

Những Mảng Rời Của Giáo Lý

¹Tất cả quý vị đã tin vào Phật giáo nhiều năm nay nhờ nghe được nhiều giáo lý Phật giáo từ những nguồn kinh sách và giảng dạy khác nhau, đặc biệt là từ những nhà sư, nhà giáo. Nhiều lúc Phật giáo được giảng giải bằng những từ mô phạm, to tát và cao siêu nên Phật tử sau khi nghe rất khó đem ứng dụng vào đời sống. Nhiều lúc khác thì Phật giáo lại được giảng dạy bằng những ngôn từ cấp cao, thuật ngữ, đặc ngữ đến mức mà khi nghe chẳng mấy ai hiểu được, đặc biệt là những lúc họ giảng dạy với nhiều từ ngữ của kinh điển cổ xưa. Cuối cùng, có những lúc giáo lý Phật Pháp được giảng giải một cách cân bằng, không quá trừu tượng hay thâm sâu, không quá to tát cũng không quá chuyên biệt, chỉ vừa đủ vừa đúng cho người nghe hiểu được và họ có thể tu tập để mang lại lợi lạc cho mình. Hôm nay tôi muốn chia sẻ với quý vị những giáo lý thuộc loại tôi đã dùng để chỉ dạy những học trò của tôi trước kia; tôi hy vọng những giáo lý này sẽ mang lại được ít nhiều lợi lạc cho bản thân quý vị lắng nghe hôm nay.

Người muốn thấu đạt Phật Pháp:

Người muốn thấu đạt Phật Pháp trước nhất phải có được lòng tin hay sự tự tin làm chỗ đứng. Người ấy cần phải hiểu rõ ý nghĩa Phật Pháp như sau:

- **Phật:** là “người biết”, người có được sự trong sạch, sự sáng tỏ và sự bình an trong tâm.

¹ [Giảng cho Phật tử tại gia tại chùa Wat Pah Pong năm 1972].

- **Giáo Pháp:** những phẩm hạnh trong sạch, sáng tỏ, và bình an có được (khởi sinh) từ giới hạnh đạo đức, thiền định, và trí tuệ [Giới, Định, Tuệ].

Do vậy, người đạt đến (chứng ngộ) Phật Pháp là người tu dưỡng và phát triển Giới, Định, Tuệ bên trong tâm mình.

- **Bước theo con đường Phật Pháp:**

Lẽ thường tình, người muốn về đến nhà không phải là những người ngồi nghĩ suy về sự đi về nhà. Họ phải thực sự thực hiện việc đi về nhà, đi đúng hướng thì mới về đến nhà được. Nếu họ đi sai đường thì họ sẽ gặp khó khăn như sình lầy, sông ngòi, núi non cách trở, và lạc đường lạc lối. Hoặc có thể đi vào chỗ nguy hiểm và chẳng bao giờ về được đến nhà.

Người về đến nhà có thể yên nghỉ một cách thoải mái. Nhà là nơi nghỉ ngơi của thân và tâm. Giờ họ đã thực sự ở trong nhà. Nhưng nếu có người chỉ đi ngang ngôi nhà đó hoặc chỉ dạo quanh bên ngoài ngôi nhà, người ấy cũng chẳng được lợi lạc gì sau chuyến đi dài.

Tương tự, bước đi trên con đường để đạt đến Phật Pháp là việc mỗi người phải tự làm cho mình, vì chẳng ai có thể làm cho mình, không ai tu giúp mình được. Và chúng ta cần phải đi đúng đường giới, định, tuệ cho đến khi chúng ta tìm thấy chân hạnh phúc của một cái tâm trong sạch, sáng tỏ và bình an. Đó là những kết quả của việc bước đi trên con đường chánh đạo.

Tuy nhiên nếu người chỉ có kiến thức từ sách vở và kinh điển, từ những bài kinh và bài giảng, thì người ấy chỉ có được “bản đồ” của chuyến đi mà thôi. Nếu chỉ có bản đồ mà không đi đâu thì cả trăm kiếp sau cũng chẳng bao giờ đi đến đâu, chẳng bao giờ biết đến sự trong sạch, sự sáng tỏ và sự bình an của tâm có nghĩa là gì. Nếu chỉ có loại kiến thức như vậy thì cũng uống phí thời gian cuộc đời mà thôi, chưa đạt

đến ích lợi thực sự của việc tu hành. Sư thầy chỉ là những người chỉ hướng chỉ đường, còn tu hành hay không là việc của chúng ta. Nếu chúng ta chịu thực hành thì sẽ có được kết quả lợi lạc. Tất cả là do chúng ta.

Giả như có một bác sĩ kê thuốc cho một người bệnh, Trên chai thuốc có ghi rõ hướng dẫn cách dùng. Nếu người bệnh cứ ê a đọc cả trăm lần hướng dẫn nhưng không uống thuốc thì cũng chẳng ích gì, thậm chí bệnh còn nặng hơn hoặc chết. Chỉ đọc chứ không chịu uống thuốc. Rồi trước khi chết còn than phiền ông bác sĩ đó không giỏi, kê thuốc gì mà đọc cả trăm lần vẫn không hết bệnh.

Người bệnh thật là ngu si, chỉ đọc hướng dẫn mà không làm theo hướng dẫn. Chúng ta cũng vậy, cả đời chỉ học, đọc, hiểu, tụng đủ loại kinh kệ [đó là những lời hướng dẫn của Phật] nhưng chẳng mấy ai trong chúng ta chịu làm theo hướng dẫn. Chẳng mấy ai chịu tu tập.

Những lời dạy của Phật là để hướng dẫn chúng ta chữa trị căn bệnh của tâm, làm cho tâm quay trở lại trạng thái tinh khiết lành mạnh “như xưa” của nó. Đức Phật giống như một thầy thuốc hướng dẫn cách trị các căn bệnh của tâm. Thực ra, Phật là vị lương y siêu xuất nhất thế gian.

Trong chúng ta ai cũng có những căn bệnh của tâm, không ngoại trừ ai. Khi bạn có tâm bệnh, bạn có tìm đến Giáo Pháp như là thuốc để giúp điều trị không? Con đường đạo của Phật Pháp không phải dành cho thân. Bạn phải bước đi trên con đường đó bằng tâm thì mới đạt đến những lợi lạc. Có ba loại người tu:

Loại thứ nhất: Họ hiểu rõ họ cần phải tự mình tu tập, và biết cách tu tập. Họ nhận Tam Bảo (Phật, Pháp, Tăng) làm nơi nương tựa và quyết tâm thực hành theo những giáo lý của Phật một cách chuyên cần. Những người này chỉ mới

đẹp bỏ được những tục lệ, lễ nghi mê tín. Họ biết dùng lý lẽ nhân duyên nhân quả để xem xét và tự mình hiểu được bản chất những thứ trên thế gian. Họ thuộc nhóm những người tin theo đạo Phật. Đó là những thiện nam, tín nữ.

Loại thứ hai: Nhóm này gồm những người đã tu tập và đạt đến lòng tin bất thối chuyển vào Phật, Pháp, Tăng. Họ cũng đã đạt đến sự hiểu biết thấu suốt vào bản chất của mọi pháp trên thế gian (những hiện tượng hữu vi).

Những người này đã dần dần loại bỏ những ràng buộc và dính chấp. Họ không còn chấp thủ vào thứ gì và tâm họ hiểu biết sâu sắc về Giáo Pháp. Tùy theo mức độ trừ bỏ những dính chấp (tập khí, gông cùm) và mức độ trí tuệ, họ được gọi là những người Nhập Lưu, Nhất Lai, Bất Lai. Đó là những bậc thánh nhân.

Loại thứ ba: Đây là những người đã tu tập và đã thể nhập vào Phật thân, Phật ngôn và Phật tâm. Họ vượt trên thế gian và đã hoàn toàn phá bỏ tất cả mọi gông cùm dính chấp. Họ được gọi là những bậc A-la-hán, những người đã giải thoát, đó là bậc cao nhất trong các bậc thánh nhân.

• Cách Làm Trong Sạch Giới Hạnh Của Một Người

Giới hạnh là những kiêng cử và tự kỷ luật của thân (làm) và miệng (nói). Theo quy tắc đạo Phật, giới hạnh được phân thành nhiều loại cấp khác nhau dành cho những Phật tử tại gia và những Phật tử xuất gia. Tuy nhiên, nói chung, có một đặc tính căn bản—đó là ý định (ý hành). Khi chúng ta luôn để tâm, ý thức, chánh niệm, tự hiểu biết rõ ràng, chúng ta có ý hành đúng đắn (về những điều mình làm). Tu tập sự chánh niệm (*sati*) và sự tự hiểu biết rõ ràng (*sampajañña*) sẽ giúp tạo nên đức hạnh thiện lành.

Giống như lẽ thường, khi chúng ta mặc quần áo dơ, thân chúng ta dơ dáy thì tâm sẽ cảm thấy khó chịu, bực bội.

Nhưng nếu chúng ta giữ thân thể sạch sẽ, quần áo sạch sẽ thơm tất thì sẽ làm tâm thấy nhẹ nhàng và dễ chịu. Tương tự, nếu giới hạnh không được giữ sạch, lời nói và hành động của chúng ta sẽ do bất và điều này làm cho tâm không hạnh phúc, nặng nề và khó chịu. Chúng ta bị tách khỏi sự thực hành đúng đắn và do vậy bị rời xa Giáo Pháp, tâm không thấm vào cốt lõi của Giáo Pháp. Những lời nói và hành động của thân phụ thuộc vào tâm, vì tâm điều khiển lời nói và hành động của thân. (Tâm ý là dẫn đầu, tâm ý là chủ đạo). Đơn giản, tâm được tu tập hướng thiện lành, nó sẽ điều khiển lời nói và hành vi của thân theo hướng thiện lành. Do vậy, chúng ta mới luôn luôn cần tu tập cái tâm của chúng ta là vậy. (Đó là ý nghĩa duy nhất của chữ tu tâm, tức là tu sửa và tu dưỡng tâm).

• Tu Tập Sự Định Tâm (Thiền Định)

Tu tập sự định tâm (*samādhi*) là làm cho tâm ổn định và vững mạnh. Điều đó giúp mang lại sự bình an của tâm. Thông thường tâm của ta luôn chuyển động, không ở yên, chạy nhảy liên tục, rất khó mà quản được nó. Tâm cứ chạy theo những phản ứng của các giác quan một cách hoang dại, giống như nước cứ chảy ùa từ cao xuống thấp, bất chấp mọi thứ, không thể uốn thành dòng. Những nhà nông và kỹ sư biết cách quản lý các nguồn nước để phục vụ cho mục đích trồng trọt. Con người khôn hơn hẳn các loài vật, họ biết ngăn đập, làm hồ chứa nước và đào kênh mương dẫn nước theo những luồng chảy—mục đích là phân luồng các hướng chảy của nhiều loại nguồn nước cho ích lợi của mình. Nước dẫn vào chứa trong các hồ chứa lớn có thể để sản xuất ra điện năng. Đó là cách hướng các nguồn nước ở một xứ sở vào mục đích ích lợi, không để cho đủ loại nước tự do chảy một cách hoang dại từ cao xuống thấp.

Tương tự, nếu tâm cũng được ngăn đập và kiểm soát, được tu tập thường xuyên, thì nó sẽ mang lại nhiều lợi lạc. Phật đã dạy rõ: “Cái tâm đã được kiểm soát sẽ mang lại hạnh phúc đích thực, vì vậy hãy tu tập cho tốt cái tâm của mình để có được những lợi lạc cao nhất”. Hãy nhìn xem xung quanh, chúng ta cũng biết cách huấn luyện những con vật như voi, ngựa, trâu bò để dùng vào những công việc mang ích lợi cho con người. Chỉ khi nào những con vật đó đã được thuần luyện thì mới mang lại ích lợi cho mình.

Tâm cũng vậy, khi nào tâm được huấn luyện thì nó sẽ mang lại hạnh phúc, lợi lạc và phúc lành cho mình. Tâm không được tu tập thì không hạnh phúc. Phật và các thánh đệ tử cũng bắt đầu như chúng ta—từ những cái tâm chưa được tu tập. Nhưng sau đó Phật và những thánh đệ tử đã tu tập tâm để trở thành những người hạnh phúc và giác ngộ để chúng ta kính trọng, điều đó cho thấy sự ích lợi vô song của việc tu tập tâm. Thực vậy, nếu nhìn thấy thế giới cũng hưởng thụ được những ích lợi mà các vị Phật và thánh nhân đã mang lại, ngoài cái lợi ích mà họ đã đạt đến bằng cách tu tập tâm để đạt đến sự giải thoát vượt trên thế gian. Cái tâm được huấn luyện và kiểm soát cũng luôn luôn giúp người ta thành công trong tất cả mọi nghề nghiệp, mọi hoàn cảnh sống. Cái tâm được điều phục sẽ giữ cho sự sống của chúng ta được cân bằng, làm mọi việc dễ hơn, hợp lý hơn và kiểm soát tốt hơn các hành vi công việc. Rốt cuộc hạnh phúc của chúng ta sẽ tăng nhiều hơn khi chúng ta tu tập tâm một cách đúng đắn.

Việc tu tập tâm có thể được làm một cách đúng đắn theo nhiều cách, theo nhiều phương pháp tu hành khác nhau. Một phương pháp hữu dụng nhất và có thể thực hành bởi tất cả loại người là phương pháp “Chánh niệm về Hơi thở”. Đó là việc phát triển sự chú tâm vào hơi thở vào và hơi thở ra.

Trong tu viện này, cách tu tập của chúng tôi là tập trung sự chú tâm vào nơi chóp mũi và tu tập sự tỉnh giác vào hơi thở vào và ra với niệm chú chữ “Đức-Phật” (*Bud-dho*). Nếu người tu muốn sử dụng chữ khác hoặc chỉ đơn thuần chú tâm vào luồng hơi thở vào và ra thì cũng tốt. Cứ điều chỉnh cách thực tập sao cho phù hợp với mình. Điều cốt lõi của việc thiền là sự lưu tâm biết rõ, tức là sự tỉnh giác về hơi thở trong giây phút hiện tại, nhờ đó người tu chú tâm chánh niệm được từng mỗi hơi thở vào và hơi thở ra *ngay khi* nó diễn ra. Còn khi đi thiền thì chúng ta cố gắng chú tâm liên tục vào cái cảm nhận ngay khi bàn chân tiếp xúc với mặt đất.

Cách tu tập chánh niệm này phải được thực hành một cách liên tục, đều đặn, càng lâu càng tốt thì mới mang lại kết quả tốt. Đừng có kiểu thiền tập một chút bữa nay rồi đến một tuần hay hai tuần hay cả tháng sau mới thiền tập lại. Tu tập như vậy sẽ không có kết quả. Phật đã dạy chúng ta phải tu tập đều đặn, tu tập chuyên cần, tu tập liên tục đối với việc tu dưỡng tâm. Để thiền tập, chúng ta cũng nên chọn một nơi yên tĩnh, không bị nhiều quấy nhiễu. Ở trong vườn, dưới bóng cây hay những nơi chúng ta có thể ở một mình là phù hợp nhất. Nếu là tầng hay ni, chúng ta cần có một cái cốc (chòi, phòng), một khu rừng hay một hang động yên tĩnh. Những vùng núi non đặc biệt là nơi thích hợp nhất cho việc tu thiền.

Dù là ở đâu, điều cốt lõi là chúng ta phải nỗ lực để liên tục chú tâm chánh niệm vào hơi thở vào và hơi thở ra. Nếu sự chú tâm lãng xăng qua những thứ khác, cố kéo nó về lại với đối tượng hơi thở. Cố dẹp bỏ hết tất cả mọi ý nghĩ và lo toan. Đừng nghĩ gì hết—chỉ quan sát hơi thở. Nếu chúng ta nhận biết những ý nghĩ ngay khi chúng khởi sinh và cố gắng quay trở lại chú tâm vào đối tượng thiền (hơi thở), tâm sẽ trở nên yên tĩnh và yên tĩnh hơn. Khi tâm được bình an và tập

trung, buông bỏ sự chú tâm vào hơi thở; hơi thở không còn là đối tượng thiền chính nữa. Lúc này người tu bắt đầu xem xét thân và tâm bao gồm năm uẩn (*khandha*): sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Xem xét năm uẩn ngay khi chúng đến và đi, khi chúng khởi sinh và biến mất. Ta sẽ nhìn thấy rõ năm uẩn là vô thường, rằng tính vô thường này khiến chúng là khổ, bất toại nguyện và không đáng để chúng ta ước có. Chúng sinh và diệt theo đường lối của chúng—chẳng có cái ‘ta’ hay ‘linh hồn’ nào điều khiển thân tâm này cả. (Thân tâm chỉ là mó năm uẩn sinh diệt, có mất, biến đổi, vô thường liên tục trong từng giây khắc). Trong đó thực sự chỉ có tính tự nhiên chuyển động theo lý nhân quả. Tất cả mọi thứ trên thế gian đều có cùng bản chất không bền lâu, không ổn định, luôn biến đổi, bất toại nguyện và không có một bản ngã hay linh hồn cố định nào bên trong đó. Sau khi đã nhìn thấy toàn thể sự hiện hữu dưới ánh sáng này, sự ràng buộc và dính chấp vào (tám thân) năm uẩn sẽ từ từ phai biến. (Ta không còn chấp có một cái ‘ta’, một ‘thân thể của ta’ hay một ‘tâm hồn cố định của ta’ nào nữa). Ta phá chấp được là nhờ ta nhìn thấy những bản tính đích thực của thế giới (vô thường, khổ và vô ngã). Sự nhìn thấy này được gọi là sự khởi sinh của trí tuệ.

• Sự Khởi Sinh Của Trí Tuệ

Trí tuệ (*paññā*) là nhìn thấy sự thật từ những biểu hiện của thân và tâm. Khi chúng ta dùng cái tâm đã được tu tập và đạt định để xem xét về tám thân năm uẩn, chúng ta nhìn thấy rõ rệt rằng thân và tâm là luôn luôn biến đổi, không ổn định và không có linh hồn (vô thường, khổ và vô ngã). Chúng chỉ là những thứ tùy theo những điều kiện khác nhau mà có và cũng tùy những điều kiện khác nhau mà mất. Sinh diệt tùy duyên. Tất cả chỉ là hữu vi. Khi nhìn tất cả những thứ hữu vi đó bằng trí tuệ thù chúng ta không còn chấp thủ

hay chính chấp vào chúng nữa. Dù tiếp nhận bất cứ thứ gì, ta cũng tiếp nhận một cách chánh niệm. Chúng ta không quá mừng vui. Đến khi mọi thứ của ta tan rã hay biến mất, chúng ta không quá đau buồn và khổ sở-- bởi chúng ta đã thấy rõ bản chất vô thường bên trong tất cả mọi thứ trên thế gian. Khi chúng ta gặp bệnh tật đau đớn, chúng ta bình tâm buông xả, vì tâm đã được tu tập và hiểu biết rõ bản chất vô thường của sự sống. *Nơi nương tựa tốt nhất chính là một cái tâm đã được tu tập!*

Tất cả điều đó được gọi là trí tuệ, trí tuệ hiểu biết bản chất đích thực của mọi sự thể khi chúng khởi sinh. Trí tuệ khởi sinh từ (khả năng, trạng thái) chánh niệm và chánh định. Chánh định (sự định tâm) khởi sinh từ cơ sở đạo đức, tức giới hạnh. Tất cả ba mảng này (giới, định, tuệ) thực sự tương quan với nhau, không thể nào tách rời nhau mà thành tựu được gì. Về mặt thực hành nó có thể được nhìn theo kiểu như vậy: trước nhất là việc uốn ép cái tâm để nó chú tâm vào hơi thở. Chỗ này khởi sinh giới hạnh (giới). Khi sự chánh niệm về hơi thở được tu tập một cách đều đặn và liên tục cho đến khi tâm được tĩnh lặng, lúc này khởi sinh sự định tâm (định). Rồi nhờ sự xem xét (quán chiếu) nên nhìn thấy hơi thở là vô thường, khổ và vô ngã, người tu không còn bám chấp vào nó nữa, chỗ này khởi sinh trí tuệ (tuệ). Như vậy, có thể nói việc tu chánh niệm về hơi thở là tiến trình để phát triển giới, định, tuệ. Ba mảng này cùng nhau phát triển.

Khi ba mảng giới, định, tuệ đã được tu tập và phát triển, chúng ta gọi đó là sự tu tập con đường tám phần (Bát Chánh Đạo) của Đức Phật. Tám phần của Bát chánh đạo thuộc về ba mảng giới định tuệ. Bát chánh đạo là con đường duy nhất để giúp người tu giải trừ khổ. Bát chánh đạo là con đường đạo vượt trên tất cả những con đường khác, bởi vì, nếu tu hành một cách đúng đắn theo nó thì sẽ dẫn ta đến sự bình an,

Niết-bàn. Nói cách khác, con đường đạo này đi đến Phật-Pháp một cách đích thực và đúng đắn.

• Những Ích Lợi Của Việc Tu Tập

Khi chúng ta tu tập thiền như đã nói trên, đạo quả sẽ khởi sinh theo ba giai đoạn sau:

Thứ nhất, đối với những người tu là những “thiện nam, tín nữ”, lòng tin thành tín sẽ tăng lên đối với Phật, Pháp, Tăng (Tam Bảo). Lòng thành tín sẽ trở thành nội lực hỗ trợ cho họ. Song song, họ cũng hiểu biết về lý nhân-quả nằm trong mọi sự, chẳng hạn hành động thiện lành (nghịệp thiện) sẽ mang lại kết quả phúc lành (quả thiện), hành động bất thiện (nghịệp ác) tạo ra kết quả xấu khổ (quả ác). Đối với những người tu loại này, họ sẽ càng ngày làm tăng thêm hạnh phúc và sự bình an cho mình.

Thứ hai, giai đoạn thứ hai là của những người tu đã bước vào dòng thánh đạo siêu thế, đó là những bậc thánh Nhập Lưu, Nhất Lai, Bất Lai. Những người này đã đạt đến lòng tin bất thoái chuyển về Phật, Pháp, Tăng. (Mãi mãi không còn có thể hoàn tục nữa). Họ sống hoan hỷ, hạnh phúc và đang trên đường tiến đến đích là Niết-bàn.

Thứ ba, là giai đoạn của những bậc đã đạt đến Niết-bàn, đó là những bậc A-la-hán (*arahant*), họ đã giải thoát khỏi tất cả mọi sự khổ. Đó là những vị Phật, đã thoát khỏi thế gian, đã hoàn thiện con đường thánh đạo.

Tất cả chúng ta đều có phúc lớn được sinh ra làm người và được có cơ hội nghe học những giáo lý của Đức Phật. Đây là duyên cơ vô cùng quý hiếm mà hàng triệu loài chúng sinh khác không có được. Do vậy, đừng quá vô tư, vô tâm, vô hướng về cái sự sống ngắn ngủi và sự thoát khỏi khổ đau trong vòng luân hồi sinh tử. Hãy mau mau tu học và phát triển những công đức, làm những điều thiện lành và bước

theo con đường đạo ngay từ đầu, đến giữa, cho đến mức độ cao nhất của nó. Đừng để thời giờ trôi qua một cách lãng phí, không mục đích. Hãy cố đạt đến những sự thật trong giáo lý của Phật ngay từ hôm nay. Tôi muốn kết thúc bài nói chuyện này bằng mấy câu ngạn ngữ của người Lào:

“Mãi lo dạo mấy vòng vui chơi

“Ngày qua nhanh đã đến lúc tối trời

“Lòng say khướt, chảy dài nước mắt

“Ngồi nhìn lại mới biết đã quá muộn

“Đường về xa không bước kịp nữa rồi”.