói của mình, tức là bảo vệ ba nghiệp thân, miệng và ý. Đừng để ba nghiệp cá nhân gây đau khổ cho chính mình và cho kẻ khác. Đức Phật, trong kinh Pháp Cú, dạy rằng: *“Bậc trí bảo vệ thân, bảo vệ luôn lời nói, bảo vệ cả tâm tư, ba nghiệp khéo bảo vệ”* (PC. 234).



Trong lúc *bảo vệ ba nghiệp thân khẩu ý*, bạn đồng thời *quán niệm về vô ngã* bằng cách đọc lớn tiếng hay đọc thầm rằng “cái này không phải là tôi, cái này không phải là của tôi, và cái này không phải là tự ngã của tôi”. Cứ đọc như thế lâu ngày thì ý niệm về tự ngã sẽ dần dần nguội lạnh. Nên nhớ rằng, nếu không thay đổi được tâm tư của mình, thì bạn sẽ không thay đổi được cuộc sống và thế giới chung quanh mình.

Thêm vào đó, bạn nên thực tập các công đức vô lậu, tức là *làm những việc lành giúp đỡ tha nhân* mà không bận tâm đến cái tôi đang làm, làm cái gì, làm cho ai, và làm để được cái gì. Bạn hãy làm việc lành với tất cả sự hoan hỷ và hạnh phúc của mình. Làm việc lành với tâm không chấp ngã như thế là tu tập công đức vô lậu.

76. Xin nói thêm về tu tập công đức ?

Danh từ công đức, từ gốc Pali là *punna*, có nghĩa là làm cho thanh tịnh (*purification*). Do đó, trên căn bản, làm công đức có nghĩa là làm cho thanh tịnh ba nghiệp thân, miệng và ý bằng cách tịnh hóa dòng tâm thức tham, sân và si. Vì thế, tu tập công đức chính là *điều phục và chuyển hóa các tâm tham, sân, và si*. Trên thực tế, để điều phục các phiền não căn bản này, Đức Phật dạy các pháp đối trị như bố thí để diệt lòng tham, phát triển bi tâm để diệt sân hận, và tu tập giới định tuệ để diệt trừ si mê. Dựa trên ý nghĩa căn bản này, bạn có thể tu



tập các công đức lành qua nhiều hình thức khác nhau như: bố thí, cúng dường Tam bảo, trì giới, tinh tấn làm các việc thiện nguyện, tu tập thiền định, tụng kinh, niệm Phật, và phát triển tâm Bồ-đề. Nói chung, người Phật tử tu tập công đức là *thực hành Sáu độ và Bốn nhiếp* (xem thêm ở câu hỏi 33, 34, 35). Nhưng điều quan trọng hơn hết đó là *tu tập các công đức vô lậu, giải thoát*.

77. Thế nào là công đức hữu lậu và công đức vô lậu?

Hữu lậu (āsrāva/impure) là những gì còn vướng mắc trong vòng nhân quả luân hồi, trong khi vô lậu (anāsrāva/pure) là những gì vượt lên trên dòng nghiệp báo nhân quả và đưa đến Niết-bàn, giải thoát. Ví dụ, khi làm một việc thiện với tâm chấp ngã, mong cầu được đáp trả trở lại, như thế là bạn làm với cái tâm hữu lậu, tức là còn dính mắc vào cái tôi, cái của tôi, và cái tự ngã của tôi. Do vậy, khi gieo nhân hữu lậu, bạn sẽ đạt được quả hữu lậu. Tất nhiên, dầu bạn làm việc thiện, nhưng dòng năng lượng tâm thức vay trả, trả vay vẫn còn đó; và chính dòng tâm thức này là sự rò rỉ (lậu), nó tiếp tục lôi kéo bạn vào vòng nhân quả luân hồi. Trái lại, khi làm một việc thiện với tâm từ bi, hỷ xả, vô ngã, và vị tha thực thụ, như thế là bạn đã gieo nhân vô lậu, hướng đến xả ly và giải thoát. Các pháp môn tu tập vô lậu là Trì giới, Thiền định, và Trí tuệ.



78. Phật giáo quan niệm như thế nào về vấn đề thiện ác?

Quan niệm về thiện (*wholesome*) và bất thiện (*unwholesome*) trong Phật giáo được xác định rõ qua giáo lý nghiệp báo, trong đó căn bản có mười thiện nghiệp và mười bất thiện nghiệp, được chia làm ba phần: thân, miệng và ý. Thân có ba ác nghiệp là sát sinh, trộm cắp và tà dâm; miệng có bốn ác nghiệp là nói dối, nói lưỡi hai chiều, nói lời thù dật, và nói lời xấu ác; ý có ba ác nghiệp là tham lam, sân hận và si mê, tức là tà kiến, cố chấp. Phạm vào mười điều trên thì gọi là bất thiện (xấu, ác); trái lại, không phạm mười điều trên và nỗ lực phóng sinh, bố thí, tịnh hạnh, nói lời chân thật, ái ngữ, hòa hợp, từ ái, và tu tập các thiện pháp... được gọi là thiện nghiệp. Ở đây có hai bình diện cần được xét đến trong quan niệm thiện của đạo Phật, bao gồm đạo đức căn bản của con người và giác ngộ giải thoát. *Về mặt đạo đức căn bản, thiện là gìn giữ mười nghiệp lành và tu tập các thiện pháp; về mặt giác ngộ giải thoát, thiện chính là Niết-bàn và những pháp đưa đến Niết-bàn, bao gồm các pháp vô lậu - giải thoát.* Như vậy có hai cấp độ rõ ràng trong quan niệm thiện của đạo Phật, đó là thiện trong ý nghĩa đạo đức nhân sinh, và thiện trong ý nghĩa xuất thế gian, Niết-bàn giải thoát.



79. Tại sao có sự khác nhau trong các quan niệm về thiện ác?

Trên thế giới có nhiều tôn giáo hình thành từ nhiều nền văn hóa khác nhau, do vậy quan niệm về thiện ác cũng có những điều khác nhau. Ví dụ, Hồi giáo không ăn thịt heo trong khi Ấn giáo không ăn thịt bò. Hoặc, những vấn đề xã hội như chuyện phá thai hay trợ tử... là thiện hay ác vẫn là vấn đề đang được bàn cãi. Nhưng đối với Phật giáo, vấn đề thiện ác, như đã trình bày, luôn được xác định rõ ràng qua các giới, hạnh và công đức (xem thêm ở câu hỏi 76, 77, 78). Tuy nhiên, đối với những vấn đề như phá thai, trợ tử..., người Phật tử cần thiết phải ứng dụng trí tuệ của mình một cách thiện xảo, tùy vào những trường hợp khác nhau, nhất là đối với những chuyện “đã rồi”. Bạn nên nhớ rằng, trên con đường tu tập, Đức Phật luôn dạy chúng ta chú trọng đến việc quán chiếu, điều phục, và chuyển hóa cái nguồn gốc của khổ đau (Tập đế), đấy là then chốt của sự tu tập. Cũng vậy, đối với chuyện phá thai, người Phật tử nên chú trọng vào việc giáo dục và chuẩn bị cho chính bản thân mình cũng như cho con em của mình trước khi có thể mang thai, thay vì mang thai rồi mới tranh cãi về chuyện có nên phá thai hay không. Kinh điển cảnh tỉnh chúng ta rằng “Bồ-tát sợ nhân, chúng sanh sợ quả”. Bậc thức giả sợ tội lỗi khi gieo nhân ác, trong khi chúng sanh, vì vô minh che lấp, nên gieo nhân ác rồi bấy giờ mới sợ bị quả ác.



80. Vô minh là gì và người có kiến thức cao rộng có còn vô minh hay không?

Vô minh (*avidyā/ignorance*), trong ngôn ngữ kinh điển của nhà Phật, có nghĩa rộng là *không hiểu rõ, không thấy rõ Bốn chân lý*, hay Bốn thánh đế. Do vậy, vô minh được xem là nguồn gốc của khổ đau, vì từ vô minh mà các tâm tham lam, ái thủ, kiêu mạn phát triển. Khi thấy được các Thánh đế thì an lạc và giải thoát liền sinh khởi; và do công năng tu tập Thánh đế mà hành giả đạt đến giác ngộ. Đối với con người, vô minh chính là tâm thức si mê (*moha*) chấp ngã, lầm tưởng và cố bám víu vào cái tự ngã cá biệt như là những gì chân thật, vĩnh cửu. Do chấp ngã mà các phiền não khổ đau trỗi dậy và lôi kéo chúng hữu tình vào vòng luân hồi trong tam giới. Vì thế, bao lâu ngã chấp còn tồn tại, thì vô minh vẫn còn hiện diện trong đời sống của chúng ta. Một người thông thái có thể bỏ cả đời mình để chế tạo phi thuyền hay bom nguyên tử, nhưng anh ta không thể chế ra cái nút bấm tài tình nào để dập tắt tham, sân, si ngay lập tức, trừ phi anh ta tu tập và hành trì Giới-Định-Tuệ đến mức hoàn hảo tuyệt đối. Do vậy, kiến thức cao rộng không thể diệt trừ vô minh, tham ái, mà chỉ có tu tập Thánh đế mới có thể diệt trừ vô minh và đưa đến giác ngộ tối hậu.



81. Người nhiều si mê nên tu tập như thế nào?

Học Pháp và thực hành Pháp là điều kiện quan trọng để diệt trừ si mê. Chúng ta nên học tập và quán niệm sâu sắc về các giáo lý căn bản như Bốn chân lý, Mười hai Nhân duyên, Năm uẩn, và Vô ngã để phát triển tuệ giác chân thật về bản chất và dòng vận hành của đời sống thực tại. Trong tu tập thiền định, Bốn niệm xứ là đối tượng hiện quán cần thiết, giúp chúng ta thấy rõ bản chất và dòng vận hành của chính thân - tâm mình cũng như sự liên hệ của thân - tâm đối với thế giới chung quanh mình. Nếu bạn không thực tập quán niệm, thì sự tu tập sẽ chậm tiến và tuệ giác không phát triển. Do vậy, phải tu tập cùng lúc ba pháp Trì giới, Thiền định, và Trí tuệ.

82. Người nhiều sân hận nên tu tập như thế nào?

Nếu là người nhiều sân hận, bạn nên quán niệm về các thảm cảnh đau thương, cay đắng như bệnh tật, tai nạn, chết chóc, chiến tranh, thiên tai, nhà cháy, lũ lụt... Quán niệm về những thảm cảnh này sẽ giúp bạn làm nguôi dần tâm lý hận thù, tị hiềm, đố kỵ, ganh ghét... và giúp sinh khởi từ tâm. Nguồn gốc của tâm sân hận là do sự chấp ngã quá mức và thiếu vắng tâm từ bi; và do đó, bạn sẵn sàng làm mọi thứ để bảo vệ cái tự ngã khi cho rằng cái tự ngã của mình bị xúc phạm. Ví dụ, một người (cố tình hoặc vô tình) nói xấu bạn trong



vài phút, nhưng bạn ôm ấp sự bức tức và sân hận đó suốt năm, có khi cả mười năm hoặc hơn nữa. Đây chính là biểu hiện dai dẳng của sự chấp ngã. Nên quán niệm rằng: “khi sân si, có nghĩa là bạn lấy lỗi lầm của kẻ khác để trừng phạt chính bản thân mình”. Trên thực tế, dầu bạn có ăn mặc thật đẹp, đeo trang sức quý giá, và dùng các loại hương thơm quý phái, nhưng bạn sẽ trở nên xấu xí ngay lập tức khi cơn nóng giận nổi lên. Cũng vậy, cho dù bạn giàu có, cao sang và sống trong một lầu đài lộng lẫy như thế nào đi nữa, nhưng với tâm sân hận, thì bạn vẫn bị đày đọa một cách khổ đau ngay trong tòa lầu đài của mình. Do vậy, *để diệt trừ sân hận, bạn nên quán niệm về sự nguy hiểm và những tác hại của nó bên cạnh việc phát triển tâm từ bi, thực tập sống vô ngã, vị tha.*

83. Người nhiều lòng tham dục nên tu tập như thế nào?

Tham dục có nhiều loại, từ ngũ dục thế gian (tiền tài, danh vọng, sắc đẹp, ăn uống, ngủ nghỉ) đến các thiền chứng trong các cõi Sắc và Vô sắc. Khi tu tập, bạn nên *nhìn thấy rõ mình tham cái gì nhiều để từ đó tìm pháp đối trị*. Ví dụ, người tham tiền tài, danh vọng thì nên quán niệm về chất cay đắng, sự nguy hiểm trên con đường tìm kiếm tiền tài, danh vọng cũng như ý nghĩa đích thực của đời sống. Người tham sắc đẹp thì quán niệm về thân bất tịnh, như uế; người đam mê ăn uống thì quán



niệm về bệnh tật và tội lỗi (sát sinh, trộm cắp...) do thèm khát gây ra... Có nhiều pháp đối trị để thực tập tùy theo mỗi trường hợp khác nhau. Nói chung, để cuộc sống được an lạc, hạnh phúc (hiểu theo ý nghĩa thiện), bạn cần phải điều phục lòng tham của mình bằng cách sống biết đủ, nghĩa là bạn hãy sống hoan hỷ với những gì mình cần, chứ không sống theo những gì mình muốn.

84. Hạnh phúc trong đạo Phật khác với hạnh phúc thế gian như thế nào?

Quan niệm về hạnh phúc là một chủ đề rất rộng, tuy nhiên sự khác biệt căn bản của ý nghĩa hạnh phúc trong cuộc sống thực tế giữa đạo Phật và thế gian là ở chỗ *bám víu* hay *không bám víu* mà thôi. Với tinh thần không cố chấp - bám víu, người Phật tử sống an lạc, tự tại giữa thế gian, bất kể môi trường và hoàn cảnh như thế nào. Trái lại, hạnh phúc của thế gian luôn gắn liền với tư tưởng bám víu cái tôi, cái của tôi, và cái tự ngã của tôi. Đây là những tư tưởng ái thủ, xung đột, nó âm thầm đánh tan mọi khả thể hạnh phúc của bạn và lôi kéo bạn về với bao nỗi tiếc giữa cõi phiền muộn của được, mất, hơn, thua. Do vậy, hạnh phúc trong đạo Phật được định nghĩa là không chấp thủ (không bám víu).



85. Vậy sự nghiệp của một Phật tử là gì?

Đây là câu hỏi rất thú vị. Phật tử, hiểu đơn giản là con của Đức Phật. Tuy nhiên Phật tử bao gồm bốn chúng, đó là xuất gia (nam, nữ) và tại gia (nam, nữ). Người xuất gia sống không lập gia đình nên công việc của họ là chuyên cần tu tập đạo giác ngộ, giải thoát. Trái lại, người tại gia lập gia đình, có vợ con... nên công việc của họ gắn liền với việc xây dựng đời sống hạnh phúc gia đình. Nhưng khi nói đến ý nghĩa sự nghiệp (hiểu theo đúng nghĩa của từ này) của một Phật tử, dẫu xuất gia hay tại gia, chúng ta phải nói đến nền tảng của đời sống hạnh phúc thực thụ và lâu dài. Trong ý nghĩa này, sự nghiệp của một Phật tử không gì khác hơn là *từ bi và trí tuệ*. Có từ bi (tâm yêu thương rộng lớn/ *compassion*) bạn mới có thể nuôi dưỡng cuộc sống; và phải có trí tuệ (*wisdom*) bạn mới biết cách xây dựng cuộc sống hạnh phúc lâu dài. Trong bất kỳ hoàn cảnh nào, từ bi và trí tuệ cũng là nền tảng của đời sống hạnh phúc; nếu thiếu vắng hai yếu tố này, bạn sẽ không thể nào tạo dựng cho chính mình một sự nghiệp đúng nghĩa. Không có từ bi và trí tuệ làm nền tảng, thì những gì bạn làm đều như lâu đài xây trên bãi cát. Từ bi và trí tuệ không những là sự nghiệp của một Phật tử mà còn là sự nghiệp của một vị Phật hay một vị Bồ-tát.



86. Các pháp môn tu tập khác nhau có chống trái nhau không?

Các pháp môn tu tập được ứng dụng tùy theo căn duyên của từng người và từng trường hợp cụ thể, như những loại thuốc khác nhau dùng để trị các căn bệnh khác nhau. Cũng vậy, khi tu tập bạn cần phải chọn pháp môn thích hợp cho mình, vì đây chính là pháp đối trị cho căn bệnh của riêng mình. Tác dụng và hiệu lực của từng pháp môn khác nhau dùng để trị những căn bệnh khác nhau; ở đây, từ bản chất, *không có sự chống trái nhau giữa các pháp môn tu tập, mà chỉ có sự ứng dụng thích hợp hay không mà thôi*. Ví dụ, có người khi ngồi thiền lại buồn ngủ, nhưng khi niệm Phật thì tâm được an định. Trong trường hợp như thế thì bạn nên niệm Phật thay vì cố gắng ngồi thiền. Ngược lại, có người ngồi niệm Phật nhưng tâm vẫn náo loạn, nhưng ngồi theo dõi hơi thở thì tâm được an tịnh, trong trường hợp này thì bạn nên hành thiền thay vì niệm Phật. Tùy vào những tình huống và thời điểm khác nhau mà bạn có thể thay đổi pháp môn tu tập. Trên thực tế, nếu bạn đã chọn được pháp môn tu tập thích hợp cho mình và chuyên chú vào pháp môn đã chọn, thì bạn sẽ tu tập thành tựu. Mặc dầu các pháp môn khác nhau có thể trợ giúp cho sự tu tập của mình, như thiền-tịnh song tu chẳng hạn; nhưng bạn không nên thay đổi pháp môn liên tục làm cho tâm dao động và đánh mất niềm tin. Nên nhớ rõ, các pháp môn đều là phương



tiện, như kích cỡ của những đôi giày khác nhau dành cho những đôi chân khác nhau.

87. Tuổi trẻ và người lớn tuổi tu tập có khác nhau không?

Do đời sống tâm-sinh lý khác nhau giữa tuổi trẻ và người lớn tuổi nên sự tu tập *có thể khác nhau về phương pháp*. Người trẻ thích tư duy lý luận, thích đặt vấn đề tại sao và để làm gì... Đây là cơ duyên tốt để học hỏi giáo pháp và phát triển tuệ giác. Người lớn nên khuyến khích tuổi trẻ học giáo pháp như là con đường tìm kiếm một *triết lý sống* cho chính bản thân mình và cho tương lai của mình. Không nên ép con em mình phải chấp nhận đức tin tôn giáo như là những giáo điều bắt buộc. Do đó, tuổi trẻ cần được khuyến khích học tập và thảo luận giáo pháp trước khi chúng có thể thực hành một vài pháp môn ban đầu như làm việc thiện nguyện, biết quý kính và thương yêu cha mẹ, thầy bạn, biết cách sống năng động và làm việc lợi ích cho tự thân và tha nhân, và biết cách xây dựng một đời sống hạnh phúc thực thụ và lâu dài.

Ngược lại, do thời gian không còn nhiều nên người lớn tuổi tu tập theo niềm tin, sự hiểu biết và lòng thành vốn có. Người lớn phần nhiều thích thực tập giáo pháp (tụng kinh, niệm Phật, tham thiền) như một cách sống riêng của mình và là niềm an lạc trong thế giới tâm linh của mình. Với ít nhiều kinh nghiệm, người lớn có thể làm



như thế mà không cần có một câu hỏi hay câu trả lời nào. Chính vì vậy, cách thức tu tập của một người lớn tuổi khó thích hợp cho một người trẻ tuổi. Khi bạn thấy con của mình bắt chước mình lễ Phật, bạn rất vui mừng; nhưng nếu bạn không tạo nhân duyên cho nó học tập giáo pháp thì nó sẽ không hiểu được ý nghĩa của việc lễ lạy, và có thể sẽ không thích lễ lạy nữa khi lớn lên.

Nói chung, phương pháp tu tập của tuổi trẻ nặng về phần học hỏi và thực tập, trong khi đối với người lớn tuổi, phương pháp tu tập được chú trọng vào phần hành trì. Tuy nhiên, để cho sự tu tập của mình được thành tựu viên mãn, cả tuổi trẻ và người lớn nên thực tập đầy đủ Năm căn và Năm lực (*xem thêm câu hỏi 39*) như đã được giới thiệu.

88. Với thời gian ngắn ngủi, người lớn tuổi nên tu tập như thế nào?

Đối với người lớn tuổi, con đường tu tập cần phải được định hình qua những gợi ý sau đây:

a. *Xác định rõ pháp môn tu tập căn bản* của mình là gì. Bạn không nên thấy người ta làm như thế nào thì mình làm như thế đó.

b. Khi đã xác định rõ pháp môn tu tập của mình bạn nên *cố gắng đi sâu vào pháp môn đó* trên cả hai phương diện lý thuyết và thực hành. Có một vị Thầy hướng dẫn là điều rất cần thiết.

c. *Phát nguyện hành trì* pháp môn tu tập của mình như là công việc xây dựng ngôi nhà tâm



linh của mình một cách nghiêm túc, cho dầu hoàn cảnh có ra sao đi nữa.

d. Thực tập pháp môn nào cũng vậy, bạn phải *phát triển đầy đủ Năm căn và Năm lực* (xem thêm ở câu hỏi 39) cho đến hơi thở cuối cùng.

e. Sau cùng, nhưng không kém phần quan trọng, đó là bạn phải ý thức rằng, những gì mình tu tập hôm nay có ảnh hưởng rất lớn đến sinh mệnh của chính mình cho cả đời này và đời sau. Nếu không ý thức được mối tương quan nhân quả nghiệp báo này, bạn sẽ tu tập một cách hờ hững và chí nguyện sẽ không vững bền.

89. Nếu tu tập theo *hiện pháp lạc trú* thì tại sao phải quan tâm đến đời sau?

Bạn nên phân biệt rõ khái niệm sự ý thức và sự quan tâm được dùng ở đây. Ý thức về nhân quả nghiệp báo trong ba đời (quá khứ, hiện tại, và vị lai) là nền tảng tri thức trên con đường tu tập. Một người không tin vào luân hồi tái sinh hay nhân quả, nghiệp báo hẳn không phải là một Phật tử đúng nghĩa. Trái lại, khi tu tập, nếu bạn không quan tâm đến những gì bạn đang làm mà chỉ nghĩ đến đời sau, như thế bạn sẽ rơi vào thế giới của vọng tưởng, điên đảo. Do vậy, ý thức về sự liên hệ nhân quả, nghiệp báo của đời này và đời sau thuộc về nền tảng tri thức của sự tu tập, nó sẽ giúp làm cho chí nguyện của bạn thêm vững bền. Trong khi đó, *tu tập hiện pháp lạc trú có nghĩa là bạn thực*



tập an trú trong các pháp của hiện tại, chứ không có nghĩa là bạn không cần ý thức về nhân quả, nghiệp báo.

90. Tuổi trẻ nên tu tập như thế nào?

Con đường tu tập của tuổi trẻ cần được chuẩn bị theo những gợi ý sau đây:

a. Trước hết, bạn cần thiết phải xây dựng cho chính mình một *lý tưởng về cuộc sống hạnh phúc chân thật*. Tất nhiên, cuộc sống hạnh phúc chân thật bao giờ cũng được xây dựng từ những giá trị chân thật và những điều thiện chân thật.

b. Để tạo dựng cho cuộc sống của chính mình những giá trị chân thật, việc đầu tiên bạn phải làm đó là *xây dựng một cái nhìn chân chính và niềm tin chân chính đối với cuộc sống* (Chánh kiến và Chánh tư duy).

c. Khi đã có một niềm tin và cái nhìn chân chính, bạn cần thiết phải *có một điểm tựa cho cuộc sống* của mình, và điểm tựa đó không gì khác hơn là triết lý sống của bạn. Trong lĩnh vực này, giáo thuyết về Bốn chân lý và Tám thánh đạo là nền tảng cho sự thực hành của bạn (*xem thêm ở câu hỏi 07, 41*).

d. Do cuộc sống vốn luôn thay đổi và có nhiều khó khăn, do đó bạn cần thiết *ứng dụng tinh thần Trung đạo và hai chân lý* vào việc tu tập của mình (*xem thêm ở câu hỏi 67, 68, 69*).

e. Sau cùng, vì cuộc sống của tuổi trẻ có



nhiều chi phối bởi các nhân duyên của gia đình và xã hội, do vậy bước đầu của sự tu tập chính là *siêng năng làm các việc lành, tránh xa các việc xấu ác* để vun trồng cội phúc cho hiện tại và mai sau. Tuy nhiên, khi có nhân duyên lành, hãy bắt đầu thực tập một pháp môn thích hợp để giữ sự quân bình cho cuộc sống nội tâm, làm dịu các căng thẳng, bức bách (stress), và xây dựng đời sống hạnh phúc (xem thêm ở câu hỏi 84 & 85).

91. Ở tuổi gần đất xa trời với nhiều bệnh tật nên tu tập như thế nào?

Bạn muốn nói đến người lớn tuổi? Đây là một câu hỏi thú vị. Khi biết chắc rằng quỹ thời gian của bạn không còn nhiều nữa, bạn nên dành thời gian để *quán niệm về giáo pháp Vô ngã* (xem thêm ở câu hỏi 73, 74, 75) và *chuyên cần hành trì pháp môn tu tập* (Thiền, Tịnh, hay Mật) của mình. Tuổi già là cơ hội quý báu để bạn tu tập và làm mới lại chí nguyện của mình sau bao năm tháng phiêu linh, vì bấy giờ áp lực của cuộc sống không còn đè nặng trên thân xác của bạn nữa. Tuy nhiên, niềm nổi tiếc quá khứ và nỗi sợ hãi từ già cõi đời lại là vấn đề chia rẽ và làm xao xuyến tâm hồn của bạn. Do vậy, quán niệm về vô ngã sẽ giúp bạn buông bỏ mọi bám víu một cách dễ dàng hơn. Đồng thời, ý thức sâu sắc về nhân quả, nghiệp báo của đời này và đời sau sẽ là dòng năng lượng giúp bạn trở dậy các thiện nguyện cao đẹp của mình. Niềm tin



vào nhân quả, nghiệp báo trong lúc này sẽ giúp bạn tự tâm sám hối các lỗi lầm trong quá khứ và phát triển các thiện niệm tha thứ, khoan dung đối với mọi trở lực đã xảy ra trong suốt cuộc đời của mình. Biết quán niệm và tu tập phát triển các thiện tâm trong lúc tuổi già là niềm hạnh phúc vô biên của người Phật tử. Nên nhớ rằng, bạn có thể trở thành một vị thiên (trời) hay một chúng sanh ở cõi Tịnh ngay sau khi tắt thở nếu bạn biết tu tập trong những giây phút cuối cùng của cuộc đời.

92. Làm sao để khỏi sợ chết?

Chết là một sự thật mà nhiều người không muốn nói ra hay không muốn nghĩ đến cho dù bạn cho rằng mình có sợ chết hay là không. Là người Phật tử, chúng ta biết rằng chết là một phần của cuộc sống duyên sinh trong vòng luân hồi. Do vậy nếu *nhìn nhận cái chết một cách đúng chân lý*, thì bạn sẽ không bao giờ sợ chết, mà trái lại bạn sẽ sợ sống hoài với tuổi già mà không chết! Thử nghĩ nếu bạn sống đến 200 hay 300 tuổi thì tuổi già sẽ làm cho bạn khổ đau và buồn chán biết chừng nào. Cũng như, khi nói đến sự thật vô thường, nhiều người vội nghĩ đấy là cái nhìn bi quan; nhưng trái lại, vô thường là sự thật. Và sự thật này có thể đem tới lạc quan, vì vô thường luôn luôn có khả năng đem lại cho cuộc sống biết bao nhiêu cơ hội chuyển hóa trong sự đổi thay không ngừng. Chính nhờ vào định luật Vô thường mà cái xấu có thể trở



thành cái tốt, từ khổ đau có thể xây dựng hạnh phúc, và cuộc sống của bạn có thể được thay đổi theo một chiều hướng tốt đẹp hơn. Do đó, chết là một sự kiện tất yếu trong dòng chảy của cuộc sống luân hồi. Đạo Phật quan niệm, chết như cởi chiếc áo cũ và sinh như mặc chiếc áo mới, không có gì là đáng sợ hết. Điều đáng quan tâm là bạn sẽ chết với một tâm trạng như thế nào để gọi là cởi áo cũ và mặc áo mới một cách bình an, tự tại. Vì vậy, tu tập *Chánh kiến, trí huệ và hành trì các thiện pháp* trở thành yếu tố quan trọng. Người tu tập chân chính không bao giờ sợ chết!

93. Cô đơn là nỗi ám ảnh của con người trước cảnh già nua và tử biệt, vậy nên tu tập như thế nào để có thể vượt qua nỗi ám ảnh này?

Đây là một câu hỏi thực tế đối với người già. Nếu bạn là người không biết tu tập, quả thực già nua và tử biệt chính là nỗi ám ảnh lớn lao của cô đơn. Nhưng trái lại, nếu biết tu tập đúng pháp, thì trong cô đơn, bạn có thể sẽ nếm được hương vị cô liêu với niềm phúc lạc vô biên. Chúng ta biết rằng để đạt đến an lạc - giải thoát thực thụ, bạn cần phải tự thân kinh nghiệm những trạng thái vi tế của thiên định, bao gồm sự xả ly, an định, diệu lạc, và thanh tịnh. Có thể hiểu đại khái lộ trình tâm linh này như sau :

a. *Xả ly*, tức là buông bỏ mọi tâm bám víu chấp ngã hay mọi ý niệm và biểu hiện của tham



lam, sân hận và si mê.

b. *An định* là niềm an lạc sinh khởi từ sự định tâm.

c. *Diệu lạc* là niềm phúc lạc uyên nguyên sâu thẳm sinh khởi từ sự từ bỏ mọi giao động phần khích của các dục vi tế.

d. *Thanh tịnh*, tức là sự an trú trong vô niệm hay còn gọi là xả niệm thanh tịnh.

Đây chính là những kinh nghiệm về sự thanh tịnh mà bạn chỉ có thể đạt được trong thiền định hay nói khác đi là trong những lúc sống một mình. Do vậy, đối với một hành giả tu tập, hương vị cô liêu chính là niềm phúc lạc cao thượng và nhiệm mầu khôn lường. Hương vị cô liêu của bậc Thánh vượt lên trên mọi mô tả bằng ngôn ngữ, như Niết-bàn tịch tĩnh. Do vậy, đối với người tu tập, cô đơn là cơ hội quý báu để thể nghiệm diệu pháp tịch tịnh chứ không phải là nỗi ám ảnh đáng sợ theo tâm thức bình thường.

94. Nếu không nếm được hương vị cô liêu thì làm sao để vượt qua nỗi ám ảnh cô đơn trước sự già nua và tử biệt?

Có nhiều cách có thể giúp bạn vượt qua nỗi sợ hãi này.

a. *Bạn hãy nhất tâm niệm Phật và hết lòng quy kính, hướng về ba ngôi Tam bảo.* Hãy dốc toàn tâm toàn ý của mình để hợp nhất tâm mình với ba ngôi Tam bảo, với một vị Phật hay một vị Bồ-



tát trong niềm kính yêu sâu thẳm, trong từng hơi thở và từng nhịp đập của con tim. Thực tập như thế bạn sẽ tạo cho mình một dòng năng lượng tinh thức và từ bi được kết nối từ tự lực và tha lực. Dòng năng lượng này sẽ quét sạch mọi nỗi sợ hãi cô đơn và đem đến cho bạn nguồn sống an lạc.

b. Hãy quán niệm rằng mình, một mình một bóng, đã đến với thế gian này; và rồi mình sẽ, một mình một bóng, từ giã thế giới này. Không ai có thể cùng đi với mình, ngoại trừ cái nghiệp mà mình đã tạo tác. Do đó, bạn hãy nỗ lực làm các việc lành bất kỳ khi nào có thể, vì đó chính là điểm tựa cho một sự tái sinh tốt đẹp. Thêm vào đó, thay vì ngồi rầu rĩ cô đơn, hãy *quán niệm về vô ngã, thực tập sống trong sự tịnh lạc và thường thức hương vị cô liêu*, dòng suối nguồn của thanh tịnh uyên nguyên, không vui, không buồn.

Đối với một người Phật tử, niềm thành kính đối với ba ngôi Tam bảo luôn luôn là điểm tựa cao quý cho sự nuôi dưỡng và phát triển đời sống phúc lạc cao thượng của nội tâm, nhất là trong khoảnh khắc giao thời của sinh - tử.

95. Làm thế nào để khuyến khích con cháu trẻ tuổi tu tập?

Bạn không thể nào bắt con cháu trẻ tuổi tu tập theo những gì bạn đang hành trì hay như những gì bạn muốn. Tuổi trẻ không thích giáo điều, không thích làm cái gì mà mình không hiểu,



không tin, không thích nghĩ đến chuyện tu mau kéo trẻ của người già. Trái lại, tuổi trẻ sẵn sàng làm theo những gì mà chúng nghĩ là có lợi cho cuộc sống một cách thiết thực. Do vậy, để khuyến khích tuổi trẻ tu tập, bạn trước hết *phải là một mẫu người lý tưởng* (model) cho chúng. Nếu bạn bình thân trước sóng gió khổ đau và biết vận dụng trí tuệ khéo léo trong mọi tình huống... thì chúng sẽ bắt chước bạn ngay lập tức mà không cần phải kêu gọi hay mời mọc. Trái lại, nếu bạn đầy sân si, bất bình, bất an, tà kiến, cố chấp, khổ não... mà bạn bảo con cháu của mình tu theo mình chắc chắn chúng sẽ không theo mà còn phản đối lại. Vì thế, để khuyến khích con cháu tu tập, bạn *phải là điểm tựa kiên cố* cho chúng, là cội nguồn bình an cho chúng, và là niềm cảm hứng cho chúng.

96. Làm sao để có thể sống dung hòa với người khác tôn giáo trong cùng một gia đình?

Điều này rất đơn giản, bạn hãy xem đối tượng tôn thờ và kính ngưỡng của người khác là một vị *Bồ-tát hóa thân để độ cho những ai thích hợp*, như những hóa thân của Bồ-tát Quán Thế Âm chẳng hạn. Và trái lại, bạn nên bày tỏ tấm lòng tôn kính những bậc Thánh trong các tôn giáo khác như là những bậc tiền bối, những vị Thầy hướng đạo. Nghĩ như thế và làm như thế thì sẽ không có gì khó khăn khi phải sống chung với người khác tôn giáo trong cùng một gia đình. Tuy nhiên, khi



sống trong một bối cảnh có nhiều nền văn hóa và tôn giáo khác nhau, như ở Hoa Kỳ và các nước Châu Âu chẳng hạn, bạn nên tìm hiểu thêm về các nền văn hóa và tôn giáo khác *để tạo sự cảm thông và hiểu biết lẫn nhau*. Ở Tây phương, trong giới học thuật, các học giả vẫn thường bảo nhau rằng, nếu bạn chỉ biết một tôn giáo, có nghĩa là bạn chẳng biết tôn giáo nào (If you know only one religion, you know none).

97. Làm thế nào để sống chung với người khác nhau về quan điểm?

Nếu bạn muốn người khác chấp nhận quan điểm của mình, thì bạn cũng phải *biết lắng nghe quan điểm của người khác*, cho dù bạn thích hay không. Nếu là người tu tập, thì mọi quan điểm dù đúng hay không đúng (theo suy nghĩ của bạn) đều có thể giúp cho bạn thể nghiệm tính chất đa diện của cuộc sống, đồng thời làm cho tuệ giác của bạn thêm phát triển. Điều quan trọng là, sống trong những tình trạng có những khác biệt về tư tưởng, bạn cần phải *nhẫn nại phát triển tâm từ bi và vận dụng trí tuệ của mình một cách thiện xảo nhằm đem lại sự hài hòa, an lạc cho chính mình và cho những người chung quanh mình*. Trái lại, nếu bạn lấy quan điểm của mình để lấn át quan điểm của người khác, thì xung đột sẽ xảy ra, và đây là điều hoàn toàn không nên làm.



98. Nếu phải sống chung với người nhiều tà kiến thì sao?

Trước hết bạn nên quán niệm sâu sắc rằng bạn có thực sự có chánh kiến hay chưa trước khi phê phán người khác là tà kiến. Khi đã xác định rõ, bạn nên dùng hiệu lực thực tế trong sự tu tập của mình làm câu trả lời mà không cần phải tranh cãi hay hơn thua với nhau về quan điểm. Điều đó chẳng có ích gì mà trái lại còn gây thêm khổ đau cho chính mình và cho kẻ khác. Sự an lạc, thanh tịnh, tình thương và trí tuệ của bạn tự nó có khả năng chuyển hóa người khác mà không cần đến lý luận. Nên nhớ rằng, *năng lượng thanh tịnh bao giờ cũng có khả năng bảo hộ cho bạn cũng như chuyển hóa kẻ khác.*

99. Làm thế nào để sống bình an bên cạnh người nhiều cố chấp và thị phi?

Đây là câu hỏi thú vị. Ở đâu cũng có người mình thương và người làm mình khó chịu, nếu không nói là thường gây bất an cho mình. Trong trường hợp phải đối diện với người lắm cố chấp và thị phi như thế, bạn không cần nói mà chỉ cần *lắng nghe với tất cả sự bình thản, bao dung và cố gắng đừng đáp lại bằng bất kỳ một phản ứng nào.* Hãy quán niệm và thực tập hạnh của lá sen. Nước chảy lên lá rồi liền trôi đi một cách nhẹ nhàng. Bạn thực tập lắng nghe với tâm không phản kháng, sẵn lòng



nghe tất cả giọng điệu, như nghe một đĩa nhạc có nhiều bài hát khác nhau, dịu dàng và không dịu dàng, vui và buồn, trầm và bổng... Tập lắng nghe với tâm không phản kháng, lâu ngày bạn sẽ làm cho tâm mình trở nên bình thản như mặt đất, có thể chấp nhận bất kỳ bàn chân hay sự chà đạp nào mà lòng vẫn an nhiên, tự tại.

100. Làm thế nào để cuộc sống nội tâm được bình an?

Thực tế cuộc sống bao giờ cũng có nhiều điều bất an, căng thẳng và phiền muộn. Do đó, giữ sự quân bình cho đời sống nội tâm là điều rất quan trọng mà bạn cần thực tập mỗi ngày. Thử tự hỏi, một ngày bạn tắm rửa một lần cho thân thể của mình, nhưng bạn có tắm rửa cho tâm hồn của mình không? Trên thực tế, chúng ta thường không làm chủ được tâm của mình, mà trái lại chúng ta bị tâm của mình làm chủ, lôi kéo liên tục, thậm chí ngay cả khi ăn, khi ngủ. Chúng ta ít có khi, nếu không nói là chưa bao giờ, sử dụng tâm mình như một công tắc điện, có thể mở hay tắt tùy ý. Chính dòng tâm thức của lo âu, hy vọng, và sợ hãi xoay vòng liên tục và cuốn trôi đi mọi sự bình an trong cuộc sống của bạn. Do đó, để cuộc sống được bình an, bạn nên *thực tập sống chánh niệm, tỉnh thức* trong từng hơi thở và bước chân của mình. Chánh niệm là cách thức để điều phục tâm và làm chủ tâm thức của chính mình, và đây cũng là một cách



gội rửa các tâm hoang vu, vọng tưởng. Bạn có thể thực tập bằng cách đơn giản nhất là bắt đầu đưa sự chú ý (theo dõi) của mình vào từng hơi thở vô ra, duy trì sự chú ý hơi thở càng lâu càng tốt. Bên cạnh đó, hàng ngày bạn nên dành tối thiểu mười lăm phút, nửa tiếng hay một giờ để chăm sóc cho tâm hồn của mình bằng cách quán chiếu xem tâm của mình đã và đang như thế nào? Trong lúc quán niệm như thế, bạn nên quyết tâm loại bỏ những ý niệm tham, sân, si hay những biểu hiện của nó qua thân, miệng, ý và phát triển các tâm từ, bi, hỷ, xả. Bạn có thể tận dụng lúc nghỉ ngơi hay trước khi ngủ để hành trì quán niệm (*xem thêm ở câu hỏi 54, 55, 56*).

101. Khi đối diện với khổ đau, người Phật tử nên tu tập thế nào?

Làm vơi đi khổ đau bằng cách này hay cách khác là điều mong ước của tất cả mọi người. Tuy nhiên, cách thức mà Đức Phật dạy chúng ta khi đối diện với khổ đau là *tìm kiếm nguyên nhân của khổ đau để chuyển hóa nó*, chứ không phải chạy trốn khổ đau. Trên thực tế, để lắng dịu khổ đau, việc đầu tiên bạn cần làm là ôm lấy niềm đau như một kinh nghiệm quý báu cho cuộc sống. Để làm được điều đó, bạn cần dành nhiều thời gian để quán chiếu thực tại của khổ đau cũng như những nguyên nhân sâu xa của nó thay vì ngồi than thân trách phận hay cố chạy trốn. Khổ đau nào cũng



đưa đến cho ta một kinh nghiệm sống quý giá, và đó cũng là chất liệu cần thiết để nuôi dưỡng nghị lực và ý chí của con người. Nếu không có khổ đau làm nền tảng cho cuộc sống hạnh phúc, thì hạnh phúc của bạn sẽ trở nên mong manh như sương khói. Thêm vào đó, trong khổ đau còn có những đức tính cao quý giúp cho chúng ta trưởng dưỡng đời sống tuệ giác chân thật. Chẳng hạn, khi đối diện với bệnh tật, bất an chúng ta có thể kinh nghiệm được sự vô thường và từ đó từ bỏ bớt tâm kiêu mạn, chấp ngã; hay khi đối diện với tai nạn, chết chóc, đau thương... các tâm sân si, thù hận sẽ nguôi dần. Vì vậy, để chuyển hóa khổ đau, bạn không nên chạy trốn khổ đau hay xua đuổi khổ đau, mà trái lại hãy ôm ấp nó như những chất liệu cho cuộc sống. Tuy nhiên, điều quan trọng là, nếu bạn không thấy rõ được nguyên nhân đích thực của khổ đau, thì bạn sẽ không thể chuyển hóa nó một cách hữu hiệu. Đức Phật dạy khổ đau là một chân lý, và khi thấy được chân lý (sự thật) của khổ đau thì an lạc liền sinh khởi. Do đó, quán niệm về bản chất của khổ đau hay nguyên nhân của khổ đau không những là một giải pháp chuyển hóa mà còn là cách thức chữa lành khổ đau.

* * *

Nam-mô Đại Bi Quán Thế Âm Bồ-tát.

The Venerable Khai Thien, a.k.a. Thich Tam Thien born 1970 in Vietnam; entered monastic life in 1976; Bhiksu ordained in 1990; graduated Ph.D. in Religious Studies in 2008, University of the West, California, U.S.A; founder of the White Sands Buddhist Center (Florida) established in 2005 and Good Mountain Monastery (California) established in 2010. Published books in America:

2011 - Cẩm Nang của Người Phật Tử - Tập II (Buddhism 201- Questions and Answers), White Sands Buddhist Publications.

2011 - Hạt Nhân của Hạnh Phúc (The Core of Happiness), White Sands Buddhist Publications, Mims, printed in U.S.A.

2010 - Words from the Heart of Wisdom, White Sands Buddhist Publications, Mims, printed in U.S.A

2009 - Cẩm Nang của Người Phật Tử (Buddhism 101- Questions and Answers), White Sands Buddhist Publications.

2008 - Heart Sutra. 3rd Edition. White Sands Buddhist Publications, Mims, printed in U.S.A.

2007 - The Buddhist Principle of Rebirth (Doctoral Dissertation). University of the West, Rosemead, California.

2007 - Hành Trình Tam Linh (Foundation of Spiritual Journey). White Sands Buddhist Publications, Mims, printed in U.S.A.



CẨM NANG của Người Phật Tử -Tập II

(Buddhism 201 Questions and Answers)

Khải Thiên

Lời Tựa

Bạn thân mến:

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

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

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

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

Los Angeles, mùa hạ 2011

Khải Thiên

101 Câu Hỏi

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

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

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

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



101 Câu hỏi và Trả lời

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

4. Vô minh là gì?

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

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

5. Hành là gì?

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

6. Thức là gì?

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

² Xem câu hỏi 18.

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

7. Danh-sắc là gì?

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

³ Xem câu hỏi 20.

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

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

8. Lục nhập là gì?

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

⁴ Xem câu hỏi 21.

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

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

9. Xúc là gì?

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

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

10. Thọ là gì?

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

11. Ái là gì?

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

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

12. Thủ là gì?

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

⁶ Xem câu hỏi 25.

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

13. Hữu là gì?

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

14. Sinh là gì?

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

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

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

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

15. Lão-tử là gì?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

23. Thế nào là sắc do nghiệp tạo?

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

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

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

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

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

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

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

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

¹² Xem câu hỏi 26, 79, 80, 81.

¹³ xem câu hỏi 29.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

29. Thế nào là tà kiến?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

34. Phật Tính là gì?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

¹⁵ Chân lý Duyên Khởi.

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

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

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

40. Xin cho biết ý nghĩa của niệm Phật?

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

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

41. Tại sao phải nuôi dưỡng tâm Bồ đề?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

¹⁷ SN (Samyutta Nikaya) 56.11 và SN. 35

¹⁸ SN.22.22

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

55. Nên Phát triển tinh tấn như thế nào?

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

56. Thế nào là tu tập chánh niệm?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

61. Thế nào là định lực?

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

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

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

62. Thế nào là tầm và tứ?

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

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

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

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

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

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

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

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

66. Thế nào là cận hành định?

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

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

67. Xin nói thêm về năm triền cái?

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

68. Làm thế nào để tâm được an định?

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

²³ Kinh bộ Tăng Chi, Phẩm Năm Pháp.

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

69. Xin nói thêm về ý nghĩa của giới?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

76. Thế nào là tuệ giác ba minh?

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

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

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

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

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

78. Thế nào là chánh báo và y báo?

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

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

79. Có bao nhiêu loại nghiệp?

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

80. Thế nào là sự biến chuyển của nghiệp?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

87. Thế nào là hồi hướng công đức?

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

²⁷ Kinh Tăng Chi, AN. III. 65.

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

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

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

96. Lý tưởng của người Phật tử là gì?

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

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

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

²⁸ Kinh Udāna (Cảm Hứng Ngữ) 56.

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

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

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

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

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

Tự thắng, tốt đẹp hơn,

Hơn chiến thắng người khác.

Người khéo điều phục mình,

Thường sống tự chế ngự.

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

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

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

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

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

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

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

³⁰ Tăng Chi, VIII- 54

³¹ AN. 5.57; hoặc MN.135.

³² Pháp Cú, câu 165

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

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

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

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



Nam Mô Đại Bi Quán Thế Âm Bồ Tát



CẨM NANG của Người Phật Tử - Tập III (Buddhism 301- Question and Answers)

Khải Thiên



Lời Dẫn

Bạn thân mến:

Tập sách Cẩm Nang của Người Phật Tử - Tập III (*Buddhism 301- Questions and Answers*) được biên soạn tiếp theo Tập I và Tập II nhằm nâng cao kiến thức Phật học dành cho những Phật tử sơ cơ mong muốn tìm hiểu sâu hơn về Phật học. Tập này tập trung vào một số vấn đề Phật học căn bản của cả hai truyền thống: Nguyên thủy và Phát triển, đặc biệt là về triết lý tu tập và lịch sử phát triển tư tưởng của Phật giáo. Chúng tôi đã cố gắng không dám đi sâu hơn vào những khác biệt thú vị giữa các tông phái. Do vậy, các cụm chủ đề chọn lọc ở đây là phần mở rộng những kiến thức căn bản đã được giới thiệu trong các Tập trước.

Để có một cái nhìn bao quát và xuyên suốt, chúng ta không thể bỏ qua những kiến giải quan trọng về “triết lý giác ngộ” được trình bày trong Luận tạng vốn đã được trau chuốt, thanh lọc qua nhiều thế hệ của lịch đại Tổ sư. Những kiến giải này sẽ giúp chúng ta thấy được vai trò và giá trị đích thực của ba ngôi Tam Bảo, những công hạnh vô cùng vĩ đại cho *sự nghiệp giác ngộ chung của muôn loài chúng sinh*. Chúng ta sẽ lặng mình khi biết rằng, trong thời Nguyên thủy, chư lịch đại Tổ sư đã bảo vệ *truyền thống và sinh mệnh giác ngộ của Phật giáo* trong suốt hơn bốn trăm năm mà không hề có giấy, bút, hay

viện bảo tàng nào. Tất cả chỉ được lưu giữ trong kí ức và được lưu truyền bằng miệng (khẩu truyền).

Để giới thiệu, dù chỉ là đại cương, về lịch sử tư tưởng và triết học Phật giáo trong khuôn khổ của một cẩm nang nhỏ bé quả thật là khó khăn. Chúng tôi đành phải đã bỏ qua mọi chi tiết và chỉ đề cập đến sự kiện chính, được chọn lọc sao cho phù hợp với kiến thức căn bản về Phật học mà thôi. Làm cho đơn giản quả thực là khó biết bao lần so với làm cho rờm rà!

Tác giả chân thành tri ân những công trình nghiên cứu quan trọng mà tác giả đã dựa vào khi biên soạn tập sách này, nhất là các tác phẩm của các nhà Phật học trứ danh D.T. Suzuki, Edward Conze và Nalinaksha Dutt. Đây là những tác phẩm không thể bỏ qua khi nghiên cứu về mối liên hệ giữa Phật giáo Nguyên thủy và Phát triển. Cũng xin lưu ý rằng, danh từ Tiểu thừa và Đại thừa được dùng ở đây gắn liền với ý nghĩa lịch sử phát triển của tư tưởng và triết học. Cả hai đều mang ý nghĩa và giá trị lịch sử quan trọng như nhau trên nhiều lĩnh vực.

Ước mong rằng, tập sách sẽ cung cấp một cái nhìn tổng quát với những gợi ý cần thiết để từ đó bạn đọc có thể đi sâu hơn vào đời sống Phật giáo trên cả hai phương diện, nghiên cứu và tu tập.

Los Angeles, mùa Thu 2011
Khai Thien, Ph.D.,

Phần Một

101 Câu Hỏi

1. Xin cho biết về ý nghĩa lịch sử của bài Pháp thoại đầu tiên tại vườn Nai?
2. Vì sao nói rằng “Tất cả các thiện pháp đều tập trung vào Bốn Chân lý.” như đề cập qua ảnh dụ về “dấu chân voi”?
3. Khổ đau là một sự thật hiển nhiên, đầy dẫy khắp nơi mà ai cũng biết được; nếu như khổ đau được xem là một chân lý (Thánh đế), vậy phải chăng những ai đang sống với khổ đau là đang sống với chân lý và đang thể nghiệm chân lý?
4. Nếu khổ đau là một chân lý uyên thâm khó hiểu như Thánh đế thứ nhất, vậy thì làm sao một người bình thường có thể giác ngộ được?
5. Đức Phật đã dạy về Bốn Chân lý trong bài Pháp ở vườn Nai như thế nào?
6. Về mặt giáo thuyết, Bốn Chân lý liên hệ với nhau như thế nào?
7. Làm sao để có thể thấy rõ các tương quan duyên khởi của các Thánh đế?
8. Hiện quán là gì?
9. Thế nào là Nhẫn và Trí như được đề cập trong Hiện quán Thánh đế?
10. Vậy mười hai hành tướng được trình bày ở Kinh Chuyển Pháp Luân và mười sáu hành tướng ở Luận Câu Xá có khác nhau không?
11. Về mặt tu tập bốn Thánh đế có sự khác nhau giữa Kinh và Luận không?
12. Thế nào Kiến hoặc và Tư hoặc?
13. Tuệ giác sẽ phát sinh như thế nào trong việc tu tập các Thánh đế?
14. Có thể xem cách trình bày về Hiện quán Thánh đế là chuẩn mực?
15. Sau khi Phật diệt độ, sự phát triển của Phật giáo đã diễn ra như thế nào?
16. Nguyên nhân nào dẫn đến sự phân phái trong lịch sử Phật giáo?
17. Có thể trình bày đại cương về Trưởng lão bộ, Đại chúng bộ, và Nhất thiết Hữu bộ?
18. Đại cương về diễn tiến của lịch sử tư tưởng Phật giáo như thế nào?
19. Có thể trình bày đại cương về thời kỳ *đạo Phật bản nguyên*?
20. Có thể trình bày đại cương về thời kỳ *đạo Phật do Chánh pháp dẫn đạo*?
21. Có thể trình bày đại cương về thời kỳ *đạo Phật với nhiều bộ phái*?

22. Có thể trình bày đại cương về thời kỳ *đạo Phật Phát triển*?
23. Khái niệm Tiểu thừa, Đại thừa, và Tam thừa là gì?
24. Thế nào là Độc giác?
25. Kinh điển Phật giáo đã được kết tập như thế nào?
26. Có thể trình bày đại cương về kinh tạng Đại thừa?
27. Đặc tính chung của hai tạng kinh (Nguyên thủy và Đại thừa) là gì?
28. Lịch sử kết tập kinh điển đã diễn ra như thế nào?
29. Với những niên đại, dữ kiện, và giả thuyết không thống nhất, yếu tố trung thực và nguyên thủy của một bản kinh đã được nghiên cứu như thế nào?
30. Nghiên cứu về lịch sử của kinh tạng cho thấy vẫn còn nhiều giả thuyết chưa được chứng minh, vậy người Phật tử nên quan niệm như thế nào về “Pháp bảo”?
31. A-la-hán và Bồ tát khác nhau như thế nào?
32. Bồ tát và các hạnh Ba-la-mật có liên hệ như thế nào?
33. Đức Phật đã được quan niệm như thế nào?
34. Quan niệm về Hóa thân và Pháp thân có mặt khi nào?
35. Thế nào là mười Thần lực?
36. Thế nào là bốn Vô sở úy?
37. Đức Phật trong giáo lý Nguyên thủy và Đại thừa có khác nhau không?
38. Có thể tìm thấy điểm chung về “thân” của Đức Phật trong quan niệm của các bộ phái?
39. Đại thừa quan niệm như thế nào về Pháp thân Phật?
40. Mười hiệu của Như Lai là gì?
41. Tiến trình tu tập giữa Phật giáo Nguyên thủy và Đại thừa khác nhau như thế nào?
42. Bốn quả vị Thanh văn và mười địa của Bồ tát tương ứng như thế nào?
43. Hoan hỷ địa là gì?
44. Ly cấu địa là gì?
45. Phát quang địa là gì?
46. Diệm huệ địa là gì?
47. Cự nan thắng địa là gì?
48. Hiện tiền địa là gì?

49. Viễn hành địa là gì?
50. Bất động địa là gì?
51. Thiện huệ địa là gì?
52. Pháp vân địa là gì?
53. Ba-la-mật là gì và nó xuất hiện như thế nào?
54. Có phải Ba-la-mật đồng nghĩa với “vô phân biệt”?
55. Đường như trên thực tế khái niệm “Ba-la-mật” và “tâm đại bi” cru mang hai loại cảm xúc rất mâu thuẫn nếu không muốn nói là chống đối nhau?
56. Vay Bồ tát với tâm đại bi sẽ xuất hiện với mẫu người như thế nào?
57. Ba-la-mật và tính Không liên hệ như thế nào?
58. Tính Không được quán niệm như thế nào đối với con người năm uẩn?
59. Tính Không trong Nguyên thủy và Đại thừa khác nhau như thế nào?
60. Có thể cho biết đại cương về tính Không trong dòng triết học Trung quán?
61. Mục đích của phép biện chứng phủ định của Trung quán là gì?
62. Nội dung của hai Chân lý nói lên điều gì?
63. Hai chân lý trong giáo lý Nguyên thủy và Đại thừa có giống nhau không?
64. Khái niệm Bất Nhị là gì?
65. Triết lý giác ngộ của tính Không là gì?
66. Khái niệm “viễn ly” trong Bát nhã ba-la-mật là gì?
67. Niết bàn được quan niệm như thế nào trong triết học Phật giáo?
68. Phật giáo Nguyên thủy quan niệm về Niết bàn như thế nào?
69. Nhất thiết Hữu bộ quan niệm về Niết bàn như thế nào?
70. Triết học Trung quán quan niệm về Niết bàn như thế nào?
71. Triết học Duy thức quan niệm về Niết bàn như thế nào?
72. Quan niệm chung của Đại thừa về luân hồi và Niết bàn như thế nào?
73. Thế nào là nhất thiết duy tâm tạo?
74. Theo Duy thức tông, tâm thức được cơ cấu như thế nào?
75. Tầng thức là gì?
76. Mạt-na thức là gì?
77. Ý thức là gì?
78. Tầng thức vận hành trong môi liên hệ của tâm-ý-thức như thế nào?

79. Mạt-na thức và Ý thức vận hành như thế nào trong mối liên hệ của tâm-ý-thức
80. Ba chân lý của thực tại trong triết học Duy thức là gì?
81. Con đường tu tập chuyển thức thành trí như thế nào?
82. Chúng tử và Tập khí là gì?
83. Thế nào là Thân dị thực?
84. Chủ đề tái sinh được trình bày trong các truyền thống Phật giáo như thế nào?
85. Một sự tái sinh sẽ bắt đầu như thế nào?
86. Trước khi một thai nhi hình thành, thì Hương ấm tồn tại ở đâu và như thế nào?
87. Thân Trung hữu có hình thức như thế nào?
88. Có những quan niệm khác nhau về thân Trung hữu giữa các truyền thống hay không?
89. Tái sinh trong thể thức của lộ trình tâm Hữu phần được trình bày như thế nào?
90. Lộ trình tâm Hữu phần trong đời sống thực tế vận hành như thế nào?
91. Mười sáu sát-na tâm này có ý nghĩa như thế nào?
92. Ba khái niệm có liên hệ đến thân Trung hữu: Gandhabba, Antarābhava, và Bardo khác nhau như thế nào?
93. Khái niệm Bardo là gì?
94. Tám giai đoạn tan rã của thân và tâm diễn ra khi chết như thế nào?
95. Tám giai đoạn tan rã này liên hệ như thế nào với thân năm uẩn?
96. Quán niệm về tám giai đoạn tan rã và ba cấp độ của năm uẩn có ý nghĩa như thế nào?
97. Thế nào là niệm chết?
98. Nên thực tập niệm chết vào lúc nào?
99. Điều kiện để tái sinh về cõi tốt đẹp, không phân biệt tông phái, là gì?
100. Đức tin có thể giải quyết được vấn đề tái sinh không?
101. Trước khi chết, nếu là người không có tôn giáo, tôi nên niệm cái gì?

101 Câu Hỏi và Trả Lời

1. Xin cho biết về ý nghĩa lịch sử của bài Pháp thoại đầu tiên tại vườn Nai?

Bài Pháp đầu tiên được Đức Phật dạy tại vườn Nai đó là Bốn Chân lý, Hán dịch là Tứ Thánh đế (skt. *Catvāri-ārya-satyāni*). Ngay sau Pháp thoại này, Tam Bảo lần đầu tiên đã được hình thành tại thế gian với hình thức ba ngôi: Phật (*Buddha*), Pháp (*Dharma*) và Tăng (*Tāṅg*). Phật là Đức Thích Ca Mâu Ni; Pháp là bốn Chân lý; và Tăng là năm vị Thánh tăng đầu tiên. Kể từ đây, đạo Phật đã chính thức được hình thành trong lịch sử con người. Và ba Ngôi Báu là đại diện chính thống của đạo Phật. Trải qua mấy ngàn năm lịch sử, ba Ngôi Báu vẫn được duy trì tại thế gian qua những *thể cách đặc thù* được biểu hiện trên các bình diện triết lý, tôn giáo, con người, và các mối liên hệ xã hội. Dĩ nhiên, về mặt triết lý, ý nghĩa và khái niệm về ba Ngôi Báu luôn được mở rộng theo từng giai đoạn phát triển của lịch sử Phật giáo, từ nguyên thủy đến hiện đại. Ví dụ: khi Đức Phật tuyên nói bài Pháp đầu tiên, thì khái niệm *Dharma* (Pháp) là Bốn Chân lý và những gì được triển khai từ Bốn Chân lý. Tuy nhiên, khi đoàn thể Tăng già phát triển và giới luật được Đức Phật ban hành, thì khái niệm *Dharma* lúc bấy giờ bao gồm cả Pháp và giới luật. Và rồi, sau khi Phật diệt độ (nhập diệt), theo dòng thời gian, các phân tích và luận giải (luận) về lời dạy của Đức Phật (kinh) được hình thành và phát triển, thì khái niệm *Dharma* bây giờ lại được tiếp tục mở rộng thêm, bao gồm cả ba tạng (tam tạng), tức ba thể loại: Kinh (do Đức Phật nói), Luật (do Đức Phật ban hành), và Luận (những luận giải của các Thánh qua nhiều thế hệ). Điều đáng lưu ý ở đây là, mặc dù đã trải qua hàng ngàn năm, nhưng bài Pháp đầu tiên về Bốn Chân lý luôn được xem là *con đường giác ngộ độc nhất vô nhị* trong lịch sử tôn giáo của nhân loại. Giáo lý ấy là nền tảng cho toàn bộ hệ thống tư tưởng và triết học Phật giáo trong mọi thời đại; và được tôn vinh bởi tất cả các tông phái Phật giáo, từ truyền thống Nguyên thủy đến Phát triển. Ngài Sariputta (Xá-lợi-phất), một vị tướng quân của Chánh pháp đã nhận định rằng: *Như dấu chân voi to lớn có thể bao phủ dấu chân của các loài động vật khác; cũng vậy, tất cả các thiện pháp đều được tập trung trong bốn Chân lý.*¹

¹ Đại Kinh Dấu Chân Voi (*Mahahatthipadopamasutta*), Trung Bộ kinh, số 28.

2. Vì sao nói rằng “Tất cả các thiện pháp đều tập trung vào Bốn Chân lý.” như đề cập qua ảnh dụ về “dấu chân voi”?

Ý nghĩa đơn giản nhất mà bạn có thể nhận thấy trên mặt lý thuyết đó là Bốn Chân lý là bốn sự thật: *khổ đau, nguyên nhân của khổ đau, sự chấm dứt khổ đau, và con đường đưa đến sự chấm dứt khổ đau.*² Ở đây, sự thật thứ tư, con đường đưa đến sự chấm dứt khổ đau bao gồm tám chi phần Thánh đạo, được gọi là Đạo đế (*dukkha-nirodha-mārga-ārya-satya*). Và tất cả các thiện pháp đều nằm trong chi phần Đạo đế này với đầy đủ các phẩm chất vô lậu: giới, định, tuệ, giải thoát, và giải thoát tri kiến.³ Tuy nhiên, nếu nhìn theo ảnh dụ của “dấu chân voi”, thì Bốn Chân lý còn bao hàm tất cả những nhân duyên đặc thù gắn liền với nguyên nhân của khổ đau. Đây chính là Thánh đế thứ hai, Tập đế (*dukkha-samudaya-ārya-satya*), được biết qua sự vận hành của Mười hai Nhân duyên hay còn gọi là Duyên khởi (skt. *pratītyasamutpāda*). Sự kiện Đức Phật khám phá ra nguyên lý vận hành của Mười hai Nhân duyên được xem là một khai sáng vĩ đại, một công trình giác ngộ kỳ vĩ chưa từng có trong lịch sử tôn giáo và triết học. Và sự hấp dẫn của nó đã vượt lên trên tri kiến của mọi thời đại trong lịch sử phát triển của Phật giáo. Đây là lý do mà các bộ phái Phật giáo đều lấy Duyên khởi làm cơ sở lý luận và trích dẫn lời dạy sắc bén của Đức Phật rằng: “Ai thấy Duyên khởi là thấy Pháp; ai thấy Pháp là thấy Phật.” (*Yah pratītyasamutpādam pasyati so dharmam pasyati, yo dharmam pasyati so buddham pasyati.*)⁴ Về mặt liên hệ giáo thuyết, thì Mười hai Nhân duyên bao gồm cả năm Uẩn, một phân tích đặc biệt về con người (với các Uẩn, Xứ, Giới) trong quan điểm của Đức Phật. Sau cùng, trong Thánh đế thứ ba, Diệt đế (*dukkha-nirodha-ārya-satya*) vấn đề cứu kính Niết bàn được nêu ra như là mục tiêu tối hậu của con đường tu tập. Do vậy, chân dung “dấu chân voi” về Bốn Chân lý có thể được tóm tắt như sau: Về mặt liên hệ nhân quả, có hai cặp nhân quả tương quan, bao gồm cặp nhân quả thế gian: khổ đau (Khổ đế) và nguyên nhân của khổ đau (Tập đế); và cặp nhân quả xuất thế gian: sự giải thoát khổ

² Bốn Chân lý (*catvāri-ārya-satyāni*): Khổ (*dukkha-ārya-satya*); Khổ Tập (*dukkha-samudaya-ārya-satya*); Khổ diệt (*dukkha-nirodha-ārya-satya*); Khổ diệt đạo (*dukkha-nirodha-mārga-ārya-satya*).

³Xem câu hỏi 34.

⁴ Kinh Trung Bộ, số 28.

đau (Diệt đế) và con đường đưa đến sự giải thoát khổ đau (Đạo đế). Về mặt hệ luận-giáo thuyết, có ba vấn đề lớn đó là các Thánh đế, Duyên khởi (Tập đế), và Niết bàn vô vi (Diệt đế). Ở đây, bạn nên lưu ý rằng các Thánh đế, Duyên khởi, và Niết bàn là những *vấn đề cơ bản và trọng yếu* trong hệ thống tư tưởng và triết học Phật giáo, của cả hai truyền thống Nguyên thủy và Phát triển. Mặc dù vậy, cả hai truyền thống, bên cạnh những quan điểm chung nhất, đều có những luận giải rất khác nhau về các vấn đề này.⁵

3. Khổ đau là một sự thật hiển nhiên, đầy dẫy khắp nơi mà ai cũng biết được; nếu như khổ đau được xem là một chân lý (Thánh đế), vậy phải chăng những ai đang sống với khổ đau là đang sống với chân lý và đang thể nghiệm chân lý?

Đây là một câu hỏi chân thành nhưng sự thật thì không phải như thế! Nói đơn giản bạn muốn nhấn mạnh rằng tại sao khổ đau, một loại kinh nghiệm áo não, trần trề và đầy áp trong cuộc sống lại được xem là một Thánh đế? Nếu đi sâu thêm chút nữa và hỏi rằng Đức Phật đã thấy cái gì nơi khổ đau; và rằng Ngài đã giác ngộ cái gì từ nơi ấy để rồi Ngài tuyên bố một cách quả quyết rằng khổ đau là một Thánh đế? Vấn đề có thể sẽ “vỡ tung ra” khi bạn dốc toàn tâm toàn ý vào những câu hỏi như thế này. Thật ra khổ đau như được đề cập trong Thánh đế thứ nhất không đơn giản như chúng ta cảm nhận; và chính Đức Phật cũng xác nhận rằng chỉ có bậc Thánh A-la-hán mới có đủ tuệ giác để hiểu rõ Thánh đế thứ nhất một cách trọn vẹn mà thôi.⁶ Sở dĩ vấn đề *trông đâu rất bình thường* hóa ra là một chân lý thâm sâu, cao tuyệt như thế là vì “bức màn vô minh” của thế giới cảm xúc đã ngăn che chúng ta nhìn thấy sự thật. Và nó đồng thời dắt dẫn tâm thức chúng ta đi về một hướng khác đó là chạy trốn khổ đau để tìm kiếm hạnh phúc, dù là hạnh phúc chóng vánh. Chính bạo lực của cảm xúc đã làm cho chúng ta sợ hãi khổ đau, không muốn tiếp xúc với thực tại khổ đau. Nói cách khác, chúng ta dù không nói ra và thậm chí tìm cách nói khác đi, nhưng từ trong sâu thẳm ai cũng muốn tránh né khổ đau, tránh né được chừng nào hay chừng nấy. Đây là lý do tại sao chúng ta đang sống với khổ đau, đang bị khổ đau nhưng chưa hề có “con mắt để chứng ngộ” chân lý của khổ đau. Làm sao bạn có

⁵ Để có thể nắm bắt những vấn đề đồng nhất và dị biệt, bạn cần đi vào nghiên cứu quan điểm của từng bộ phái. Việc này không nằm trong chủ đích của tác phẩm này.

⁶ Kinh Chuyển Pháp Luân, Tương Ưng Bộ, số 56.

thể thực sự nhận diện và tiếp xúc với một người hay một đối tượng mà bạn luôn lẩn trốn và tránh né? Trên thực tế, chúng ta hầu như chỉ tiếp nhận khổ đau qua con đường *cảm xúc nhị nguyên* mà chưa bao giờ thực thụ nhận diện và soi sáng khổ đau bằng *tuệ giác vô ngã*. Đây là điểm khác biệt giữa chúng sinh và Phật trong sự đối diện với khổ đau. Vì thế, bao lâu chưa tách mình ra khỏi thế giới cảm xúc để quán chiếu khổ đau bằng tuệ giác, thì chúng ta vẫn mãi miết đắm chìm trong khổ đau mà không hề biết rõ *nguyên nhân* đích thực của nó là gì!

4. Nếu khổ đau là một chân lý uyên thâm khó hiểu như Thánh đế thứ nhất, vậy thì làm sao một người bình thường có thể giác ngộ được?

Câu hỏi này là cửa ngõ để chúng ta đi vào tìm hiểu [phần nào] thông điệp của Bốn Chân lý. Trước hết, vì tâm đại bi tha thiết mong muốn cho chúng sinh được giác ngộ-giải thoát nên Đức Phật đã vận dụng trí tuệ của Ngài một cách thiện xảo. Ngài đã đảo ngược trật tự logic nhân-quả theo cách lợi ngược dòng - một lộ trình tâm linh đặc thù của Phật giáo - ngay trong bài giảng đầu tiên của mình. Vì vậy, bốn Thánh đế được bắt đầu từ (1) *khổ đau* đến (2) *nguyên nhân của khổ đau*; từ (3) *sự chấm dứt khổ đau* đến (4) *con đường dẫn tới sự chấm dứt khổ đau*. Ở đây, Đức Phật trước hết chỉ thẳng vào thực tại khổ đau với tám chỉ dấu cụ thể mà dường như ai cũng có thể nhận diện được và ai cũng có kinh nghiệm từ thực tế bản thân. Tám chỉ dấu đó là: sinh, lão, bệnh, tử, những khát vọng mong cầu, đối diện với những điều bất như ý, không nắm giữ được những đối tượng của sự yêu thương, và khổ đau phát sinh từ sự bám víu năm uẩn (năm thủ uẩn) và sự biến hoại vô thường của năm uẩn. Tám chỉ dấu này là những biểu hiện cụ thể của khổ đau mà hầu như ai cũng có thể nhận thức được và “chấp nhận” sự thật ở một mức độ nào đó. Tuy nhiên, vấn đề trở nên khó khăn hơn và gặp nhiều đối kháng dữ dội từ trong thế giới cảm xúc của chúng ta đấy chính là Chân lý thứ hai, nguyên nhân của khổ đau. Sự đối kháng này hẳn nhiên không nảy sinh trên mặt lý thuyết nhưng nó âm thầm khắc khoải tạo nên những xung đột nội tại. Khi Đức Phật chỉ ra những nguyên nhân chính yếu của khổ đau như vô minh, tham ái, và chấp thủ tự ngã, thì bỗng dưng chúng ta bắt đầu ngậm ngùi, xao xuyến, vì dường như Phật đang “đụng chạm” đến những nỗi niềm mà chúng ta luôn chôn dấu ở phần sâu thẳm nhất của tâm hồn. Con người bình thường ai cũng yêu thích tự ngã, ai

cũng muốn được thỏa mãn các dục vọng của tự ngã cá nhân .v.v. Và đây chính là mấu chốt của những chướng ngại mà con người gặp phải trong nỗ lực chứng ngộ ngay cả đối với chân lý tưởng chừng như đơn giản nhất là khổ đau! Nếu đi sâu hơn, bạn sẽ thấy rằng, cho dù bạn đã sẵn sàng quyết tâm chí tử để khám phá chân lý về khổ đau, thì khả năng để thấy rõ nguyên nhân của khổ đau, tức thấy rõ Tập đế hay mười hai Nhân duyên, không phải là chuyện dễ dàng chút nào, nếu không có một tuệ giác hoàn hảo. Kinh Trung Bộ, chương Thánh Cầu (*Ariyapariyesanā sutta*) ghi rằng sau khi chứng ngộ vô thượng Bồ đề, Đức Phật đã nói về Thánh đế thứ hai (Tập đế) như sau: “*Ta đã thấu được pháp thâm diệu, khó nhận, khó hiểu, vắng lặng, tuyệt vời, không biện giải gì được, tinh tế, chỉ có thánh nhân mới hiểu được. Nhưng người đời thích bám víu vào chỗ ưa thích; mà đã bám víu, đã ưa thích, thì bị trói buộc trong ưa thích, làm sao rõ lẽ cái này sanh ra từ cái kia, và tất cả điều diễn ra trong vòng nhân quả...*”⁷ Do vậy, sự hiểu biết thông thường không thể hiểu được chân lý của khổ đau một cách trọn vẹn; chỉ có trí tuệ vô lậu [được sinh khởi từ tu tập giới, định, tuệ] mới có thể đưa đến một sự lãnh hội toàn diện về chân lý này.

5. Đức Phật đã dạy về Bốn Chân lý trong bài Pháp đầu tiên ở vườn Nai như thế nào?

Nội dung của bài Pháp đầu tiên ở vườn Nai được ghi chép trong Kinh Chuyển Pháp Luân (Kinh nói về sự chuyển vận bánh xe Pháp lần đầu tiên của Đức Phật).⁸ Tại Bārānasi, Isipatana, nơi chư thiên đọa xứ, trong vườn Nai, Đức Phật đã lần đầu tiên chuyển bánh xe Pháp ở thế gian với giáo huấn đặc biệt nhằm hóa độ năm vị hành giả ẩn sĩ (nhóm năm vị Kondonna). Nội dung bài Pháp này, Đức Thế Tôn đã nói về: (1) Hai cực đoan; (2) Con đường Trung đạo; (3) Bốn Chân lý; (4) Ba chuyển luân; (5) và mười hai thể cách đặc thù (hành tướng) của Bốn Chân lý.

Trước hết, Đức Thế Tôn dạy có hai cực đoan (*anta*) mà người xuất gia-tu hành (*pabbajita*) không nên thực hành theo, đó là: đắm say dục lạc (*kamasukhallikanuyoga*) và khổ hạnh thân xác (*attakilamathanuyoga*). Cả hai cực đoan này không xứng với bậc Thánh và không liên hệ đến mục đích giải thoát. Tránh xa hai cực đoan này là con đường

⁷ Kinh Trung Bộ (MN. 26).

⁸ Kinh Chuyển Pháp Luân (*Dhammacakkapavattana Sutta*), SN 56.11.

Trung đạo mà Như Lai đã chứng ngộ, phát sinh tuệ giác, thấy biết như thật, đưa đến an tịnh, thắng trí, giác ngộ, và Niết bàn. Tiếp theo, Ngài định nghĩa về Con đường Trung đạo (p. *majjhimā paṭipadā*; skt. *madhyamā-pratipad*); đây là con đường Thánh đạo có tám chi phần, bao gồm: chánh tri kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm, và chánh định.⁹ Tiếp theo Thánh đạo, Thế Tôn dạy về Bốn Chân lý, đó là: Khổ thánh đế, Khổ tập thánh đế, Khổ diệt thánh đế, và Khổ diệt đạo thánh đế.¹⁰ Tiếp theo, Thế Tôn dạy về Ba chuyển luân và Mười hai tính chất đặc thù (hành tướng) của Bốn Chân lý. Ba chuyển luân là (1) [*Thị chuyển*, xác định rõ] Đây là Khổ thánh đế, đối với Pháp này từ trước đến giờ chưa từng được nghe, nay nhãn quan, tri kiến, trí tuệ, minh tuệ, và ánh sáng đã đến với Như Lai. (2) [*Khuyến chuyển*, khuyến khích tu tập] Đây là Khổ tập thánh đế cần phải được nhận thức, đối với Pháp này từ trước đến giờ chưa từng được nghe, nay nhãn quan, tri kiến, trí tuệ, minh tuệ, và ánh sáng đã đến với Như Lai. (3) [*Chứng chuyển*, Pháp đã được chứng ngộ] Đây là Khổ diệt thánh đế đã được hiểu biết, đối với Pháp này từ trước đến giờ chưa từng được nghe, nay nhãn quan, tri kiến, trí tuệ, minh tuệ, và ánh sáng đến với Như Lai. Ba cách chuyển luân này được áp dụng cho cả bốn Thánh đế theo thứ tự: nhận thức, đoạn trừ, chứng ngộ, và tu tập; cộng lại thành mười hai tính chất đặc thù của bốn Chân lý. Xem biểu đồ tóm tắt dưới đây.

Ba Chuyển luân và mười hai thể cách đặc thù của bốn Thánh đế		
4 Thị chuyển (Xác định rõ)	4 Khuyến chuyển (Khích lệ tu tập)	4 Chứng chuyển (Đã được chứng ngộ)
Đây là Khổ thánh đế.	Cần phải được nhận thức.	Đã được nhận thức.
Đây là Khổ tập thánh đế.	Cần phải được đoạn trừ.	Đã được đoạn trừ.
Đây là Khổ diệt thánh đế.	Cần phải được chứng ngộ.	Đã được chứng ngộ.

⁹ Sammāditthi, Sammāsankappo, Sammāvācā, Sammākammanto, Sama-ājivo, Samāvāyamo, Sammāsati, Sammāsamādhī.

¹⁰ Xem câu hỏi 02.

Ba Chuyển luân và mười hai thể cách đặc thù của bốn Thánh đế		
Đây là Khổ diệt đạo thánh đế.	Cần phải được tu tập.	Đã được tu tập.

6. Về mặt giáo thuyết, Bốn Chân lý liên hệ với nhau như thế nào?

Trong kinh Tăng Chi, Đức Phật đã dạy cho một vị trời tên là Rohitassa như sau: *“Trong chính xác thân dài một trượng này, cùng với tri giác và tư tưởng, Như Lai tuyên bố thể gian, sự tập khởi của thể gian, sự đoạn diệt thể gian, và con đường đưa đến sự đoạn diệt thể gian.”*¹¹ Lời dạy này cho chúng ta thấy rõ rằng đối với Bốn Chân lý và Mười hai Nhân duyên, hay nói khác đi là đối với các Thánh đế về khổ đau hay về nguyên nhân của khổ đau .v.v. thì sự vận hành của chúng luôn mang tính cách tương quan và liên hệ chặt chẽ với nhau. Đây là một loại chân lý *tập khởi*. Cũng như các khoen xích nhân duyên, khi một pháp sinh khởi thì các pháp khác cũng sinh khởi, như thế gọi là tập khởi; và khi một pháp đoạn diệt thì các khổ uẩn khác cùng đoạn diệt. Ở đây, tính chất tương duyên và tập khởi của Bốn Chân lý, trên nguyên tắc, có liên hệ nhân quả với nhau một cách rõ ràng. Như chúng ta thấy Đức Phật đã nhấn mạnh đến Ba chuyển luân trong từng thể cách nhận thức, tu tập, và chứng ngộ đối với từng Thánh đế. Và Ngài cũng đã nhấn mạnh rằng: *“Và cho đến khi nào, này các Tỳ-kheo, trong bốn Thánh đế này, với ba chuyển và mười hai hành tướng như vậy, tri kiến như thật đã được khéo thanh tịnh ở nơi Ta; cho đến khi ấy, này các Tỳ-kheo, trong thế giới này với Thiên giới, Ma giới, Phạm thiên giới, với quần chúng Sa-môn, Bà-la-môn, chư Thiên và loài Người, Ta mới xác nhận rằng Ta đã chứng ngộ vô thượng Chánh Đẳng Giác. Tri kiến khởi lên nơi Ta: “Bất động là tâm giải thoát của Ta.” Đây là đời sống cuối cùng, nay Ta không còn tái sanh nữa.”*¹² Nhận thức về tương quan của Bốn Chân lý ở đây trở nên quan trọng đối với sự giác ngộ toàn diện. Rõ ràng, bạn sẽ không thể hiểu biết về Thánh đế thứ nhất (khổ đau) nếu không hiểu biết về Thánh đế thứ hai (nguyên nhân của khổ đau), vì Thánh đế thứ hai tạo nên Thánh đế thứ nhất. Tương tự như thế đối với Niết bàn và Con đường Trung đạo

¹¹ Kinh Tăng Chi, AN IV.45.

¹² SN 56 Thiên Đại Phẩm, 11.14.

dẫn đến Niết bàn. Điều này cắt nghĩa vì sao Đức Phật nói rằng: “... Nhưng người đời thích bám víu vào chỗ ưa thích; mà đã bám víu, đã ưa thích, thì bị trói buộc trong ưa thích, làm sao rõ lẽ cái này sanh ra từ cái kia, và tất cả điều diễn ra trong vòng nhân quả...”¹³ Do vậy, tính chất tương quan của Bốn Chân lý (*Catvāri-ārya-satyāni*) cũng chính là tính chất tương quan của giáo lý Duyên khởi (skt. *pratītyasamutpāda*), đây là: “Cái này sinh ra từ cái kia; và cái này diệt thì cái kia cũng diệt.”

7. Làm sao để có thể thấy rõ các tương quan duyên khởi của các Thánh đế?

Về mặt nhận thức, theo Luận Câu Xá (*Abhidharma-kośa*)¹⁴ để thấy rõ các tương quan duyên khởi của Bốn Chân lý bạn cần phải quán niệm về Bốn Chân lý theo cách thức hiện quán¹⁵ như sau: Đối với chân lý thứ nhất, Khổ đế, bạn cần phải nhận thức và lĩnh hội được bốn tính chất căn bản đó là: *vô thường, khổ, không, và vô ngã*. Đối với chân lý thứ hai, Tập đế, cần phải nhận thức và lĩnh hội được bốn tính chất căn bản đó là: *nhân* (mầm phát sinh), *tập* (làm cho quả xuất hiện), *sinh* (yếu tố tương tục, không gián đoạn), và *duyên* (hỗ trợ trong việc tác thành khổ quả). Đối với chân lý thứ ba, Diệt đế, cần phải nhận thức và lĩnh hội được bốn tính chất căn bản đó là: *diệt* (đoạn trừ năm uẩn), *tịch* (chấm dứt ba nghiệp), *diệu* (vượt lên trên các cảm xúc khổ, lạc), và *ly* (xa rời mọi phiền não). Đối với chân lý thứ tư, Đạo đế, cần phải nhận thức và lĩnh hội được bốn tính chất căn bản đó là: *đạo* (đường dẫn vào Niết bàn), *như* (phù hợp với chân lý), *hành* (hướng đến Niết bàn), và *xuất* (giải thoát khỏi thế giới sinh tử luân hồi).¹⁶ Đối với mười sáu tính chất đặc thù hay hành tướng này, bạn có thể quán chiếu từng chi tiết của từng Thánh đế, lối quán này gọi là tiệm quán, tức là quán từ từ; và ngược lại là đốn quán, tức quán một lúc cả bốn Thánh đế. Cho đến khi nào hành giả thật sự đạt đến định lực hoàn hảo của

¹³ Kinh Trung Bộ (MN. 26).

¹⁴ Vasubandhu. *Abhidharmakośabhāsyam*. (Trans.). Louis de La Vallee Poussin; English translation by Leo M. Pruden (Vol.2.3.&4). Berkeley, California: Asian Humanities Press, 1990. Xem chương VI.

¹⁵ Xem câu hỏi 08.

¹⁶ Khổ có bốn hành tướng là khổ (*duḥkha*), vô thường (*anitya*), không (*sūnya*), vô ngã (*anātmaka*); Tập đế có bốn hành tướng là nhân (*hetu*), tập (*samudaya*), sinh (*prabhava*), duyên (*pratyaaya*); Diệt đế có bốn hành tướng là diệt (*nirodha*), tịch (*sānta*), diệu (*praṇīta*), ly (*niḥsaraṇa*); Đạo đế có bốn hành tướng là đạo (*mārga*), như (*nyāya*), hành (*pratipatti*), xuất (*nairyānika*).

Thánh đế hiện quán, khởi lên mười sáu tâm vô lậu trong mười sáu sát-na,¹⁷ bao gồm tám nhãn và tám trí (xem biểu đồ),¹⁸ có thể lĩnh hội một cách trọn vẹn lý Thánh đế, thì khi ấy mới có thể đoạn trừ kiến hoặc¹⁹ trong ba cõi. Trong lúc đoạn trừ các phiền não lậu hoặc thì gọi là Dự lưu hướng (đang đi vào dòng Thánh); khi đã đoạn trừ xong, thì gọi là Dự lưu quả, tức là đã đạt được Thánh quả đầu tiên, Tu-đà-hoàn. Dĩ nhiên, những người bình thường, chưa có đủ sức mạnh cũng như sự thanh tịnh của giới pháp, định lực và trí tuệ nên chỉ có thể quán niệm từng bước. Bản tóm tắt dưới đây cung cấp thêm một vài chi tiết trong lộ trình tu chứng của hiện quán về Bốn Chân lý.

Hiện Quán Thánh Đế với 16 Tâm Vô Lậu và Các Loại Tuệ Giác				
Hiện quán Thánh đế	16 Hành tướng	Ý nghĩa	16 Tâm - vô lậu	Phân loại
Khổ đế, 4	Vô thường: Khổ: Không: Vô ngã:	Vì nương duyên Vì bức bách, bất an Vì không thực có Vì không có tự ngã	1. Khổ pháp trí nhãn 2. Khổ pháp trí. 3. <i>Khổ loại trí nhãn</i> 4. <i>Khổ loại trí.</i>	Nhân vô gián đạo Tuệ giải thoát <i>Nhân vô gián - thượng giới</i> <i>Tuệ giải thoát thượng giới</i>
Tập đế 4	Nhân: Tập: Sanh: Duyên:	Là mầm sinh Làm cho hiện sinh Duy trì tương tục Trở thành khổ quả	5. Tập pháp trí nhãn 6. Tập pháp trí. 7. <i>Tập loại trí nhãn</i> 8. <i>Tập loại trí.</i>	Nhân vô gián đạo Tuệ giải thoát <i>Nhân vô gián - thượng giới</i> <i>Tuệ giải thoát thượng giới</i>

¹⁷ Xem câu hỏi 71.

¹⁸ Xem câu hỏi 09.

¹⁹ Xem câu hỏi 12.

Diệt đế 4	Diệt: Tịnh: Diệu: Ly:	Đoạn trừ năm uẩn Diệt hết ba nghiệp Vượt trên hai thọ Viễn ly khổ ách	9. Diệt pháp trí nhãn 10. Diệt pháp trí. <i>11. Diệt loại trí nhãn</i> <i>12. Diệt loại trí.</i>	Nhân vô gián đạo Tuệ giải thoát <i>Nhân vô gián - thượng giới</i> <i>Tuệ giải thoát thượng giới</i>
Đạo đế 4	Đạo: Như: Hành: Xuất:	Đường vào Niết bàn Phù hợp chân lý Tâm hướng Niết bàn Xuất ly tam giới	13. Đạo pháp trí nhãn 14. Đạo pháp trí. <i>15. Đạo loại trí nhãn</i> <i>16. Đạo loại trí.</i>	Nhân vô gián đạo Tuệ giải thoát <i>Nhân vô gián - thượng giới</i> <i>Tuệ giải thoát thượng giới</i>
		Bước vào dòng Thánh	Đắc quả Dự lưu	

8. Hiện quán là gì?

Hiện quán (*abhisamaya*) là sự vận dụng tâm thức theo một thể cách đặc biệt trong thiền quán với đầy đủ các yếu tố của chánh niệm, nhiệt tâm, tinh cần, và tĩnh giác. Hiện quán thuộc về pháp vô lậu vì tính chất của nó là giác (*aya*) và hướng đến (*abhi*) tịch tịnh. Do vậy, tác dụng của hiện quán là tạo nên những kinh nghiệm trực tiếp, minh bạch, rõ ràng các tính chất như được trình bày trong mười sáu tính chất đặc thù (hành tướng) của Bốn Chân lý. Hiện quán có thể được xem là một loại kinh nghiệm trực giác, lĩnh hội thực tại một cách trực tiếp mà không cần phải đi qua sự phân biệt của ý thức, cũng không lệ thuộc vào các hình ảnh trừu tượng của tư duy, hay cách thức hiểu biết theo lối kinh nghiệm thông thường mang tính cách suy luận. Ví dụ, khi uống một ly nước, nóng hay lạnh, vị giác của bạn sẽ kinh nghiệm trực tiếp điều đó. Cũng vậy, trong hiện quán, bạn có thể kinh nghiệm các tính chất khổ đau của thân tâm, vô thường, vô ngã .v.v. một cách trực tiếp. Dĩ nhiên, để có thể tiếp xúc với thực tại hiện tiền, bạn cần phải tu tập, làm cho các tâm thiền và định lực vững chãi. Nhờ đó mà tuệ giác phát sinh đối với dòng sinh diệt triển chuyển của các pháp ngay trong hiện tại. Nói cách khác, bạn chỉ có thể thành tựu hiện quán thông qua sự tu tập các pháp vô lậu giải thoát.

9. Thế nào là Nhẫn và Trí như được đề cập trong Hiện quán Thánh đế?

Theo Luận Câu Xá, Nhẫn (*ksānti*) còn được gọi là vô gián đạo (*ānantaryamārga*), tức là tuệ giác về các Thánh đế đã được làm cho kiên cố, không còn sự nghi ngờ hay mơ hồ nào chen vào làm ngăn cách, gián đoạn (vô gián). Trí (*jñāna*) còn được gọi là giải thoát đạo (*vimuktimārga*), vì đó là kết quả thành tựu từ vô gián đạo. Do vậy, Nhẫn (vô gián đạo) là cái nhân đưa đến thành tựu Trí (giải thoát đạo). Nói khác đi, Nhẫn và Trí đều mang ý nghĩa là tuệ giác; nhưng Nhẫn là tuệ giác lúc đang tu tập, đang đoạn trừ các kiến hoặc,²⁰ trong khi đó Trí là sự thành tựu tuệ giác sau khi đã đoạn trừ xong các kiến hoặc. Như vậy, nếu đoạn trừ xong mê lầm (kiến hoặc) về một Thánh đế thì sẽ thành tựu được một Nhẫn và một Trí. Lúc đang đoạn trừ gọi là vô gián đạo và lúc đã đoạn trừ xong thì gọi là giải thoát đạo. Ở đây có thêm hai chi tiết quan trọng đi kèm theo Nhẫn và Trí đó là Vô lậu (*anāsrava*) trí, bao gồm: Pháp trí (*dharmajñāna*) và Loại trí (*avayajñāna*). Pháp trí là tuệ giác trực tiếp trong quán niệm các Thánh đế ở cõi Dục. Loại trí là tuệ giác gián tiếp quán niệm về các Thánh đế ở cõi Sắc và Vô Sắc. Vì cách biệt giới và địa²¹ nên hành giả chỉ có thể quán các Thánh đế ở hai cõi trên bằng cách loại suy từ Thánh đế ở cõi Dục nên gọi là Loại trí. Nói tóm lại, trong lộ trình Hiện quán, có tất cả tám Thánh đế, bốn ở cõi Dục và bốn ở cõi Sắc và Vô sắc. Khi hành giả đoạn trừ xong kiến hoặc trong ba cõi và thành tựu Nhẫn và Trí (vô gián đạo và giải thoát đạo), có nghĩa là hành giả đã chứng đắc quả Thánh Dự lưu, tham dự vào dòng Thánh. Ở đây, Dự lưu chia thành nhân vị và quả vị. Nhân vị là Dự lưu hướng, chỉ cho mười lăm (15) sát-na tâm đầu trong lộ trình hiện quán đang hướng đến Dự lưu; và quả vị tức là Dự lưu quả, chỉ cho sát-na tâm thứ mười sáu (16) trong lộ trình hiện quán.

10. Vậy mười hai hành tướng được trình bày ở Kinh Chuyển Pháp Luân và mười sáu hành tướng ở Luận Câu Xá có khác nhau không?

²⁰ Xem câu hỏi 10.

²¹ Giới là ba cõi (tam giới); địa (đất, nền tảng, chỗ cư trú...) là trú xứ tâm linh. Xem phần trình bày về mười địa.

Trước hết nói về các hành tướng (*ākāra*), cụ thể là mười sáu tính chất đặc thù của bốn Thánh đế. Sự xuất hiện của các hành tướng là do tuệ giác (huệ) mà phát sinh. Các hành tướng, do đó, đều lấy tuệ giác làm tự thể. Nói cách khác, do hành giả vận dụng tuệ giác quán niệm về bốn Thánh đế nên nhận ra cái bản chất đích thực (hành tướng) của Khô, Tập, Diệt, Đạo. Cái bản chất đích thực đó chính là khô, vô thường, vô ngã, nhân, tập, sinh, duyên, .v.v. Do vậy, đối với các hành tướng của Thánh đế, như đã trình bày qua Kinh (thuộc truyền thống Nguyên thủy) và Luận (mà ở đây là cách trình bày của Nhất Thiết Hữu Bộ)²² ở trên, rõ ràng không có sự khác biệt nào, ngoài trừ cách phân tích và diễn giải (Luận) về lời dạy của Đức Phật. Thí dụ, đối với Ba chuyển luân (xem câu hỏi 05), chuyển luân đầu tiên (thị chuyển) bảo rằng: “*Đây là Khô thánh đế, đối với Pháp này từ trước đến giờ chưa từng được nghe, nay nhãn quan, tri kiến, trí tuệ, minh tuệ, và ánh sáng đã đến với Như Lai.*” Trong Câu Xá, vấn đề này cũng được trình bày tương tự rằng: “Với mười lăm sát-na đầu tiên [trong lộ trình hiện quán], hành giả thấy được điều mà trước đây chưa từng thấy (Tiền thập ngũ kiến đạo, kiến vị tầng kiến cố.)²³ Đây là giai đoạn Kiến đạo (*darśanamārga*),²⁴ một cách diễn dịch khác về khái niệm Thị chuyển như được trình bày trong Ba chuyển luân. Khi diễn giải về Bốn Chân lý, Câu Xá cũng đề cập đến một vấn đề mang tính chất đối trị; chẳng hạn, cho rằng “Quán niệm về bốn hành tướng: vô thường, khô, không, vô ngã là nhằm đối trị bốn kiến chấp, đó là: chấp thường, chấp lạc, chấp ngã sở hữu, và chấp ngã.” Điều này trên thực tế là sự diễn giải chi tiết (chư môn phân biệt), một phong cách đặc thù của Luận tạng.

11. Về mặt tu tập bốn Thánh đế, có sự khác nhau hay không?

Đối với các Thánh đế, cách thức quán niệm, tu tập được trình bày trong giai đoạn gia hạnh (*prayoga*). Đây là giai đoạn mà hành giả phát triển những đức tính cần thiết để có thể bước vào địa vị kiến đạo. Ở đây, Luận Câu Xá trình bày bốn thiện căn (*kuśalamūla*) quan trọng mà hành giả cần phải phát triển, đặc biệt là trong sự quán chiếu

²² Xem câu hỏi 14 & 18.

²³ 前五見道見未曾見故.

²⁴ Các giai đoạn trong lộ trình tu tập Thánh đế đó là: Gia hạnh (*prayoga*), Kiến đạo (*darśanamārga*), Tu đạo (*bhāvanāmārga*), và Vô học đạo (*asāikṣa*).

bốn Thánh đế. Bốn thiện căn này là Noãn (*uṣmagata*), Đảnh (*mūrdhan*), Nhẫn (*kṣānti*), và Thế đệ nhất (*agradharmas*). Bốn thiện căn này có chung một thể tánh là *niệm trú* (thiết lập tâm trên bốn niệm xứ: thân, thọ, tâm, pháp), do vậy chúng được xem là một loại tuệ giác. Noãn vị là sức nóng của tâm (lòng nhiệt huyết) mong muốn đốt cháy các phiền não. Nói khác đi, đây chính là tâm tha thiết tu tập mong muốn thấy rõ các Thánh đế. Do vậy, ở Noãn vị có tất cả mười sáu hành tướng của bốn Thánh đế. Khi Noãn vị được phát triển sung mãn sẽ làm phát sinh thêm một thiện căn thứ hai, gọi là Đảnh vị. Đảnh vị có nghĩa là hành giả đang ở vị trí trên cùng của các thiện niệm thông thường. Và vì các thiện niệm này còn có thể bị thối chuyển, do vậy đây là vị trí quan trọng giữa sự tiến-thối. Nếu tiến lên thì sẽ bước vào Nhẫn vị (nền tảng để bước vào kiến đạo) còn thối chuyển sẽ rơi đọa trở lại. Ở Đảnh vị, quán niệm cũng bao gồm đầy đủ mười sáu hành tướng của bốn Thánh đế. Khi hành giả tu tập và làm cho Đảnh vị sung mãn thì sẽ phát sinh thiện căn thứ ba đó là Nhẫn vị. Nhẫn vị là địa vị không còn rơi đọa, thối chuyển. Trú ở địa vị này, tuệ giác về các Thánh đế tạo ra một sự an lạc rất mạnh làm cho hành giả an trú tâm không thối chuyển. Khi Nhẫn vị được tu tập đến mức cao nhất thì sẽ phát sinh thiện căn thứ tư, gọi là Thế đệ nhất, tức là thiện căn cao nhất trong thế giới hữu lậu. Từ thế đệ nhất mà hành giả có thể bước vào địa vị Kiến đạo, đoạn trừ các kiến hoặc; và bước tiếp vào địa vị Tu đạo để từng bước đoạn trừ các tư hoặc.

12. Thế nào Kiến hoặc và Tư hoặc?

Kiến hoặc và tư hoặc là hay danh từ được dùng để phạm trừ hóa hai hình thức si mê của chúng sinh chưa giác ngộ. Kiến hoặc là những si mê về tri kiến; và tư hoặc là những si mê về các hành nghiệp. Nói khác đi, kiến hoặc là những thứ phiền não thuộc về lý và tư hoặc là những phiền não thuộc về sự. Theo Duy thức (*Yogācāra*) kiến hoặc có năm loại đó là: thân kiến, biên kiến, kiến thủ, giới cấm thủ, và tà kiến. Tư hoặc cũng có năm loại đó là: tham, sân, si, mạn, và nghi. Cộng chung cả kiến hoặc và tư hoặc sẽ bao gồm mười loại phiền não (*kleśa*) căn bản, là cội nguồn của sinh tử khổ đau. Đối với các tư hoặc (tham, sân, si, mạn, nghi), vì tính chất của nó rất sâu nặng, u ám, khó dứt trừ nên được gọi là độn sử (khó điều phục). Ngược lại đối với các kiến hoặc thì tính chất của nó thuộc về nhận thức, dễ điều phục hơn nên được gọi là lợi sử. Do vậy, về mặt tu tập, chỉ

khi nào hành giả đạt đến địa vị Tu đạo trở lên thì mới đoạn trừ được các tư hoặc. Đối với kiến hoặc, hành giả khi bước vào địa vị Kiến đạo thì có thể đoạn trừ các tri kiến mê lầm này. Bậc Thánh A-la-hán được xem là đã đoạn trừ tất cả kiến hoặc và tư hoặc.

13. Tuệ giác sẽ phát sinh như thế nào trong việc tu tập các Thánh đế?

Theo quan điểm của Luận Câu Xá, tuệ giác về các Thánh đế sẽ phát sinh theo thứ tự từ *trí hữu lậu*, tức trí tuệ bình thường còn mang theo phiền não, cho đến *trí vô lậu*, tức trí tuệ thanh tịnh đưa đến giải thoát, giác ngộ. Trí vô lậu bao gồm hai loại là Pháp trí và Loại trí như đã đề cập ở trên (xem câu hỏi 09) Do công năng tu tập, vận dụng hai loại trí này để quán niệm về các Thánh đế nên phát sinh thêm bốn trí nữa đó là Khổ trí, Tập trí, Diệt Trí, và Đạo trí. Đây là sáu tuệ giác thuộc về Thánh hữu học (*sekkhā*).²⁵ Tiếp tục hành trì cho đến khi bậc Thánh hữu học nhận thức rõ rằng “ta đã biết Khổ, ta đã dứt Tập, ta đã chứng Diệt, ta đã tu Đạo”,²⁶ thì phát sinh Tha tâm trí, Tận trí và Vô sinh trí, đạt đến địa vị vô học, giải thoát hoàn toàn các phiền não lậu hoặc trong ba cõi. Tha tâm trí là tuệ giác biết được tâm của kẻ khác. Tận trí là tuệ giác biết rõ cùng tận các hành tướng của bốn Thánh đế. Vô sinh trí là trí biết rõ rằng sinh tử đã hết (Tri khổ), phạm hạnh đã thành (Tu đạo), việc cần làm đã làm xong (Chứng diệt), và không còn tái sinh nữa (Đoạn tập).²⁷ Cách trình bày này tương tự như khái niệm *Chứng chuyển* trong ba Chuyển luân (xem câu hỏi 05). Có thể tóm tắt như sau, tuệ giác chứng đắc từ bốn Thánh đế được bắt đầu từ sự tu tập ở địa vị phàm phù cho đến khi phát triển bốn thiện căn (noãn, đánh, nhẫn, và thế đệ nhất) đầy đủ; tại đây hành giả sẽ phát khởi tâm Khổ pháp trí nhẫn (tâm đầu tiên trong lộ trình hiện quán). Đây là tâm mang tính chất vô lậu, nhưng ở giai đoạn mới phát sinh (nhẫn)²⁸ nên được xem là thuộc về Thế tục trí (*samvrtijñāna*). Tiếp theo Thế tục trí, hành giả sẽ lần lượt chứng đắc Pháp trí, Loại trí, Khổ trí, Tập trí, Diệt trí, Đạo trí, Tha tâm trí,

²⁵ Trên căn bản, một vị Thánh Hữu học đã thành tựu tám chi phần Thánh đạo nhưng chưa trọn vẹn, vẫn phải tiếp tục tu tập. Thánh hữu học bao gồm các Thánh Tu-đà-hoàn, Tu-đà-hàm và A-na-hàm. Thánh vô học là các Thánh A-la-hán.

²⁶ Ngã dĩ tri Khổ, ngã dĩ đoạn Tập, ngã dĩ chứng Diệt, ngã dĩ tu Đạo.

²⁷ Ngã sinh dĩ tận, phạm hạnh dĩ lập, sở tác dĩ biện, bất thọ hậu hữu.

²⁸ Xem câu hỏi 09.

Tận trí, và Vô sanh trí.²⁹ Đây là mười loại tuệ giác vô lậu giải thoát mang tính chất đặc thù do tu tập bốn Thánh đế mà thành tựu.

14. Có thể xem cách trình bày về Hiện quán Thánh đế là chuẩn mực?

Nếu nói về chuẩn mực, thì những gì Đức Phật dạy về bốn Thánh đế luôn được xem là chuẩn mực. Nói khác đi, chính bốn Thánh đế tự nó đã là chuẩn mực. Không cần phải đặt thêm một chuẩn mực nào nữa! Vấn đề còn lại tùy thuộc vào trình độ tâm linh hay con mắt tuệ giác của mỗi hành giả. Đối với những vấn đề thể chứng tâm linh này, thực ra dù lý luận có sắc bén như thế nào đi nữa cũng trở thành viển vông, vô ích. Chỉ có các bậc hành giả, nếu không muốn nói là Thánh giả, có trình độ tâm linh (dĩ nhiên là có cao thấp khác nhau) biện giải mà thôi. Do vậy, những kiến giải về bốn Thánh đế như được trình bày ở đây không nhằm đưa ra một chuẩn mực, mà chỉ giới thiệu những quan điểm mang tính cách tiêu biểu. Dĩ nhiên, có nhiều cách thức trình bày khác nhau về cùng một vấn đề; và điều đó đã tạo nên các cuộc tranh luận sôi nổi trong lịch sử phát triển các bộ phái Phật giáo như Nguyên thủy Thượng tọa bộ (*Sthaviras*), Đại chúng bộ (*Mahāsaṅghikas*), Nhất thiết Hữu bộ (*Sarvāstivādins*) .v.v. Nói về những kiến giải liên quan đến giáo thuyết về bốn Thánh đế, ở đây chúng ta chỉ đề cập đến một vài cơ sở quan trọng bao gồm bài kinh Chuyển Pháp Luân (xem câu hỏi 05)³⁰ và một vài luận giải của Câu Xá (*Abhidharmakośa*),³¹ một bộ luận nổi tiếng thuộc Nhất thiết Hữu bộ³², song hành với Thanh Tịnh Đạo Luận (*Visuddhimagga*)³³ thuộc Nguyên thủy Thượng tọa bộ. Kiến giải về Hiện quán Thánh đế theo Câu Xá Luận như đã được trình bày, (xem câu hỏi 07)

²⁹ Thế tục trí (*saṃvṛtījñāna*) pháp trí (*dharmajñāna*) và loại trí (*avayajñāna*), khổ trí (*duḥkhajñāna*), tập trí (*samudayajñāna*), diệt trí (*nirodhajñāna*), đạo trí (*mārgajñāna*), tha tâm trí (*paracittajñāna*), tận trí (*kṣayajñāna*) và vô sinh trí (*anupādayajñāna*).

³⁰ Kinh Chuyển Pháp Luân (*Dhammacakkapavattana Sutta*), SN 56.11.

³¹ Luận này do Ngài Vasubandhu biên soạn. Đây là bộ luận tóm tắt giáo nghĩa của Nhất thiết Hữu bộ, một bộ phái được xem là dấu gạch nối giữa Tiểu thừa và Đại thừa. Tư tưởng Câu Xá đã có ảnh hưởng lớn trong việc phát triển nền Phật học Trung Hoa và Nhật bản cũng như các nước theo Phật giáo Phát triển.

³² Xem câu hỏi 16.

³³ Buddhaghosa. *The Path of Purification (Visuddhimagga)*. Bhikku Nanamoli (trans.). Colombo, Ceylon: R. Semage, 1964. Xem bản dịch tiếng Việt của Thích Nữ Trí Hải. Luận này do Ngài Buddhaghosa biên soạn vào khoảng thế kỷ thứ V sau TL. Đây là bộ sách tóm tắt giáo lý Nguyên thủy dựa trên Kinh tạng Pali.

rõ ràng đã cung cấp cho chúng ta những hiểu biết quan trọng về phương diện nhận thức. Tuy nhiên, điều đáng lưu ý ở đây là, mặc dù có những kiến giải khác nhau về bốn Thánh đế, nhưng tất cả sự khác nhau đó đều tập trung vào *một lộ trình* mà Đức Phật đã đặt ra đó là con đường Trung đạo với những nguyên tắc: “*biết khổ, dứt tập, chứng diệt, và tu đạo*”. Chính lộ trình tâm linh này là *điểm gặp nhau* giữa các luận thư bao gồm cả Thanh Tịnh Đạo lẫn Câu Xá. Những chi tiết khác biệt trong cách trình bày và biện luận về bốn Thánh đế, do vậy, đều thuộc về hàng thứ yếu.

15. Sau khi Phật diệt độ, sự phát triển của Phật giáo đã diễn ra như thế nào?

Theo nhận định của nhà Phật học Edward Conze, thì những gì chúng ta có thể biết một cách chắc chắn về lịch sử phát triển của Phật giáo, chỉ được tính từ thời cai trị của hoàng đế Asoka (A-dục), từ năm 274 đến 236 trước công nguyên. Còn các sự kiện cũng như niên đại trước đó đều mang tính cách phỏng chừng. Sở dĩ không thể xác định chắc chắn là vì chính những tư liệu mà chúng ta đang có hiện nay cũng chỉ tường thuật các sự kiện mà nó đã xảy ra trước thời điểm kết tập và ghi chép hằng thế kỷ, từ 200 đến 500 năm. Các học giả cận đại cũng phỏng chừng rằng Đức Phật đã sống trước vua Asoka vài trăm năm, khoảng năm 563 đến 483. Và cũng vào thời điểm này, tức là trong thời gian trị vì của vua Asoka, khoảng từ 100 năm đến 200 năm sau Phật diệt độ, giáo hội Tăng già, sau lần kết tập kinh điển lần thứ hai, bắt đầu chia thành hai bộ phái chính: Trưởng lão Thượng tọa bộ (*Sthaviras*) - phái nguyên thủy, và Đại chúng bộ (*Mahāsaṅghikas*) - phái số đông. Từ hai bộ phái này, theo thời gian, tiếp tục phân chia ra khoảng hơn 18 bộ phái nữa.³⁴ Sự phân phái này đã nảy sinh các cuộc biện luận sôi nổi về nhiều vấn đề tư tưởng triết học, chúng kéo dài hằng thế kỷ cho đến thời kỳ cuối của Đại thừa, vào khoảng sau thế kỷ thứ 7. Trong suốt quá trình phân phái này, nền văn học Phật giáo của các bộ phái đã được hình thành, các trào lưu tư tưởng của Phật giáo-thời đại được phát triển, mà nổi bật hơn hết là sự hình thành hệ thống triết học A-tỳ-đàm (Luận tạng) của cả hai truyền thống Nam truyền và Bắc truyền và những tác phẩm kinh điển Đại thừa (Kinh tạng).

³⁴ Conze, Edward. *Buddhist Thought in India: Three Phases of Buddhist Philosophy*. London: Allen & Unwin, 1962.

Dutt, Nalinaksha. *Buddhist Sects in India*. Delhi: Motilal Banarsidass Publishers, 2007.

Chúng ta sẽ có dịp đi qua một số vấn đề Phật học trong giai đoạn của phát triển này. Bản tóm tắt dưới đây là những phân phái đáng chú ý theo cách trình bày của Conze.

Phân phái diễn ra sau Phật Niết Bàn (NB) khoảng 140 năm
(140 năm sau Phật NB = khoảng năm 340 trước TL)
Trưởng lão bộ (<i>Sthaviras</i>) # Đại chúng bộ (<i>Mahāsaṅghikas</i>) (Khoảng năm 280 trước TL)
Trưởng lão bộ # Độc tử bộ (<i>Pudgalavādins</i>) (Khoảng năm 244 trước TL)
Nhất thiết Hữu bộ (<i>Sarvāstivādins</i>) # Phân biệt bộ (<i>Vibhajyavādins</i>) (Khoảng thế kỷ thứ I đến 150 năm sau)
Đại thừa không có hệ thống (Khoảng 150 sau Công nguyên trở đi)
Trung quán và Duy Thức (Khoảng thế kỷ thứ IV đến thế kỷ thứ VII)
Kim Cang Thừa

16. Nguyên nhân nào dẫn đến sự phân phái trong lịch sử Phật giáo?

Có rất nhiều lý do đưa đến sự phân phái trong lịch sử phát triển của Phật giáo, nhưng hầu hết các sử liệu đều đề cập đến hai lý do nổi bật như sau. Nguyên nhân phân phái lần đầu tiên, (1) theo Nam truyền, là do mười điều “phi pháp” của nhóm tỳ kheo thành Vaiśālī (Tỳ-xá-ly); và (2) theo Bắc truyền, là do năm “nghi vấn” của Đại Thiên.³⁵ Mười điều phi pháp có liên hệ đến giới luật; đại khái là tỳ kheo có thể ăn muối để dành qua đêm; có thể sau khi ăn xong, rời khỏi chỗ, rồi ngồi ăn tiếp; có thể đi sang nơi khác ăn thêm; có thể dùng sữa và đường hòa lại uống ngoài bữa ăn chính; có thể uống rượu tự chế biến từ trái cây .v.v. Mười điều “phi pháp” này phản ánh những mong muốn điều chỉnh

³⁵ Nguyên nhân phân phái được trình bày trong *Dị Bộ Tông Luân Luận* và *Kathāvatthu* (Những Điểm Dị Biệt).

một vài giới luật do Phật chế. Năm nghi vấn của Đại Thiên, ngược lại, là những vấn nạn về phẩm tính không tuyệt đối hoàn hảo của các vị A-la-hán. Ông cho rằng, một vị A-la-hán có thể vẫn còn vướng phải một vài chướng ngại, như các vị ấy còn phải nhờ vào sự hướng dẫn của người khác, còn có điều nghi hoặc, còn có điều chưa biết, có thể các vị ấy vẫn còn bị ảnh hưởng bởi những phiền não từ giấc mơ. Cuộc tranh luận bất phân thắng bại này đã đưa đến sự phân chia Tăng già thành hai phái: Trưởng lão bộ và Đại chúng bộ. Sự phân phái lần hai giữa Trưởng lão bộ và Độc tử bộ (*Vatsīputriya*)³⁶ liên quan đến sự xuất hiện của Nhân thể luận, quan điểm cho rằng, mặc dù Đức Phật dạy năm uẩn là vô ngã, nhưng có một “nhân thể” (*pudgala*) không phải năm uẩn cũng không khác với năm uẩn vẫn tồn tại. Chính cái *nhân thể mang tính cách thường hằng* này là nền tảng mà qua đó mỗi cá thể phải gánh chịu trách nhiệm luân lý như nhân quả, nghiệp báo. Quan điểm Nhân thể luận này đã gây nên những chống đối mạnh mẽ từ mọi phía. Theo đánh giá của Conze, “Nhân thể luận” của Độc tử bộ đại diện cho sự phản ứng của giới trí thức đương thời chống lại những quan điểm cứng nhắc về giáo nghĩa. Nhưng trong một mức độ nào đó, có thể nói một vài quan điểm của bộ phái này là tiền thân của triết học Đại thừa, chẳng hạn có sự gần gũi giữa khái niệm “Nhân thể” với Tánh Không của Trung quán, và Tạng thức của Duy Thức. Sự phân phái lần thứ ba diễn ra giữa Nhất thiết Hữu bộ và Phân biệt bộ (*Vibhajyavādins*)³⁷ là do luận thuyết “Tam thể thực hữu” của Katyayaniputra (Cana-diễn-ni-tử). Thuyết này cho rằng, nếu không có cái bản thể tồn tại suốt từ quá khứ đến vị lai thì hiện tại sẽ được nối dài như thế nào để cho nhân quả nghiệp báo trong ba thời hình thành? Do vậy, tuy nhân là vô ngã nhưng pháp thì luôn hiện hữu trong ba thời (quá khứ, hiện tại, và vị lai). Đây là một tiền đề triết học quan trọng và cũng là ý nghĩa của chính tên gọi: *Nhất thiết Hữu bộ*, hay Hữu bộ (bộ phái chủ trương tất cả đều tồn tại). Sau lần phân hóa này Nhất thiết Hữu bộ đã di chuyển về Bắc Ấn, vùng Kashmir; tại đây họ đã truyền bá và phát triển trong hơn một ngàn năm. Giới học giả cho rằng, Nhất thuyết Hữu bộ, là một trong những bộ phái Phật giáo đáng kể nhất trong toàn tiểu lục địa Ấn Độ. Bộ phái này được xem là dấu gạch nối giữa các phái Tiểu thừa và Đại thừa.³⁸ Trên đây là

³⁶ Lấy tên của vị sáng lập (*Vatsīputriya*) đặt tên cho bộ phái. Tên gọi khác của bộ này là Trụ tử bộ.

³⁷ Bộ này cũng còn gọi là Thượng tọa bộ về sau được truyền bá và phát triển lớn mạnh ở các nước Phật giáo Nam truyền-*Theravada*.

³⁸ Trước khi có thể gọi chung là Phật giáo Truyền thống và Phật giáo Phát triển, khái niệm Tiểu thừa và Đại thừa được sử dụng để phân tích về lịch sử phân hóa và phát triển của các bộ phái.

những bộ phái đáng chú ý đã phân lập và hình thành trong vòng 500 trước công nguyên. Tiếp theo 500 sau công nguyên là sự hình thành của Đại thừa với các trường phái nổi bật bao gồm Trung quán, Duy thức, và Kim cang thừa (Mật tông).

17. Có thể trình bày đại cương về Trưởng lão bộ, Đại chúng bộ, và Nhất thiết Hữu bộ?

Trưởng lão bộ (*Sthaviravāda*) còn gọi là Thượng tọa bộ hay Phật giáo Nguyên thủy. Trong lịch sử phân phái lần đầu, dưới triều vua Asoka, Trưởng lão bộ là bộ phận Tăng già ủng hộ việc duy trì truyền thống Phật giáo theo hình thức nguyên thủy. Tuy nhiên, theo thời gian, từ Trưởng lão bộ đã tiếp tục phân hóa thành những chi phái, bao gồm: Hóa địa bộ (*Mahīśāsaka*), Pháp tạng bộ (*Dharmaguptaka*), Âm quang bộ (*Kāśyapīya*), Nhất thiết Hữu bộ (*Sarvāstivādins*), Phân biệt bộ (*Vibhajjavādins*)³⁹... Ngày nay nói đến Thượng tọa bộ là nói đến Phật giáo Nguyên thủy (*Theravāda*) hay còn gọi là Phật giáo Nam truyền hay Nam tông. Đại chúng bộ thuộc về số đông, tách ra từ Trưởng lão bộ trong lần phân hóa đầu tiên. Từ Đại chúng bộ tiếp tục phân hóa thành các chi phái, bao gồm: Nhất thiết bộ (*Ekavyāhārika*), Khôi sơn trụ bộ (*Gokulika*), Thuyết xuất thế bộ (*Lokottaravādin*), Đa văn bộ (*Bahuśrutīya*), Thuyết giả bộ (*Prajñaptivādin*) và Chế đa sơn bộ (*Caitika*). Tư tưởng của Đại chúng bộ được xem là tiền thân của Đại thừa sau này với các quan niệm về “hóa thân Phật”, một Đức Phật toàn năng, toàn trí vượt lên trên mọi giới hạn của không gian và thời gian, cũng như về trí tuệ siêu việt (nhất thiết trí) của Ngài. Theo đánh giá của các nhà Phật học, chính Đại chúng bộ đã gieo hạt giống Đại thừa vào lịch sử phát triển của Phật giáo khi họ đề cao các đức tính siêu nhiên của Phật, những giá trị vượt lên trên thế giới nhị nguyên, cũng như nhấn mạnh đến sự bất lực của ngôn ngữ, khái niệm trong việc mô tả Niết bàn .v.v. Đối với Nhất thiết Hữu bộ, một bộ phái được đánh giá là đã có những đóng góp lớn trong việc phát triển giáo nghĩa. Theo nghiên cứu của Nalinaksha Dutt, sự đóng góp của bộ phái này phải kể đến các phân tích và biện giải về các Uẩn (*skandha*), Xứ (*āyatana*), Giới (*dhātu*), các Thánh đế (*āryasatya*)⁴⁰, Duyên khởi (skt. *pratītyasamutpāda*) .v.v. Các nhà Đại thừa trên thực tế đã chấp nhận

³⁹ Phân biệt bộ tiếp nối Trưởng lão bộ; từ Phân biệt bộ hình thành Thượng tọa bộ.

⁴⁰ Xem phần trình bày trong câu hỏi số 07.

tất cả những quan điểm biện giải này. Bên cạnh đó, Nhất thiết Hữu bộ cũng trình bày những quan điểm về Sắc thân (*rūpakāya*) và Pháp thân (*dharmakāya*), về Không (*śūnyatā*), và Chân như (*tathata*); lý thuyết này dĩ nhiên cũng có phần trong khái niệm Thọ dụng thân hay Báo thân (*sambhogakāya*) thuộc học thuyết Tam thân (*trikāya*) của trường phái Duy Thức sau này.

18. Đại cương về diễn tiến của lịch sử tư tưởng Phật giáo như thế nào?

Để có một cái nhìn khái quát về dòng diễn tiến của lịch sử tư tưởng triết học Phật giáo, từ khởi nguyên cho đến hậu Đại thừa, chúng ta cần đi qua một số chủ đề chính sau đây: (1) Trước hết phải nói đến một *đạo Phật bản nguyên*. Đây là giai đoạn đầu tiên đạo Phật xuất hiện trong lịch sử con người. (2) Kế đến là đạo Phật do Chánh pháp dẫn đạo. Đây là thời kỳ sau Phật diệt độ. Ngay trước lúc nhập đại Niết bàn, Đức Phật đã dạy hàng đệ tử của Ngài hãy lấy Pháp và giới luật làm Thầy, làm nơi nương tựa tu tập. Thời kỳ này kéo dài khoảng hơn 100 năm (3) Tiếp theo đó là thời kỳ một đạo Phật với nhiều bộ phái đã xuất hiện và kéo dài khoảng 500 năm. (4) Tiếp đến là thời kỳ Đạo Phật Phát triển. Đây là thời điểm xuất hiện những trào lưu tư tưởng hiện đại mang đậm màu sắc triết lý xã hội và nhân văn. Trào lưu này cũng kéo dài 500 năm kể từ thế kỷ thứ nhất. (5) sau cùng là một đạo Phật hiện đại hóa. Đây là một đạo Phật dung hòa mọi dị biệt theo trào lưu toàn cầu hóa, đồng thời cũng là một đạo Phật đối diện với các giải minh của khoa học và các vấn đề trong xã hội công nghiệp, hiện đại. Một cách phỏng chừng, chúng ta có thể khái quát lịch sử phát triển của Phật giáo theo từng giai đoạn: 500 năm trước công nguyên, 500 sau công nguyên, 500 tiếp theo, và 1000 năm thứ hai. Đây là cách nhìn chung của giới học giả hiện đại.

19. Có thể trình bày đại cương về thời kỳ *đạo Phật bản nguyên*?

Nói đến đạo Phật bản nguyên là nói đến một Đức Phật lịch sử, giáo pháp, và giáo đoàn của Ngài. Đối với lĩnh vực này, ngoài vấn đề niên đại, chúng ta có thể hiểu biết phần nào dựa vào những công trình khảo cổ và biên dịch hiện đại, nhất là công trình nghiên cứu, dịch thuật, và tổng hợp năm bộ kinh Nikāya bằng tiếng Pali và các bộ Luật (*Vinaya*) của hội Pali Text Society. Dựa trên những tài liệu này, chúng ta có thể tóm tắt về

một *đạo Phật bản nguyên*, bao gồm ba Ngôi Báu (Tam Bảo) với những tính cách đặc trưng như sau. a/ Đức Phật (*Buddha*): Ngài là một con người lịch sử, sinh ra, lớn lên, từ bỏ cung đình, xuất gia làm sa môn ẩn sĩ, tu tập và chứng đắc giác ngộ tối thượng. Sau khi giác ngộ với đầy đủ tuệ giác ba minh (các loại thần thông), Ngài trở thành một vị Phật đầu tiên trong lịch sử con người. b/ Pháp (*Dharma*): Sau khi giác ngộ, Ngài đã bắt đầu truyền bá Chánh pháp cho chúng sinh. Đây là những giáo lý căn bản, thực tiễn mà con người bình thường có thể nghe, hiểu, và tu tập. Pháp được dạy trong suốt cuộc đời truyền bá của Đức Phật bao gồm: bốn Thánh đế, ba Pháp ấn, Duyên khởi, Vô ngã, và con đường Thánh đạo tám nhánh với 37 phần trợ đạo, được khái quát theo ba tính chất giới, định, và tuệ. c/ Tăng (*Sangha*): Tăng là đoàn thể những người tu sĩ xuất gia theo Phật tu tập đạo giác ngộ. Đối với đạo Phật bản nguyên, đoàn thể Tăng già đa phần là các vị Thánh tăng, phân chia theo bốn phẩm vị Thanh văn, từ Dự lưu cho đến A-la-hán. Lý tưởng giác ngộ của hàng Phật tử chính là hình ảnh của các vị A-la-hán. Niết bàn được xem sự tịnh lạc (*sānta*), vi diệu (*pañña*), chấm dứt hoàn toàn các phiền não nhiễm ô (*kilesa*).

20. Có thể trình bày đại cương về thời kỳ *đạo Phật do Chánh pháp dẫn đạo*?

Đạo Phật do Chánh pháp dẫn đạo là ý muốn của Đức Phật. Ngay trước lúc Ngài nhập diệt, Ngài A-nan, thị giả của Đức Phật hỏi rằng sau khi Ngài diệt độ, chúng Tăng sẽ nương tựa vào ai, và lấy ai làm người lãnh đạo. Đức Phật đã dạy: “... *Này Ananda, hãy tự mình là ngọn đèn cho chính mình, hãy tự mình nương tựa chính mình. Dùng Chánh pháp làm ngọn đèn, dùng Chánh pháp làm chỗ nương tựa, chớ nương tựa một nơi nào khác.*”⁴¹ Ở đây, Chánh pháp bao gồm cả giới luật. Một Phật giáo mà thiếu vắng đức Đạo sư quả thật là khó khăn cho việc điều hành giáo hội nếu không có Giới-pháp làm nền tảng. Do vậy, một thời gian ngắn ngay sau khi Đức Phật diệt độ, Ngài Ca-diếp, vị đệ tử lớn trong Tăng đoàn đã đứng ra triệu tập hội nghị lần kết tập lời dạy của Đức Phật. Trong hội nghị (đầu tiên) này Giới-pháp được kết tập theo hình thức truyền tụng bằng miệng (khẩu truyền). Nhờ vào trí nhớ siêu việt của các bậc Thánh như Ngài Ưu-ba-li, A-nan và các vị A-la-hán, những người trực tiếp nghe lời dạy của Đức Phật nên việc trùng tuyên Giới-pháp đã thành tựu viên mãn. Khi Giới-pháp đã được định hình (thống nhất về quan điểm)

⁴¹ Kinh Đại Niết Bàn (*Mahāparinibbāna Sutta*) DN.16.26

thông qua hội nghị này, Tăng đoàn đã lấy đó là chuẩn mực cho đời sống tu tập. Và thời kỳ Phật giáo do Chánh pháp dẫn đạo này đã kéo dài suốt hơn 100 năm kể từ khi Đức Phật nhập Niết bàn.

21. Có thể trình bày đại cương về thời kỳ đạo Phật với nhiều bộ phái?

Thời kỳ đạo Phật với nhiều bộ phái diễn ra trong thời gian cai trị của hoàng đế Asoka (247-236 B.C).⁴² Đây là thời kỳ mà Phật giáo không còn là một đoàn thể Tăng già duy nhất; mà trái lại, Phật giáo được biết đến với ít nhất 18 bộ phái trên khắp xứ Ấn Độ. Chấn chấn có rất nhiều lý do phân phái mà chúng ta không làm sao biết hết được. Ở đây chỉ đề cập đến một vài lý do đáng chú ý. Trước hết, Đức Phật đã không ban hành một quy chế hay chỉ định người lãnh đạo giáo hội Tăng già, mà Ngài nhấn mạnh đến yếu tố lấy Giới pháp làm chỗ nương tựa. Ấn Độ là một đất nước rộng lớn với nhiều ngôn ngữ, Tăng sĩ thường đi hành hóa các nơi, từ trung tâm này đến trung tâm khác, họ cùng chia sẻ một kho tàng Giáo pháp chung, và đây là cách thức để duy trì mọi liên hệ và hiểu biết lẫn nhau giữa các vị tu sĩ du hành. Tuy nhiên, Giáo pháp chỉ được truyền bá bằng miệng (khẩu truyền) và được cất giữ bằng trí nhớ. Dĩ nhiên, nhớ khác nhau, nghe khác nhau, trình độ tu tập khác nhau, cộng với sự chi phối của phong tục, tập quán và địa lý khác nhau, cũng như những nhu cầu khác nhau từ thực tế cuộc sống .v.v. đã tạo ra những bất đồng. Những bất đồng về các điều kiện có liên hệ đến đời sống du hành có thể bỏ qua, nhưng đáng chú ý hơn hết là những bất đồng về “triết lý giác ngộ”. Đây quả là một vấn đề lớn lao mà hàng Tăng sĩ phải đối diện trong khi vắng bóng một bậc Đạo sư hoàn hảo như Đức Phật. Đây là lý do chính đưa đến những nỗ lực kết tập kinh điển của các cộng đồng Tăng sĩ khác nhau cùng với những quan điểm khác nhau. Điều này dẫn đến sự hình thành các bộ phái Phật giáo khác nhau, mà đáng chú ý nhất là ba bộ phái: Thượng tọa bộ, Nhất thiết Hữu bộ, và Đại chúng bộ (xem câu hỏi 17). Cũng trong thời kỳ này, nền văn học A-tỳ-đàm (Luận tạng), một bộ phận quan trọng trong ba tạng (Kinh, Luật, Luận), của các bộ phái đã được phát triển một cách đa dạng và phong phú. Trong thời kỳ này các tông phái đều ra sức phát triển nền văn học không những để *bảo vệ* mà còn để *biện hộ* cho quan điểm riêng của từng bộ phái. Các bộ kinh được kết tập về sau như Bốn sanh

⁴² Conze, Edward. *Buddhism- A Short History*. England: Oxford, 2008. tr.01.

(*Jātaka*) và Thí dụ (*Avadāna*) đã được Nhất thiết Hữu bộ và Thượng tọa bộ truyền bá rộng rãi đến quần chúng với mục đích phổ cập hóa đạo Phật. Đây là chứng tích còn lại ở các hang đá nổi tiếng thế giới Sanchi và Bharaut. Thông qua các chuyện tiền thân (*Jātaka*), các hạnh Ba-la-mật cũng được đề cao, trong đó vai trò của người cư sĩ hộ trì Phật pháp được thể hiện qua công hạnh Bồ thí Ba-la-mật. Về mặt tâm linh, mục tiêu tối hậu của giác ngộ-giải thoát, đối với Thượng tọa bộ là quả vị A-la-hán, nhưng đối với Nhất thiết Hữu bộ là quả vị Chánh đẳng giác, còn đối với Đại chúng bộ là quả vị Phật. Theo những nghiên cứu hiện đại, thì các quan điểm về Bồ tát, các hạnh Ba-la-mật, và quả vị Phật như là mục tiêu tối hậu là những dấu vết duy nhất của Đại thừa (đạo Phật Phát triển) được tìm thấy trong giáo lý của Đại chúng bộ, Nhất thế hữu bộ và những chi phái trực thuộc hai bộ này.⁴³

22. Có thể trình bày đại cương về thời kỳ Phật giáo Đại thừa?

Phật giáo Đại thừa có thể được tính từ thời kỳ phát triển của các bộ phái, đặc biệt là Nhất thiết Hữu bộ và Đại chúng bộ, kéo dài cho đến khi các giáo thuyết về Ba-la-mật (*Pāramitās*), Bồ tát (*Bodhisattva*) Tánh Không (*Śūnyatā*), Pháp Thân (*Dharmakāya*) .v.v. cùng với các kinh điển Đại thừa xuất hiện. Để có thể biết chính xác đạo Phật Đại thừa (Phát triển) bắt đầu từ khi nào, các nhà Phật học dựa vào tiến trình phát triển giáo nghĩa của các bộ phái, nổi bật là sự xuất hiện của các kinh Bốn sanh (*Jātaka*) và Thí dụ (*Avadāna*). Người ta đã tìm thấy sự nhấn mạnh đến ý nghĩa và giá trị của các truyện tiền thân của Đức Phật được ghi chép trong các kinh Bốn Sanh; cũng như hình ảnh của các vị Bồ tát và ý nghĩa của các hạnh Ba-la-mật trong các Kinh Thí dụ,⁴⁴. Đời sống tu tập của các vị Bồ tát và các hạnh Ba-la-mật ở đây đã giới thiệu một lý tưởng mới cho người cư sĩ tại gia. Thông qua các hạnh Ba-la-mật, người cư sĩ cũng có thể tu tập và đạt đến quả vị Phật chứ không nhất thiết phải xuất gia như các vị tu sĩ với đời sống thoát ly thế tục. Do vậy, sự phát triển các giáo thuyết của Đại chúng bộ và Nhất thiết Hữu bộ đã từng bước góp phần hình thành nên một Phật giáo Đại thừa hay còn gọi là Phật giáo Phát triển. Sự liên hệ giữa Phật giáo bộ phái và Phật giáo Đại thừa có thể được tìm thấy qua những giáo

⁴³ Dutt, Nalinaksha. *Buddhist Sects in India*. Delhi: Motilal Banarsidass Publishers, 2007.

⁴⁴ Các kinh Thí dụ (*Avadāna*) là tác phẩm của Nhất thiết Hữu bộ.

nghĩa về Bồ tát, các Ba-la-mật, quả vị Phật chánh đẳng giác, ba Thân Phật, tánh Không, Chân như, và tiến trình thập Địa (*bhūmi*).⁴⁵ Có thể nói rằng, chính sự phát triển giáo thuyết của các bộ phái nói chung đã sản sinh ra một hệ thống giáo thuyết mới mẽ, tân kỳ, đặc sắc mang tên là Phật giáo Đại thừa. Điều này cũng như thân cây đại thụ sinh ra những cành nhánh theo từng thời tiết và giai đoạn thích hợp với điều kiện thực tế. Bản kinh Đại thừa cổ xưa nhất được tập thành vào khoảng thế kỷ thứ nhất trước Công nguyên bằng ngôn ngữ Sanskrit là bản *Aṣṭāhasrikā-prājñāpāramitā sūtra* (Tiểu Phẩm Bát-nhã, hay Bát Thiên Tụng Bát-nhã).

23. Khái niệm Tiểu thừa, Đại thừa, và Tam thừa là gì?

Khái niệm Tiểu thừa (*hīnayāna*) mang ý nghĩa biểu tượng của *cỗ xe nhỏ* được dùng để chỉ cho giáo nghĩa của những bộ phái Phật giáo. Tuy nhiên, danh từ này không được sử dụng cho đến khi xuất hiện ý tưởng về *cỗ xe lớn*, ám chỉ cho giáo nghĩa của Đại thừa (*mahāyāna*). Quan niệm về lớn hay nhỏ không có trong thời Đức Phật còn tại thế; chúng chỉ xuất hiện trong quá trình phân hóa các bộ phái. Tam thừa (*trīyāna*) là Thanh văn thừa (*śrāvakayāna*), Duyên giác hay Độc giác thừa (*pratyekabuddhayāna*), và Bồ tát thừa (*bodhisattvayāna*). Theo cách trình bày của Nhất thiết Hữu bộ thì Thanh văn thừa chỉ cho các hành giả đạt đến Niết bàn tối thượng với quả vị A-la-hán. Độc giác thừa chỉ cho các hành giả sau khi đạt đến Niết bàn thì diệt độ mà không thuyết pháp giáo hóa chúng sinh. Phật thừa-Chánh đẳng giác chỉ cho các vị Bồ tát chứng đắc quả vị Phật và giảng dạy Chánh pháp, giáo hóa chúng sinh. Theo quan điểm này thì khái niệm lớn (đại) hay nhỏ (tiểu) bao hàm hai vấn đề chính, đó là *cứu kính* và *độ tha*. Về mặt cứu kính, quả vị Phật là tối thượng mà không phải là A-la-hán; về mặt độ tha, các vị Bồ tát là những người luôn phát nguyện độ tha rộng lớn - nguyện độ tất cả chúng sinh. Kinh Pháp Hoa (*Saddharmapuṇḍarīka-sūtra*) một bản kinh quan trọng của Đại thừa nhấn mạnh rằng, ba thừa là ba thành phần của một cỗ xe duy nhất mang tên là Nhất thừa (*ekayāna*) hay còn gọi là Phật thừa. Khái niệm ba thừa là do Đức Phật vì phương tiện mà nói ra đấy thôi; ở đây thật ra chỉ có một Phật thừa duy nhất (Duy hữu Nhất Phật thừa, vô nhị diệc vô tam,

⁴⁵ Như được trình bày trong kinh Thập Địa (*Daśabhūmika-sūtra*).

trừ Phật phương tiện thuyết). Ba thừa được ví cho xe dê, xe hươu, và xe trâu.⁴⁶ Quan niệm của Pháp Hoa cho thấy một sự hòa giải những bất đồng giữa các bộ phái với khái niệm lớn nhỏ hay hai ba.

24. Khái niệm Độc giác là gì?

Độc giác còn được gọi là Bích chi Phật hay Duyên giác Phật (*pratyekabuddhayāna*). Theo Câu Xá luận, Độc giác là những hành giả tu hành trong cô độc, một mình và cũng có khả năng chứng đắc tương tự như hàng Thanh văn. Trong thời Phật còn tại thế, có rất nhiều vị tu hạnh độc giác; và các vị này thành tựu đầy đủ các đức tánh và tuệ giác của một vị A-la-hán. Họ đã thấy được sự thật mà Đức Phật đã thấy. Tuy nhiên, họ không có một vị tôn sư dẫn đạo, không có cộng đồng Tăng già, và sau khi tu tập viên mãn họ cũng không thuyết pháp cho kẻ khác (xem câu hỏi 23). Họ chọn cuộc sống ẩn sĩ, xa lánh thế tục. Đức Phật đã thừa nhận sự hiện diện của các vị Độc giác Phật như vậy trong thế giới tâm linh của Phật giáo. Trong các kinh Đại thừa thường nhắc đến các vị Độc giác Phật, những hành giả tự tu và tự đạt ngộ do quán lý nhân duyên, thấy rõ chân lý từ thế giới thực tại. Tuy nhiên, do không cư mang lý tưởng độ sinh, các vị Độc giác được xếp vào hàng nhị thừa, Thanh văn và Duyên giác.

25. Kinh điển Phật giáo đã được kết tập như thế nào?

Nếu tính theo niên đại của Nam truyền Phật giáo, từ khi Đức Phật diệt độ (năm 544 / 480 trước TL) kéo dài cho đến khoảng bốn thế kỷ sau, kinh điển vẫn chưa được ghi chép lại. Trong suốt thời gian đó, chư Tăng đã bảo vệ và gìn giữ lời Phật dạy trong trí nhớ. Sự thống nhất về kinh tạng được diễn ra bằng cách tụng tuyên (tụng-đọc bằng miệng) nguyên văn lời của Đức Phật. May mắn là vào thời điểm đó, các Thánh A-la-hán còn nhiều nên việc ghi nhớ lời Phật dạy không mấy khó khăn. Hình thức mở đầu các bản kinh luôn có cụm từ “Tôi nghe như vậy, một thời Đức Thế Tôn ở tại...” (*Evam me sutam, Ekam samayam Bhagavā...*) Cụm từ mở đầu này thường do ngài A-nan tụng-đọc trong các lần kết tập kinh điển. Chữ “tôi” ở đây là A-nan. Tuy nhiên, sự kết tập bằng lối khẩu

⁴⁶ Kinh Pháp Hoa, phẩm Thí Dụ.

truyền này càng về sau càng tạo nhiều điều kiện để phát sinh những bất đồng. Những gì ghi nhớ trong kí ức khác nhau dĩ nhiên vẫn được tôn trọng, và đây cũng là một trong những nhân duyên đưa đến phân hóa các bộ phái Phật giáo. Trong lịch sử Phật giáo hiện nay có hai tạng kinh được xem là xưa nhất đó là tạng kinh Pali gồm năm bộ kinh Nikāya thuộc nguyên thủy Thượng tọa bộ và một tạng kinh tương đương khác đó là đó bốn bộ A-hàm (*Āgama*) thuộc Nhất thiết Hữu bộ.⁴⁷ Tạng Pali còn được bảo vệ nguyên vẹn. Trong khi tạng A-hàm nguyên bản bằng Sanskrit không còn nguyên vẹn, chỉ còn lại bản Hán dịch và một số nhỏ được tìm thấy nguyên bản bằng Sanskrit và bản dịch tiếng Tây tạng. Ngoài bốn bộ A-hàm thuộc Bắc truyền, còn có các kinh Thí Dụ, Bốn Sự... tương đương với một số kinh Bốn Sanh (*Jātaka*) trong Tiểu bộ của Nam truyền.

Tạng Kinh Pali tương đương Tạng Kinh A-hàm	
Pali 5 bộ Nikāya	Sanskrit và Hán ngữ 4 bộ A-hàm
Trường bộ (Dīgha-Nikāya)	Trường A-hàm (Dīrgha Āgama)
Trung bộ (Majhima -Nikāya)	Trung A-hàm (Madhyama Āgama)
Tương ưng (Samyutta -Nikāya)	Tạp A-hàm (Saṃyukta Āgama)
Tăng chi (Anguttara -Nikāya)	Tăng Nhất A-hàm (Ekottara Āgama)
Tiểu bộ (Khuddaka -Nikāya)	Kshudraka: Thí Dụ, Kinh Bốn Sự

26. Có thể cho biết đại cương về kinh tạng Đại thừa?

Theo những nghiên cứu hiện đại, trong khoảng thời gian trước Tây lịch 100 năm kéo dài cho đến 200 hoặc 300 năm sau Tây lịch, các kinh tạng Đại thừa đã xuất hiện một cách phong phú. Hầu hết những bộ kinh lớn của Đại thừa được xuất hiện một cách tiếp nối qua nhiều thế kỷ. Nhà Phật học nổi tiếng thế giới Edward Conze, người đã nghiên cứu và chuyển dịch bộ kinh đầu tiên, kinh Bát Nhã Ba La Mật, đã đưa ra một niên biểu về bản kinh này như sau: Tập Bát Nhã Bát Thiên Tụng (*aṣṭasāhasrikā*) ra đời khoảng 100 năm

⁴⁷ Có quan điểm cho rằng kinh A-hàm thuộc ít nhất ba bộ phái: Nhất thiết Hữu bộ, Pháp Tạng bộ, và Đại chúng bộ.

trước TL. Tiếp theo là các tập Kim Cương Bát Nhã Ba La Mật Đa (*vajracchedikāprajñāpāramitā-sūtra*) ra đời khoảng từ thế kỷ thứ nhất đến thế kỷ thứ ba. Và tiếp theo, từ 300 đến 500 năm sau là thời kỳ xuất hiện của Bát Nhã Tâm Kinh (*prajñāpāramitā hṛdaya sūtra*). Ngày nay chúng ta có một hệ thống kinh tạng Đại thừa đồ sộ được bảo tồn trong ba ngôn ngữ chính là Sanskrit (Bắc phạn), Hán ngữ, và Tây Tạng ngữ. Tạng Sanskrit bị thất lạc nhiều, nhưng các bản dịch từ Sanskrit sang Hán ngữ và Tây Tạng ngữ thì hầu như vẫn còn đầy đủ. Dưới đây là bản tóm tắt một số các bộ kinh Đại thừa.

Kinh Đại Thừa (Sanskrit, Hán ngữ, Tây Tạng ngữ)	Tư Tưởng chính
Kinh Bát Nhã Ba La Mật (<i>prajñāpāramitā-sūtra</i>)	Nói về Tánh Không (<i>Sūnyatā</i>).
Kinh Diệu Pháp Liên Hoa (<i>saddharmapuṇḍarīka-sūtra</i>)	Nói về Tam thừa qui về Nhất Thừa.
Kinh Hoa Nghiêm (<i>avatamsakasūtra</i> hoặc <i>gaṇḍavyūha</i>)	Nói về Tính Vô ngại, Tương tức, tương nhập (một là tất cả -tất cả là một).
Kinh Thập Địa (<i>daśabhūmika-sūtra</i>)	Nói về lộ trình tu chứng của Đại thừa.
Kinh Lăng Già (<i>laṅkāvatāra-sūtra</i>) Kinh Giải Thâm Mật (<i>sandhinirmocana-sūtra</i>)	Nói về A-lại-da thức (<i>ālaya-vijñāna</i>) và ba Tự tính (<i>trisvabhāva</i>).
Kinh Đại Bảo Tích (<i>mahāratnakūṭa-sūtra</i>)	Tổng hợp về các pháp Vô lậu-giải thoát.
Kinh Đại Bát Niết Bàn (<i>mahāparinirvāṇa-sūtra</i>)	Tổng hợp về các pháp Vô lậu-Niết Bàn.
Kinh thuộc Tịnh độ: Vô Lượng Thọ (<i>sukhāvatīvyūha-sūtra</i>), Quán Vô lượng Thọ (<i>amitāyurdhyāna-sūtra</i>), và kinh Di Đà (<i>amitābha-sūtra</i>)	Nói về thế giới Tịnh độ và con đường tu tập theo pháp môn Tịnh độ.
Kinh Duy Ma Cật Sở Thuyết (<i>vimalakīrtinirdeśa</i>)	Nói về Tính Bất Nhị và đề cao năng lực của hàng cư sĩ.

27. Đặc tính chung của hai tạng kinh (Nguyên thủy và Đại thừa) là gì?

Có thể rút ra một vài đặc tính chung của hai tạng kinh sau đây. Trước hết, về góc độ sử học, chúng ta không thể biết đích xác về các niên đại cổ xưa của các tạng kinh, ngay cả đối với các bộ kinh được xem là nguyên thủy nhất như tạng Pali và A-hàm. Theo nhận định của các nhà Phật học, trong suốt 400 năm, lời dạy của Đức Phật được cất giữ bằng truyền thống khẩu truyền từ thế hệ này sang thế hệ khác. Do vậy, vấn đề niên đại của kinh điển luôn mang tính cách ước đoán. Về mặt văn bản, những tác phẩm kinh điển hiện có được chia thành hai truyền thống đó là Nam truyền (Nikaya) và Bắc truyền (A-hàm). Từ Nam truyền và Bắc truyền lại được phân chia thành hai hệ thống kinh điển: Nguyên thủy và Đại thừa (xem câu hỏi 25 & 26). Nói về phong cách ngôn ngữ, kinh điển Nguyên thủy mang đậm dấu ấn khẩu truyền (như lập đi lập lại từng câu). Hầu hết nội dung chính của kinh được diễn tả bằng ngôn ngữ-đời sống thực tế và bình dị. Đối với các vấn đề siêu hình, kinh thường trình bày nội dung đi kèm với những so sánh, thí dụ, và ẩn dụ. Trái lại, kinh điển Đại thừa luôn chứa đựng màu sắc triết lý. Bên cạnh các vấn đề siêu hình, nội dung của kinh thường được diễn đạt qua hình thức thần thoại (*mythology*). Do đó, ngôn ngữ của Đại thừa luôn chứa đựng nhiều hình ảnh biểu tượng và chứa đựng nhiều ý nghĩa khác nhau (đa nghĩa). Về vấn đề kết tập, kinh điển của cả hai truyền thống được tập thành trải qua nhiều thế kỷ. Những nghiên cứu hiện đại cho thấy rằng, ngay cả những tác phẩm của Đại thừa, như kinh Bát Nhã hay Pháp Hoa chẳng hạn, những chương cuối được biên soạn sau những chương đầu hàng trăm năm.⁴⁸ Về hình thức, kinh tạng Pali được sắp đặt không theo niên đại hay sự kiện mà theo độ dài-ngắn của từng bản kinh, bao gồm: dài, vừa, kết nối, tạp, và nhỏ; đây là tính chất đại thể của Trường bộ, Trung bộ, Tăng chi, Tương ưng, và tiểu bộ. Trong khi đó, kinh Đại thừa được bố cục theo từng hệ tư tưởng và giáo thuyết đặc thù, mặc dù có sự giao thoa giữa những hệ tư tưởng khác nhau. Ví dụ tư tưởng Bát Nhã, tư tưởng Hoa Nghiêm .v.v. Về thể loại, kinh được phân

⁴⁸ Conze, Edward. *Buddhism Its Essence and Development*. New York: Dover Publications, Inc., 2003. tr. 31.

chia theo 12 thể loại văn học⁴⁹ bao gồm hai giai đoạn (1): Kinh, Ứng tụng, Giải thuyết, Kệ tụng, Cảm hứng ngữ, Như thị ngữ hay Bốn sự, Bốn sanh, Vị tăng hữu, và Phương quảng. Theo kinh Xà Dụ, ở đây chỉ có chín thể tài. Về sau, (2) ba thể tài khác đã được thêm vào, bao gồm: Nhân duyên (*nidāna*), Thí dụ (*avadāna*), và luận nghị (*upadesa*).⁵⁰ Tổng cộng, có tất cả 12 thể tài văn học trong kinh điển.

28. Lịch sử kết tập kinh điển đại khái đã diễn ra như thế nào?

Lịch sử kết tập kinh điển Phật giáo có thể được khái quát như sau: Lần thứ nhất diễn ra sau khi Đức Phật diệt độ một thời gian ngắn, tại thành Vương Xá (*Rājagaha*). Ngài Đại Ca-diếp (*Mahakassapa*) chủ trì đại hội cùng với 500 vị A-la-hán. Đại hội kết tập kéo dài suốt mùa an cư nối liền ngay sau Phật Niết bàn. Vua A-xà-thế (*Ajaratthu*) đã tài trợ cho kỳ kết tập này. Lần kết tập thứ hai diễn ra sau Phật diệt độ hơn 100 năm tại thành Vesālī. Đại hội này bao gồm 700 tỷ kheo và kéo dài tám tháng. Có thuyết cho rằng đại hội này do vua Kākāsoka bảo trợ. Sau đại hội kết tập này giáo đoàn chia thành hai phái: Thượng tọa bộ và Đại chúng bộ (xem câu hỏi 15-16). Lần kết tập thứ ba, theo Đại sử (*Mahavamsa*), diễn ra dưới thời vua Asoka, tại thành Hoa Thị (*Pātaliputta*). Đại hội này do vua Asoka bảo trợ, dưới sự chủ trì của ngài Mục-kiền-liên-tử-đế-tu (*Moggaliputta Tissa*) cùng với 1.000 tỷ kheo tham dự. Có thuyết cho rằng, sau đại hội này, con trai vua Asoka là ngài Mahinda đã đem toàn bộ kinh tạng sang Tích Lan (Sri Lanka) và rồi sau đó kinh tạng này đã được chuyển dịch sang ngôn ngữ Pali với đầy đủ năm bộ Nikāya như hiện nay. Trong đại hội này, chỉ nói đề cập đến giáo nghĩa của Thượng tọa bộ. Lần kết tập thứ tư diễn ra khoảng 400 đến 500 năm sau Phật diệt độ. Có ba giả thuyết: Một cho rằng đại hội này do ngài Thế Hữu (*Vasumitra*) chủ trì tại Kasmira, miền Tây Bắc Ấn Độ, và Vua Kanishka đã bảo trợ. Một thuyết khác cho rằng, Vua Vattagāmani đã tổ chức đại hội này tại đại tu viện Mahinda ở Tích Lan, do ngài Mahinda chủ trì. Và một giả thuyết khác cho rằng đại hội này do 500 vị A-la-hán và 500 vị Bồ tát kết tập dưới sự chủ trì của ngài Ca-chiên-diên-ni-tử (*Kātyāyaniputra*), và ngài Mã Minh (*Āśvaghosha*) tại kasmira. Trên

⁴⁹ Chín thể tài: Kinh (*sutta*), Ứng tụng (*geyya*), Biện giải (*veyyākaraṇa*), Kệ tụng (*gāthā*), Cảm hứng ngữ hay Tự thuyết (*udāna*), Như thị ngữ hay Bốn sự (*itivuttaka*), Bốn sanh (*jātaka*), Vị tăng hữu (*abbhutadhamma*), và Phương quảng (*vedalla*).

⁵⁰ Sự phân chia thể tài cũng như ý nghĩa của từng thể tài cũng có nhiều quan điểm khác nhau. Tuy nhiên, đây là công trình thuộc các bộ phái Phật giáo, Nhất thiết Hữu bộ, Đại chúng bộ...

đây là sự tóm tắt một vài dữ kiện lịch sử và giả thuyết về bốn kỳ kết tập. Các kỳ kết tập tiếp theo diễn ra tại Tích lan và Miến Điện.

29. Với những niên đại, dữ kiện, và giả thuyết không thống nhất, yếu tố trung thực và nguyên thủy của một bản kinh đã được nghiên cứu như thế nào?

Văn học Pali, cụ thể năm bộ kinh Nikaya, còn được bảo tồn nguyên vẹn nhưng đó không phải là bản gốc, theo những nghiên cứu hiện đại. Văn học Sanskrit tuy bị thất lạc hầu hết nhưng may mắn các bản dịch chữ Hán và Tây Tạng vẫn còn nguyên vẹn. Đây là cơ sở để các nhà Phật học tiến hành những cuộc nghiên cứu, so sánh, đối chiếu để tìm kiếm những giá trị cổ đại hay giá trị nền tảng và chung nhất của các bản kinh. Thí dụ, khi đọc bản “*So Sánh Kinh Trung A-hàm Chữ Hán và Kinh Trung Bộ Chữ Pali*”⁵¹ của nhà Phật học Thích Minh Châu, bạn sẽ có cơ hội để thấy được “những giá trị” từ những so sánh đối chiếu giữa các dịch bản trong các ngôn ngữ khác nhau. Tương tự như thế đối với những nghiên cứu, so sánh thuộc kinh tạng Đại thừa, như nghiên cứu Kinh Lăng Già của D.T. Suzuki, hay nghiên cứu về Bát Nhã Ba La Mật của Conze. Một thí dụ khác về niên đại, Conze chẳng hạn, ông đã tiến hành khảo sát các bản kinh của các bộ phái khác nhau, như kinh Pháp Cú của Thượng tọa bộ ở Tích Lan và kinh Tụ Thuyết (*Udānavarga*) của Nhất thiết Hữu bộ được tìm thấy ở sa mạc Tân cương, một bản được viết bằng Pali và một bản được viết bằng Sanskrit. Khi phát hiện được những đoạn kinh Pali và Sanskrit giống nhau từng chữ một, thì có thể kết luận rằng các bản kinh này ra đời cùng một thời điểm trước khi phân chia bộ phái, có nghĩa là bản kinh đó có trước thời vua Asoka. Nếu các bản kinh có những phân đoạn hay bố cục khác nhau, thì chúng được xem như có niên đại sau thời vua Asoka. Đối với hai tạng Nikaya và A-hàm, trên thực tế, có những liên hệ nội dung rất chặt chẽ giữa các bản dịch Pali (thuộc Thượng tọa bộ) và bản dịch chữ Hán (thuộc Nhất thiết Hữu bộ). Điều này là cơ sở để các nhà Phật học tin tưởng rằng cả hai tạng đều là phiên bản của “một cội nguồn.”⁵²

⁵¹ Xem: Luận án Tiến sĩ “So Sánh Kinh Trung A-hàm chữ Hán và Kinh Trung Bộ chữ Pali” của Thích Minh Châu (1961), do Thích Nữ Trí Hải dịch Việt ngữ (1998), Nguyên tác “A Comparative Study of the Chinese Madhyama Agama and the Pali Majjhima Nikaya”, Ph.D. Thesis, Bihar University, India.

⁵² Đối với Luật tạng cũng vậy, Edward Conze đã đưa ra một ví dụ thú vị về một văn bản giới bốn Prātimoksha mà hiện nay có đến 12 phiên bản khác nhau.

30. Nghiên cứu về lịch sử của kinh tạng cho thấy vẫn còn nhiều giả thuyết chưa được chứng minh, vậy người Phật tử nên quan niệm như thế nào về “Pháp bảo”?

Đúng như vậy, có những giả thuyết khác nhau trong nghiên cứu về lịch sử kết tập kinh tạng của hai truyền thống Nam truyền và Bắc truyền, nhất là trong quá trình phân hóa các bộ phái Phật giáo. Thiếu vắng một sự ghi chép rõ ràng về niên đại lịch sử đã đưa đến những khó khăn cho các lĩnh vực nghiên cứu, biên khảo, và kết tập. Tuy nhiên, chúng ta phải thừa nhận rằng, truyền thống khẩu truyền của Ấn Độ cổ xưa vẫn lưu mang những chủ đích của nó. Hơn thế nữa, Chánh pháp, trong ý nghĩa của chân lý thực tại, vốn không hề có lịch sử. Đức Phật đã từng tuyên bố rằng, “Dầu Như Lai có xuất hiện hay không xuất hiện thì Pháp vẫn là như thế!” Ngay cả ý niệm về người kế vị, dặt dấn giáo hội Tăng già thời Đức Phật cũng không được lập ra. Giá trị thực thụ của Chánh pháp hoàn toàn không có mặt nơi chữ nghĩa, mà trái lại giá trị đó nằm ở đời sống tu tập và sự thể nghiệm chân lý vốn luôn hiện hữu một cách thường tại. Chúng ta may mắn có được cơ hội chiêm nghiệm lời dạy của Đức Phật được bảo tồn qua nhiều thế hệ suốt mấy ngàn năm lịch sử. Tuy nhiên, những lời dạy vàng ngọc đó chỉ là phương tiện, tự nó không đem đến một sự giác ngộ giải thoát nào, mà sự giác ngộ giải thoát chỉ có thể sinh khởi từ trong tâm thức giác tỉnh, khám phá chân lý ở mỗi con người. Dầu rằng những gì Đức Phật dạy luôn được xem là khuôn vàng thước ngọc, vì những điều đó được nhìn từ trí tuệ không ô nhiễm của một Đấng giác ngộ chứ không phải là một lý thuyết bình thường. Trên con đường giáo hóa chúng sinh với những căn tính khác nhau, mặc dù cùng một vấn đề, nhưng Ngài đã khéo léo biện giải bằng nhiều cách khác nhau. Do vậy, người Phật tử cần có một thái độ “Trung đạo” trong quá trình tu học. Chúng ta không xem lời Phật dạy là những giáo điều hay tín lý độc tôn. Do đó, những kiến giải khác nhau cần được tôn trọng và chờ đợi sự minh chứng. Điều quan trọng hơn hết, người Phật tử nên gạt bỏ những thành kiến cá thể về tông phái để tập trung vào những giá trị phổ quát của Phật giáo, và giá trị đó chính là bốn Chân lý và những gì được triển khai từ bốn Chân lý. Trên thực tế, không có kinh điển nào, dù Nam hay Bắc, phủ nhận những giá trị phổ quát này. Thậm chí những mẫu chuyện trong kinh điển Đại thừa, dù thường mang màu sắc huyền thoại nhưng luôn mang theo trong chính nó một thông điệp tâm linh quan trọng mà đôi khi đòi hỏi người đọc phải có

một tâm hồn *tinh thức* mới có thể lãnh hội được. Nói tóm lại, khi lời dạy của Đức Phật được xem là phương tiện, thì ý nghĩa của phương tiện mới thực sự là “Pháp Bảo”; nghĩa là nó có thể được nhận thức và ứng dụng tùy theo căn cơ và trình độ khác nhau. Ý nghĩa “phương tiện” theo cách nói của Conze, luôn đòi hỏi phải có *nhiều hơn một* giải pháp cho mỗi vấn đề.

31. A-la-hán và Bồ tát khác nhau như thế nào?

Trong bốn quả vị Thanh Văn (*Srāvaka*), A-la-hán (*Arhat*) là quả vị tối cao trong thế giới tâm linh của Phật giáo thời nguyên thủy. Kết hợp hai từ: “ari” là “giặc hay kẻ thù”, và “han” là tiêu diệt. Arhat có nghĩa là “tiêu diệt kẻ thù”, ở đây kẻ thù là vô minh và ái thủ. Nói khác đi, trong tiến trình giải thoát, A-la-hán là người đã đoạn trừ hoàn toàn các phiền não, nhiễm ô (mười kiết sử). Người đã hoàn toàn giải thoát khỏi sinh tử luân hồi trong ba cõi, sáu đường. Trong suốt mấy thế kỷ sau Phật diệt độ, A-la-hán là mẫu người lý tưởng cho những ai mong muốn thoát ly sinh tử luân hồi và an trú trong Niết bàn vô vi. Tuy nhiên, đến khi Phật giáo phát triển thành nhiều tông phái, Phật giáo được truyền bá sâu rộng vào quần chúng xã hội, và nhất là khi hình ảnh của Bồ tát với các hạnh nguyện cứu khổ chúng sinh (Ba-la-mật) xuất hiện, thì mẫu người lý tưởng lúc bấy giờ đã chuyển hướng đến trái tim đại bi vô lượng của các vị Bồ tát. Hình ảnh các vị A-la-hán an trú trong Niết Bàn tịch diệt bây giờ đã bị suy giảm uy quyền trong một xã hội mà nơi đó luôn có sự hiện diện của các vị Bồ tát dẫn thân thi thiết vào đời để cứu độ chúng sinh. Giữa sự so sánh rất khập khiễng, một bên là các vị Bồ tát lăn xả vào thế nguyện độ sinh trong khi một bên thì các vị A-la-hán an trú trong cô tịch, đã gây nhiều cô thế cho hình ảnh các vị A-la-hán. Điều này làm cho lý tưởng Bồ tát ngày càng phổ biến hơn trong mọi tầng lớp xã hội và dĩ nhiên vai trò của Bồ tát ngày càng được nâng cao hơn so với vai trò của các vị A-la-hán. Có thể thấy rõ điều này trong tiến trình mười địa. Bồ tát ở Hiện tiền địa (địa thứ sáu) có thể nhập Niết bàn như các vị A-la-hán; nghĩa là Bồ tát cũng phải trải qua quá trình tu tập như các vị A-la-hán, và cũng đã đạt được những quả vị mà các vị A-la-hán đạt được. Nhưng vì lòng bi mẫn, các Ngài phát đại nguyện nối dài con đường phương tiện để giáo hóa chúng sinh (Viễn hành địa, thứ bảy). Cho đến khi bước vào địa thứ tám (Bất động địa), Bồ tát đã viên dung công hạnh độ tha. Ngài có thể hóa thân vô

ngại để độ chúng sinh trong khắp ba cõi. Bồ tát không dừng ở đó mà tiếp tục tu tập cho đến khi đạt được các thần lực và vô úy ở địa thứ chín (Thiện huệ địa) và Nhất thiết trí, tức Phật trí ở địa thứ mười (Pháp vân địa). Một tiến trình như thế được tạo ra như một con đường ưu việt của tuệ giác vô ngã nhưng cũng thấm thiết đạo tình của Bồ tát cho thấy rằng quả vị A-la-hán vẫn còn những giới hạn trong lĩnh vực *cứu kính* và *độ tha*, ít nhất là trên mặt lý thuyết.

32. Bồ tát và các hạnh Ba-la-mật có liên hệ như thế nào?

Hầu hết các kinh Đại thừa đều nhấn mạnh đến sáu Ba-la-mật như là nền tảng tu tập của một vị Bồ tát. Mặc dù vậy, giáo thuyết về Bồ tát và sáu Ba-la-mật được tìm thấy trong các bản kinh Thí Dụ (*Avadāna*) thuộc Nhất thiết Hữu bộ, được tập thành trong thời kỳ sơ khai của Đại thừa. Ý niệm về một vị Bồ tát hiện diện trong thế giới khổ đau để cứu độ chúng sinh qua sáu công hạnh Ba-la-mật cho thấy một mẫu người lý tưởng mà hầu như mọi người, không phân biệt xuất gia hay tại gia, đều có thể thực hành được. Và thông qua con đường này, hành giả có thể đạt đến giác ngộ viên mãn. Theo tiến trình mười Địa của Bồ tát, sáu địa đầu tiên tương ứng với sáu Ba-la-mật, đây là giai đoạn căn bản của hành trình tu tập. Như vậy, trên nguyên tắc, Bồ tát có thể hoàn thành công hạnh tự độ và độ tha với sáu địa đầu, nhưng đó không phải là rốt ráo vì Bồ tát chưa đạt được các thần lực vô ngại, vô sở úy, và Nhất thiết trí (trí biết hết tất cả). Ý niệm về cấp bậc (địa) của Đại thừa chỉ bắt đầu từ địa vị thứ bảy trở lên. Theo các đánh giá về sử học, thì khái niệm về Bồ tát và sáu Ba-la-mật là dấu ấn Đại thừa duy nhất được tìm thấy trong giáo nghĩa của Nhất thiết Hữu bộ và Đại chúng bộ. Mười Ba-la-mật được xem là sự phát triển từ sáu Ba-la-mật. Sự xuất hiện của Bồ tát và các Ba-la-mật đã hình thành nên một Bồ tát thừa trước khi Đại thừa xuất hiện.

33. Đức Phật đã được quan niệm như thế nào?

Trong lịch sử Phật giáo, khái niệm Phật, đức tính của Phật, và các quan niệm về Đức Phật là luôn là đề tài được bàn luận sôi nổi. Đức Phật là ai? Ngài ra đời bằng thai sinh hay hóa sinh? Ngài đã thật sự diệt độ rồi hay chưa? Có phải Ngài là một A-la-hán?

Ngài đã dạy giáo lý cho các loài hữu tình trong ba cõi như thế nào? Quả thật có rất nhiều câu hỏi về Đức Phật và cũng có những quan niệm khác nhau về Đức Phật. Ở đây chúng ta chỉ đi qua một vài đặc tính chung mà hầu như tông phái nào cũng chấp nhận. Trước hết, Đức Phật được xem như một con người lịch sử. Ngài đã mang thân phận của một con người, có sinh, lão, bệnh, tử, như mọi người. Điểm khác biệt duy nhất giữa “con người” của Phật và “con người” của chúng sinh chính là sự giác ngộ mà từ đó Ngài đã vượt lên trên tất cả mọi trói buộc của thế giới sinh tử luân hồi trong cả ba cõi. Dĩ nhiên, người Phật tử luôn tin tưởng rằng Ngài đã trải qua nhiều kiếp tu tập nên mới đạt đến quả vị Phật. Do vậy, chần chẫn Ngài đã từng vào sinh ra tử biết bao lần trong cõi luân hồi. Đây chính là một Đức Phật “nhân bản”. Cũng tại đây, từ những biểu hiện trong đời sống tu tập và giác ngộ của Ngài đã kết thành một Đức Phật vượt lên trên mọi khái niệm về “con người”; đây là Đức Phật của *chân lý thực tại* hay của những *nguyên lý tâm linh* mà kinh điển thường mô tả qua từ “N hư Lai” (*Tathāgata*) -- “Đấng tự tại đã đến như thế và đã đi như thế”, hay “Đấng chẳng từ đâu đến cũng chẳng đi về đâu” (Vô bất tùng lai diệt vô sở khứ cố danh N hư Lai.) Với cách định nghĩa này, rõ ràng “lý lịch con người” của Phật đã bị bôi xóa vì Ngài không còn được xem là một cá thể, dù là Thánh nhân, mà Ngài là hiện thân của chân lý. Gia tộc đích thực của Ngài thuộc về dòng họ N hư Lai vốn tiếp nối truyền thống của các Đức N hư Lai trong quá khứ. Sau cùng, phải nói đến Báo thân (*sambhogakāya*) của Đức Phật, một khái niệm chỉ cho những công đức chân thật được bao bọc bởi một thân thể vô thường. Báo Thân Phật còn được gọi là “thọ dụng thân” hay “thanh tịnh thân” là những công đức phước báo được tích tụ từ nhiều kiếp trong quá khứ. Trong kinh điển mô tả báo thân Phật với đầy đủ 32 tướng tốt và 80 vẻ đẹp phụ. Đây là những đức tướng đặc biệt của một vị Phật.

34. Quan niệm về Hóa thân và Pháp thân có mặt khi nào?

Quan niệm về hóa thân Phật (*nirmānakāya*) được tìm thấy trong các kinh Đại thừa, đặc biệt là kinh Pháp Hoa. Kinh ghi rằng Đức Phật đã thành Phật từ vô lượng kiếp trong quá khứ và Ngài hiện vẫn đang nói Pháp. Đức Phật mà Ngài đã xuất hiện ở đời để giáo hóa chúng sinh chỉ là một hóa thân của Phật mà thôi. Kinh Bát Nhã giới thiệu về Pháp thân (*dhammakāya*) với hai ý nghĩa: a/ Phật-pháp, tức giáo pháp của sự giác ngộ

hay giáo pháp đưa đến giác ngộ; và b/ Chân lý thực tại, tức là chân lý của giác ngộ, mang tính cách tuyệt đối, siêu hình, vô tướng, và luôn hiện hữu khắp mười phương pháp giới. Pháp thân này đồng nghĩa với Như lai (*Tathāgata*). Kinh Lăng Già (*Lankāvatāra*) giới thiệu một khái niệm khác về Pháp thân, đó là Đẳng Lưu Phật (*nisyadabuddha*) tức là Đức Phật-pháp tính, hay Đức Phật được sinh ra từ Pháp tính (*dharmatā*). Pháp tính có nghĩa là chân lý phổ quát của vũ trụ pháp giới (*dharmadhātu*); do đó, pháp tính cũng mang những tính chất tương đồng với Phật tính (*budhatā*) về mặt nguyên lý hay còn gọi là Tự tính thân (*Svābhāvikakāya*). Theo Thành thật tông, thuộc Kinh lượng bộ (*sautrāntika*), một chi phái của Nhất thiết Hữu bộ, thì Pháp thân được hình thành từ năm uẩn vô lậu đó là: giới, định, tuệ, giải thoát, và giải thoát tri kiến, cùng với các thần lực và vô úy.⁵³ Cũng vậy, Duy thức tông cho rằng các pháp vô lậu đưa đến thành tựu Nhất thiết trí, và Nhất thiết trí chính là Pháp thân hay còn gọi là Đại viên cảnh trí. Về sau, triết học Duy Thức đã phát triển sâu rộng về giáo thuyết Ba thân và bốn trí (tam thân tứ trí) trên nền tảng của Tàng thức. Nói tóm lại, giáo thuyết về ba Thân là một phần giáo nổi bật trong hệ thống triết lý của Đại thừa, trong khi đó, đối với giáo lý Nguyên thủy, Pháp thân không bao hàm ý nghĩa siêu hình nào mà đó chỉ là một danh từ ám chỉ đến giáo pháp và giới luật của Phật, gọi chung là Phât-pháp hay “giáo pháp pháp thân”.

35. Thế nào là mười Thần lực?

Kinh Đại Sư Tử Hống ghi chép về mười Thần lực nhau sau: “Như Lai như thật biết sự kiện có xảy ra là có xảy ra, sự kiện không xảy ra là không xảy ra. Như Lai như thật biết quả báo tùy thuộc sở do, tùy thuộc sở nhân của các hạnh nghiệp quá khứ, vị lai, hiện tại. Như Lai như thật biết con đường đưa đến tất cả cảnh giới. Như Lai như thật biết thế giới với nhiều chủng loại sai biệt. Như Lai như thật biết chí hướng sai biệt của một

⁵³ **Mười Như Lai lực:**

1. Tri thị xứ phi xứ lực; 2. Tri tam thế nghiệp báo lực; 3. Tri nhất thiết đạo trí lực; 4. Tri thế gian chủng chủng tính lực; 5. Tri tha chúng sinh chủng chủng dục lực; 6. Tri tha chúng sinh chư căn thượng hạ lực; 7. Tri chư thiên tam muội lực; 8. Túc mạng trí; 9. Sinh tử trí; 10. Lậu tận trí.

Bốn vô úy (bốn điều không sợ hãi): Nhất thiết trí vô sở úy (Không sợ hãi vì đã biết tất cả); Lậu tận vô sở úy (Không sợ hãi vì đã đoạn trừ hết các phiền não nhiễm ô); Thuyết chướng đạo vô sở úy (Không sợ hãi khi nói về những chướng ngại của sự tu tập); và Thuyết tận khổ đạo vô sở úy (Không sợ hãi khi nói về con đường diệt tận khổ đau).

loài hữu tình. Như Lai như thật biết các căn thượng hạ của loài người, của các loài hữu tình; Như Lai như thật biết sự tập nhiễm, sự thanh tịnh, sự xuất khởi của các thiện chứng về thiên và giải thoát, về định. Như Lai nhớ đến các đời sống quá khứ; với thiên nhân thuần tịnh siêu nhân, thấy sự sống và sự chết của chúng sanh Như Lai nhờ đoạn trừ các lậu hoặc tự mình chứng trí, chứng ngộ, thành tựu và an trú ngay trong hiện tại, vô lậu tâm giải thoát, tuệ tâm giải thoát. Chính nhờ mười Như Lai lực này, Như Lai tự nhận cho mình địa vị ngưu vương, rống lên tiếng rống con sư tử trong các hội chúng và chuyển pháp luân.”⁵⁴

36. Thế nào là bốn Vô sở úy?

Trong kinh Đại Sư Tử Hống, Đức Phật nói về bốn Vô sở úy như sau: “Này Sariputta, có bốn pháp vô sở úy chính nhờ thành tựu bốn pháp này, Như Lai tự nhận cho mình địa vị Ngưu Vương, rống tiếng rống con sư tử trong các Hội chúng và chuyển Pháp luân. Thế nào là bốn? Này Sariputta, Ta thấy không có lý do gì, một Sa-môn, Bà-la-môn, chư Thiên, Ma vương, Phạm thiên hay một ai ở đời có thể chỉ trích Ta đúng pháp rằng: (a) “Các pháp này chưa được chứng ngộ hoàn toàn, mà quý vị tự xưng đã chứng ngộ hoàn toàn.” Này Sariputta, vì Ta thấy không có lý do gì như vậy, nên Ta sống đạt được an ổn, đạt được không sợ hãi, đạt được vô úy. Này Sariputta, Ta thấy không có lý do gì... có thể chỉ trích Ta đúng pháp rằng: (b) “Các lậu hoặc này chưa được đoạn trừ mà quý vị tự xưng đã đoạn trừ.” Này Sariputta, vì Ta không thấy... đạt được vô úy. Này Sariputta, Ta thấy không có lý do gì... có thể chỉ trích Ta đúng pháp rằng: (c) “Những pháp này được gọi là các chương ngại pháp khi được thực hành thời không có gì gọi là chương ngại pháp cả.” Này Sariputta, vì Ta không thấy... đạt được vô úy. Này Sariputta, Ta thấy không có lý do gì một Sa-môn Bà-la-môn, chư Thiên, Ma vương, Phạm thiên hay một ai ở đời có thể chỉ trích Ta đúng pháp rằng: (d) “Pháp do quý vị thuyết giảng không đưa đến mục tiêu đặc biệt, không có khả năng hướng thượng, không có thể dẫn người thực hành đến diệt tận

⁵⁴ Kinh Trung bộ. Đại kinh Sư Tử Hống (*Mahāsīhanāda*), kinh số 12. Bản dịch của Ven. Thích Minh châu. Xem thêm Kinh Tăng Chi, phẩm Mười Pháp.

khổ đau.” Nay Sariputta, vì Ta thấy không có lý do gì như vậy, nên Ta sống đạt được an ổn, đạt được không sợ hãi, đạt được vô úy.”⁵⁵

37.Đức Phật trong giáo lý Nguyên thủy và Đại thừa có khác nhau không?

Có những quan niệm khác nhau về Đức Phật trong giáo lý Nguyên thủy và Đại thừa. Sự khác nhau chính là nằm ở khái niệm về ba Thân Phật của Đại thừa. Phật giáo Nguyên thủy luôn cố gắng duy trì hình ảnh một Đức Phật “rất người” đã xuất hiện ở đời để giáo hóa chúng sinh. Đây là một nỗ lực lớn lao đáng kể giữa một xã hội có xu hướng thần thánh hóa hầu như mọi lĩnh vực trong đời sống tôn giáo. Kinh tạng Nikāya mô tả một Đức Phật hiện thực như sau: “Ngài là bậc Thế Tôn, A-la-hán, Chánh Đẳng Giác, Minh Hạnh Túc, Thiện Thệ, Thế Gian Giải, Vô Thượng Sĩ, Điều Ngự Trượng Phu, Thiên Nhân Sư, Phật, Thế Tôn. Ngài đã tự chứng ngộ thế giới này với Thiên giới, Ma giới, Phạm thiên giới, với các chúng Sa-môn, Bà-la-môn, chư Thiên và loài Người, tự chứng ngộ rồi hiển thị cho mọi loài được biết. Ngài thuyết pháp sơ thiện, trung thiện, hậu thiện, có nghĩa có văn, trình bày phạm hạnh hoàn toàn đầy đủ thanh tịnh”⁵⁶ Một đoạn kinh khác do chính Đức Phật định nghĩa về Ngài như sau. Khi Bà-la-môn Dona hỏi Phật: “Có phải Ngài là vị Tiên, Ngài là Càn thất bà, Ngài là Dạ xoa, hay Ngài là Người?” Đức Phật trả lời: “Ta không phải là Tiên, Ta không phải Càn thất bà, Ta không phải là Dạ xoa, Ta không phải là Người.” Ngài dạy thêm: “Này Bà la môn, đối với những ai chưa đoạn tận được các lậu hoặc, Ta có thể là chư Thiên với các lậu hoặc đã đoạn tận, được chặt đứt từ gốc rễ, được làm thành như cây Tala, được làm cho không thể hiện hữu, được làm cho không thể sanh khởi trong tương lai. Này Bà la môn, đối với những ai chưa đoạn các lậu hoặc, Ta có thể là Càn thất bà, Ta có thể là Dạ xoa, Ta có thể là loài Người với các lậu hoặc đã đoạn tận, được chặt đứt từ gốc rễ, được làm thành như cây Tala, được làm cho không hiện hữu, được làm cho không sanh khởi trong tương lai.” Rồi Ngài đã cho một ví dụ về sự hiện hữu của Ngài ở thế gian: “Ví như, này Bà la môn, bông sen xanh, bông sen hồng hay bông sen trắng sinh ra trong nước, lớn lên trong nước, vươn lên khỏi nước và đứng thẳng, không bị thấm ướt. Cũng vậy này Bà la môn, sanh ra trong đời, lớn lên trong

⁵⁵ Kinh Trung bộ. Đại kinh Sư Tử Hống (*Mahāsīhanāda*) kinh số 12.

⁵⁶ Kinh Trường bộ, kinh Mahāli 06. Bản dịch của Ven.Thích Minh Châu.

đòi, Ta sống chinh phục đời, không bị đời thấm ướt. Nay Bà la môn, Ta là Phật, hãy như vậy thọ trì.”⁵⁷ Đây là những mô tả “rất người” về Đức Phật. Ngược lại với các quan niệm hiện thực này, Đại thừa đã trình bày về Đức Phật với giáo thuyết ba Thân Phật (xem câu hỏi 33 & 34) qua đó, Ngài là Đấng giác ngộ, công đức viên mãn, vượt lên trên mọi giới hạn của thế gian với những hóa thân tự tại và Pháp thân thường trú, bất diệt.

38. Có thể tìm thấy điểm chung về “thân” của Đức Phật trong quan niệm của các bộ phái?

Có thể tóm tắt về các thân Phật như sau: Trước hết có một Đức Phật lịch sử, dù Đức Phật lịch sử đó được gọi là Hóa thân Phật theo quan điểm của Phật giáo Phát triển (bao gồm các bộ phái cho đến Đại thừa). Đức Phật lịch sử có một sắc thân (body) phước-trí trang nghiêm biểu hiện đầy đủ các công đức do tu tập mà có, sắc thân đó được gọi là Báo thân (*Sambhogakāya*). Ở đây Báo thân mang ý nghĩa là thân dị thực (*vipāka*) hay đẳng lưu (*nisyanda*), tức là thân được hình thành như kết quả của các công đức từ quá khứ vô tận. Về sau dòng Duy thức đã phân chia Báo thân thành hai loại: Tự thọ dụng (*Svasambhogakāya*) và Tha thọ dụng (*Parasambhogakāya*). Tha thọ dụng được xem là tương đương với Hóa thân, là thân mà chúng sinh có thể thấy biết; trong khi Tự thọ dụng được xem là Báo thân viên mãn của Đức Phật mà chúng sinh không thể thấy biết. Như vậy Tha thọ dụng thân tức là Hóa thân; và Hóa thân tức là sắc thân (*Rūpakāya*) của Đức Phật lịch sử; và sắc thân của Đức Phật lịch sử được kết thành từ năm phần Pháp thân, đó là: giới, định, tuệ, giải thoát, và giải thoát tri kiến. Sau cùng, Đức Phật lịch sử có một Pháp thân, và Pháp thân đó Phật giáo Nguyên thủy gọi là Giáo pháp-pháp thân, trong khi Phật giáo Phát triển gọi là: Pháp tính, Phật tính, Tự tính, Chân tính, Như tính, Thực tại tối hậu, hay Bản thể chân như .v.v. Như thế dù có mô tả khác nhau về biểu hiện của các thân Phật, nhưng Báo thân viên mãn của Phật là kết quả của một quá trình tu tập các pháp vô lậu giải thoát mà cụ thể là năm phần Pháp thân. Đây là điểm chung về “thân” của Đức Phật. Tất nhiên đối với hàng Phật tử, Báo thân Phật mang một ý nghĩa “thân giáo” quan trọng, là chuẩn mực đạo đức mà tất cả những ai tu tập đều có thể thành tựu một thân cụ túc-viên mãn như thế với đầy đủ phước đức và trí tuệ.

⁵⁷ Kinh Tăng Chi, IV.36. Bản dịch của Ven.Thích Minh Châu.

39. Đại thừa quan niệm như thế nào về Pháp thân Phật?

Trong quan niệm về ba Thân, Đại thừa nhấn mạnh đến Pháp thân vì thân này được xem là “thân bất hoại của chân lý tuyệt đối”, “chân lý thực tại”; do đó Pháp thân thuộc về chân đế, bất sinh bất diệt. Pháp thân đồng nghĩa với Phật tính, Pháp tính, Như Lai tạng, Niết bàn, Chân như. Pháp thân Phật là vô tướng nên không thuộc về thế giới sinh tử-nhi nguyên. Các Đức Phật dù có những Báo thân riêng biệt nhưng đều có chung một Pháp Thân. Khi Pháp thân được xem như là chân lý thực tại phổ quát, hiện hữu và thường trú trong mười phương pháp giới, Pháp thân đó không còn là đối tượng của nhận thức. Do vậy, càng cố gắng diễn đạt về Pháp thân thì càng dễ đi vào sai lầm, vì thế giới thực tại là bất khả thuyết; càng cố gắng diễn đạt về thực tại thì càng xa rời thực tại. Điều này được Đức Phật mô tả qua kinh nghiệm chứng ngộ mà mỗi người chỉ tự mình thể nghiệm lấy.

40. Mười hiệu của Như Lai là gì?

Nói về mười danh hiệu Như Lai, trong kinh Đại Sur Tử Hồng ghi chép một sự việc như sau. Có một vị tên là Sunakkhatta thuộc bộ lạc Licchavi, sau khi từ bỏ Giới pháp, nói lời phẫn nộ rằng trong hội chúng ở Vesali: “Sa-môn Gotama không có pháp thượng nhân, không có tri kiến thù thắng xứng đáng bậc Thánh; Sa-môn Gotama thuyết pháp, pháp ấy tự mình tạo ra, do suy luận tác thành, tùy thuận trác nghiệm, và thuyết cho một mục tiêu đặc biệt, có khả năng hướng thượng, có thể dẫn người thực hành diệt tận khổ đau.” Khi Ngài Sariputta (Xá-lợi-phất) nghe như vậy đã đến trình với Đức Phật về sự việc trên và Đức Phật đã dạy rằng: Này Sariputta, Sunakkhatta do phẫn nộ và ngu si nên nói lên lời ấy. Ông ta nghĩ: “Ta sẽ nói xấu.” Thế mà Sunakkhatta lại nói lời tán thán Như Lai. Này Sariputta, ai nói như sau là ca ngợi, tán thán Như Lai: “*Pháp ấy được thuyết giảng cho một mục tiêu đặc biệt, có khả năng hướng dẫn người thực hành diệt tận khổ đau.*” Trong bản kinh này đề cập đến mười danh hiệu của Như Lai:

- Như Lai (*tathāgata*): Người đã đến/đi như thế;
- A-la-hán (*arhat*): Bậc ứng cúng, xứng đáng được cúng dường.
- Chánh biến tri (*samyaksambuddha*): Người hiểu biết đúng tất cả pháp.
- Minh Hạnh Túc (*vidyācaraṇasaṃpanna*): Người có đầy đủ trí tuệ và đức hạnh.

- Thiện Thệ (*sugata*): Người vượt qua mọi chướng ngại và đã đi một cách tốt đẹp.
- Thế Gian Giải (*lokavid*): Người thấu hiểu mọi sự trên thế gian.
- Vô Thượng Sĩ (*anuttarapuruṣa*): Người trên hết không còn ai hơn nữa.
- Điều Ngự Trượng Phu (*puruṣadamyasārathi*): Người khéo điều phục mình và người.
- Thiên Nhân Sư (*devamanuṣyānām sāstr*): Bậc thầy của trời và người
- Phật Thế Tôn (*buddhalokanātha, buddhalokajyeṣṭha, bhagavān*): Bậc giác ngộ được thế gian tôn kính.

Đức Phật cũng đã mô tả thêm về các năng lực siêu phàm như sau: “Đây là Thế Tôn, vị đã chứng được các loại thần thông, một thân hiện ra nhiều thân, nhiều thân hiện ra một thân, hiện hình, biến hình, đi ngang qua vách, qua thành, qua núi, như đi ngang hư không, độn thổ trời lên ngang qua đất liền như ở trong nước, đi trên nước không chìm như trên đất liền, ngồi kiết-già đi trên hư không như con chim; với bàn tay, chạm và sờ mặt trăng và mặt trời, những vật có đại oai lực, đại oai thần như vậy, có thể tự thân bay đến cõi Phạm Thiên”. Nay Sariputta, đối với Sunakkhatta ngu si kia sẽ không có tùy pháp này về Ta như sau: “Đây là Thế Tôn với thiên nhĩ thanh tịnh siêu nhân có thể nghe hai loại tiếng chư Thiên và loài Người, xa và gần.” Nay Sariputta, đối với Sunakkhatta ngu si kia sẽ không có tùy pháp nào về Ta như sau: “Đây là Thế Tôn, sau khi đi sâu vào tâm chúng sanh, tâm loài Người với tâm của mình, vị ấy biết được như sau: “Tâm có tham biết là tâm có tham. Hay tâm không tham biết là tâm không tham... tâm chuyên chú... tâm tán loạn... đại hành tâm... không phải đại hành tâm... tâm chưa vô thượng... tâm vô thượng... Tâm Thiền định... Tâm không Thiền định... tâm giải thoát... tâm không giải thoát biết là tâm không giải thoát.” Vị ấy biết như vậy.” (xem câu hỏi 35 & 36)

41. Tiến trình tu tập giữa Phật giáo Nguyên thủy và Đại thừa khác nhau như thế nào?

Có ba lĩnh vực chính để có thể hiểu đại cương về tiến trình tu tập của Phật giáo Nguyên thủy (bao gồm các bộ phái) và Phật giáo Đại thừa. Trước hết là Giáo pháp căn bản cho người Phật tử ở địa vị phàm phu (những người bình thường như chúng ta). Tiếp theo là pháp môn hành trì đặc thù theo quan niệm của từng trường phái. Sau cùng là cấp độ thăng chứng về mặt tâm linh. Ba lĩnh vực này được ghi nhận ở đây theo quan điểm căn bản của Nguyên thủy và Đại thừa, có thể khái quát như sau. Ở địa vị phàm phu không

có khác biệt nào trong lĩnh vực tu tập, ngoài trừ một vài chi tiết mang tính cách hình thức. Bước đầu tu tập của người Phật tử là quy y Tam bảo và thực hành năm giới. Điểm nhấn mạnh ở giai đoạn này theo Phật giáo Nguyên thủy là tu tập và quán niệm bốn Thánh đế trong khi Đại thừa là phát khởi Bồ đề tâm. Dựa trên nền tảng này, Phật giáo Nguyên thủy tập trung vào chủ đề quán niệm “nhân vô ngã”, tức là “nhân không” (*Pudgala-sūnyatā*), trong khi Đại thừa tập trung vào cả hai “nhân không” và “Pháp không” (*Dharma-sūnyatā*). Về tiến trình thăng chứng tâm linh, Phật giáo Nguyên thủy bao gồm bốn quả vị Thanh văn, trong khi tiến trình của Đại thừa bao gồm mười Địa.

Tiến trình thăng chứng tâm linh (giác ngộ và giải thoát)	
Bốn quả vị Thanh văn	Mười địa của Bồ tát
<p>Tu đà hoàn (<i>Sotāpana</i>): Dự lưu Tư đà hàm (<i>Sakadāgāmi</i>): Nhất lai A na hàm (<i>Anāgāmi</i>): Bất lai A la hán (<i>Arahat</i>): Giải thoát tối hậu.</p>	<ul style="list-style-type: none"> -Hoan hỉ địa (<i>Pramudita</i> / an lạc khi vượt qua phiền não để bước vào Phật đạo); -Li cầu địa (<i>Vimalā</i> / trạng thái tâm thanh tịnh do trì giới và tu tập thiền định); -Phát quang địa (<i>Prabhākari</i> / thanh tịnh ba nghiệp và phát triển tuệ giác); -Diệm huệ địa (<i>Arcismati</i> / tu tập tuệ giác vô phân biệt-Bát nhã); -Cực nan thắng địa (<i>Sudurjayā</i> /đoạn trừ vi tế phiền não, tu tập các giác chi); -Hiện tiền địa (<i>Abhimukhi</i> / tuệ nhãn siêu việt nhị nguyên); -Viễn hành địa (<i>Dūramgamā</i> / đầy đủ phương tiện giáo hóa chúng sinh); -Bất động địa (<i>Acalā</i> / đạt đến quả vị không thối chuyển); -Thiện huệ địa (<i>Sādhumati</i> / trí tuệ viên mãn và đạt được mười thần lực); -Pháp vân địa (<i>Dharmamega</i> / thành tựu Phật trí, tự tại, giải thoát).

42. Bốn quả vị Thanh văn và mười địa của Bồ tát tương ứng như thế nào?

Sự tương ứng của bốn quả vị Thanh văn và mười địa (nền tảng hay trú xứ tâm linh) của Bồ tát, trên lý thuyết, có thể được ghi nhận như sau. Đối với mười địa, các nhà Đại thừa cho rằng, trong Bồ tát địa (*Bodhisattvabhūmi*),⁵⁸ sáu địa đầu thuộc về “nhân không”, tương ứng với bốn quả vị Thanh văn. Bốn địa sau thuộc về “pháp không” là phần phát triển của Đại thừa. Bốn địa sau nhấn mạnh đến hạnh nguyện độ sinh và viên thành Phật quả. Tuy nhiên, nếu đi vào sâu hơn, chúng ta sẽ thấy, địa đầu tiên thuộc về tiền Dự lưu, tức là ở giai đoạn phần khởi phát tâm (sơ phát tâm Bồ đề). Sự tương ứng do đó được tính từ địa thứ hai (Ly cấu địa) trở lên. Trong sáu địa đầu, hành giả từng bước tu tập giới, định tuệ, và các Bồ đề phần thuộc Thánh đạo. Ở giai đoạn này trong tiến trình tu tập, không có khác biệt nào trong sự hành trì của một vị Thánh Phật giáo, bất kể là A-la-hán hay Bồ tát. Như vậy, dù được diễn giải khác nhau, nhưng nền tảng tu tập (như được trình bày trong sáu địa đầu) thì vẫn giống nhau; đây chính là nội dung của giới, định, tuệ, các Bồ đề phần, và các Thánh đạo phần. Nghiên cứu của Nalinaksha Dutt cho rằng, sáu địa đầu là hình thức Phạm ngữ hóa các đoạn kinh văn trong kinh tạng Pali về các quả vị Thánh. Chúng ta sẽ đi sâu hơn vào ý nghĩa và sự tương ứng của mười địa.

43. Hoan hỷ địa là gì?

Hoan hỷ địa là trú xứ tâm linh đầu tiên của hàng Phật tử trên con đường tu tập Bồ tát đạo. Đây cũng là lần đầu tiên người Phật tử có đầy đủ công đức căn bản để tham dự vào gia tộc của Như Lai, hướng tâm vào đời sống xuất thế với lý tưởng của Bồ tát. Vị Bồ tát ở địa vị tâm linh này là những người có đầy đủ lòng hoan hỷ và tín tâm nơi Tam bảo, đoạn trừ các ác đạo, nguyện cầu Vô thượng đạo, luôn luôn hoan hỷ với các giáo Pháp của Như Lai, các hạnh nguyện Ba-la-mật, và lý tưởng độ sinh. Ngay nơi địa vị này, Bồ tát quyết lòng xây dựng “trái tim đại bi” như là nền tảng của cuộc hành trình tự độ và độ tha. Nhờ đại nguyện “phụng hiến cuộc đời cho tâm đại bi,” *sống chết* với tâm đại bi cho đến khi thành tựu nhất thiết trí (quả vị Phật) nên Bồ tát luôn an lạc và hoan hỷ với bất kỳ hoàn cảnh nào, thiên đường hay địa ngục. Nơi trú xứ hoan hỷ này, Bồ tát phát mười đại

⁵⁸ Về tiến trình tu chứng của Bốn quả vị Thanh văn, xem Thanh Tịnh Đạo Luận (*Visuddhimagga*) của Ngài Phật Âm soạn, Luận Câu Xá của Ngài Thế Thân...; về Mười địa Bồ tát, xem Bồ Tát Địa (*Bodhisattvabhūmi*) do Ngài Vô Trước soạn. Xem Thập Địa Kinh Luận (*Dasabhūmikāsāstra*) do Ngài Thế Thân soạn, Nhập Trung Luận (*Madhyamakāvātāra*) Do Ngài Nguyệt Xứng soạn, Kinh Thập Địa (thuộc Hoa Nghiêm) và kinh Bát Nhã...

nguyện: 1/Kính lễ các Đức Phật một cách trang trọng dưới mọi hình thức (đức tính khiêm hạ); 2/ Tán thán và ca ngợi các công đức của chư Như Lai (lòng kính tín); 3/ Thực hành hạnh cúng dường-bồ thí một cách thâm sâu (bồ thí Ba-la-mật); 4/Sám hối tất cả tội nghiệp từ vô lượng kiếp (đức tính tâm, quý, ái, kính); 5/ Tùy thuận hoan hỷ với tất cả công đức trên thế gian này (nhẫn nại và hoan hỷ); 6/ Luôn mong mỗi thỉnh cầu Chánh pháp được truyền bá ở thế gian; 7/ Luôn cầu thỉnh các đức Như Lai ở lại lâu dài trong đời; 8/ Luôn theo học Chánh pháp của các Đức Như Lai; 9/Luôn hằng thuận với chúng sinh (bằng bốn Nhiếp pháp); 10/ Chuyển phần công đức của mình đến tất cả chúng sinh trong pháp giới với hoài bão và khát vọng cho sự nghiệp giác ngộ-Vô thượng Bồ đề của muôn loài chúng sinh. Ở trú xứ tâm linh Hoan hỷ này, tâm đại bi (*mahākarunā*), đại xả (*mahāgāya*), và Bồ thí ba-la-mật (quảng tu cúng dường) là nền tảng để tu tập và thực hành Bồ tát đạo. Tuy vậy, chúng ta có thể nhìn thấy mười đức tính quan trọng của một vị Bồ tát ngay trong mười đại nguyện này.

44.Ly cầu địa là gì?

Ly cầu là sự thanh luyện thân-tâm, xa rời mọi ô nhiễm của đời sống thế tục. Để làm cho ba nghiệp thân, miệng, ý được thanh tịnh, Bồ tát trước hết tu tập mười thiện nghiệp, tức là thực hành mười Giới pháp căn bản. Về thân, không sát sinh, không trộm cắp, không tà dâm; về miệng, không nói dối, không nói lưỡi hai chiều, không nói lời thô tục, không nói lời xấu ác; về ý, không tham lam bòn xén, không sân hận thù oán, và không tà kiến cố chấp. Do biết rõ rằng tùy thuộc vào hành động thiện hay ác mà con người trở nên cao quý hay đê tiện, khổ đau hay hạnh phúc nên Bồ tát vừa tự mình tu tập vừa khuyến phát tha nhân tu tập. Ở địa này, Bồ tát nâng cao thực hành ái ngữ (trong bốn Nhiếp pháp) và đặc biệt chú trọng vào việc tu tập Giới ba-la-mật. Vì giới là nền tảng của đời sống thanh tịnh. Giới pháp càng trong sáng thì tâm thức càng thanh lương. Tâm thanh lương (tươi mát) là nhân gần đưa đến định; và có định thì mới có tuệ. Ở điểm này, giáo lý Đại thừa và giáo lý Nguyên thủy hòa quyện lẫn nhau. Vì giáo lý Nguyên thủy nhấn mạnh rằng, Giới pháp thanh tịnh là nền tảng căn bản để đi vào dòng Thánh, chứng quả Dự lưu

và Nhất lai.⁵⁹ Dĩ nhiên, khi đề cập đến giới luật, chúng ta cũng cần biết đến các loại học giới: như năm giới căn bản chung cho tại gia và xuất gia; 10 giới (thập thiện) .v.v.

45. Phát quang địa là gì?

Khi ba nghiệp đã được thanh tịnh nhờ tu tập Giới pháp, Bồ tát bước vào địa thứ ba, gọi là Phát quang địa. Phát quang có nghĩa là tuệ giác sinh khởi trên nền tảng của giới đức thanh tịnh. Ở địa vị này, Bồ tát quyết lòng thực hành chí nguyện độ sinh, chấp nhận mọi đau thương cả thể xác và tinh thần đi vào cõi tục lụy thế gian để cứu độ vô lượng chúng sinh. Trong giai đoạn này, Bồ tát nỗ lực tu tập Kiên nhẫn ba-la-mật và chú trọng vào sứ mệnh lợi hành-hóa tha (trong bốn Nhiếp pháp). Bồ tát thường xuyên hành trì mười tùy niệm,⁶⁰ các thiền định (tám bậc thiền) và các phạm trú (bốn tâm vô lượng, từ bi, hỷ, xả) để tăng cường khả năng nhẫn nại. Do tu tập các thiện pháp này Bồ tát thành tựu các thắng trí, tức là các loại thần thông như con mắt siêu nhân, lỗ tai siêu nhân .v.v. Tương tự như vậy, giáo lý Nguyên thủy trình bày cụ thể về cách thức tu tập của một vị Thánh Bất lai (A-na-hàm) trong một tiến trình bao gồm bốn thiền sắc giới, bốn thiền vô sắc giới, bốn vô lượng tâm và sáu thắng trí (xem Thanh Tịnh Đạo Luận). Một bậc Thánh A-na-hàm là hành giả đã đoạn trừ năm hạ phần kiết sử: dục, sân, thân kiến, nghi, giới cảm thủ,⁶¹ tức là đã đoạn trừ hoàn toàn tham, sân, si, dứt hết dục lậu và một phần hữu lậu và vô minh lậu. Như thế có sự tương ứng rõ ràng ở đây giữa một vị Thánh A-na-hàm và một vị Bồ tát ở địa thứ ba.

46. Diệm huệ địa là gì?

Diệm huệ địa là địa thứ tư. Ở địa này Bồ tát nỗ lực đối chọi tất cả những mê lầm về thân kiến và các tâm sở tương ứng của nó. Tất cả các hạnh của Bồ tát đều hướng đến khát vọng Vô thượng Bồ đề (chánh giác), siêu việt nhị nguyên. Ở địa vị này, Bồ tát nỗ lực

⁵⁹ Xem Thanh Tịnh Đạo Luận.

⁶⁰ Niệm Phật, niệm pháp, niệm tăng, niệm giới, niệm thí, niệm thiên, niệm từ, niệm thân, niệm hơi thở, niệm diệt.

⁶¹ Kinh Các kiết sử (*Sanyojana Sutta*) AN X.13

tu tập Tinh tấn ba-la-mật và chú trọng đến hạnh nguyện đồng sự (trong bốn Nhiếp pháp). Bồ tát nỗ lực tinh tấn tu hành, tập trung vào sự phát triển năm căn, năm lực, bảy giác chi và tám phần Thánh đạo. Địa thứ tư, thứ năm và thứ sáu liên hệ đến trí tuệ Bát nhã tương ứng với Thắng tuệ của giáo lý Nguyên thủy (tuệ quán sinh khởi từ Bồ đề phần, Thánh đế, và Duyên khởi).

47.Cực nan thắng địa là gì?

Cực nan thắng là địa thứ năm. Trong địa vị này, Bồ tát phải vượt qua những phiền não vi tế trong nội tâm bằng cách phát triển các Thánh đạo, đặc biệt là Thiền định ba-la-mật. Do kiên trì thiền định và quán chiếu, Bồ tát chứng ngộ thật tướng vô tướng của các pháp và đạt đến tuệ giác Vô ngã. Từ đây Bồ tát học tập các phương tiện thiện xảo của thế gian như các loại ngành nghề để tiếp tục cuộc hành trình lý tưởng: phụng sự chúng sinh và giác ngộ Vô thượng Bồ đề. An trú vững chãi trong tuệ giác vô ngã, Bồ tát phát nguyện phụng hiến tất cả công đức lành của tự thân cho nền hạnh phúc-an bình và cho sự nghiệp giác ngộ của muôn loài chúng sinh.

48.Hiện tiền địa là gì?

Sau quá trình tinh chuyên tu tập các Thánh đạo, Bồ tát bước vào địa thứ sáu bằng sự chứng đắc “tính bình đẳng” của pháp giới; đây chính là bản thể vô tướng hay còn gọi là thật tướng vô tướng của các pháp. Nhờ chứng đắc *tuệ giác siêu việt nhị nguyên này*, nên Bồ tát sống tự tại trong viễn ly; không thủ trước ngay trong chính tâm nguyện đại bi lớn lao của Ngài - sự thương xót chúng sinh và khát vọng tế độ tất cả muôn loài chúng sinh. Bồ tát, dầu chưa đạt đến vô sinh trí, nhưng qua các Thánh đế, đã thấy rõ bản chất của thế giới duyên khởi và các nhân duyên tạo nên các cõi luân hồi sinh tử. Thấy rõ bản chất của khổ đau cũng chính là thấy rõ các nhân duyên kết thành thế giới khổ đau. Ba cõi, trong tri kiến của Bồ tát, quả là do tâm tạo (*cittamātram yad idam tridhātu kam*), chúng không hề có tự ngã; chúng là pháp hữu vi, là hiện hữu của các mối tương duyên; và do đó bản chất của chúng (các nhân duyên trong tương quan nhân quả) là vô thường, luôn thay đổi với tự tính đoạn diệt (*svabhāva-nirodha*). Do quán chiếu sâu xa về chân lý của Duyên

khởi, Bồ tát đã chứng đắc Như tính của thế giới thực tại hiện hữu với ba tính chất đặc thù, đó là Không (*sūnyatā*), Vô tướng (*animittatā*), và Vô nguyện (*apranihita*). Khi đạt ngộ về các đặc tính này, Bồ tát thật sự đã trở thành một vị A-la-hán hoàn hảo. Tuy nhiên, với trái tim đại bi vô lượng vô biên, Bồ tát đã không dừng lại ở đó; chính trong trú xứ Hiện tiền này, Bồ tát không ngừng chuyên chú thực hành Bát nhã ba-la-mật (trí tuệ ba-la-mật) và tiếp tục chí nguyện độ sinh của Ngài. Trong giáo lý Nguyên thủy, giai đoạn này (tiền A-la-hán), các Thánh giả đã nỗ lực tu tập hiện quán Thánh đế (xem câu hỏi 8, 9, 13, 14). Cho đến khi giác ngộ các Thánh đế một cách hoàn toàn, vị Thánh giả bây giờ đã đoạn trừ xong năm thượng phần kiết sử, dứt hết các phiền não lậu hoặc trong ba cõi và chứng đắc quả vị A-la-hán, chứng đắc Niết bàn tối hậu. Đây là địa vị Vô học đạo (*asaikṣa*) của bậc Thánh A-la-hán, một địa vị tâm linh cao nhất trong truyền thống Nguyên thủy. Năm địa đầu thuộc về Thánh Hữu học đang trong lộ trình Kiến đạo (*darśanamārga*) và Tu đạo (*bhāvanāmārga*). Các kinh điển Đại thừa như Bát Nhã và Pháp Hoa cũng xác định tiến trình giải thoát này. Và tại đây, sự tương ứng giữa bốn quả vị Thanh văn và mười địa của Bồ tát dừng lại ở địa thứ sáu này. Bốn địa còn lại thuộc về phần giáo đặc biệt của truyền thống Đại thừa.

49. Viễn hành địa là gì?

Bước vào Viễn hành địa, địa vị tâm linh thứ bảy, Bồ tát đã bắt đầu đi vào một hành trình cao rộng phi thường sau khi đã thành tựu viên mãn sáu Ba-la-mật, bốn Nhiếp pháp, ba mươi bảy phần Bồ đề, các đức hạnh thanh tịnh và các thiện nghiệp. Bồ tát bây giờ có đầy đủ sức mạnh thiền định và trí tuệ-phương tiện thiện xảo để giáo hóa chúng sinh một cách vô ngại. Điều quan trọng nổi bật trong địa vị tâm chứng này là ở chỗ, Bồ tát dầu đã chứng ngộ thật tướng vô ngã nhưng vẫn không rời bỏ trái tim đại bi, nguyện độ tất cả chúng sinh. Đây là điểm then chốt để Bồ tát với đời sống viễn ly và bốn tâm vô lượng đi vào thế gian, đi vào tất cả cõi nhiễm ô mà không hề đánh mất tâm trang nghiêm thanh tịnh (nhập tam thế nhất thiết cảnh giới bất vong niệm trí trang nghiêm tạng). Nhờ vậy mà sự nghiệp hóa độ chúng sinh của Bồ tát trở thành bao la vô cùng.

50. Bất động địa là gì?

Bước vào địa thứ tám, Bồ tát không còn có thể bị thôi chuyển nên gọi là bất động. Do công đức tu tập được tích lũy trong suốt tiến trình của bảy địa trước, đến địa thứ tám Bồ tát đã thể nhập “vô sanh pháp nhẫn” (nhẫn trí). Bồ tát an trú tâm bất sinh và tự tại trên mọi con đường giáo hóa chúng sinh. Ở địa vị này, Bồ tát phát huy mọi năng lực tự tại hướng đến trí tuệ, nguyện lực, thần thông, biện tài, tổng trì .v.v. được khái quát trong mười thân lực và bốn vô sở úy.

51.Thiện huệ địa là gì?

Bước vào địa thứ chín, Bồ tát đã thành tựu mười thân lực của Như Lai. Nhờ đó vị Bồ tát có thể biết một cách tỷ mỉ, rõ ràng những nhân duyên, nghiệp báo, căn tánh, tâm niệm .v.v. của mỗi chúng sinh khác nhau. Bồ tát tùy theo căn tánh, hoàn cảnh, và trình độ của mỗi chúng sinh khác nhau mà Ngài thuyết những Pháp khác nhau để giáo hóa. Bồ tát luôn thuyết pháp giáo hóa một cách linh hoạt với bốn pháp vô ngại.⁶² Bồ tát trở thành một vị Pháp sư hoàn hảo, truyền bá Chánh pháp và gìn giữ kho tàng Chánh pháp của Như Lai. Do biết rõ nhân quả ba đời của mỗi chúng sinh nên Bồ tát có thể tái sinh theo ý muốn của mình để hóa độ chúng sinh. Tuy vậy, Bồ tát ở địa vị này vẫn tu hạnh Lực ba-la-mật và nếu thích vị ấy có thể trở thành một vị Đại phạm thiên vương (*Mahā-Brahmā*), tức là một vị Chúa trời.⁶³

52.Pháp vân địa là gì?

Pháp vân địa là địa thứ mười, trú xứ tâm linh cao nhất của Bồ tát đạo. Chính nơi đây, một vị Bồ tát tu tập, phát huy trí tuệ ba-la-mật và sau cùng chứng đắc Phật trí (nhất thiết chủng trí), trở thành một Đức Như Lai, một vị Phật toàn giác. Kinh Lăng Già và Bát Nhã đều xem đây là trú xứ tối thượng. Tất cả những diễn giải và bàn luận được dừng lại ở đây.

⁶² Bốn Vô Ngại: Pháp vô ngại biện, Từ vô ngại biện, Nghĩa vô ngại biện, và Nhạo thuyết vô ngại biện.

⁶³ Xem Kinh Trường bộ, Kinh Phạm Võng (*Brahmajāla sutta*) DN. 01.

53. Ba-la-mật là gì và nó xuất hiện như thế nào?

Ba-la-mật (*pāramitā*) là một triết lý-tu tập đặc thù của Phật giáo Phát triển, được trình bày trong hệ thống các kinh Bát Nhã (*prajñāpāramitā-sūtra*) gắn liền với giáo thuyết về tính Không (*Sūnyatā*). Về mặt căn bản, khái niệm Ba-la-mật được hiểu như là một sự *toàn thiện bậc nhất* hay *hoàn hảo tuyệt đối*; ý nghĩa từ nguyên học của Ba-la-mật là *parama*, có nghĩa là *đỉnh cao*. Tuy nhiên, một cách diễn giải khác tràn ngập trong văn học Bát Nhã, nhất là đối với Hán tạng (kinh điển chữ Hán), thì Ba-la-mật được dịch là *đáo bỉ ngạn* với cách chiết tự như sau: *pāra* là siêu việt hay vượt qua *bờ bên kia* và *mitā* là đã đến *bờ bên kia*. Hẳn bạn cũng thấy rằng lối diễn dịch này là một nỗ lực nhằm mô tả về khả tính của sự “hoàn hảo tuyệt đối” mà một vị Bồ tát đã thành tựu do thực hành sáu Ba-la-mật (bồ thí, trì giới, kiên nhẫn, tinh tấn, thiền định, và trí tuệ). Tuy nhiên, hình ảnh “*hai bờ của một dòng*”—*bờ này và bờ kia*, dường như là cái bẫy vô hình khiến người đọc dễ phát sinh một cảm nhận chủ quan rằng, rõ ràng nếu bờ bên này là sinh tử, thì bờ bên kia phải là Niết bàn. Vậy phải chăng Niết bàn đối lập với sinh tử và sinh tử đối lập với Niết bàn? Đây là một lầm lẫn vì sự thật không phải là như vậy! Để tránh ngộ nhận này, bạn cần phải phân biệt hai thế giới của tri kiến, một thuộc về nhị nguyên và một thuộc về siêu việt nhị nguyên. Bạn nên cũng nên nhớ rằng siêu việt nhị nguyên không hẳn phải là “nhất nguyên” (xem phần tính Không). Ở đây, nhị nguyên là thế giới của nhận thức phân biệt, đối đãi như: ta-người, tốt-xấu, hay thiện-ác .v.v. Trong sự phân biệt này, ý niệm về *ta* hoàn toàn khác với ý niệm về *người*, *tốt* khác với *xấu*, *thiện* khác với *ác*...Ngược lại, trong thế giới siêu việt nhị nguyên, những ý niệm phân biệt, đối đãi như thế hoàn toàn vắng mặt. Và đây chính là ý nghĩa Ba-la-mật; tức là, sự vượt lên trên mọi đối đãi, phân biệt. Vì vậy, khái niệm “bờ bên kia” trên nguyên tắc chỉ là một công ước tạm thời cần có cho sự diễn giải bằng ngôn ngữ mà thôi! Nếu không như thế chúng ta sẽ chẳng hiểu cái gì hết. Một cách đơn giản, bạn chỉ cần nhớ rằng “bờ bên kia” trong ngôn ngữ của Bát Nhã là một khái niệm chỉ cho thế giới siêu việt nhị nguyên mà không hề mang tính chất đối lập nào hết.

54. Có phải Ba-la-mật đồng nghĩa với “vô phân biệt”?

Có những liên hệ giữa hai khái niệm này. Và cả hai đều hàm chứa một vấn đề hết sức quan trọng của Bát Nhã, hay nói khác đi là cốt tủy của sự thực hành đời sống Bát Nhã, đó là *trí tuệ vô ngã*. Khi nói đến sáu Ba-la-mật là nói đến công hạnh tu tập; trong khi nói đến vô phân biệt là nói đến tuệ giác vô ngã. Cả hai khái niệm này đều nhấn mạnh đến tuệ giác siêu việt khỏi thế giới tương quan của nhị nguyên. Bạn có thể nhận ra sự tương quan giữa hai khái niệm này qua đoạn văn nổi tiếng của kinh Kim Cương, mô tả về ý nghĩa của Ba-la-mật và tuệ giác vô phân biệt như sau: *“Này Subhūti (Tu-bồ-đề), Bồ tát phải nghĩ rằng có bao nhiêu chúng sinh trong vũ trụ bao la, dù những chúng sinh ấy thuộc về loài được sinh ra từ trứng, loài được sinh ra từ bào thai, loài được sinh ra từ nơi âm thấp, và loài được sinh ra từ sự biến hóa; loài có hình thể hay không có hình thể, loài có tri giác hay không có tri giác; cho đến bất kỳ thế giới chúng sinh nào có thể quan niệm được, tất cả đều phải được dẫn vào Niết bàn mà không hề để lại một dấu vết nào. Mặc dù vô lượng vô số chúng sinh đã được dẫn vào Niết bàn như thế, nhưng không có chúng sinh nào được dẫn đến Niết bàn. Vì sao? Vì nếu Bồ tát còn thấy có chúng sinh, Bồ tát không được gọi là bậc giác ngộ.”* Đoạn kinh này mô tả rất rõ tính chất Ba-la-mật trong các công hạnh của Bồ tát. Và nhờ tu tập như thế mà Bồ tát đạt được tuệ giác “vô phân biệt”. Hãy lấy thí dụ về hạnh bố thí của Bồ tát, khi bố thí, Bồ tát phải thấy rằng người cho cũng không, người nhận cũng không, và cái được bố thí cũng không; cả ba đều không nên gọi là “tam luân không tịch.” Bố thí trong một thể cách không trú chấp vào hình tướng (bất trụ tướng bố thí) như thế được gọi là bố thí Ba-la-mật. Tương tự như vậy đối với các Ba-la-mật khác. Do đó, muốn đạt đến tuệ giác vô phân biệt (tức tuệ giác vô ngã), Bồ tát phải thực hành các Ba-la-mật. Và muốn đạt đến Ba-la-mật, Bồ tát phải tu tập tuệ giác vô phân biệt. Nên nhớ rằng, vô phân biệt không phải là sự phớt lờ, không biết tốt xấu, nhưng trên căn bản đó là một loại tuệ giác chiếu sáng đến tận cùng mọi dấu vết của tự ngã huyễn mộng; đây là một loại tuệ giác đặc biệt giúp hành giả tỏ ngộ chân lý bất nhị hay chân lý bình đẳng trong pháp giới duyên khởi bao la này.

55. Đường như trên thực tế khái niệm “Ba-la-mật” và “tâm đại bi” cru mang hai loại cảm xúc rất mâu thuẫn nếu không muốn nói là chống đối nhau?

Nếu vấn đề được nhìn trong qua con mắt nhị nguyên, vâng đúng như thế, đây quả là những cảm thức đầy mâu thuẫn, vì một bên thì mong muốn yêu thương muôn loài

chúng sinh, trong khi một bên thì lại thấy chẳng có ai để mà yêu thương. Rốt cuộc thì chúng ta phải điều chế và phát triển hai nguồn năng lượng này như thế nào trong cùng một dòng tâm thức và cùng một trái tim? Chính trong khối mâu thuẫn lớn lao này, các nhà Đại thừa đã khéo léo xây dựng nên một hướng đi giác ngộ cực kỳ thiện xảo dựa trên hai yếu tố quan trọng đó là: trí tuệ và tâm đại bi. Về mặt trí tuệ, cái đích đến của Phật giáo nói chung là sự đạt đến ánh sáng giác ngộ vô thượng Bồ đề. Và ánh sáng tâm linh đó luôn luôn được khẳng định là một loại tuệ giác không bản ngã. Mọi sự diễn dịch về ánh sáng tâm linh này đều có phóng khoáng như thế nào đi nữa cũng phải bao hàm ý nghĩa duyên khởi-vô ngã. Tôn vinh trí tuệ vô ngã là một tính chất đặc thù trong đời sống tỉnh thức của đạo Phật; và điều này rõ ràng không có gì là khó hiểu. Cái khó hiểu và thậm chí được xem là mâu thuẫn xuất hiện khi tuệ giác vô ngã phải được kết hợp với tâm đại bi để hình thành nên lý tưởng và đời sống tu tập của một vị Bồ tát. Tuy nhiên, mọi mâu thuẫn đều được hóa giải khi tâm đại bi được phát triển trong tinh thần vô ngã đến tận cùng bằng bốn đức tính vô lượng: từ vô lượng, bi vô lượng, hỷ vô lượng, và xả vô lượng. *Sự thật này trên thực tế đã tạo ra một loại cảm xúc tỉnh thức không đưa đến luyến ái nhưng vẫn không mất đi hơi ấm của tình thương.* Rõ ràng nếu tâm đại bi không được xây dựng trên nền tảng của bốn đức tính “vô lượng” này, thì không làm sao chúng ta có thể hình dung ra một sự hòa giải nào giữa hai năng lực trọng yếu này. Thật vậy, trong con mắt nhị nguyên, trí tuệ vô ngã và tâm đại bi quả là những cảm thức rất mâu thuẫn, nhưng trong đời sống của Bát nhã, thì tâm đại bi chính nó luôn có khả năng hòa quyện và hợp nhất với trí tuệ vô ngã ngay khi nó vươn đến khả năng vô biên trên chiều tuyệt đối. Nghĩa là bạn luôn sẵn sàng đánh tan sự hiện diện của con người cá thể để hòa nhập vào nỗi đau khổ của tha nhân với niềm khát vọng *cùng lớn lên trong sự nghiệp giác ngộ.* Điều đó cũng có nghĩa là, bạn không thể nói đến tâm đại bi khi trái tim yêu thương của mình chỉ sưởi ấm cho riêng một chúng sinh; mà trái lại, trái tim đại bi phải hàm chứa khả năng trang trải, ôm ấp và bảo bọc muôn loài chúng sinh. Trái tim ấy luôn rung cảm một cách tha thiết và chân thành đối với bất kỳ một chúng sinh nào có thể quan niệm được. Chính cái tính chất “không có biên giới và không cùng tận” này cư mang cùng một thể tính với tuệ giác vô ngã, vốn được gọi là tính bình đẳng hay tính bất nhị.

56. Vậy Bồ tát với tâm đại bi sẽ xuất hiện với mẫu người như thế nào?

Hầu hết kinh điển Đại thừa đều nhấn mạnh đến tính cách của một vị Bồ tát với những ngôn từ cao thượng và rất người như: Bồ tát là người yêu thương tất cả muôn loài chúng sinh. Ngài phát đại nguyện sẽ luôn có mặt bên cạnh chúng sinh trong những lúc thăng trầm, đau khổ. Ngài sẽ không bỏ rơi bất kỳ một chúng sinh nào một mình trong chốn khổ đau mà không tìm các phương tiện để cứu độ. Bồ tát là tình yêu, vì trong trái tim của Ngài không có gì khác hơn là tình yêu. Vì tình yêu vô bờ và vô thượng nên Ngài đã đi vào những nơi khổ đau nhất và nguy hiểm nhất, chấp nhận mọi đau thương, để vỗ về, an ủi, và đem lại sự an lạc cho chúng sinh. Bồ tát không thể ngoảnh mặt ra đi khi còn một chúng sinh vẫn đang chìm đắm trong biển sinh tử khổ đau. Bồ tát chính là người từ chối vào Niết bàn để ở lại chúng sinh. Ngài cũng chẳng hề thấy sự khác biệt giữa Ngài với chúng sinh trong đau khổ cũng như trong hạnh phúc. Bồ tát không bao giờ sợ hãi trước những khó khăn, gian truân, vất vả, và ước mơ duy nhất của Ngài là làm sao cho tất cả chúng sinh được an vui, hạnh phúc và viên mãn với cuộc sống giác ngộ vô thượng Bồ đề. Do vậy, Bồ tát xuất hiện ở nhân gian hệt như một anh hùng với trái tim đại bi vĩ đại. Anh đã hy sinh cuộc sống của mình cho những người chung quanh hay những ai cần đến mình. Anh nhất quyết bảo vệ sự an bình cho tất cả, không để sót lại bất kỳ ai trong tầm nhìn của mình rơi rớt vào chốn nguy hiểm, bất an. Trong cuộc hành trình gian nan, dù vô tận, anh vẫn luôn mong mỏi và sẵn lòng gánh chịu sự khó nhọc thay cho mọi người. Anh sẵn sàng chia sẻ với mọi người những gì anh có: cuộc sống, vật chất, tinh thần, phương tiện, tình thương, trí tuệ... Anh thật sự là nơi nương tựa bình an nhất trong tâm tưởng của mọi người. Và mọi người ai cũng đặt trọn niềm tin vào trái tim đại bi-vô ngã và trí tuệ hoàn hảo của anh. Anh ấy là người có tình yêu thương cao cả và tấm lòng độ lượng vô bờ, anh đã đến với đời với đầy đủ nguyện lực, phương tiện, và trí tuệ. Lý tưởng Bồ tát được khắc họa với mẫu người anh hùng vĩ đại như thế rõ ràng đã xóa nhòa mọi dấu vết phân biệt, mọi ý niệm về sự mâu thuẫn giữa tâm đại bi và trí tuệ bên kia bờ.

57. Ba-la-mật và tính Không liên hệ như thế nào?

Ba-la-mật (*pāramitā*) được cụ thể hóa qua sáu (hoặc mười)⁶⁴ công hạnh đặc trưng của Bồ tát như đã trình bày (xem câu hỏi 53). Tính Không (*śūnyatā*) là giáo thuyết trung

⁶⁴ Đa số các nhà Phật học đều cho rằng 10 Ba-la-mật được phát triển từ 6 Ba-la-mật. Giáo lý của các bộ phái đã chấp nhận 6 Ba-la-mật của Đại thừa và đưa thêm vào một số Ba-la-mật khác.

tâm của toàn bộ hệ tư tưởng Bát Nhã. Kinh Bát Nhã được xem là bộ kinh đầu tiên xuất hiện làm nền tảng cho truyền thống Đại thừa.⁶⁵ Khi nói về tính Không, hầu như có nhiều ngộ nhận về giáo thuyết này bởi vì chữ KHÔNG trên căn bản được hiểu là sự *trống vắng*, *trống rỗng* hay *trống trơn*. Về mặt hình thức, nó được biểu thị bằng một *vòng tròn rỗng không*, và vì vậy, nó thường được liên tưởng với con số không. Từ những ngộ nhận như thế làm cho tính Không, về mặt ngôn ngữ, thường bị hiểu nhầm như một loại luận thuyết gắn liền với chủ nghĩa hư vô hay ít nhiều liên hệ đến quan điểm về “đoạn kiến.” Tuy nhiên, vấn đề hoàn toàn không phải như vậy. Trong tiếng Sanskrit, *sūnyatā* có ngữ căn là *Śvi*, nghĩa là “phồng lên.” Do đó, cái gì phồng lên ở bên ngoài thì bên trong sẽ trống rỗng, như cái bong bóng chẳng hạn. Đây cũng là nội dung của câu kinh “Sắc tức là Không, Không tức là Sắc” (*yad rūpaṃ sā sūnyatā, yā sūnyatā tad rūpaṃ*). Hình ảnh của ngôn ngữ trừu tượng này sẽ rất quan trọng trong việc cắt nghĩa triết lý tính Không. Ở đây có hai yếu tố mà bạn nên lưu ý về khái niệm biểu đạt này đó là tính *nhất thể* của những biểu hiện khác nhau, và tính đối kháng của những biểu hiện đó trên cùng một *thực tại*. Thí dụ, về mặt bản thể, sóng và nước là một. Về mặt hiện tượng, sóng và nước là hai biểu hiện khác nhau. Đây là một tiến trình biện chứng thực tại sâu sắc nhằm chỉ đến sự trống vắng của một *cái ngã linh hồn bất biến và bất tử* trong một cơ thể “căn phòng” của năm uẩn, sắc, thọ, tưởng, hành, và thức. Do vậy, “Không” không hàm ý đối nghịch với có—như hiện hữu (*to be*) hay không hiện hữu (*not to be*)—mà Không (*sūnyatā*) là chân lý duyên khởi của thế giới thực tại-vô ngã (*p. anattā; skt. anātman*). Không đồng nghĩa với vô ngã.

58. Tính Không được quán niệm như thế nào đối với con người năm uẩn?

Nói về sự hiện hữu của con người, kinh Kim Cương Bát Nhã đề cập đến bốn chủ đề quán niệm quan trọng, nhấn mạnh đến tính chất vô ngã của thân năm uẩn. Bốn chủ đề này là sự phủ định về bốn khái niệm: ngã tướng (*ātmasaṃjñā*), nhân tướng (*pudgalasaṃjñā*), chúng sinh tướng (*sattvasaṃjñā*), và thọ giả tướng (*jīvasaṃjñā*). Trong văn học Veda, Ngã tướng là ý tưởng về một cái tự ngã cá biệt có mối liên hệ đặc biệt với bản thể đại ngã (*brahman*). Cái tự ngã cá biệt này sẽ giải thoát khi nào nó trở về, hòa

⁶⁵ Để hiểu biết thêm về lịch sử của kinh Bát Nhã, bạn nên tìm đọc tác phẩm Bát Nhã Bát Thiên Tụng; bản Anh ngữ sau đây rất phổ biến: Conze, Edward (trans.). *The Perfection of Wisdom in Eight Thousand Lines and Its Verse Summary*, 5th Ed. San Francisco: Four Seasons Foundation, 1995.

nhập với bản thể đại ngã. Nhân tướng là ý tưởng về một thực thể mang tính cách cá nhân, như một nhân thể, một linh hồn bất tử hay một cái tự ngã cá thể được xem là thường hằng bất biến và làm chỗ dựa cho các ý nghĩa và giá trị của con người. Chúng sinh tướng là ý tưởng về một sự hiện hữu, sinh hữu, hữu thể, hữu tình hay chúng sinh. Thọ giả tướng còn được dịch là mạng căn hay sinh mệnh của mỗi chúng sinh. Thọ giả tướng, do đó, là ý tưởng về một cái ngã chịu trách nhiệm về luân lý, đạo đức. Nói khác đi, thọ giả chính là sự thọ báo của các nghiệp thiện và bất thiện trong cõi luân hồi. Ý tưởng về bốn thực thể này là do vô minh tạo thành; bản chất của chúng là hão huyền, không thật. Thành ngữ “tứ tướng giai không” (bốn tướng là không) là một sự khẳng định rằng không hề có mặt một thực thể bất tử, vĩnh hằng nào tồn tại dưới hình thức cái tôi, cái ta, linh hồn, nhân thể, hay tự ngã cá biệt .v.v. Vì tất cả pháp hữu vi là vô thường và đoạn diệt. Con người là một tập hợp của năm uẩn *hữu vi-sinh diệt*, khi năm uẩn tan rã, thì ý niệm về bốn tướng (ngã, nhân, chúng sinh, thọ giả) cũng trở nên vô vị, rỗng tuếch. Như cây chuối bị lột bẹ, lột cho tới cùng sẽ thấy một thực thể rỗng không. Tương như cái bong bóng, càng thổi phồng to chừng nào thì bên trong càng trống rỗng chừng đó.

59. Tính Không trong Nguyên thủy và Đại thừa khác nhau như thế nào?

Tính Không (*sūnyatā*) trong kinh tạng Pali được dùng rất giới hạn để nói đến thực tại của các pháp hữu vi là vô thường, đoạn diệt và không có tự ngã. Trái lại, trong Đại thừa, tính Không được phát triển thành giáo thuyết trung tâm làm nền tảng cho toàn bộ hệ thống tư tưởng và triết học, bắt đầu từ lúc ra đời của kinh Bát Nhã đến thời đại của ngài Nāgārjuna (Long Thọ), và tiếp nối cho đến thời đại Kim Cương thừa và các dòng Thiền (Thiền tông) về sau. Ngài Nāgārjuna là một triết gia Phật giáo được đánh giá là có một không hai trong lịch sử phát triển tư tưởng Đại thừa, đặc biệt là về triết học tính Không. Ở đây, Không không đơn thuần là một phát biểu về thực tại mà nó bao hàm cả một hệ thống triết lý đặc thù của một thời đại vàng son trong lịch sử phát triển tư tưởng Phật giáo. Có thể nói rằng, tính Không không những là một hệ thống triết lý giác ngộ đặc sắc của Đại thừa mà nó còn được xem như là cốt tủy của sự giác ngộ viên mãn. Do đó, chứng ngộ tính Không đồng nghĩa với chứng ngộ Niết bàn. Đối với hàng Phật tử theo truyền

thống Trung quán, nhất là dòng Kim Cương thừa và Thiền tông, giác ngộ tính Không được xem là mục tiêu tối thượng của cuộc hành trình tu tập.

60. Có thể cho biết đại cương về tính Không trong dòng triết học Trung quán?

Có thể tóm tắt một vài điểm chính về tính Không như sau. Về triết học, bài kệ mở đầu của Trung Luận (skt. *mūlamadhyamakakārikā*)⁶⁶ trình bày một hình thức *biện chứng phủ định* nổi bật của dòng triết học Trung quán (*mādhyamika*) như sau: “Không sinh cũng không diệt, không thường cũng không đoạn, không một cũng không khác, không đến cũng không đi.” (*Bất sinh diệt bất diệt, bất thường diệt bất đoạn, bất nhất diệt bất dị, bất lai diệt bất xuất...*)⁶⁷ Đây là tám cái Không (bát bất) căn bản, được trình bày theo một hình thức phủ định liên hồi hay còn gọi là phủ định của phủ định. Hình thức phủ định này trở thành mô thức *biện chứng thực tại* nổi bật của triết học Trung quán. Về mặt giáo nghĩa, tính Không được triển khai dựa trên giáo thuyết căn bản của Đức Phật, đặc biệt là các giáo thuyết về Duyên khởi và Trung đạo. Do vậy, nền tảng lý luận của nó cũng được đặt trên căn bản của Duyên khởi và Trung đạo. Ngài Nāgārjuna, trong bài kệ số 18, chương 24 của Trung luận đã nói như sau: “Pháp được sinh khởi từ các nhân duyên nên tôi nói nó là Không, nó chỉ là giả danh, và cũng là Trung đạo.” (Chúng nhân duyên sinh pháp, ngã thuyết tức thị vô, diệt vi thị giả danh, diệt thị Trung đạo nghĩa.)⁶⁸ Điều này cho thấy mối liên hệ chặt chẽ giữa giáo lý truyền thống và phát triển. Ba chủ đề quan trọng Không, Giả, và Trung trở thành ba pháp ấn cho hành giả tu tập quán chiếu để lĩnh hội tính Không, chứng đắc Niết bàn. Sau cùng nhưng không kém phần quan trọng, đó là bản thể “bất nhị” giữa *luân hồi* và *niết bàn*. Luận viết: “Niết bàn và thế gian, không có gì khác biệt. Thế gian và Niết bàn cũng không có gì khác biệt. Bản chất của Niết bàn cũng như thế gian, không có gì sai biệt.” (Niết bàn dữ thế gian, Vô hữu thiếu phân biệt, Thế gian dữ niết bàn, Diệt vô thiếu phân biệt. Niết bàn chi thực tế, Cập dữ thế gian tế, Như thị nhị tế

⁶⁶ Đại tạng kinh/Đại Chính tân tu, mục số 1564 (Cf. Nos 1565-1567), tập 30, từ trang 01-30.

⁶⁷ Bản tiếng Phạn: anirodham anutpādam anucchedam asāsvataṃ | anekārtham anānārtham anāgamam anirgamam ||

⁶⁸ Bản tiếng Phạn: yaḥ pratīyasamutpādaḥ śūnyatāṃ tām pracakṣmahe | sā prajñaptir upādāya pratipat saiva madhyamā || MMK 24,18

giả, Vô hào ly sai biệt. Chương 25, kệ 19 & 20.)⁶⁹ Do vậy, để có thể lĩnh hội được thực tại tính Không hay nói khác đi là để chứng ngộ Niết bàn, hành giả không thể lìa bỏ thế gian, tức là các pháp hay chân lý quy ước ở thế gian; vì thế gian và Niết bàn không hai không khác. Trung luận đặc biệt cảnh tỉnh chúng ta rằng: “Các Đức Phật vì chúng sinh, đã dựa vào hai chân lý mà nói pháp, thứ nhất là chân lý tương đối và thứ hai là chân lý tuyệt đối. Nếu người nào không nhận thức được hai chân lý này, thì đối với Phật pháp sâu xa, không thể lĩnh hội được. Nếu không nương tựa vào chân lý tương đối (phương tiện hay tục đế), thì không thể đạt đến chân lý tuyệt đối (cứu kính, hay chân đế); nếu không đạt đến chân lý tuyệt đối, thì không thể chứng ngộ Niết bàn.” (Chương 24, bài kệ số 8, 9, 10.)⁷⁰

61. Mục đích của phép biện chứng phủ định của Trung quán là gì?

Biện chứng phủ định (*dialectical negation*) của Trung quán là một hình thức phủ định liên hồi, phủ định luôn cả cái được phủ định. Thành ngữ nổi tiếng của nó là “Nhất thiết pháp Không” (Tất cả pháp đều là Không). Ý nghĩa của chữ Không ở đây được định nghĩa rõ qua khái niệm “bát bát”, tức là tám cái Không: Không sinh, không diệt, không thường, không đoạn, không đồng nhất, không sai biệt, không đến, và không đi. Mục đích của phép biện chứng phủ định là để diệt trừ hý luận (phiền não, tà kiến). Mọi quan điểm bám víu vào “bát bát” — *hữu, vô, sinh, diệt, thường, đoạn, đồng, dị, khứ, lai*, hay “tứ cú” — bốn cơ sở lý luận, *hữu, vô, diệc hữu diệc vô, và phi hữu phi vô* (có, không, cũng có cũng không, không có, không không) đều được xem là phiền não, hý luận. Bạn cũng nên lưu ý rằng, trong ngữ cảnh này, từ “phiền não” hay “hý luận” được xem như đồng nghĩa với sinh tử-luân hồi. Tuy nhiên, vấn đề cũng không quá khó hiểu khi Trung quán trình

⁶⁹ Bản tiếng Phạn: na saṃsārasya nirvāṇāt kiṃcid asti viśeṣaṇam | na nirvāṇasya saṃsārāt kiṃcid asti viśeṣaṇam || MMK 25,19
nirvāṇasya ca yā koṭiḥ koṭiḥ saṃsaraṇasya ca | na tayoṛ antaraṃ kiṃcit susūksmam api vidyate || MMK 25,20

⁷⁰ Bản tiếng Phạn: dve satye samupāsṛitya buddhānām dharmadeśanā | lokasaṃvṛtisatyam ca satyam ca paramārthataḥ || MMK 24,08
ye 'nayoṛ na vijānanti vibhāgaṃ satyayoṛ dvayoḥ | te tattvaṃ na vijānanti gambhīraṃ buddhaśāsane || MMK 24,09
vyavahāram anāsṛitya paramārtho na deśyate | paramārtham anāgamyā nirvāṇaṃ nādhigamyate || MMK 24,10

bày con đường Trung đạo (skt. *madhyamāpratipad*, p. *majjhimāpaṭipadā*), con đường duy nhất khả dĩ đưa đến thể nhập tính Không, chứng đắc Niết bàn. Đây chính là con đường “Giữa” nối kết của hai chân lý hay còn gọi là “Nhị đế hiệp minh Trung đạo”.

62.Nội dung của hai Chân lý nói lên điều gì?

Trung luận ghi rằng: “Nếu người nào không nhận thức được hai chân lý này (tức chân lý tương đối và chân lý tuyệt đối), thì đối với Phật pháp sâu xa, không thể lĩnh hội được. Nếu không nương tựa vào chân lý tương đối (phương tiện hay tục đế), thì không thể đạt đến chân lý tuyệt đối (cứu kính, hay chân đế); nếu không đạt đến chân lý tuyệt đối, thì không thể chứng ngộ Niết bàn.” Ở đây, sự tỏ ngộ về mối liên hệ giữa hai chân lý trở nên vô cùng quan trọng có thể giúp chúng ta tránh xa các kiến chấp về hữu, vô, sinh diệt, thường, đoạn, đồng, dị, khứ, lai. Gạt bỏ lý luận sang một bên, bạn có thể hiểu về hai chân lý thông qua ba ảnh dụ thực tế như sau. a/ *Con thuyền đưa người qua sông*: Con thuyền là chân lý tương đối, là pháp phương tiện. Sang bên kia bờ sông là đạt đến chân lý cứu kính. Muốn sang sông phải dùng thuyền; và khi đã qua bên kia bờ rồi, thì con thuyền được để ở lại. b/ *Ngón tay chỉ mặt trăng*: Chức năng của ngón tay là làm công việc chỉ dẫn, nhưng cái đích là mặt trăng chứ không phải là ngón tay. Tuy vậy nếu không có ngón tay, thì mặt trăng sẽ không được biết đến. c/ *Nắm lá trong lòng bàn tay*: Giáo thuyết của Phật là pháp phương tiện, những gì Đức Phật đã nói ra được tùy thuận theo căn tính khác nhau của chúng sinh để độ chúng sinh. Tự thân của những giáo thuyết đó không phải là cảnh giới cứu kính tuyệt đối mà chỉ là bản đồ chỉ dẫn để đi đến cứu kính, tuyệt đối. Nên nhớ rằng, những gì có thể nói ra được chỉ là “nắm lá” ước lệ trong lòng bàn tay, trong khi tri kiến chân thật thì bao la vô tận như “lá trong rừng.” Đây là điểm then chốt về hai chân lý, nó giúp mở tung ra tất cả những vấn nạn cũng như những kiến chấp mê lầm mà triết lý Trung quán đã công hiến cho hành giả trên con đường tu tập giác ngộ.

63.Hai chân lý trong giáo lý Nguyên thủy và Đại thừa có giống nhau không?

Có sự khác biệt khá rõ ràng trong cách diễn dịch về hai chân lý trong tư tưởng Nguyên thủy và Đại thừa. Về mặt ngôn ngữ, khái niệm “tục đế” được dùng để chỉ cho những sự thật mang tính chất quy ước, tương đối trong cuộc sống; và “chân đế” để chỉ

cho những sự thật tuyệt đối như là những chân lý cứu kính, chân thật, bất hư. Các luận sư Nguyên thủy (bao gồm các bộ phái tiểu thừa) dùng khái niệm “tục đế” hay chân lý tương đối để chỉ đến các sinh hoạt trong đời sống “công ước” hằng ngày, như sự phân biệt giữa con người, nam, nữ, sự vật, hiện tượng .v.v. Trong khi, khái niệm chân đế được dùng để chỉ đến bản chất đích thực của các pháp, bao gồm tâm pháp và sắc pháp. Thí dụ, về mặt tục đế, con người được nhận diện qua hình thức giới tính, màu da, tuổi tác, chủng tộc, cao thấp .v.v. Trong khi về mặt chân đế, con người được nhận diện qua hợp thể năm uẩn: sắc, thọ, tưởng, hành, và thức. Do đó, “chân đế” ở đây được xem như là một loại chân lý khoa học thật sự. Qua “thấu kính chân đế” này, hiện hữu (pháp) được nhìn nhận từ bản chất của chính nó mà không phải là những hiện tượng biểu hiện chung quanh nó. Dĩ nhiên, muốn đạt đến giác ngộ, hành giả phải quán chiếu các chân đế, thấy rõ các tính chất vô thường, hoại diệt của chúng, tức là phải thấy rõ bản chất đích thực của Danh và Sắc. Ngược lại, đối với tư tưởng Đại thừa, “tục đế” đơn giản chỉ là những chân lý tương đối trên mọi phương diện thuộc thế tục. Nhưng khái niệm “chân đế” không phải là một chân lý khoa học; mà trái lại nó được dùng để mô tả cảnh giới cứu kính, tuyệt đối, bất khả thuyết. Chân đế được xem là từ đồng nghĩa với Niết bàn, Chân như, hay một thực tại tối hậu và tối thượng. Do đó, khái niệm chân đế trong ngôn ngữ của Đại thừa luôn mang một áo nghĩa huyền học. Ở đây, bạn có thể dùng nhiều mô tả khác nhau khi nói về chân lý tương đối, nhưng đối với chân lý tuyệt đối thì mô tả phù hợp nhất bao giờ cũng là sự *im lặng*; và chính tại đây ý niệm về huyền học của chân đế được biểu hiện.

64. Khái niệm Bất Nhị là gì?

Căn cứ trên phép biện chứng phủ định của Trung quán như đã đề cập qua hai khái niệm “tứ cú” và “bát bất”, dường như bất cứ cái gì được xem là một thực thể đều bị phủ quyết. Sự thật cho thấy rằng không có một sự thể (hiện hữu) nào có thể đứng yên đàng sau cụm từ “là gì” (như Niết bàn là...; chân lý tuyệt đối là...cảnh giới bất tử là...bờ bên kia là...); bất kỳ ý niệm nào đứng sau chữ “là” đều bị phủ định. Và nếu cứ tiếp tục phủ định như thế thì rốt cuộc *cứu kính* sẽ là gì? Bạn sẽ thật sự giật mình khi nhận ra rằng, hóa ra cái mà mình hy vọng có thể đạt đến trong chân lý tuyệt đối lại được Bát Nhã mô tả bằng hai chữ khá “bẽ bàng,” dĩ nhiên là chỉ về mặt tình cảm, đó là “vô đắc” (không có đạt đến

cái gì hết). Đơn giản chỉ vì, hễ còn sở đắc, tức là còn có cái gì đó để đạt được. Còn mưu mang ý niệm rằng mình đạt được cái gì đó (sở đắc) thì vẫn còn “lấn cấn” trong biên giới của nhị nguyên. Chính vì vậy, khái niệm “bất nhị” được sử dụng như là từ đồng nghĩa gần gũi nhất với tính Không. Bất nhị có nghĩa là không hai, không khác. Nó xóa nhòa biên giới của nhị nguyên. Nó đứng giữa sinh và diệt, thường và hằng. Nếu một hành giả tự thấy rằng mình đang ở trong Niết bàn và ở ngoài kia là thế giới sinh tử của tha nhân, thì đây chính là cái nhìn đang bị bao phủ bởi lăng kính nhị nguyên. Như vậy càng nỗ lực mô tả Niết bàn chừng nào thì càng xa rời Niết bàn chừng nấy. Để dập tắt mọi chướng ngại ngăn cản chúng ta hòa nhập vào dòng thực tại không bản ngã, Trung quán đành phải nỗ lực phủ định mọi thứ bất kể chúng được định nghĩa là gì hay như thế nào. Và để xoa tan mọi sự ngóng trông về một cảnh giới tuyệt đối, như là bến bờ của mọi khát vọng bất kể chân hay tục, “bất nhị” được chào đời với một thông điệp vô tiền khoáng hậu đó là “*Quê hương của Niết bàn là trần thế,*” vì Niết bàn và sinh tử vốn không hai, không khác. Đây là sự diễn đạt khả dĩ về cái “vô biên” trong giới hạn của ngôn ngữ.

65. Triết lý giác ngộ của tính Không là gì?

Không thể phủ nhận rằng, triết học tính Không được trình bày với một phong cách lý luận sắc bén, tân kỳ, và triết đẽ. Chính vì vậy, cách thức lý luận của nó không hề dễ nghe hay dễ hiểu, nhất là đối với các phạm trù tinh tế của ngôn ngữ triết học. Mặc dù vậy, mục tiêu duy nhất của giáo thuyết về tính Không là đem lại một thứ ánh sáng tuệ giác vô ngã chân thật để xoa tan mọi thứ tà kiến mê lầm về một bản ngã trường tồn, vĩnh cửu, và bất biến. Trong mục tiêu tối hậu này, tính Không đã đem đến cho chúng ta một *triết lý giác ngộ* nhằm đưa đến một sự “viễn ly” thực thụ đối với những tâm thức điên đảo, mộng tưởng, sợ hãi, bám víu, khát vọng .v.v. đến một đối tượng nào đó mà chúng ta có thể hình dung hay quan niệm được. Thông qua lối biện chứng phủ định, triết lý tính Không một cách nào đó đã đưa chúng ta trở về với ánh sáng của nội tâm, nơi mà ở đó hoàn toàn vắng mặt mọi lo âu, sợ hãi, mọi khát vọng bám víu, và mong muốn hiện hữu trong thường hằng bất diệt. Khi chưa tỏ ngộ được tính Không, chúng ta vẫn mãi miết thăng trầm với thế giới nội tại của chính mình, một thế giới vốn thường hằng bất giác và tầm tối. Rõ ràng, chúng ta luôn mong muốn có một phép lạ nào đó để có thể vượt qua những đau đớn

của đời sống cả thể chất lẫn tinh thần mà Đức Phật mô tả bằng các từ sầu, bi, khổ, ưu, não. Chúng ta cũng luôn chân tình mong mỗi một cách tha thiết được vượt ra khỏi những nỗi sợ hãi bất an trong cô liêu, đơn độc. Đây chính là động lực thầm kín khiến chúng ta luôn nỗ lực hết mình để hết bám vào cái này lại bám vào cái khác, hết ý niệm này đến ý niệm kia, dù rằng chúng ta vẫn thường xuyên kinh nghiệm được những khắc khoải và đau khổ vì sự “bám víu vào hư không” này. Và sau cùng, hầu như ai cũng mong muốn xua đuổi thế gian vô thường một cách cay đắng để nhường chỗ những khát vọng được hiện hữu trong thường hằng vĩnh cửu, cho dù cõi thường hằng ấy có khi được quan niệm như một “giấc ngủ thiên thu không mộng寐.” Những thao thức như thế rõ ràng đã biến đời sống của chúng ta thành một cõi điên đảo-mộng tưởng. Chính tại đây, ánh sáng của sự tỏ ngộ tính Không có sức mạnh vô cùng kỳ vĩ có thể quét sạch bóng tối đã ngự trị cả ngàn năm trong tâm hồn của chúng ta. Điều quan trọng là, để thể nhập tính Không, bạn không phải làm thêm mà chỉ cần bỏ bớt! Đây chính là nội dung của bức thông điệp về một đời sống “viễn ly” của Bát nhã ba-la-mật.

66. Khái niệm “viễn ly” trong Bát nhã ba-la-mật là gì?

Viễn ly (p. *nekkhamma*; skt. *naiskramya*) là một danh từ phổ thông trong kinh điển, có ý nghĩa căn bản là *sự từ bỏ hay xa lìa các ái nhiễm, trần cấu*. Tuy nhiên, trong bối cảnh của Ba-la-mật, viễn ly được xem như là sự siêu việt mọi kiến chấp liên hệ đến thế giới nhị nguyên. Tương như kinh Bát Nhã, kinh Lăng Già đề cập đến ý nghĩa của viễn ly bằng những ảnh dụ thơ mộng tuyệt vời như sau: “*Thế gian ly sinh diệt, do như hư không hoa...*” (Thế gian lìa sinh diệt, như bông hoa giữa hư không...) Hoặc: “*Viễn ly u đoạn thường, thế gian hằng như mộng...*” (Xa rời những kiến chấp về thường và đoạn, thế gian hằng như là giấc mộng...) Hoặc: “*Nhứt thiết vô Niết-bàn, vô hữu Niết-bàn Phật, vô hữu Phật Niết-bàn, viễn ly giác, sở giác, nhược hữu, nhược vô hữu, thị nhị tất câu ly.*” (Không có Niết-bàn nào hết, không có Phật Niết-bàn, cũng không có Niết-bàn của Phật, xa rời giác và sở giác (chủ thể và đối tượng), dù có hay là không, cả hai thứ ấy đều xa rời.) Từ những mô tả ở trên, chúng ta có thể thấy rằng trong ngôn ngữ Bát Nhã, khái niệm viễn ly đặc biệt chú trọng đến *đời sống siêu việt mọi kiến chấp nhị nguyên*. Khái

niệm “viễn ly giác sở giác” ở đây là một cách mô tả khác về khái niệm “vô trí diệt vô đắc” của Bát Nhã.

67. Niết bàn được quan niệm như thế nào trong triết học Phật giáo?

Niết bàn (*nirvāna*) là một chủ đề quan trọng trong đạo Phật, vì Niết bàn được xem là mục tiêu tối hậu của một hành giả trên tiến trình tu tập giác ngộ-giải thoát. Về mặt nhận thức, Niết bàn vốn được xem là cảnh giới thoát ly ngoài vòng kiềm chế của sinh tử-luân hồi. Niết bàn là pháp vô vi, không điều kiện. Do đó, không thể định nghĩa thế nào là Niết bàn. Tuy nhiên, không ai muốn đạt đến “một loại” Niết bàn mà mình không hề biết nó là cái gì, ít nhất là trên mặt nhận thức. Cũng như khi nói đến Thiên đàng, dù không ai biết chính xác nơi đó là gì và ở đâu khi chưa một lần đặt chân đến, nhưng người ta vẫn có thể hình dung hay quan niệm về nó dựa trên những giáo thuyết căn bản. Cũng vậy, trong cái nhìn chân chất nhất và đơn giản nhất, thì Niết bàn ít ra không phải là sinh tử-luân hồi. Nếu Niết bàn và sinh tử là một, hiểu theo nghĩa đen của từ này, thì chắc chắn sẽ không ai mong muốn tìm kiếm Niết bàn hay đi đến Niết bàn. Nếu phải gạt hết tất cả lý luận sang một bên, thì ít nhất chúng ta có thể phải thâm hiểu rằng hễ bên này là sinh tử, thì bên kia là Niết bàn, bất kể biên giới giữa sinh tử và Niết bàn có mong manh như thế nào đi nữa! Vì lẽ, trên thực tế, đối với các vấn đề như luân lý, đạo đức chẳng hạn, thiện nghiệp ắt hẳn không phải là ác nghiệp. Thiện và ác luôn luôn đối lập nhau, và phải khác nhau rõ ràng chứ không thể mập mờ được. Do đó, trên nguyên tắc của luân lý, Niết bàn dù được mô tả như thế nào đi nữa cũng phải cụ mang những đặc tính thiện, thanh tịnh, vô nhiễm, an lạc, và tất nhiên là không thuộc về thế giới hữu vi. Nếu không như thế, thì Niết bàn sẽ không có đủ sức mạnh và kể cả thẩm quyền để làm điểm tựa cho chúng sinh đang đắm chìm trong đại dương sinh tử khổ đau. Do vậy, Niết bàn là một chủ đề rất lớn và bao quát; có những quan điểm khác nhau về Niết bàn khá rõ rệt giữa các truyền thống Phật giáo Nguyên thủy, Tiểu thừa, và Đại thừa. Hầu như mỗi bộ phái Phật giáo đều có quan niệm khác nhau về Niết bàn. Ở đây chúng ta chỉ đề cập đến Niết bàn qua những quan điểm tiêu biểu của Nguyên thủy, Nhất thiết Hữu bộ, và Đại Thừa, bao gồm cả Trung quán và Duy thức.

68. Phật giáo Nguyên thủy quan niệm về Niết bàn như thế nào?

Trong Phật giáo Nguyên thủy, khi một hành giả chứng đắc A-la-hán cũng có nghĩa là vị ấy đạt đến Niết bàn. Ở đây có hai phương diện chính yếu liên hệ đến khả năng chứng đắc Niết bàn của một hành giả, đó là luân lý và tâm thức. Về mặt luân lý hay còn gọi là đời sống phạm hạnh (sống theo quy tắc đạo đức của Phật giáo), để có thể chứng đắc Niết bàn, hành giả trên căn bản phải đoạn trừ hoàn toàn các nghiệp chướng, phiền não, nhiễm ô, các lậu hoặc trong ba cõi. Nói khác đi, hành giả là phải vượt khỏi sông mê biển ái (*vana*), đoạn trừ tận gốc rễ ba độc tham (*rāga*), sân (*dosa*), si (*moha*), các hành (*sankhārā*) và các thủ chấp (*upādāna*). Nhờ đoạn trừ hoàn toàn các loại phiền não này mà hành giả đạt đến cõi hạnh phúc tối thượng (*amata*) mang tên là Niết bàn có đầy đủ các đặc tính: cực lạc (*accantasukha*), bất tử (*accuta*), và an tịnh (*santa*). Cõi Niết bàn, do đó, không thể diễn tả được, chỉ có mỗi người “tự mình chứng ngộ cho chính mình.” Về mặt tâm thức, hành giả nhờ tu tập thiền định và trí tuệ mà lĩnh hội được nguyên lý vận hành của Duyên khởi, tỏ ngộ một cách toàn triệt các pháp ấn khổ, vô thường, và vô ngã của thân năm uẩn. Chứng ngộ năm uẩn là vô ngã được gọi là ngộ về “nhân không” (*pudgala-nairātmya*). Do chứng đắc vô ngã tính của năm uẩn mà một vị Thánh đạt đến Niết bàn.⁷¹ Do đó, con đường đi đến Niết bàn, theo Nguyên thủy, là con đường thiền định vượt qua tam giới (ba cõi) để đến siêu thế giới (*aparyāpanna* hay *lokuttaradhātu*) cùng với sự chứng đắc các thần thông và thắng trí. Siêu thế giới chính là Niết bàn, một trạng thái nhất như (*ekarasa*), thuần tịnh, vô biên, và trường cửu. Tóm lại, trong thế giới tâm linh Nguyên thủy, Niết bàn được hiểu là sự đoạn diệt hoàn toàn các phiền não lậu hoặc; là một trạng thái vĩnh cửu và bất khả thuyết; và là một cõi thuần tịnh, nhất vị, và vô biên.

69. Nhất thiết Hữu bộ quan niệm về Niết bàn như thế nào?

Theo quan điểm của Nhất thiết Hữu bộ, thì Niết bàn thuộc về pháp vô vi. Khái niệm “vô vi” trên căn bản được hiểu là thực tại tự hiện hữu, như hư không; do đó, vô vi không phải là pháp được làm ra hay được tác thành từ một điều kiện nào đó. Vô vi tự nó vốn hiện hữu, cũng như hư không vốn tự hiện hữu. Không ai có thể chế tạo ra hư không và hư không cũng không cần ai chế tạo. Vô vi như thế có nghĩa là pháp vượt lên trên các

⁷¹ Trong cái nhìn của các nhà Đại thừa, chứng ngộ năm uẩn vô là vô ngã được gọi là “nhân không” (*pudgala-nairātmya*) chứ không phải là “pháp không” (*dharma-nairātmya*).

điều kiện sinh diệt của thế gian. Đây là vô vi thứ nhất, tức là *hư không vô vi*. Với quan điểm này, Nhất thiết Hữu bộ không xem Niết bàn như là kết quả do *đạo* (*mārga*) tạo ra, mà *đạo* chỉ là con dẫn đến Niết bàn. Thứ đến, Nhất thiết Hữu bộ đề cập đến vô vi thứ hai là Trạch diệt vô vi (*pratisamkhyā-nirodha*). Pháp này được thành tựu nhờ sức mạnh của trí tuệ (trạch diệt) đoạn trừ các phiền não (hay còn gọi là tùy miên).⁷²Nói khác đi, pháp vô vi này do tu tập tuệ quán mà đạt được. Và loại vô vi thứ ba là Phi trạch diệt (*apratisamkhyā-nirodha*), nhằm chỉ đến tính chất bất sinh do đã vắng mặt các nguyên nhân (vô nhân) tạo tác, không còn khả năng đưa đến các *hành* trong tương lai. Ở đây, Trạch diệt chính là Hữu dư y Niết bàn (Niết bàn trong đời sống hiện tại) và Phi trạch diệt tức là Vô dư y Niết bàn (Niết bàn sau khi báo thân viên tịch). Như vậy, cũng như tư tưởng Nguyên thủy, Nhất thiết Hữu bộ công nhận Niết bàn là một pháp vô vi (*asamskrta*), thật sự hiện hữu, và có thể chứng ngộ do tu tập các Thánh đế. Niết bàn là vô nhân, do đó, Niết bàn được chứng ngộ chứ không phải được tạo ra; vì Niết bàn vốn không sinh, không diệt, và không biến hoại. Trong Niết bàn, không có dấu vết cá nhân, vì bản thể của nó là vô biên và vĩnh cửu. Tu tập Bát Thánh đạo giúp hành giả diệt tận các phiền não (*klesa*) nhiễm ô, chứ không giúp hành giả chế tác ra một cõi mang tên là Niết bàn. Ngài Vasubhandu, tác giả của Câu Xá, xem Niết bàn là một thế giới tịnh lạc với tên gọi là Niết bàn giới (*nirvāna-dhātu*) với đầy đủ các yếu tính, chân thật, vô nhiễm, thuần tịnh, vô vi, an lạc, vô biên, vĩnh cửu, bất tử, bất sinh, bất diệt, thiện, và tối thắng. hành giả đạt đến Niết bàn với đầy đủ các hùng lực của thắng trí viên mãn.

70. Triết học Trung quán quan niệm về Niết bàn như thế nào?

Niết bàn, trong kinh tạng Đại thừa nói chung và triết học Trung quán nói riêng, được trình bày với những quan điểm khác biệt hẳn so với các quan niệm của Nguyên thủy, và Nhất thiết Hữu bộ. Ở đây, vấn đề đặt ra trước nhất là thế giới *như những gì chúng ta quan niệm*, hay những gì trong tầm mắt của chúng ta, bất kể sinh tử hay Niết bàn, đều là ảo ảnh (*māyā*); bởi vì chúng được nhận thức và được mô tả bằng “con mắt” đang bị bao phủ trong bức màng vô minh. Khi bạn mô tả Niết bàn bằng một tâm thức vô minh, thì cảnh giới Niết bàn mà bạn mô tả, chính là cảnh giới của vô minh chứ không

⁷² Xem Kinh Tùy miên (Anusaya Sutta, AN VII.12)

phải là Niết bàn thực thụ. Sự phân biệt cái này là sinh tử và cái kia là Niết bàn .v.v. tất cả đều là sản phẩm của vô minh, vọng tưởng, và chấp thủ. Do vậy, trong quan niệm của Đại thừa, để thật sự chứng ngộ Niết bàn, công việc thiết yếu của một hành giả là phải vượt qua không những các *phiền não chướng* (*klesāvarana*), như được trình bày trong Nguyên thủy và Nhất thiết Hữu bộ, mà ngay cả đối với *sở tri chướng* (*jneyāvanana*), tức là các chướng ngại do kiến chấp về hữu, vô, sinh, diệt .v.v. Ở đây, Niết bàn không được thiết lập như một cảnh giới “Siêu thế giới” hay “Niết bàn giới” mà trái lại tinh yếu của Niết bàn, trong ngôn ngữ đại thừa, được hiểu như là chân lý bình đẳng (*samatā*) trong pháp giới vũ trụ vô biên, bất sinh, bất diệt, và bất khả thuyết, vượt lên trên mọi hý luận, mô tả, hay diễn đạt. Những nỗ lực mô tả một vị Thánh đi vào Niết bàn, do đó, đều là ảo ảnh, mộng tưởng; vì đối với quan niệm của Trung quán, chính vị Thánh giả và Niết bàn là không hai, không khác. Cũng như sinh tử và Niết bàn là không hai không khác. Như thế, quan niệm về Hữu dư y Niết bàn và Vô dư y Niết bàn của Nhất thiết Hữu bộ không mấy thuyết phục trong con mắt của các nhà Đại thừa. Phê bình các quan điểm trên, ngài Nāgārjuna (Long Thọ), trong Trung Quán Luận, đã nói về Niết bàn như sau: “*Nếu tất cả pháp là không, không có sinh cũng không có diệt; vậy đoạn cái gì và diệt cái gì mà gọi là chứng Niết bàn? Nếu tất cả pháp không phải là không, thì cũng không có sinh và không có diệt; vậy đoạn cái gì và diệt cái gì mà gọi là chứng Niết bàn? Không có sự chứng đắc, cũng không có sự đạt đến, không đoạn diệt cũng không thường hằng, không có sinh cũng không có diệt, như vậy, gọi đó là Niết bàn.*”⁷³ Quan điểm này thực ra chỉ muốn nhấn mạnh đến một điều đó là hành giả chỉ có thể chứng ngộ Niết bàn khi nào dừng lại mọi hý luận (*prapanca*), mọi tưởng tượng của tâm trí, mọi cố gắng định nghĩa, miêu tả hay phân biệt về Niết bàn. Quan niệm rằng “phải đi ra khỏi luân hồi để vào Niết bàn” được xem là sản phẩm của hý luận, mộng tưởng. Vì vậy, các nhà Trung quán cho rằng không cần phải đi ra khỏi luân hồi để vào Niết Bàn, vì Niết bàn và luân hồi vốn không hai, không khác (*samsāra eva nirvāṇa*).⁷⁴ Lĩnh hội được yếu tính “Bình đẳng” (*dharmasamatā*) trong nhất chân pháp giới, tính “Không”, hay tính “Bất nhị” tức là chứng ngộ Niết bàn.

71. Triết học Duy Thức quan niệm về Niết bàn như thế nào?

⁷³ Mūlamadhyamakakārikā, MMK 25. 1-3. Chương Quán sát về Niết bàn.

⁷⁴ Xem câu hỏi 60.

Các nhà triết học Đại thừa theo trường phái Duy thức chia sẻ quan điểm “bất nhị” về Niết bàn của Trung quán. Các nhà Duy thức (*viññāptimātratā*) xem mọi thứ trên trần gian này, những gì có thể quan niệm được trong ba cõi, đều là ảo ảnh (*māyā*) được biểu hiện từ Tâm. Duy thức nhấn mạnh đến khái niệm “Duy tâm” và “Alaya thức” như là cơ sở để giải minh về luân hồi và Niết bàn. Dĩ nhiên, theo học thuyết này, các vấn đề sinh tử hay Niết bàn cũng không gì khác hơn là những biểu hiện của Tâm, nên chúng được gọi là Duy tâm (*cittamātra*). Tông chỉ của các vị này, do đó, là “Tam giới Duy tâm, vạn pháp Duy thức.” Mọi ảo ảnh xuất hiện trong đời là do tâm phân biệt (*vikalpa*) giữa ngã (*atma*) và pháp (*dharma*), và từ đó tạo nên thế giới sinh tử luân hồi. Tuy nhiên, điều quan trọng là, đối với các nhà Duy thức, thực tại của Niết bàn hay Pháp thân lại là những gì luôn hiển hiện ngay trong chính cái thế giới sinh tử luân hồi phiền toái này chứ không ở đâu khác. Nghĩa là Niết bàn hiện hữu ngay nơi bản thể “bạch tịnh” của tàng thức Alaya, cũng là mảnh đất chung với ô nhiễm thức, vốn là sở y của thế giới sinh tử luân hồi. Vì vậy, bên cạnh khái niệm Hữu dư y Niết bàn và Vô dư y Niết bàn, các nhà Duy thức đưa ra thêm hai khái niệm mới về Niết bàn, đó là “Bản lai tự tính thanh tịnh Niết bàn” (*prakrtisuddha nirvāna*) và “Vô trụ xứ Niết bàn” (*apratisthita-nirvāna*). Khái niệm “Bản lai tự tánh thanh tịnh” nhằm chỉ đến yếu tính vô điều kiện, bất sinh, bất diệt, và thanh tịnh của Niết bàn. Khái niệm “Vô trụ xứ” chỉ đến tính chất nhất như, vô khứ, vô lai, và thường trú của Niết bàn. Nói chung, trong quan điểm của Đại thừa, Niết bàn và Pháp thân (*dharmakāya*) không gì khác hơn là chân lý của Pháp tính bình đẳng (*dharmasamatā*) trong pháp giới (*dharmadhatū*) vũ trụ bao la.

72. Quan niệm chung của Đại thừa về luân hồi và Niết bàn như thế nào?

Trên bình diện triết học, quan niệm của các tông phái Đại thừa về luân hồi và Niết bàn tập trung vào một số điểm chung được chia sẻ bởi các trường phái chính là Trung quán (*mādhyamika*), Duy thức (*viññāptimātratā*), và Kim cương thừa (*vajrayāna*). Các điểm chung đó là: a/ Các pháp, từ bản chất của chúng, vốn không có một thực thể nào, chúng là hiện hữu của những nhân duyên sinh diệt; do đó thực tính của pháp là Không, và sự biểu hiện của nó như những gì chúng ta nhận thức được chính là những ảo ảnh, mộng

tưởng. Kinh Kim Cương nói rằng, “Nhất thiết hữu vi pháp, như mộng huyễn bào ảnh, như lộ diệc như điện, ung tác như thị quán.” (Tất cả pháp hữu vi, như giấc mộng, như ảo ảnh, như bọt nước, như bóng, như điện chớp, như sương mai, nên quán niệm như vậy.) b/ Bản tính Không hay vô tướng của các pháp đồng nghĩa với Chân như thực tại, với Pháp tính bình đẳng. Mọi biểu hiện trong sai biệt đa thù đều được sinh khởi từ mộng tưởng của tâm thức vô minh. c/Thật tính của các pháp chính là pháp giới tính bình đẳng; do đó, không có sự sai khác giữa Niết bàn và luân hồi. Nói khác đi, sinh tử và Niết bàn là một, thiên thu với bây giờ là một, vũ trụ bao la mênh mông với nhất niệm là một. Do đó, con đường thể nhập chân lý giác ngộ tối thượng phải vượt lên trên mọi phân biệt, thiên kiến của nhị nguyên. Con đường ấy đi xuyên qua mọi giới hạn của năng và sở, của chủ thể lẫn khách thể, của có và không, của thường và đoạn. Con đường ấy chính là Trung đạo.

73. Thế nào là nhất thiết duy tâm tạo?

“Nhất thiết duy tâm tạo” là một chủ đề nổi bật và quan trọng hàng đầu của Duy thức tông (*vijñāptimātratā*) hay còn được gọi là Du già tông (*yogācāra*). Nhất thiết duy tâm tạo (Tất cả đều do tâm tạo ra) là một cách phát biểu khác về “Tam giới duy tâm” (*citta-mātram idam yad idam traidhātukam* / There is nothing but mind—this very triple world.) Nghĩa là: “Thế giới không gì khác hơn là tâm.” (*cittamātram lokam* / The world is nothing but mind.) Hay, “Ngoài tâm không có gì được nhìn thấy.” (*cittabāhyārśanam* / Nothing is to be seen outside the mind.) “Chính tâm là tam giới.” (*svacittamātram traidhātukam* / The triple world is mind itself.) Hay “Tâm sinh ra tam giới.” (*cittamhi traidhātukam-yonih* / Mind produces the triple world.) “Hiện hữu của ba cõi không gì khác hơn là tâm.” (*tribhvacittamātram* / The triple existence is nothing but mind.) Và, “Tất cả là tâm.” (*Cittam hi sarvam* / All is mind.)⁷⁵Với những đoạn quyết như vậy, triết học Duy thức muốn nhấn mạnh rằng để đạt đến cảnh giới viên mãn chân thật, thanh tịnh và hoàn hảo của giác ngộ-giải thoát, bạn không cần phải làm cái gì khác hơn ngoài việc tịnh hóa tâm hồn của chính mình. Bằng cách làm sạch những ô nhiễm trong Tàng thức (kho tàng của tâm) hay nói khác đi là đưa tâm về với bản thể uyên

⁷⁵ Khai Thien, *The Buddhist Principle of Rebirth* (Doctoral Dissertation). Michigan: UMI Dissertation Services, ProQuest. 2008.

nguyên (bạch tịnh thức), bạn có thể đạt đến trí tuệ viên mãn, tức Niết bàn tối hậu ngay tại nơi đây. Do vậy, khi nói nhất thiết do tâm là ngụ ý rằng tất cả đều từ tâm sinh; khổ đau hay hạnh phúc, sinh tử hay Niết bàn, chúng sinh hay Phật .v.v. tất cả đều là biểu hiện của tâm-ý-thức. Đây là điểm đặc thù của triết học Duy thức.

74.Theo Duy thức tông, tâm thức được cơ cấu như thế nào?

Mở đầu tác phẩm Duy Thức Tam Thập tụng (*Trimśikā-vijñaptimātratāsiddhi-kārikā*), ngài Vasubandhu (Thế Thân) nói rằng: “Do giả lập nên nói có ngã (*ātman*) và pháp (*dharma*) [tức chủ thể và đối tượng], có tất cả sự vật hiện tượng; nhưng tất cả đều nương vào thức (*vijñāna*) mà sinh ra; [và bản chất] của thức - năng biến có ba [đặc tính] đó là: dị thực, tư lượng, và liễu biệt cảnh.”⁷⁶ Ở đây, Dị thực thức tức là thức thứ tám, còn gọi là Tàng thức, hay A-lại-da thức (*ālaya-vijñāna*). Thức này được xem là nền tảng của toàn bộ hệ thống các thức. Tư lượng tức là thức thứ bảy hay còn gọi là Mạt-na thức (*mano-manas-vijñāna*). Và Liễu biệt cảnh tức thức thức sáu hay còn gọi là ý thức (*mano-vijñāna*) và năm thức giác quan (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân). Đây là cơ cấu đặc thù của tâm thức hay nói đầy đủ là tâm-ý-thức, được trình bày bởi các nhà Duy thức. Trong hệ thống tám thức này, mỗi thức có những chức năng đặc biệt và liên hệ chặt chẽ với nhau. Hệ thống tám thức không những được xem là một quy trình nhận thức thuộc về tâm lý học mà nó còn là khung cửa hẹp để đi đến giác ngộ giải thoát khi tám thức được tu tập và chuyển thành bốn loại tuệ giác-giải thoát, gọi là tứ trí.

75.Tàng thức là gì?

A-lại-da thức, ngoài trừ tên gọi là thức thứ tám mang tính chất thứ tự, có những tính chất đặc biệt được định nghĩa theo những tên gọi như sau: Tàng thức (*ālaya-vijñāna*), Nhất thiết chủng thức (*sarvabīja-vijñāna*), và Dị thực thức (*vipākaphalavijñāna*). Khái niệm “tàng” chỉ đến sự dung chứa, hay năng lực lưu trữ và

⁷⁶ 由假說我法 / 有種種相轉 / 彼依識所變 / 此能變唯三 (*ātma-dharmopacāro hi vividho yaḥ pravartate / vijñāna-pariṇāma'sau pariṇāmaḥ sa ca tridhā* /) (Trim. 1) 謂異熟思量 / 即了別境識 / 初阿賴耶識 / 異熟一切種 (*Vipāko mananākhyas-ca vijñaptirviśayasya ca / tatrālayākhyarṇ vijñānarṇ vipākaḥ sarva-bījakam* /) (Trim. 2)

duy trì các đối tượng của ý thức, còn được gọi là Căn bản thức. “Tàng” hiểu đơn giản là kho tàng ký ức và kinh nghiệm mà mỗi người đều có như một yếu tố bẩm sinh. Trong kho tàng ký ức, chúng ta dung chứa và bảo lưu các ý niệm, khái niệm, hình ảnh, ngôn ngữ, biến cố, kinh nghiệm .v.v. nói chung là tất cả các đối tượng của tâm-ý-thức một cách tự nhiên và không điều kiện. Một chuyện đã xảy ra cách đây 30 năm, bây giờ bạn vẫn còn nhớ được là nhờ vào khả năng lưu giữ của ký ức. Ký ức là một trong những bộ phận-chức năng của Tàng thức. Do khả năng ghi nhớ lâu dài của ký ức và các chức năng nội tại của nó vốn được xem là nền tảng cho mọi sự phát sinh (căn bản thức) nên Tàng thức bị hiểu lầm là một bản thể tự ngã hay một linh hồn bất tử. Khái niệm “Nhất thiết chủng thức” có nghĩa là kho tàng của tâm thức này có thể dung chứa tất cả hạt giống (chủng) ý niệm, không phân biệt tốt, xấu, thiện, ác. Nói đến “nhất thiết chủng” là nói đến năng lực vô kí (hay trung tính) của tâm thức. Ở đây không có sự chọn lựa. Ý niệm nào đã một lần sinh khởi, dù thiện hay ác, đều được lưu giữ trong kí ức một cách tự nhiên. Chính vì tính chất trung tính hay vô kí này mà sự tu tập mới có khả năng tạo ra những thay đổi trong bản tính của tâm, chuyển hướng từ si mê sang giác ngộ. Khái niệm “Dị thực” có nghĩa là sự chín muồi của nghiệp trong dòng tương quan nhân quả. Ở đây, khi một tâm thức được xem là Dị thực có nghĩa là dòng tâm thức đó hiện hữu trên căn bản của dòng nghiệp thức diễn biến theo quy luật nhân quả chứ không phải là hiện hữu một cách ngẫu nhiên hay vô nhân. Do vậy, Dị thực được cắt nghĩa theo ba loại đó là dị thời (thời gian từ nhân đến quả khác nhau), dị loại (nhân quả không cùng một loại), và dị biến (tính chất và hình thức của nhân quả đã bị biến đổi). Thí dụ, tiến trình nhân quả từ hạt nho cho đến cây nho và trái nho được diễn ra trên nguyên tắc của dị thời, dị loại, và dị biến. Điều này là một cắt nghĩa sắc bén về duyên khởi và vô ngã. Rõ ràng, với ý nghĩa Dị thực, không một hiện hữu nào trên thế gian này có khả năng cur mang một bản ngã cá biệt, bất biến, và vĩnh hằng. Cho nên, tính chất tương tục của Tàng thức là luôn trôi chảy như một dòng sông, êm ả và thụ động. Nó không bị lôi cuốn theo các giác quan. Nó không bị chi phối bởi thiệc ác (vô ký); nó cũng không bị ngăn che các kiến chấp mê lầm (vô phú). Khi đạt đến quả vị A-la-hán, thì Tàng thức sẽ chuyển thành Thánh trí.

76.Mạt-na thức là gì?

Mạt-na thức (*mano-manasvijñāna*) là thức thứ bảy, cũng còn gọi là Truyền tổng thức, hay chuyển thức. Chức năng của Mạt-na là làm trung gian kết nối giữa Tàng thức với ý thức và năm thức giác quan. Mạt-na, một mặt, đem những hạt giống ý niệm mới thu nhận được (tân huân) từ bên ngoài gieo vào Tàng thức. Mặt khác, nó tác động và làm cho những hạt giống có sẵn trong Tàng thức (bản hữu) trở thành hiện thực (hiện hành). Mạt-na lấy Tàng thức làm chỗ dựa và xem đó như là cái bản ngã vĩnh hằng của mình. Do vậy, tính khí của Mạt-na được khắc họa qua bốn đặc trưng, đó là: ngã si (si mê về tự ngã), ngã mạn (kiêu hãnh với tự ngã), ngã kiến (nhận thức sai lầm về tự ngã), và ngã ái (yêu thích tự ngã).⁷⁷ Do gắn liền với bốn phiền não này nên tư chất của Mạt-na bị ngăn che (hữu phú) bởi sự si mê và chấp ngã. Cũng vì ở nơi nào thì bám víu vào nơi đó một cách thụ động chứ không có chủ ý phân biệt thiện ác nên Mạt-na vẫn được xem là không bị chi phối bởi thiện hay ác (vô ký). Tuy nhiên, nó thường xuyên (hằng) tư lượng, suy nghĩ (thẩm) cho nên Mạt-na lại được xem là nền tảng cho sự nhiễm-tịnh của sáu ý thức còn lại. Vì nếu cường độ si mê của Mạt-na giảm xuống thì mức độ sáng suốt của các ý thức (thức thứ sáu và năm thức giác quan) tăng lên, và ngược lại. Như thế cả Tàng thức và Mạt-na thức đều có tính chất thụ động, mặc dù cả hai luôn tồn tại như là nền tảng của đời sống. Mọi sự trông chờ về một biến chuyển giác ngộ-giải thoát, do đó, không thể hướng vào hai thức đầu tiên này; vai trò cách mạng và chuyển y chỉ có thể được chờ đợi từ năng lực của ý thức.

77. Ý thức là gì?

Ý thức (*mano-vijñāna*) là thức thứ sáu trong hệ thống tám thức. Ý thức đứng hoạt động ở giữa, một mặt liên hệ trực tiếp với Mạt-na thức, lấy Mạt-na làm chỗ dựa, một mặt tiếp xúc với thế giới thực tại thông qua năm thức giác quan của mắt, tai mũi, lưỡi, và thân

⁷⁷ 次第二能變/是識名未那/ 依彼轉緣彼 /思量為性相/四煩惱常俱/ 謂我癡我見/ 並我慢我愛/ 有覆無記攝 /及餘觸等俱 / 隨所生所繫/ 阿羅漢滅定/出世道無有/

The consciousness called manas has the store-consciousness for its support and object. It is essentially an act of thinking (*Tasya vyāvṛttir-arhattve tadāsṛitya pravartate/ tadālambarṁ manonāma vijñānaṁ mananātmakam//*) (Trim. 5)

It is always associated with four defilements, which are themselves obscured and undefined; those four defilements are, namely, belief in self, ignorance about self, pride in self, and love of self.

(*Kleśaiścaturbhṅḥ sahitāṁ nivṛtāvākr̥tāḥ sadā/ ātmaḍṣṭyātmamohātmamānātmāsnehasaṁjñitāḥ //*) (Trim. 6)

(ngũ câu ý thức). Do đó, ý thức còn được gọi là chuyển thức (*pravṛtti-vijñāna*). Trong tám thức, thì ý thức được xem là năng động nhất trong mọi lĩnh vực tâm lý, tư duy, ý chí .v.v. Chức năng chính của nó là tạo tác, tạo ra các loại nghiệp. Tính chất của ý thức có nhiều loại khác nhau, có khi thiện, có khi bất thiện, và có khi không thiện cũng không ác (vô ký).⁷⁸ Mặc dù năng động bậc nhất, nhưng dòng tương tục của ý thức không thường hằng; nó ngừng hoạt động trong năm trường hợp sau đây: trú trong cõi Vô tướng thiên, Vô tướng định, Diệt tâm định (hai định vô tâm), ngũ mê không có chiêm bao và chết giả (xiu, bất tỉnh). Trong khi dòng tương tục của Tàng thức và Mạt-na thức thì thường hằng. Điều này, cho thấy có các tầng ý thức sâu lắng hơn làm nền cho ý thức hoạt động và nghỉ ngơi. Nói tóm lại, bản chất của Tàng thức và Mạt-na thức là thụ động, luôn trôi chảy như một dòng sông (hằng chuyển như bộc lưu); do đó, hai thức này không có khả năng tự giác ngộ hay nói khác đi là tự thay đổi bản tính và khí chất của chúng. Chỉ có ý thức, tức thức thứ sáu mới có khả năng tạo ra một sự thay đổi (chuyển y – *ashraya-paravṛtti*), chuyển hóa từ căn để, làm cho Mạt-na và Tàng thức trở nên thanh tịnh, trong sạch, vô nhiễm. Sự chuyển hóa từ nhiễm sang tịnh này là một quá trình công phu tu tập để sau cùng tạo ra một sự đột chuyển từ *thức* thành *trí*. Quá trình này chỉ có thể thực hiện nhờ vào năng lực của ý thức. Điều này cho thấy, tiền trình giác ngộ-giải thoát được đặt trên nền tảng của sự tịnh hóa bản tâm; đây là cốt tủy của đời sống Phật giáo. Để có một cái nhìn khái quát, bạn có thể hiểu đại khái về hệ thống tâm-ý-thức như sau: a/ Tâm là một kho tàng tích chứa mọi ý niệm và tạo tác trong cách thức thụ động; tâm bao gồm Tàng thức và Mạt-na thức. Ý là năng lực tạo tác vận hành một cách chủ động và năng động như tư duy, tác ý, cảm thọ, ước muốn .v.v. Và Thức là sự nhận thức phân biệt các đối tượng, như con người hay sự vật hiện tượng nói chung. Tuy nhiên, trong sự hiện hữu của con người, “tâm-ý-thức” là một tổng thể bất khả phân ly, chúng chỉ khác nhau ở chức năng vận hành, như tai thì để nghe, nhưng mắt thì để thấy .v.v. Quan trọng hơn hết chính là ý thức, tức là thức thứ sáu, một vị “tướng quân duy nhất” có khả năng tạo ra những

⁷⁸ 次第三能變/ 差別有六種/ 了境為性相/ 善不善俱非 (*Dvītiyaḥ pariṇāmo'yaṁ tṛtīyaḥ ṣaḍ-vidhasya yā/ viṣayasyopalabdhiḥ sā kuśalākuśalādvayā/*) (Trim. 8) 此心所遍行/ 別境善煩惱/ 隨煩惱不定/ 皆三受相應 (*Sarvatragair-viniyataḥ kuśalais-caitasairasau/ samprayuktā tathā kleśair-upakleśais-trivedanā/*) (Trim. 9) The third transformation of consciousness is the same as the perception of the sixfold object; it could be good or bad or indifferent in character. It is associated with three kinds of mental factors: universal, specific, and good; it is associated, similarly, with primary as well as secondary defilements; it is subject to three kinds of feeling, too.

thay đổi theo cả hai hướng thiện và bất thiện (công vi thù, tội vi khôi) trong đời sống nội tâm.

78. Tầng thức vận hành trong mỗi liên hệ của tâm-ý-thức như thế nào?

Trong hệ thống tám thức—Tàng thức, Mạt-na thức, Ý thức, và năm thức giác quan—, tâm-ý-thức được trình bày qua ba cấp độ: Tầng thức là nền tảng sâu xa nhất của tâm được gọi là Căn bản thức. Mạt-na, sinh khởi từ Tầng thức, đóng vai trò trung chuyển đối lưu giữa bên trong (Tàng thức) và bên ngoài (năm thức giác quan). Ý thức và năm thức giác quan là đóng vai trò giao tiếp với trần cảnh. Trong tám thức, Tầng thức là Căn bản thức duy nhất, bảy thức còn lại được gọi là chuyên thức. Vì bảy loại chuyên thức hoạt động bằng cách nối kết nhau, liên hệ nhau dựa trên nền tảng của Căn bản thức. Trên thực tế, Tầng thức là tầng tâm thức sâu xa nhất và có tính chất tương tục, trôi chảy không gián đoạn. Do bản chất của nó là không bị ngăn che bởi sự ô nhiễm (vô phú) và không bị chi phối của thiện ác (vô ký) nên thể cách nhận thức đặc thù của nó luôn luôn là một sự hiểu biết nguyên sơ, thuần túy, không bị chi phối bởi cảm giác (tương ứng với xả thọ). Đây chính là cái thấy biết bằng con mắt tinh nguyên, không vẫn đục, như đôi mắt trẻ thơ mới chào đời, không mang theo cảm giác vui buồn. Vì thế thực tại khách quan (tánh cảnh) không vui không buồn, không khổ không lạc, chính là đối tượng nhận thức của Tầng thức. Tất nhiên, tính chất vô cảm thụ động này không thể tạo nên một sự giác ngộ giải thoát, vì chính nó vẫn còn hiện hữu trên căn bản của tâm Dị thực (Dị thực thức), vốn là dòng nghiệp quả đang tuôn chảy từ quá khứ vô tận. Do vậy, chỉ khi nào hành giả đạt đến quả vị A-la-hán, thì dòng nghiệp Dị thực này sẽ được tan biến và giải thoát hoàn toàn.

79. Mạt-na thức và Ý thức vận hành như thế nào trong mỗi liên hệ của tâm-ý-thức?

Có hai chi tiết quan trọng về Mạt-na thức còn được gọi là “Tịnh thức”: nó là nền tảng cho sự nhiễm/tịnh của sáu thức trước; và bản chất của nó là hữu phú vô ký. Sở dĩ Mạt-na thức có thể làm nền cho cả nhiễm và tịnh vì đối tượng nhận thức của nó là đối chất cảnh (ảo ảnh); vì lấy ảo ảnh làm đối tượng nên nó thường xuyên bị ngăn che (hữu phú) bởi cứ ngỡ những ảo ảnh là thật; và sự si mê đó là một bản tính tự nhiên của Mạt-na chứ không phải do bị chi phối bởi ý niệm thiện hay ác. Cũng như sức hút của nam châm,

để ở đâu thì nó hút vào ở đó chứ không có phân biệt, chọn lựa. Do đó, tính khí của Mạt-na được gọi là vô ký (trung tính), tức không thiện không ác. Nếu Mạt-na được kết duyên với ý thức chánh niệm, thiền định, thì nó sẽ trở thành nền tảng cho sự *thanh tịnh*; ngược lại duyên với ý thức tham, sân, si, mạn, thì nó sẽ trở thành nền tảng cho sự ô nhiễm, phiền não. Như vậy, Mạt-na hiện hữu như là một nguồn tiềm năng của ý thức, có khả năng giao lưu và kết duyên với bất kỳ một đối tượng nào. Do đối tượng nhận thức của Mạt-na luôn là thế giới của ảo ảnh (đối chất cảnh), một thế giới được cấu thành từ bóng dáng của thực tại mà không phải là thực tại (tánh cảnh). Chính vì vậy, thể cách nhận thức thụ động của Mạt-na nên tự nó, dù có tiềm năng, nhưng không thể giải thoát cho chính nó. Sự trông chờ được hướng vào vị tướng quân của nhận thức, tức là Ý thức. Vì Ý thức luôn năng động và có khả năng hoạt động rất bao quát. Đối tượng nhận thức của Ý thức bao gồm cả ba cảnh: thực tại (tánh cảnh), bóng dáng của thực tại (đối chất cảnh), và ảnh tượng trong nội tâm (độc ảnh cảnh). Về bản tính, Ý thức có cả ba tính chất: thiện, bất thiện, và vô ký. Về mặt nhận thức, Ý thức có đầy đủ hai hình thái: trực giác, suy luận (đúng và sai hay chân và tợ), bên cạnh những phán đoán sai lầm (phi lượng). Trong 51 tâm sở, Ý thức có mặt đầy đủ.

80. Ba chân lý của thực tại trong triết học Duy thức là gì?

Nếu như con đường lĩnh hội thực tại của triết học Trung quán được trình bày qua hai chân lý, chân đế và tục đế, thì đối với Duy thức tông, con đường ấy được giới thiệu qua ba chân lý, và được trình bày dưới hình thức của ba tự tính (*tri-svabhāva*). Chân lý thứ nhất là Tự tính giả lập (*parikalpita-svabhāva*). Tự tính này tương đương với tục đế ở tính cách qui ước và giả định. Thí dụ, khi nói về hình vuông, người ta quy ước nó là một đường thẳng, gấp khúc và khép kín, có bốn đoạn và bốn góc bằng nhau. Do vậy, bất kỳ hình thể nào có dáng vóc tương tự như thế đều được gọi là vuông. Ở đây, “vuông” chỉ là khái niệm mang tính chất giả định chứ không hề có cái thực thể “vuông” nào hết. Do vậy, mọi khái niệm qui ước, như ta, người, nhà cửa, xe cộ, v.v. đều mang tính chất giả định chứ không có thực thể. Chân lý thứ hai là Tự tính tùy thuộc (*paratantra-svabhāva*). Tự tính này tương đồng với tính chất duyên khởi, tức là sự vật hiện tượng tự nó không thể phát sinh; mọi sự sinh khởi đều phải nương tựa vào nhau, như ánh sáng của ngọn đèn

được phát lên từ sự kết hợp của ngọn đèn, tim đèn, dầu đèn, .v.v. Trong cách dịch cũ, “y tha khởi” có nghĩa là nương vào các điều kiện khác để sinh khởi. Chân lý này chỉ ra rằng pháp, bất kể tâm hay vật, tự nó không hề có tính chất cá biệt. Chân lý thứ ba là Tự tính tuyệt đối (*pariniṣpanna-svabhāva*). Tự tính này đồng nghĩa với chân đế, thắng nghĩa đế, hay đệ nhất nghĩa đế. Ở đây, pháp được lĩnh hội bằng tuệ giác siêu việt nhị nguyên, nó vượt lên trên mọi giới hạn của giả lập và duyên khởi. Do vậy, hiện hữu được nhìn nhận từ thực tính vô tính của chính nó, cũng được gọi là như tính hay chân như (*tathatā*). Mặc dù được phân tích như vậy, ba chân lý này, trong tuệ giác siêu việt nhị nguyên, không còn được nhìn thấy với ba tự tính nữa mà thực chất của chúng chính là bà vô tính. Tự tính giả lập chính là Tướng vô tính (*Lakṣaṇaniḥsvabhāvatā*); Tự tính tùy thuộc là Vô tự nhiên tính (*Utpattiniḥsvabhāvatā*); và Tự tính tuyệt đối là Thắng nghĩa vô tính (*Paramārthaniḥsvabhāvatā*), tương đồng với tính Không.

81. Con đường tu tập chuyển thức thành trí như thế nào?

Duy thức chủ trương thanh tịnh hóa nội tâm bằng con đường siêu việt mọi kiến chấp về ngã (*ātma*) và pháp (*dharma*). Bước đầu của sự tu tập là nỗ lực xây dựng chánh kiến để thấy rõ “Tướng vô tính” của hiện hữu, tức là thấy rõ tính chất giả tạo, ảo ảnh (*māya*) của mọi tri kiến giả định (biến kế chấp); đồng thời quyết tâm từ bỏ mọi sự bám víu vào thế giới ảo ảnh được phóng chiếu từ giả định. Kế đến, hành giả phải phát huy chánh kiến về “Vô tự nhiên tính” của hiện hữu, tức là tính chất duyên khởi hay “y tha khởi” trong mọi sự thể, con người, chúng sinh, hay sự vật hiện tượng. Sau cùng, hành giả hãy thực tập *nhìn đời* bằng con mắt chân như, tức là nhận diện thực tại như là biểu hiện của chính nó mà thôi. Đây là một cái nhìn như thực không vui, không buồn, không thêm, không bớt, không cầu, không tịnh, viễn ly mộng tưởng. Một cái nhìn như thế được phóng chiếu từ ánh sáng của chân như, bất sinh, bất diệt mà Duy thức gọi là “Thắng nghĩa vô tính”. Cho đến khi hành giả thành tựu chánh kiến ở mức độ hoàn hảo tuyệt đối, thì năm thức giác quan sẽ chuyển thành “Thành sở tác trí” (*wisdom of successful performance*), trí tuệ thành tựu trong mọi diễn trình sinh hoạt. Ý thức sẽ trở thành “Diệu quan sát trí” (*wonderful contemplation wisdom*), trí tuệ thấy được ngã không và pháp không; với trí tuệ này, hiện hữu được phô bày như là chính nó. Mạt-na thức sẽ chuyển thành “Bình đẳng tánh trí” (*wisdom of equality*), trí tuệ vô phân biệt, siêu việt nhị nguyên. A-lại-da thức

sẽ chuyển thành “Đại viên cảnh trí” (*Great mirror wisdom*), trí tuệ như đài gương chiếu diệu, mà qua đó, thế giới vũ trụ được nhìn thấy như là chính nó. Dĩ nhiên, thức chỉ có thể chuyển thành trí ở mức độ hoàn hảo của sự tu tập, nhưng bạn có thể phát huy những loại tuệ giác này ở một mức độ nào đó trong suốt tiến trình quán niệm và tu tập trong cuộc sống hằng ngày.

82. Chủng tử và Tập khí là gì?

Chủng tử (*bīja*) và tập khí (*vāsanā*) là hai khái niệm gắn liền với nghiệp (*karma*) trong dòng tương tục của A-lại-da. Chủng tử hiểu theo nghĩa đen là “hạt giống” nhưng trong Duy thức nó chỉ cho những nhân tố thuộc về ý niệm (*conceptual seeds*). Những nhân tố hay hạt giống ý niệm này dĩ nhiên không phải là những khái niệm thuần lý khô khan như ngôn ngữ, khái niệm, hình ảnh, hay biểu tượng...; mà trái lại, những hạt giống này luôn cuu mang trong chính nó một sức sống tràn đầy những cảm xúc như tình yêu, khát vọng, đam mê .v.v. Nói khác đi, khi các nghiệp, dù thiện hay ác, của bảy chuyển thức được tác thành, chúng sẽ không mất đi nhưng được chiêu cảm vào trong Tàng thức và *nằm yên* ở đấy với đầy đủ mọi xung lực của nó (tập khí). Những tiềm lực đang nằm yên trong Tàng thức được gọi là chủng tử. Tất nhiên chủng tử cần phải được xông ướp (*bhāvayanti*) và bảo trì liên tục để tồn tại; sự xông ướp đó được gọi là tập khí. Cho nên chủng tử và tập khí là một. Khi nhân duyên đầy đủ, thì các chủng tử, tức các hạt giống trong tâm sẽ trở thành quả, gọi là “hiện hành.” Thí dụ, khi gieo một hạt giống vào lòng đất, hạt giống sẽ nằm yên ở đó với tất cả sinh lực được tích tụ để nuôi dưỡng nó; và khi thời điểm chín muồi, thì hạt giống sẽ đâm chồi nảy mầm. Sự nảy mầm được gọi là “hiện hành.” Như vậy *chủng tử* và *hiện hành* không gì khác hơn là dòng nhân quả báo ứng sinh khởi trên nền tảng tương tục của Tàng thức. Khi một cảm xúc vui hay buồn, khổ hay lạc sinh khởi cũng có nghĩa là một chủng tử (nhân) vui hay buồn, khổ hay lạc được hiện hành, sinh trưởng (quả). Có hai loại chủng tử được đề cập trong Duy thức đó là Bản hữu chủng tử và Tân huân chủng tử. Bản hữu là những hạt giống vốn đã có sẵn trong Tàng thức từ vô thủy. Tân huân là những hạt giống mới được huân tập; nói cách khác đó là những nhân tố mới hay những tiềm năng mới. Vấn đề mới hay cũ ở đây nên hiểu trên căn

bản của sự vận hành của ba tầng tâm-ý thức. Tất cả chủng tử hiện hữu trong sinh diệt của từng khoảnh khắc sát na (*ksana ksene*).

83. Thế nào là Di thực?

Di thực là một khái niệm đặc biệt được dùng để mô tả các loại tâm kết quả, tâm đã chín muồi hay còn gọi là Di thực thức (*vipākaphalavijñāna*) trong dòng nghiệp tương tục, đã đến lúc phải triển chuyển qua một giai đoạn mới, hết như chủng tử sinh hiện hành. Do vậy, khi nói đến Di thực là nhằm ám chỉ đến tiến trình tiếp theo sau đó, tức là tiến trình tái sinh. Ngài Vasubandhu, trong luận Tam Thập Tụng, nói rằng: “Do các tập khí nghiệp, các chủng tử chấp thủ, của cả năng và sở, nên khi Di thực qua đời (kí tận), lại tiếp tục tái sinh.”⁷⁹Cái nhân đưa đến tái sinh trong sinh tử luân hồi chính là sự chấp thủ, bao gồm năng thủ (*grāhya*), bám vào chủ thể chấp thủ (*ātma-grāha*) và sở thủ (*grāhaka*) bám vào đối tượng được chấp thủ. Luận viết: “*Khi sinh thức cấu trụ Duy thức tánh chưa hiện khởi, thì chưa thể diệt trừ hai sự chấp thủ còn ngủ yên. [Nếu] hiện tiền còn ý niệm về “Duy thức tánh,” còn có sở đắc như thế, thì không thể an trú trong Duy thức. Cho đến khi nào đối tượng [bị duyên] và trí [năng duyên] đều được buông xả, khi đó đã xa lìa hai sự chấp thủ và an trú trong Duy thức.*”⁸⁰Đây là điểm kết thúc mà ngay từ đầu Duy thức đã đặt ra đó là một tiến trình giải thoát, siêu việt thế giới phân biệt đa thù về ngã và pháp.

84. Chủ đề tái sinh được trình bày trong các truyền thống Phật giáo như thế nào?

Câu hỏi này rất bao quát, vì có nhiều lĩnh vực liên quan đến chủ đề tái sinh, từ lý thuyết, quan điểm, khái niệm, cho đến tâm lý-tôn giáo và kinh nghiệm thực tế tu hành của

⁷⁹ 由諸業習氣/二取習氣俱 / 前異熟既盡/ 復生餘異熟] (*Karmaṇo vāsanā grāha-dvaya-vāsanayā saha/ kṣ ṇe pūrva-vipāke'nyad- vipākam janayanti tat/*) (Trim. 19)

⁸⁰ 乃至未起識/ 求住唯識性/ 於二取隨眠 猶未能伏滅] (*Yāvad- vijñaptimātratve vijñānam nāvatiṣṭhati/ grāha-dvayasyānuśayas-tāvan-na vinivartate/*) (Trim. 26) 現前立少物/ 謂是唯識性以有所得故/ 非實住唯識] (*Vijñaptimātram-evedam-ity-api hy-upalambhataḥ/Sthāpayann-agrataḥ kiñcit tanmātre nāvatiṣṭhate/*) (Trim. 27) 若時於所緣 / 智都無所得 / 爾時住唯識 離二取相故] (*Yadā tv-ālambanam jñānam naivopalabhate tadā/ sthitaṁ vijñānamātratve grāhyābhāve tad-agrahāt/*) (Trim. 28)

mỗi tông phái. Đi sâu hơn vào tiến trình tái sinh, vấn đề trở nên phức tạp hơn với những qua điếm thực nghiệm khác nhau mà chúng ta có thể đề cập đến bao gồm quan điếm tái sinh được trình bày trong kinh tạng Pali và kinh tạng Đại thừa, trong các luận thuyết của Nguyên thủy Thượng tọa bộ và Nhất thiết Hữu bộ và, đặc biệt là trong Kim Cương thừa với truyền thống tái sinh của Mật tông Tây Tạng. Chủ đề tái sinh trong Phật giáo nói riêng trên thực tế là một chủ đề liên hệ đến nhiều lĩnh vực triết lý như nghiệp báo, nhân quả, đạo đức tôn giáo, mục đích cứu kính, và nhất là mối liên hệ tương quan đến vũ trụ luận, như các cảnh giới trong luân hồi lục đạo .v.v. Nói chung, tái sinh là một chủ đề nổi bật trong tiến trình luân hồi, cả hai khái niệm này luôn đi đôi với nhau nên thường được gọi là “luân hồi tái sinh”, vì có luân hồi mới có tái sinh. Trong quan điếm chung nhất, bao gồm tất cả các bộ phái, từ Nguyên thủy đến Phát triển, tái sinh là một hiện thực trong vòng luân hồi chứ không phải là niềm tin hảo huyền. Tái sinh, tuy nhiên, lại là một sự kiện chỉ có thể được nhận biết một cách rõ ràng đối với những bậc Thánh giả, có con mắt siêu nhân như thiên nhãn thông hoặc tuệ giác Tam minh. Còn đối với những người bình thường, thì vấn đề này trở nên “mịt mù tăm tối”. Nhờ có tuệ giác Tam minh mà Đức Phật mới dạy về luân hồi tái sinh qua giáo lý mười hai Nhân duyên (Duyên khởi) và qua đó có thể thấy được mối liên hệ nhân quả nghiệp báo của mỗi chúng sinh. *Do vậy, niềm tin vào luân hồi tái sinh là đức tin căn bản của người Phật tử, nó được xây dựng trên nền tảng Duyên khởi với tất cả ý nghĩa và giá trị mang ánh sáng của luân lý đạo đức, gắn liền với tiến trình tâm linh đưa đến cứu kính giác ngộ-giải thoát.* Vì thế, bạn không thể bỏ qua các giáo lý căn bản về Duyên khởi, Nghiệp báo, Nhân quả ... mà có thể tin vào luân hồi tái sinh. Một niềm tin đơn phương như thế chính là dấu hiệu của tà kiến, có thể đưa đến các cực đoan mang tính tôn giáo. Để có thể tìm hiểu một vài điếm chính yếu liên hệ đến tiến trình tái sinh, chúng ta có thể bắt đầu từ khái niệm tái sinh và một số khái niệm về thân Trung hữu được trình bày trong các luận thuyết của Phật giáo.

85. Một sự tái sinh sẽ bắt đầu như thế nào?

Chúng ta có thể tìm hiểu về tái sinh bắt đầu từ sự hình thành của kiếp sống hiện tại. Còn những gì trước đó quả thật khó có thể biết được với tri kiến phàm phu. Trong

kinh Đoạn Tận Ái, thuộc Trung bộ,⁸¹ Đức Phật đã trình bày về sự hình thành của kiếp sống con người với ba nhân duyên căn bản, bao gồm các điều kiện thuộc vật lý và tâm-sinh lý như sau: a/ Cha mẹ có giao hợp; b/ Người mẹ đang ở trong thời điểm có thể thụ thai; và c/ Phải có mặt một Hương ẩm (p. *gandhabba*). Hương ẩm còn được gọi là Càn-thát-bà, Kiết sinh thức (skt. *pratisam̐dhi*), hay Tái sinh thức (p.*patisandhi*). Đức Phật đã nhấn mạnh rằng, cho dù cha mẹ có quan hệ và người mẹ đang trong giai đoạn có thể thụ thai nhưng nếu không có mặt một Hương ẩm thì thai nhi sẽ không thể hình thành. Ở đây Hương ẩm chính là dòng nghiệp thức luân chuyển trong cõi luân hồi lục đạo.

86. Trước khi một thai nhi hình thành, thì Hương ẩm tồn tại ở đâu và như thế nào?

Theo quan điểm của Câu Xá, thì Hương ẩm (p. *gandhabba*; skt. *gandharva*) là danh từ được dùng để chỉ đến sự hiện hữu của dòng tâm thức sau khi chết và trước khi tái sinh. Dòng tâm thức tồn tại trong khoảng trung gian này được gọi là Trung hữu (*antarābhava*) hay Trung ẩm. Đây chính là dòng tâm Dị thực hay còn gọi là tâm kết quả của các nghiệp quá khứ, có lực dẫn rất mạnh đưa đến một hình thức tái sinh tùy theo các hành nghiệp. Danh từ Hữu (*bhava*) có nghĩa là sự tồn tại, hiện hữu của các uẩn. Trong dòng đời sinh tử của con người có các Hữu được đề cập đến, đó là: Sinh hữu (*upapattibhava*), Trung hữu (*antarābhava*), Bản hữu (*pūrvakālabhava*) và Tử hữu (*marañabhava*). Sinh hữu là sát-na mà Kiết sinh thức đi vào thai mẹ; Tử hữu là sát-na cuối cùng khi chấm dứt mạng sống (chết); khoảng giữa của Sinh hữu và Tử hữu là Bản hữu, tức là đời sống của con người từ khi sinh ra cho đến khi chết; và khoảng giữa từ khi chết cho đến lúc được tái sinh là Trung hữu. Mặc dù được nhấn mạnh theo từng chức năng, tất cả các hữu đều tồn tại trên cùng một “sinh mệnh” đó chính là dòng nghiệp (*karma*) cá thể của mỗi người. Do đó, sự hiện hữu của dòng nghiệp trong khoảng thời gian trung gian sau khi chết và trước khi tái sinh được gọi là thân Trung hữu, những linh thức chưa tái sinh (chưa đến được chỗ phải đến).

87. Thân Trung hữu có hình thức như thế nào?

⁸¹ Đại Kinh Đoạn Tận Ái (Mahatanha sankhaya sutta) MN.38

Cũng theo luận Câu Xá, thân Trung hữu có một số đặc điểm như sau: Nó có thể được nhìn thấy bởi các thân Trung hữu cùng loại; những ai có thiên nhãn thông đều có thể nhìn thấy sự hiện diện của các linh thức Trung hữu. Do sức mạnh của nghiệp, những linh thức Trung hữu di chuyển rất nhanh trong không gian (*karmarddhivegavān*), có thể đi xuyên qua các chướng ngại vật như nhà cửa, xe cộ, núi đồi .v.v. Câu Xá nhấn mạnh rằng, ngay cả các vật cứng như kim cương cũng không thể ngăn cản được sự di chuyển của thân Trung hữu. Các linh thức Trung hữu có những thân thông nhất định, được tác thành bởi nghiệp lực. Cho dù khi sinh tiền, một người có thể không có đầy đủ các căn như mắt, tai... nhưng sau khi chết, thân Trung hữu có đầy đủ các căn và có vóc dáng như một em bé ở độ tuổi ấu thơ (khoảng 6 đến 8 tuổi). Thân Trung hữu không thể tự ý thay đổi định hướng đi đến sinh thú của chính nó. Nó không tồn tại lâu, thường trong vòng 7 ngày đến 49 ngày, và sống bằng mùi hương (*gandham*). Những linh thức Trung hữu thấp kém thì sống bằng mùi hôi thối.

88.Có những quan niệm khác nhau về thân Trung hữu giữa các truyền thống hay không?

Có những trình bày khác nhau về tiến trình tái sinh. Thí dụ, vấn đề tái sinh trong giáo lý Nguyên thủy được trình bày qua thể thức của lộ trình tâm Hữu phần (*bhavanga-citta*), trong Nhất thiết Hữu bộ, vấn đề được trình bày qua thân Trung hữu (*antarābhava*), trong Duy thức tông thì được trình bày qua A-lại-da thức, và trong Mật tông Tây Tạng thì được trình bày qua các Bardo. Về cách hình thức, có những nhận xét khác nhau về thân Trung hữu. Nhưng về tính chất, thì nghiệp lực được xem là nền tảng chung cho mọi hình thức tái sinh, cho dù thân Trung Hữu được quan niệm như thế nào. Vì vậy, khi đề cập đến chủ đề tái sinh, thì vấn đề nhân quả-nghiệp báo được xem là yếu tố quan trọng thiết yếu hàng đầu.

89.Tái sinh trong thể thức của lộ trình tâm Hữu phần được trình bày như thế nào?

Tâm Hữu phần (*bhavanga-citta*) còn được gọi là tâm hộ kiếp. Các danh từ này mô tả tính chất tương tục của tâm (*life-continuum*), yếu tố duy trì đời sống qua các chu kỳ

sinh diệt của một đời người (chu kỳ thành hoại-vật chất) hay chu kỳ sinh diệt của mỗi ý niệm (chu kỳ sát-na). Tâm Hữu phần được ví như sự trôi chảy liên tục và lặng lẽ của dòng sông; nó duy trì mạng sống của con người từ khi sinh ra cho đến khi chết. Trong chu kỳ sát-na, cứ mỗi mỗi sát-na tâm đều có đầy đủ ba giai đoạn sinh, trụ và diệt. Cứ như thế dòng tâm thức trôi chảy liên tục không gián đoạn. Tuy nhiên, trong tiến trình tái sinh, tâm Hữu phần được xem như là một loại tâm quả dị thực (*vipāka*) được kết thành từ các nghiệp thiện hoặc bất thiện. Đối với con người, ngay khi sát-na tử tâm (*cuti*) cuối cùng sinh khởi và chấm dứt (chết), thì một Kiết sinh tâm (*patisandhi*) liền xuất hiện và thiết lập nên đời sống mới với các tâm Hữu phần kế tiếp. Ở đây, dường như không có khái niệm Trung hữu nào được bàn đến. Như vậy, sự lưu chuyển (trôi chảy) của tâm có một thể thức giống hệt nhau giữa sinh và tử với ba giai đoạn: sinh, trụ, diệt, liên tục không gián đoạn. Chỉ có một dòng chảy liên tục của tâm, tuy nhiên, trong đời sống thì gọi là Hữu phần (*bhavanga-citta*), trong lúc tái sinh thì gọi là Kiết sinh (*patisandhi*), và trong lúc chết thì gọi là Tử tâm (*cuti*). Do đó, Kiết sinh tâm chính là Dị thực tâm (*vipāka*) ở thời điểm tái sinh; và Dị thực tâm chính là Hữu phần tâm trong đời sống báo ứng của các nghiệp.

90.Lộ trình tâm Hữu phần trong đời sống thực tế vận hành như thế nào?

Trong đời sống thực tế, tâm Hữu phần (*bhavanga-citta*) là trạng thái tâm thụ động, âm thầm trôi chảy mà không bị một kích thích nào tác động, như khi ngủ sâu. Bạn có thể hình dung tâm hữu phần trôi chảy như những làn sóng trôi lên rồi lặn xuống liên tục. Đây là lí do tại sao chúng ta không thể giữ tâm đứng yên một chỗ lâu dài. Mỗi tâm (ý niệm) sinh khởi, nó sinh khởi theo hình thức của sóng *bhavanga*: trôi lên rồi chìm xuống, để cho sóng *bhavanga khác* tiếp tục trôi lên rồi lại chìm xuống...Như vậy một tâm sẽ có ba giai đoạn: Uppāda (sinh) Thiti (trú) và Bhanga (diệt). Đời sống của một tâm, từ khi khởi lên cho đến khi chìm xuống gọi là tâm sát-na (*cittakhana*). Nếu không có sự khởi sinh của ý thức, nhãn thức, nhĩ thức...thì tâm Hữu phần cứ tiếp tục lặng lẽ trôi chảy. Tính chất của tâm Hữu phần giống hệt như tâm của người đang ngủ mê, và có cùng một tính chất với tâm thức tái sinh. Khi có một trong các thức giác quan khởi sinh, thì tâm Hữu phần chấm dứt, nhường chỗ cho các tâm thức giác quan hoạt động. Khi các giác quan không hoạt

động (như ngủ mê), thì tâm Hữu phần tiếp tục hoạt động trở lại. Trong mỗi nhận thức có 14 chấp tư tưởng diễn ra, chúng kéo dài ít nhất 16 sát-na theo trình tự như sau:

- 1- Hữu phần chuyển động (*bhavangacalana*) (sinh khởi, rung chuyển)
- 2- Hữu phần dừng nghỉ (*bhavangupaccheda*) (sự đứng yên)
- 3- Ngũ môn hướng tâm (*pancadvārāvajjana*) (5 căn hướng tâm)
- 4- Nhận thức (hay các thức) (*cakkhuvinnana*) (các thức hiện hữu)
- 5- Tiếp thọ tâm (*sampaticchana*) (cảm thọ)
- 6- Suy đặc tâm (*santirana*) (suy diễn, suy tầm)
- 7- Xác định tâm (*votthapana*)
- 8-14- Tốc hành tâm (*javana/ xug lực*) (chuyển động 7 sát-na tâm)
- 15-16- Đồng sở duyên tâm (*tadālamana*) (ghi nhận tâm sinh khởi...)

91. Mười sáu sát-na tâm này có ý nghĩa như thế nào?

Mười sáu sát-na như được trình bày trong lộ trình tâm là thời gian cần thiết cho một nhận thức được hình thành, nó diễn ra trong tiến trình từ tâm Hữu phần rung chuyển rồi dừng nghỉ cho đến khi một nhận thức thực sự được sinh khởi. Nói khác đi, đây là quá trình tiếp nối từ tâm thụ động (ngủ yên) sang nhận thức trực quan. Trong quá trình này, có bảy tâm — từ ngũ căn (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân) hướng tâm cho đến Đồng sở duyên tâm — sinh-diệt nối tiếp nhau để tác thành một nhận thức căn bản. Đây là một công trình phát kiến vĩ đại đã đóng góp cho lịch sử của ngành tâm lý học nói riêng và con người nói chung. Tuy nhiên, trong lĩnh vực tu tập-thiền định, quán sát lộ trình tâm là một trong những pháp môn căn bản và thiết yếu để đi đến giác ngộ. Hành giả cần tu tập để thể nhập từng sát-na tâm nhờ đó mà có thể tiếp xúc với thực tại. Phân biệt sự vật trong hiện tại, đúng ngay lúc nó sanh khởi là công việc thiết yếu của một người tu tập chánh niệm. Ghi nhận sự vật ngay lúc nó sinh khởi có nghĩa là tỉnh giác ngay sát-na thứ sáu của chấp tâm Suy đặc (*santirana*), suy diễn hay suy tầm. Hành giả nỗ lực tỉnh thức ngay tại đây, ngay thực tại sơ nguyên này và không trôi giạt theo bóng dáng của thực tại hão huyền được xây dựng tiếp sau đó. Nếu không tỉnh thức và hiện trú ngay tại đây mà cứ tiếp tục trôi theo các tâm sau đó, hành giả sẽ bị rơi vào tiến trình của hình thể và danh sắc, khi ấy thủ (chấp thủ) sẽ hình thành. Nếu chú niệm sau khi thủ đã hình thành, thì đối tượng sẽ không tan biến vì đã đồng hóa với tri giác phân biệt và trở thành những hình ảnh của nội tâm.

92. Ba khái niệm có liên hệ đến thân Trung hữu: Gandhabba, Antarābhava, và Bardo khác nhau như thế nào?

Trong kinh Trung Bộ, Gandhabba (Hương âm) được hiểu như là sự hiện diện của thức vào thời điểm thọ sinh hay tái sinh. Trong Câu Xá, Antarābhava (Trung hữu) được hiểu như là một “cơ thể” của linh thức tái sinh với đầy đủ các căn. Sự hiện hữu của cơ thể tâm linh này chỉ được diễn ra trong giai đoạn trung chuyển từ chết đến tái sinh như là một nguyên tắc vận hành của dòng nghiệp. Trong Mật tông Tây Tạng, khái niệm Bardo (Trung âm) được trình bày tương tự như thân Trung hữu của Câu Xá, nhưng bao gồm nhiều loại Bardo khác nhau: Bardo tự nhiên của đời sống hiện tại (tương tự Bản hữu), Bardo của tiến trình chết (tương tự Tử hữu), Bardo của Pháp tính (tự tính của tâm), và Bardo của nghiệp tái sinh (tương tự Trung hữu). Bên cạnh bốn Bardo này còn có hai Bardo ngủ và mộng, và Bardo trong thiền định được phân tích thêm từ Bardo tự nhiên của đời sống hiện tại. Tổng cộng có sáu loại Bardo. Các loại Bardo nói chung được phân chia như những thực tại-trung gian khác nhau của cuộc sống hiện tại cũng như cuộc sống sau khi chết. Điểm nổi bật của giáo thuyết Bardo, tuy nhiên, là ở chỗ nó được trình bày như một phương pháp tu tập, có khả năng đưa đến giác ngộ, giải thoát hay thể nhập Pháp tính hằng hữu. Bardo do đó không chỉ là một loại thân Trung hữu của nghiệp mà còn là một lộ trình tu tập chuyển hóa nội tâm, một cơ hội của giác ngộ hiếm hoi của đời sống con người.

93. Khái niệm Bardo là gì?

Khái niệm Bardo mô tả các thực tại trung gian, hay khoảng giữa của một tiến trình chuyển hóa, như từ chết đến tái sinh, và được phân thành sáu loại, bao gồm: 1/ Đời sống *giữa* sinh và tử; 2/ Mộng *giữa* ngủ và thức; 3/ Thiền định *giữa* tâm phân biệt và nhất tâm; 4/ Điểm-chết *giữa* đời sống và thực tại; 5/ Thực tại *giữa* chết và Trung hữu; 6/ Hiện hữu *giữa* Trung hữu và tái sinh. Đây là sáu loại Bardo Trung gian được trình bày trong truyền thống Mật tông Tây Tạng. Các thực tại-trung gian này là một tiến trình bao quát của dòng hiện hữu từ sinh cho đến tái sinh. Tuy nhiên, đối với Bardo tái sinh, tiến trình của nó

được diễn ra theo một trình tự căn bản của tám giai đoạn tan rã khi thân năm uẩn hay thọ mạng của con người chấm dứt.

94. Tám giai đoạn tan rã của thân và tâm diễn ra khi chết như thế nào?

Tám giai đoạn tan rã của thân và tâm (năm uẩn) được diễn ra khi chết theo thứ tự từ thô đến tế như sau: 1/ *Đất tan rã vào nước*: khi sắc uẩn (cơ thể vật lý) tan rã, tâm sẽ rơi vào trạng thái giao động, khi tỉnh khi mê với những hình ảnh chập chờn. 2/ *Nước tan vào lửa*: khi thọ uẩn phân tán, cảm thọ suy yếu khiến cho tâm lúc khổ lúc vui, lúc nóng lúc lạnh; người sắp chết thấy một đám mây mờ như khói quyện. 3/ *Lửa tan vào gió*: khi tướng uẩn phân tán, tâm sẽ trở nên lơ lửng khi tỉnh khi mê với những ánh sáng lập lòe như đom đóm. 4/ *Gió tan và thức*: khi hành uẩn phân tán, tâm người chết trở nên hoang dã, không còn hay biết gì về thế giới bên ngoài, tất cả đều trở thành mù mịt; trong nội tâm người chết cảm thấy một ngọn đuốc rực sáng. 5/ Tâm trở nên sáng suốt khi mọi ý niệm vui buồn...đều tan rã, ngoại cảnh trở nên trong sáng nhẹ nhàng như “bầu trời trong sáng dưới ánh trăng”. 6/ Tâm thức trở nên sáng suốt hơn, ngoại cảnh trở nên sáng rực như “mặt trời chiếu sáng giữa ban ngày”. 7/ Tâm bỗng dưng chìm vào màn đêm dày đặc và rộng không, tâm trở thành một trạng thái rỗng không, không có tư tưởng. 8/ Khi tỉnh giấc trở lại, “ánh sáng căn bản” hay còn gọi là “tâm với ánh sáng trong” lóe lên như bầu trời trong sáng không có mây mù. Đức Đạt-lai-lạt-ma gọi đây là Phật tính, một dòng tâm thức sâu xa nhất và sẽ hiện hữu trong suốt cõi luân hồi cho đến khi hành giả thành Phật. Đây là tám giai đoạn tan rã của thân và tâm trong tiến trình chết xuất hiện cùng với tám dấu hiệu: 1/hình ảnh chập chờn, 2/đám mây mờ, 3/ánh sáng lập lòe như đom đóm, 4/ngọn đuốc sáng rực, 5/ánh sáng trắng như ánh trăng, 6/ánh sáng màu nắng mặt trời (màu vàng hoặc cam), 7/một màn đêm dày đặc, và 8/ ánh sáng toàn bích như bầu trời trong suốt, vô nhiễm.⁸²

95. Tám giai đoạn tan rã này liên hệ như thế nào với thân năm uẩn?

⁸² Xem tác phẩm *Tibetan Book of the Dead* hoặc *The Tibetan Book of Living and Dying* (Tạng Thư Sống Chết).

Tám giai đoạn tan rã này chính là sự tan rã tuần tự của thân năm uẩn: sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Sự tan rã đi từ *có* đến *không*, từ thô đến tế, từ thân đến tâm. Dĩ nhiên, đây không phải là một học thuyết mang tính cách lý luận mà là những mô tả thực tại qua các giai đoạn tan rã của thân tâm trong tiến trình chết một cách chính xác, dựa trên tuệ giác của thiên định. Để có thể quán sát về sự tan rã của thân năm uẩn, chúng ta cần phải quán niệm năm uẩn qua ba cấp độ khác nhau của thân và tâm: tổng thể năm uẩn (thô), các căn của năm uẩn (tế), các năng lượng năm uẩn (vi tế). Đối với thân thể, tổng thể năm uẩn chính là con người bằng xương bằng thịt, một cơ thể toàn diện và đầy đủ năm yếu tố (sắc, thọ, tưởng, hành, thức) bao gồm các giác quan. Nếu tiếp tục phân tích, năm uẩn bao gồm đất, nước, gió, lửa, và không gian. Tiếp tục phân tích nữa, năm uẩn bao gồm các hợp chất, các phân tử hóa học .v.v. các phân tử này chúng quá tinh tế nên không thể nhìn thấy bằng mắt được. Các căn của năm uẩn là hệ thống thần kinh chủ đạo và năng lượng trung tính. Các năng lượng vi tế là các năng lượng mang ánh sáng trong như chân không. Đối với tâm thức, cấp độ thô là sáu giác quan; cấp độ tế là các loại tâm và tâm sở; và cấp độ vi tế là tâm của ánh sáng trong (linh quang), một bản tâm thuần tịnh được sinh khởi trên nền tảng của trạng thái tâm không có tư tưởng.

96. Quán niệm về tám giai đoạn tan rã và ba cấp độ của năm uẩn có ý nghĩa như thế nào?

Quán niệm về tám giai đoạn tan rã trong tiến trình chết và ba cấp độ của năm uẩn là một trong những pháp môn tu tập căn bản của Kim Cương thừa, đặc biệt là Mật Tông Tây Tạng. Và đây cũng là lý do mà giáo lý tính Không (*sūnyatā*) được xem như là một phần giáo tối quan trọng trong lộ trình giác ngộ. Nói khác đi, thể nhập *Sūnyatā* là cốt tủy của sự chứng ngộ vô thượng Bồ đề. Nắm bắt được điều này, bạn sẽ thấy rằng, giáo thuyết Bát Nhã hay tính Không không phải là một giáo thuyết mang tính cách lý luận giữa hai đối cực hữu-vô / sinh-diệt trong quan điểm của nhị nguyên. Nó cũng không phải là một giáo thuyết mang tính cách đối trị với các loại kiến chấp, như thể vì chấp *có* nên phải nói *không*... Trong đời sống tu tập thực tế, các hành giả Kim Cương thừa đã ứng dụng *Không quán* một cách thiện xảo ngay trong từng cấp độ, thô, tế, và vi tế như đã trình bày. Cho đến cảnh giới mà các nhà Đại thừa thường đề cập đến với những ngôn từ siêu hình như

“chân không diệu hữu” hay “bất sinh bất diệt” rõ ràng không quá khó hiểu và không phải là một cõi xa xôi, huyền bí nào hết. Tất cả đều quay trở về với bản thể toàn bích và vô nhiễm của tâm mà thôi. Con đường quay trở về này cho dù được minh họa qua nhiều lối đi khác nhau nhưng không thể từ bỏ yếu tố quan trọng đó là “viễn ly điên đảo mộng tưởng”.

97. Thế nào là niệm chết?

Niệm chết là suy nghĩ hay quán niệm về sự tan rã, vô thường, và đoạn diệt của thân năm uẩn. Niệm chết để làm gì? Đức Phật dạy: “Niệm chết để đoạn diệt các lậu hoặc. Niệm chết nếu được tu tập, được làm cho sung mãn, sẽ có quả lớn, có lợi ích lớn, nhập vào bất tử, cứu cánh là bất tử.”⁸³ Niệm chết là một cách thức độc đáo để đánh thức bạn đi ra khỏi những nỗi ám ảnh về được mất, vui, buồn, khen chê, danh vọng và không danh vọng. Trước sau rồi mọi người ai cũng sẽ chết. Cuộc sống là vô định, nhưng chết thì cố định. Cuộc sống thì không chắc chắn, nhưng chết là chắc chắn. Không ai tránh khỏi được điều đó. Quán niệm về chết, do vậy, sẽ là cách thức rất công hiệu giúp bạn buông bỏ những thứ lo âu, sợ hãi hão huyền và không cần thiết đang vây bủa trong nội tâm. Tất nhiên, sau những khoảnh khắc quán niệm về cái chết của chính mình, cho dù rất ngắn ngủi nhưng diệu dụng sẽ vô biên, và lúc ấy bạn sẽ tự biết mình cần phải làm cái gì để thành tựu mục đích và ý nghĩa cho cuộc sống của chính mình. Nếu niệm chết đầu chỉ vài phút mỗi ngày, bạn sẽ có khả năng an trú vào các thiện pháp, làm các việc lành, sinh khởi tâm từ bi, bao dung, tha thứ một cách rất mãnh liệt. Đức Phật dạy rằng có rất nhiều nhân duyên có thể đem đến cái chết. Và nếu như các pháp ác bất thiện chưa được đoạn tận mà cái chết xảy đến thì đây quả là một chướng ngại lớn lao cho chúng ta. Chính vì vậy, Ngài đã khuyên rằng: “Này các Tỳ-kheo, Tỳ-kheo ấy cần phải suy xét như sau: “Nếu ta còn có những pháp ác bất thiện chưa được đoạn tận, nếu ta lỡ mệnh chung đêm nay, chúng có thể là chướng ngại cho ta.” Này các Tỳ-kheo, để đoạn tận các pháp ác bất thiện ấy, cần phải tận lực tác động ước muốn, tinh tấn, tinh cần, nỗ lực, không có thói chuyển, chánh niệm và tỉnh giác. Ví như, này các Tỳ-kheo, áo bị cháy hay đầu bị cháy, thời để dập tắt áo ấy hay đầu ấy, cần phải tận lực tác động ước muốn, tinh tấn, tinh cần, nỗ lực, không có

⁸³ Kinh Tăng Chi 6.19.

thối chuyển, chánh niệm và tỉnh giác. Cũng vậy, này các Tỳ-kheo, để đoạn tận các ác bất thiện pháp ấy, cần phải tận lực tác động ước muốn, tinh tấn, tinh cần, nỗ lực, không có thối chuyển, chánh niệm và tỉnh giác.”⁸⁴

98.Nên thực tập niệm chết vào lúc nào?

Mỗi tối khi đi ngủ và mỗi sáng khi thức dậy, bạn hãy để vài phút để niệm chết. Hãy thầm niệm rằng: Trước sau rồi thì ai cũng chết. Hôm nay mình còn cơ hội để sống, hãy sống hết mình cho cuộc sống của mình. Chỉ có những gì trong sạch và chân thành mới có thể đem lại hạnh phúc lâu dài cho chính mình, dù sống hay là chết. Ngày mới sẽ bắt đầu với lời phát nguyện nỗ lực buông bỏ mọi suy nghĩ tiêu cực, xấu ác, những chướng ngại của vui buồn, hơn thua; nguyện sống hết lòng với những gì tốt đẹp nhất cho mình và những người chung quanh. Với sức mạnh của chánh niệm khi suy nghĩ về sự chết, bạn có thể rửa sạch mọi tham giận kiêu căng, các tật đố hiểm tị, và làm cho cuộc sống nội tâm được an bình ngay tức khắc. Trong truyền thống Mật tông Tây Tạng, quán niệm về tám giai đoạn tan rã của tiến trình chết (xem câu hỏi 94) sẽ giúp làm quen với sự chết. Khi giờ phút lâm chung xảy đến, bạn sẽ an nhiên tự tại ra đi mà không còn sợ hãi nữa.

99.Điều kiện để tái sinh về cõi tốt đẹp, không phân biệt tông phái, là gì?

Như đã trình bày về lộ trình tái sinh của các tông phái (xem câu hỏi 85-95). Ở đó, chúng ta thấy rõ rằng, nghiệp báo được xem là yếu tố quyết định. Tâm dị thực, Kiết sinh thức, Thân trung hữu, Hương âm, hay Càn-thát-bà .v.v. tất cả suy cùng đều ám chỉ đến sự chín muồi của nghiệp, con đường đi tắt yếu của nghiệp, và sự sinh trưởng bắt buộc của nghiệp khi xác thân tứ đại-năm uẩn tan rã. Do vậy, con đường tu tập căn bản: giữ gìn năm giới, phát triển mười thiện nghiệp, bốn vô lượng tâm, bốn nhiếp pháp, sáu Ba-la-mật là những điều kiện đưa đến một sự tái sinh tốt đẹp, bất kể tông phái nào cũng vậy. Dĩ nhiên, tùy thuộc vào khả năng tu tập, từ sơ phát tâm cho đến thành tựu viên mãn, mà nghiệp dẫn tái sinh được thiết lập trên nguyên tắc nhân quả bình đẳng.

⁸⁴ Kinh Tăng Chi 6.20.

100.Đức tin có thể giải quyết được vấn đề tái sinh không?

Mọi đức tin trong Phật giáo chỉ có ý nghĩa khi nó được xây dựng trên nền tảng của nhân quả-nghiệp báo. Bạn không thể gạt đạo lý nhân quả-nghiệp báo sang một bên chỉ để tôn vinh đức tin thuần túy của mình cho dù đây là đức tin tuyệt đối. Trong đời sống, cả tôn giáo và thế tục, đức tin là một yếu tố quan trọng. Nó là một động lực không thể thiếu trong mọi sự thành tựu mục đích và ý nghĩa, bất kể tôn giáo hay không tôn giáo. Nếu chỉ tin vào nhân quả nhưng không sống theo nhân quả thì mỗi nguy hiểm cho mọi sự đọa lạc vẫn chòn vờn ở trước mặt.

101.Trước khi chết, nếu là người không có tôn giáo, tôi nên niệm cái gì?

Bạn không nên chờ đợi cho đến trước khi chết hay đến lúc hấp hối rồi mới niệm cho dù bạn theo hay không theo một tôn giáo nào. Ghi nhớ và thường xuyên quán niệm những điều tốt đẹp cho mình và cho người như từ, bi, hỷ, xả là những đức tính cần thiết cho cuộc sống an bình, hạnh phúc, cho cả đời này và đời sau. Ai cũng có khả năng sống và thực hành những đức tính từ, bi, hỷ, xả đối với chính bản thân mình cũng như đối với mọi người chung quanh. Tất nhiên, chết chỉ an lạc khi nào sống an lạc. Vì đây là nguyên tắc nhân quả tương quan. Tuy nhiên, trong trường hợp cận tử, hấp hối, và bạn mong muốn có một sự tái sinh tốt đẹp, trong những tình huống như thế, bạn nên niệm (cố nhớ đến hay suy nghĩ) về những điều thiện mà bạn đã từng làm được trong đời sống. Hãy nhất tâm phát nguyện, xin được thờ những hơi thở cuối cùng với tâm từ, bi, hỷ, xả. Bốn tâm vô lượng này đánh động tâm thức của bạn mạnh chừng nào, thì sự an lạc càng sâu thẳm chừng nấy. Bên bên bờ sinh tử của kiếp người, có lẽ không có cái gì quý hơn tâm thanh tịnh. Bạn hãy thầm niệm, nguyện xin cho ba nghiệp được thanh tịnh.

Nam Mô Đại Bi Quán Thế Âm Bồ Tát

