# TINH HOA TRÍ TUỆ
## ỨNG DỤNG *TÂM KINH* TRONG CUỘC SỐNG

## TỦ SÁCH ĐẠO PHẬT NGÀY NAY

Chủ nhiệm & biên tập: Thích Nhật Từ
Phó chủ nhiệm: Thích Quảng Tâm

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

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

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

**NHÀ SÁCH ĐẠO PHẬT NGÀY NAY**
Chùa Giác Ngộ, 92 Nguyễn Chí Thanh, P.3, Q.10, TP. HCM
ĐT: 0958-430-222; (08) 3839-4121; (08) 3833-5914
www.daophatngaynay.com
www.tusachphathoc.com

TỦ SÁCH ĐẠO PHẬT NGÀY NAY

THÍCH NHẬT TỪ

# TINH HOA TRÍ TUỆ

## ỨNG DỤNG *TÂM KINH* TRONG CUỘC SỐNG

*Hiệu chỉnh phiên tả*:
**Tâm Nhẫn**

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

# MỤC LỤC

**Chương I: Vai trò của Tâm Kinh** ..... 1
I. Giới thiệu Tâm Kinh ..... 3
1. Tầm quan trọng của Tâm Kinh ..... 3
2. Các bản dịch ..... 4
3. Vị trí Tâm Kinh ..... 7
II. Cấu trúc Tâm Kinh ..... 9
1. Bối cảnh Pháp hội ..... 9
2. Đối tượng quán chiếu ..... 9
3. Nội hàm giải thoát ..... 10
4. Nội hàm nhận thức: Chánh Tri Kiến ..... 10
5. Thế giới quan và nhân sinh quan Bát-nhã ..... 11
6. Nội hàm tư duy: Chánh tư duy ..... 12
7. Nội hàm Vô chấp: Pháp bất khả đắc ..... 12
8. Thần chú Tâm Kinh ..... 13
III. Tựa đề bài kinh ..... 14
1. Chữ Tâm trong Tâm Kinh ..... 14
2. Lầm lẫn về chữ Tâm ..... 14
3. Ý nghĩa Tâm Kinh trong các nghi thức Phật giáo ..... 15
IV. Ba biểu hiện của trí tuệ Bát-nhã ..... 18
1. Về trí tuệ Bát-nhã ..... 18
2. Văn tự Bát-nhã ..... 19
3. Quán chiếu Bát-nhã ..... 21
4. Thực tướng Bát-nhã ..... 22
5. Kết luận ..... 23
V. Những vấn đề quan trọng ..... 24

1. Trí Tuệ Bát-nhã là Mẹ sinh ra pháp lành ..... 24
2. Bối cảnh pháp thoại của văn hệ Bát-nhã ..... 26
3. Diệu dụng của Bát-nhã ..... 27
4. Định trong văn hệ Bát-nhã ..... 29
5. Bát-nhã và cuộc sống hàng ngày ..... 30

**Chương II: Vượt qua khổ ách** ..... 37
I. Tuyên ngôn giải thoát ..... 39
II. Những dị biệt trong các bản dịch ..... 40
1. Bồ-tát Quán Tự Tại ..... 40
2. Hành thâm Bát-nhã ..... 47
3. Chiếu kiến ngũ uẩn giai không ..... 55
4. Vượt qua khổ ách ..... 66
III. Phương tiện chấm dứt khổ đau ..... 67

**Chương III: Cắt lớp cái tôi** ..... 69
I. Cái "Tôi" và sự vật ..... 71
1. Ngã và Pháp ..... 71
2. Tướng và thực-tướng ..... 72
II. Tương liên giữa cái tôi và thực tướng của nó ..... 73
1. Sự vật hiện hữu vốn không thực thể ..... 74
2. Năm uẩn và khổ ách ..... 76
3. Thực tướng của năm uẩn ..... 77
III. Tính vô ngã của mọi hiện tượng ..... 79
1. Khổ ách vốn không thực thể ..... 79
2. Bốn trình tự thể nhập tánh Không ..... 80
IV. Tính vô ngã của cái tôi ..... 82
1. Thân thể hay sắc uẩn vốn không có thực thể ..... 83
2. Cảm thọ vốn không thực thể ..... 88
3. Ý tưởng vốn không thực thể ..... 92
4. Tâm lý vốn không thực thể ..... 96
5. Tâm thức vốn không thực thể ..... 98
V. Kết luận ..... 100

**Chương IV: Cắt lớp thực tại** ..... 103
I. Phân tích ngữ cảnh ..... 105
1. Ý nghĩa chân thực của câu văn ..... 105
2. Ba lớp cắt của thực tại ..... 107
II. Phân tích thực tại ..... 107
1. Mục đích ..... 107
2. Thực tại và ý niệm ..... 108
III. Phân tích ba lớp cắt của thực tại ..... 112
1. Không sanh, không diệt ..... 112
2. Không tăng, không giảm ..... 121
3. Không dơ, không sạch ..... 127
IV. Kết luận ..... 131

**Chương V: Phá chấp bằng phủ định** ..... 135
I. Phủ định là phương tiện ..... 137
II. Buông bỏ mọi chấp mắc ..... 138
1. Ý nghĩa nguyên văn ..... 138
2. Ý nghĩa của từ phủ định "vô" ..... 140
3. Nhu cầu buông bỏ mọi chấp mắc ..... 141
III. Phủ định để buông bỏ ngũ uẩn ..... 143
1. Phủ định để buông bỏ sắc uẩn ..... 144
2. Phủ định để buông bỏ thọ uẩn ..... 145
3. Phủ định để buông bỏ tưởng uẩn ..... 146
4. Phủ định để buông bỏ hành uẩn ..... 147
5. Phủ định để buông bỏ thức uẩn ..... 147
6. Kết luận về sự chấp ngũ uẩn ..... 148
IV. Phủ định để buông bỏ 18 giới ..... 148
1. Phủ định để buông bỏ 6 giác quan ..... 149
2. Phủ định để buông bỏ 6 đối tượng giác quan ..... 165
3. Phủ định để buông bỏ 6 thức giác quan ..... 165
V. Phủ định để buông bỏ chấp trước 12 nhân duyên ..... 167
1. Các yếu tố thuộc quá khứ ..... 167

2. Các yếu tố thuộc hiện tại ..... 168
3. Hai yếu tố tương lai ..... 170
4. Phủ định để buông bỏ 12 nhân duyên ..... 171
VI. Kết luận ..... 179

**Chương VI: Phá chấp khổ và chứng đắc** ..... 181
I. Phá chấp về tứ đế ..... 183
1. Đối tượng áp dụng ..... 184
2. Mục đích của phá chấp khổ và chứng đắc ..... 184
II. Phá chấp về khổ ..... 186
1. Không có khổ đau thực sự ..... 186
2. Không có khổ khi già ..... 189
3. Không có khổ do bệnh tạo ra ..... 190
4. Không có khổ do ái biệt ly ..... 191
5. Không có khổ do cầu bất đắc ..... 191
III. Phá chấp về nguyên nhân của khổ ..... 194
IV. Phá chấp về niết bàn ..... 196
V. Phá chấp về con đường tuyệt đối ..... 198
VI. Phá chấp về trí tuệ ..... 202
1. Phá chấp không có trí tuệ ..... 202
2. Nội hàm của trí tuệ ..... 203
3. Đỉnh cao của trí tuệ ..... 206
VII. Phá chấp sự chứng đắc ..... 207
VIII. Kết luận ..... 212

**Chương VII: Trí tuệ vượt sợ hãi** ..... 213
I. Sở đắc và quái ngại ..... 215
II. Vượt qua các trở ngại ..... 219
1. Trở ngại từ nghịch cảnh ..... 219
2. Trở ngại về tâm lý ..... 220
3. Trở ngại về thái độ ..... 221
4. Trở ngại về lười biếng ..... 221
5. Trở ngại về thói quen tiêu cực ..... 222

6. Trở ngại do vô minh và cố chấp ..... 222
III. Sử dụng trí tuệ vượt qua sợ hãi ..... 223
IV. Vô hữu khủng bố ..... 226
V. Viễn ly điên đảo mộng tưởng ..... 230
VI. Cứu cánh niết bàn ..... 235

**Chương VIII: Phép mầu của tuệ giác** ..... 241
I. Tuệ giác không sợ hãi ..... 243
II. Trí tuệ là mẹ sinh các đức Phật ..... 245
III. Trí tuệ là đỉnh cao nhất của sáu năng lực ..... 247
IV. Ba năng lực tuệ giác ..... 249
V. Tuệ giác là phép mầu ..... 252
VI. Tuệ giác Ba-la-mật khác ..... 257
VII. Kết luận ..... 265

CHƯƠNG I

# VAI TRÒ CỦA TÂM KINH

*Giảng tại Chùa Xá Lợi, ngày 13-12-2009.*
*Phiên tả: Mỹ Tuyết*



## I. GIỚI THIỆU TÂM KINH

### 1. Tầm quan trọng của Tâm Kinh

*Bát-nhã Tâm Kinh*, một bản kinh rất quan trọng trong truyền thống văn học Đại thừa, có tên đầy đủ trong âm Hán Việt là *Ma-ha Bát-nhã Ba-la-mật-đa Tâm Kinh*, gọi tắt là *Tâm Kinh*. Vì gọi tắt là *Tâm Kinh*, nên nhiều người đã hiểu lầm rằng đây là bài kinh dạy về tâm, phân tích về tâm và càng hiểu lầm hơn, đó là bài kinh phân tích về trái tim. Có thể tạm hiểu nôm na *Bát-nhã Tâm Kinh* là kinh nói về trái tim tuệ giác, hay là tinh hoa giác ngộ tuyệt đỉnh, hay là vô thượng bồ đề, nói ở góc độ cốt lõi nhất, cô đọng nhất và mô tả đúng được cái thực tại của trí tuệ nhất.

*Bát-nhã Tâm Kinh* là bài kinh ngắn nhất trong văn học Bát-nhã, chỉ vỏn vẹn 260 chữ, nhưng tóm thâu được tất cả áo nghĩa sâu sắc nhất của nền văn học tuệ giác này và là bài kinh phổ biến nhất trong lịch sử Phật giáo Đại thừa.

Ở nhiều trường phái thiền, *Bát-nhã Tâm Kinh* mỗi ngày được đọc tụng tối thiểu 4 lần. Có nơi đến 5, 10 lần.

Trong truyền thống của Tịnh độ tông, *Bát-nhã Tâm Kinh* đều có mặt trong các khóa lễ Công phu khuya, sau phần chánh kinh *Thủ Lăng Nghiêm* và *Thập chú*, rồi đến *Bát-nhã Tâm Kinh*; trong thời Cúng ngọ bữa trưa cũng có *Bát-nhã Tâm Kinh*; trong nghi thức Công phu chiều, cúng bình đẳng giải oan cho các cô hồn chưa được siêu thoát cũng có *Bát-nhã Tâm Kinh*.

Trong thời kinh Tịnh độ buổi tối, dầu là kinh *Di Đà, Phổ Môn, Dược Sư, Vu Lan, Địa Tạng*, hay bất cứ một kinh Đại thừa nào cũng có *Bát-nhã Tâm Kinh*. Trong các nghi thức sử dụng khác như nghi thức an vị Phật, nghi thức cầu an, nghi

thức cầu siêu, nghi thức tẩn liệm, nghi thức hạ huyệt, hay bất kỳ nghi thức gì cũng có *Bát-nhã Tâm Kinh*. Như vậy, Tịnh độ tông sử dụng *Bát-nhã Tâm Kinh* nhiều hơn cả thiền tông, pháp môn vốn xem kinh này là trọng tâm của thiền. Điều đó cho thấy được tầm quan trọng của *Bát-nhã Tâm Kinh*.

**2. Các bản dịch**

a) ***Bản Hán***

Bản dịch chữ Hán mà chúng tôi sử dụng để phân tích là của ngài Trần Huyền Trang, vị đại Tam Tạng Pháp sư nổi tiếng của Trung Quốc sống vào thời Đường. Bản dịch của ngài có mặt vào năm 648, tức năm Trinh Quán thứ 23 của nước này.

Trước đó, tại Trung Quốc có nhiều bản dịch khác nhau. Chẳng hạn, bản của ngài Cưu-ma-la-thập được dịch vào năm 400. Bản của ngài Nghĩa Huyền, Pháp Nguyệt, Bát-nhã, Lợi Ngôn, Trí Tuệ Luận, Pháp Thành và Thi Hộ đã được dịch trước ngài Trần Huyền Trang.

Lịch sử phiên dịch kinh điển của Trung Quốc đã tạo một truyền thống phong phú, góp phần làm giàu cho ngôn ngữ Phật học chữ Hán. Cứ mỗi khi có một dịch giả mới, dù là dịch cùng một tác phẩm, dù dựa vào một nguyên tác tiếng Sanskrit thì ít nhiều các thuật ngữ mới được xuất hiện. Do vậy, nền ngôn ngữ Trung Quốc từ đó trở nên ngày càng phong phú và phát triển thêm. Trong bất kỳ một ngôn ngữ nào, bản phiên dịch tiếng mẹ đẻ từ kinh điển cũng đều làm cho ngôn ngữ đó trở nên phong phú.

Cho đến bây giờ, các bản sớ giải của *Bát-nhã Tâm Kinh* bằng tiếng Hán có thể lên đến cả hàng trăm, mà chúng ta không thể nào thống kê hết được.

b) ***Bản Sanskrit***

Riêng dịch từ bản tiếng Sanskrit cũng đã có rất nhiều, ngoài những bản thông dụng xuất hiện mười mấy thế kỷ như vừa nêu.

Phần lớn nền văn học Sanskrit đã bị thiêu hủy bởi lực lượng Hồi giáo, khi họ xâm lăng Ấn Độ. Điều quan trọng như một chiến lược mà họ quan tâm, đó là đốt toàn bộ kinh điển sách sử của Phật giáo tại đại học Nalanda, trung tâm đào tạo Tăng tài toàn thế giới lúc bấy giờ.

Riêng bài *Bát-nhã Tâm Kinh* thì còn, bởi vì kinh ngắn gọn, thường được sử dụng trong các khóa lễ nên người ta đã thuộc làu. Cũng có một số học giả đặt vấn đề là, vì phần lớn văn học Sanskrit đã bị đốt sạch và các tu sĩ đã bị tiêu diệt, nên những người thuộc kinh để truyền bá lại *Bát-nhã Tâm Kinh* tại Ấn Độ khó mà tồn tại. Do đó, có lẽ kinh đã được dịch lại từ bản tiếng Hán. Đây là một giả thuyết không vững.

Các học giả Tây Tạng không chấp nhận như thế. Vì cho đến bây giờ, bản tiếng Sanskrit được lưu hành và bản Tạng ngữ được dịch vào thế kỷ thứ 8, gần như giống nhau trên 98%. Ngôn ngữ văn phạm của hai nước này cũng có một mối liên hệ rất mật thiết. Cho nên, tính nguyên tác của bản tiếng Sanskrit đã không bị mất trong quá trình bị hủy diệt của quân Hồi giáo là một hiện thực có thể chấp nhận được.

c) ***Bản Việt***

Tại Việt Nam, bản dịch đầu tiên về *Bát-nhã Tâm Kinh*, có thể được thừa nhận cho đến bây giờ là của thiền sư Đạo Trung Minh Chánh, vào triều vua Minh Mạng. Thiền sư này sống tại chùa Bích Động ở Ninh Bình. Bản dịch đó hiện nay vẫn còn lưu truyền.

Cho đến ngày nay, tại Việt Nam có khoảng 30 bản dịch khác nhau, văn xuôi có, thơ lục bát có, song thất lục bát có. Những bản phổ thông nhất gồm có bản của Hòa thượng Trí Thủ, Hòa thượng Trí Tịnh, Hòa thượng Thanh Từ, Hòa thượng Nhất Hạnh. Do đó, việc tham khảo các bản dịch này cho việc nghiên cứu học hỏi là rất thuận lợi.

Tuy nhiên, điều đáng nói ở đây là hầu như các bản dịch của Phật giáo Việt Nam đều dựa vào bản của ngài Trần Huyền Trang, mà bản Hán Việt phần lớn đều được các Phật tử Bắc tông thuộc lòng, chứ không dựa vào bản dịch của ngài Cưu-ma-la-thập, hay của bất cứ một nhân vật nào khác trong lịch sử phiên dịch của nước Trung Hoa.

Điều đó cho thấy độ phong phú của bản dịch tiếng Việt không nhiều, trong khi vẫn có nhiều bản dịch chữ Hán để người ta dựa vào, có khi của ngài Nghĩa Tịnh, có khi của ngài Cưu-ma-la-thập. Cho nên, so sánh và tham khảo các bản ấy tương đối rộng hơn các bản dịch tiếng Việt chúng ta hiện nay.

d) ***Các bản dịch Tây phương***

Trong các bản ngôn ngữ phương Tây, có thể nói tiếng Anh được xem là xuất hiện trong giai đoạn đầu. Ấn bản dịch ngữ tiếng Anh sớm nhứt vào hậu bán thế kỷ thứ XIX, của học giả nổi tiếng Samuell Bill đã được đưa vào tuyển tập *Thánh Điển châu Á* (*Sacred Books of the East*) vào năm 1879-1910, do Max Muller làm tổng biên tập. Từ đó, đã mở ra phong trào nghiên cứu nền văn học Bát-nhã ở phương Tây nói chung và nền văn học của Phật giáo Đại thừa nói riêng, vì sức thu hút về tầm quan trọng của loại văn học trí tuệ này quá cao.

Học giả Suzuki đã dịch *Bát-nhã Tâm Kinh* ra tiếng Anh vào năm 1934 và đưa vào trong bộ *Thiền Luận* của ông, khá nổi tiếng trong giới học thuật phương Tây lúc bấy giờ.

Sau đó, học giả Edward Conze đã dịch lại tác phẩm này vào năm 1958. Ông là người có công lớn nhất trong thế giới học giả phương Tây đã dịch hầu như toàn bộ nền văn học Bát-nhã ra tiếng Anh. Điều rất đáng ngạc nhiên là ấn bản này được xuất bản tại Ý, một nước Thiên Chúa giáo. Công phiên dịch của Conze về nền văn học này phải nói là đứng đầu, vì rất chuẩn với văn phạm, ngôn ngữ, thuật ngữ Phật học tiếng Anh và có giá trị lớn. Rất tiếc, hiện nay việc tái bản tác phẩm này không được khích lệ nhiều, vì vốn đầu tư quá cao trong lúc các nhà xuất bản ở nước ngoài, nếu xuất bản một tác phẩm mà không có lợi nhuận thì họ không làm.

Tiếp đến, Dwight Goddard người Mỹ đã dịch lại vào năm 1969. Kể từ đó, riêng ấn bản tiếng Anh đã có trên 50 bản dịch khác nhau.

Có thể nói, nếu như trong nền văn học Pali, kinh *Pháp Cú* được gọi là kinh gối đầu giường của Tăng ni và Phật tử theo truyền thống này thì trong đạo Phật Đại thừa, *Bát-nhã Tâm Kinh* được xem là đứng đầu tất cả các kinh điển và có số lượng bản dịch ra nhiều ngôn ngữ nhứt trên hành tinh. Không có kinh nào có thể được dịch nhiều hơn *Bát-nhã Tâm Kinh* được.

### 3. Vị trí Tâm Kinh

a) ***Trên diễn đàn thế giới***

Trong Nghi thức đọc tụng chung của khóa lễ Phật Đản Liên Hiệp Quốc tại Thái Lan trong mấy năm qua, phần dành cho nghi thức Bắc tông, do chúng tôi phiên soạn và *Bát-nhã Tâm Kinh* bản tiếng Anh do chúng tôi phiên dịch được sử dụng khá phổ biến. Dù là bản dịch nào đi nữa thì ta thấy rằng, nền văn học Bát-nhã rất quan trọng, trong đó, *Bát-nhã Tâm Kinh* được sử dụng trong các ngôn ngữ thuộc các nước Phật giáo Đại thừa, lại càng quan trọng hơn.

b) ***Đối với Phật giáo Tây Tạng***

Trong truyền thống tâm linh của Phật giáo Tây Tạng, nền văn học Bát-nhã được xem là học trình bắt buộc cho bất kỳ một tu sĩ thuộc trường phái nào.

Học trình tối thiểu là 5 năm, tối đa 7 năm rưỡi, chuẩn trung bình 6-7 năm. Ai không trải qua việc nghiên cứu học tập và thực tập nền văn học Bát-nhã được xem như chưa phải là tu sĩ của Phật giáo Tây Tạng. Người đó sẽ không đậu được danh xưng cao quý là bằng Ghese. Bằng Ghese hiện nay ở phương Tây đánh giá tương đương với tiến sĩ về Phật học. Các vị Lạt Ma tái sinh đều học rất kỹ về nền văn học Bát-nhã này và được xem là phương châm để triển khai các tư tưởng Phật học, dưới góc độ nghiên cứu học thuật cũng như dưới góc độ hành trì.

Trong truyền thống văn học của Tây Tạng, *Bát-nhã Tâm Kinh* còn có danh xưng khác là 25 câu tụng Bát-nhã Ba-la-mật-đa. Bản dịch Tâm Kinh bằng tiếng Tây Tạng được cấu trúc thành 25 câu, nên danh xưng đó trở nên rất phổ biến. Họ không gọi tắt như chúng ta là *Tâm Kinh*, mà là kinh Bát-nhã 25 câu tụng và là 1 trong 17 bản văn về văn học Bát-nhã trong nền văn học Đại thừa của Tây Tạng.

c) ***Trong truyền thống Phật giáo Việt Nam***

Tại Việt Nam, trong các truyền thống Phật học viện, văn học Bát-nhã không được đề cao nhiều như ở Tây Tạng. Nhưng ở các cấp học cao đẳng trở lên, *Bát-nhã Tâm Kinh* được học và nghiên cứu rất kỹ. Nền văn học Bát-nhã cũng được giảng dạy cả 1 năm cho đến 3 năm, tùy theo nhân sự giảng dạy có đủ sức để đáp ứng cho chương trình đào tạo đó hay không.

Nhìn chung, các nước Phật giáo Đại thừa đánh giá rất cao

về nền văn học Bát-nhã, vì đó là trọng tâm của con đường tâm linh Phật giáo, tức Trí tuệ ba-la-mật.

## II. CẤU TRÚC TÂM KINH

Bát-nhã được xem là chủ đề chính của nền văn học quan trọng này, chứ không phải là trái tim, lại càng không phải là cái tâm, theo nghĩa chung duy tâm hay duy vật. Chúng ta sẽ phân tích kỹ về cái tựa đề của bài kinh này trong phần tiếp sau. Cấu trúc của *Bát-nhã Tâm Kinh* có thể được phân thành 7 nhóm chính.

### 1. Bối cảnh Pháp hội

Đề cập đến pháp hội Tâm Kinh, trong tất cả các bản dịch, dù là các dịch bản chữ Hán khác nhau, đều không đề cập đến nguồn gốc của pháp hội, trong khi đó, bài *Bát-nhã Tâm Kinh* của nền văn học Tây Tạng có xuất xứ rằng đức Phật đã nói bản kinh này ở núi Linh Thứu, sau khi nhập vào thiền định rất thâm sâu.

Điều đó nói lên rằng, việc tuyên giảng trí tuệ tuyệt đỉnh phải gắn liền với thiền định, vì thiền là nền tảng của trí tuệ. Do đó, muốn hiểu được *Bát-nhã Tâm Kinh* về phương diện ứng dụng, ta cũng cần phải nối kết nội hàm kinh với thiền định. Pháp hội như thế là một pháp hội rất đặc biệt và khác với các pháp hội thông thường.

### 2. Đối tượng quán chiếu

Nội dung *Bát-nhã Tâm Kinh* nhấn mạnh đến đối tượng của sự quán sát trí tuệ, chính yếu là 5 uẩn, tức là con người tâm-sinh-vật-lý và các quan hệ giữa con người với thế giới khách quan nói chung.

Trí tuệ đó được sử dụng như một công cụ quan sát và nếu

quan sát một cách đúng với tuệ giác Bát-nhã thì cái "thực tại đang là" sẽ được chúng ta nhận thức và đánh giá đúng với quy luật duyên khởi, vô ngã, vô thường. Từ đó, ta thoát khỏi mọi chấp trước có thể có, do sự thiếu tu tập mà ra.

**3. Nội hàm giải thoát**

Tác dụng của trí tuệ Bát-nhã được sử dụng trong tiến trình quán sát, mà một hành giả cần phải trải qua trong đời tu của mình, trong đó đỉnh điểm cao nhứt là giải phóng toàn bộ những nỗi khổ niềm đau, do sự vướng mắc trong quá trình của sự quan sát. Đây được xem là giá trị quan trọng nhất của *Bát-nhã Tâm Kin*h: "*Độ nhất thiết khổ ách*", tức "*Vượt qua tất cả những chướng ngại của khổ đau*".

Ai tụng Bát-nhã mà không nêu ra phương châm quan trọng này thì được xem là trả bài cho đức Phật thôi, không có ý nghĩa gì hết. Giống như ta đọc các toa thuốc là để trả bài toa thuốc đó cho các dược sĩ và bác sĩ, các bệnh viện thì chẳng có lợi ích thiết thực nào. Cho nên, hành trì Bát-nhã Tâm Kinh phải gắn liền với năng lực giải phóng khổ đau của trí tuệ Bát-nhã.

**4. Nội hàm nhận thức: Chánh Tri Kiến**

Nhờ vận dụng trí tuệ mà ta quán chiếu được thực tướng của mọi sự vật hiện tượng hay bản chất của thực tại. Thực tướng đó theo *Bát-nhã Tâm Kinh* và nền văn học Bát-nhã nói chung là bất nhị. Tức là không phải hai, nhưng nếu cho điều đó là điều đơn nhất là một sự sai lầm. Bất nhị không phải là đối đãi, đối trọng hay đối xứng với "hai", hay "một", hay "nhiều" hay "khác", bất nhị chẳng đối đãi với điều gì, chẳng nương tựa vào điều gì.

Khi sự vật hay hiện tượng trình hiện qua tâm thức thì

"tướng" của chúng trong tâm thức đã chia chẻ thực tại ra làm hai phần. Cho nên, dùng tuệ quán để quán chiếu được thực tướng là nhìn ngó thực tại không thông qua hai tướng nhị nguyên phân biệt, lìa hai tướng này, gọi là bất nhị.

Phân tích thực tại dưới góc độ bất nhị là cái nhìn rất toàn diện. Chẳng hạn, ta nói "bất cấu bất tịnh", nhìn sự vật là nhơ thì cảm giác nhờm gớm sẽ xuất hiện, từ đó, ta sẽ tự đánh mất các phương tiện khai thác được các giá trị và phương diện tích cực của sự vật nhơ bẩn đó. Đổi lại, yêu thích tất cả mọi thứ thanh tịnh hết cũng là một cực đoan đối lập.

Cho nên, phải thấy rõ cái nguyên thủy của thực tại là không có những tính chất mà ta gán ghép, do sự nhìn ngó từ góc độ này, hay nối kết theo góc độ khác. Thực tại vượt lên trên mọi cặp phạm trù đối đãi, vốn chỉ là một phương diện, do ta nhìn thực tại xuyên qua những lăng kính tâm thức khác nhau. Ai tiếp xúc với thế giới thực tại như trên được gọi là đang nhìn với cặp mắt bất nhị, nghĩa là vượt lên trên mọi chấp trước, vượt thoát từ nhứt nguyên này hay nhứt nguyên khác.

### 5. Thế giới quan và nhân sinh quan Bát-nhã

Ngoài đối tượng thực tại nói chung, tất cả những phương diện cụ thể được *Bát-nhã Tâm Kinh* đề cập đến là nhóm Tâm-sinh-vật-lý bao gồm: Thân thể, cảm giác, ý niệm, tâm tư và nhận thức (được gọi trong thuật ngữ Phật học là ngũ uẩn). Ngũ uẩn này phát sinh thế giới quan và nhân sinh quan, qua con số 18 giới, mà ta đã học rất kỹ và nhiều, trong các bài kinh cuối của kinh *Trung Bộ*, từ kinh 145 đến kinh 152.

Sáu giác quan là đối tượng được quan tâm, 5 giác quan đầu liên hệ đến thân và giác quan cuối cùng liên hệ đến tâm. Không có giác quan nào không có đối tượng nhận thức tương ứng của nó.

Gọi là nhận thức, đó là nhận thức về một đối tượng, về một đối vật nhất định, trong khung thời gian quá khứ, hay hiện tại, hoặc tương lai. Như vậy, kết quả của sự tiếp xúc giữa các giác quan và thế giới đối tượng của giác quan là các loại nhận thức. Sáu giác quan, sáu trần cảnh và sáu nhận thức được gọi là 18 giới, tức 18 yếu tố phổ quát, hình thành nên nhận thức về nhân sinh, nhận thức về vũ trụ của đạo Phật.

Một đối tượng khác được trí tuệ Bát-nhã quán chiếu đến, là 12 nhân duyên nhằm phân tích tiến trình sanh tử của con người và các chủng loài sinh vật, qua chiều thời gian quá khứ, hiện tại, vị lai. Hay là sự phân tích thực tại của con người và chúng sinh trong thời gian ba chiều và trong không gian vô ngã.

**6. Nội hàm tư duy: Chánh tư duy**

Nếu không đạt được từ việc ứng dụng trí tuệ Bát-nhã, để vượt qua tất cả các khổ ách thì ít ra, các hành giả của Bát-nhã Tâm Kinh phải đạt được ở mức độ tương đối là xa lìa hết tất cả các vọng tưởng, những nỗi sợ hãi thầm kín bên trong hay những sợ hãi cụ thể bên ngoài, những tình trạng khủng bố do tự mình tạo ra hoặc người khác tạo ra.

Tuệ giác Bát-nhã sẽ giúp cho ta trở thành người có bản lĩnh, nhưng không phải ngoan cố liều mạng. Do đó, không có bất cứ một biến cố nào trong cuộc đời có thể làm cho người đó bị xao động theo hướng tiêu cực, ảnh hưởng đến dòng cảm xúc, thái độ, nhận thức, hành động và tương quan xã hội của người đó nói chung.

**7. Nội hàm Vô chấp: Pháp bất khả đắc**

*Bát-nhã Tâm Kinh* dạy ta về sự nỗ lực rũ bỏ mọi chấp trước, như một thanh gươm sắc bén, chặt đứt hết tất cả mọi ràng buộc của những sợi dây cảm giác, nhận thức và nhứt là sợi dây thành quả.

Tu tập tuệ giác không phải để chất đầy các thành quả chúng ta đạt được, mà chính là để xả bỏ hết tất cả những thứ đó, để ta đạt đến tuệ giác cuối cùng, đó là vô thượng bồ đề.

**8. Thần chú Tâm Kinh**

Và cuối cùng, rất sâu sắc, *Bát-nhã Tâm Kinh* sử dụng đến một nghệ thuật chơi chữ: Trí tuệ được quan niệm như là thần chú, là một phép mầu, là năng lực giải thoát tất cả mọi khổ đau.

Có trí tuệ là có hạnh phúc, có trí tuệ là dứt khổ đau, có trí tuệ thì mọi việc đều được thành tựu, vì trí tuệ luôn luôn là diễn trình tư duy và hành động tương ứng với nhân quả, với vô ngã, vô thường và phù hợp với mọi quy luật của vũ trụ. Tri thức tuệ giác là một loại tri thức cao nhất mà con người cần phải có. Đó chính là điều mầu nhiệm trong thế giới hiện thực, ai cũng có thể thực tập được, trải nghiệm được và chứng đắc được.

Thần chú Tâm Kinh này khác hoàn toàn với các câu thần chú của nền văn học Mật tông. Trong Mật tông, thần chú được xem như nguồn phép mầu, mà mỗi danh xưng của các vị thiện thần được nêu trong thần chú được xem như một nguồn năng lực giúp con người đạt được điều nguyện cầu, mong ước, để vượt qua được nỗi đau và thành tựu được mọi nguyện ước chân chính trong đời.

Tám phạm trù trên là cấu trúc của bài *Bát-nhã Tâm Kinh*, trong vòng 260 chữ, mà nội dung và giá trị trị liệu của kinh rất cao sâu. Nhưng rất tiếc, trong thực tế, ta sử dụng bản kinh này vào những mục đích rất bình thường, như tụng kinh đám ma, tụng kinh cầu an, trong khi bản thân người tụng cũng không có cơ hội để trải nghiệm những nội hàm của Tâm Kinh. Ngay cả bản thân của người được sử dụng

nghi thức này cũng không có cơ hội để hiểu được vì không được ai giải thích.

Giá trị của Tâm Kinh rất sâu sắc, càng ngắn gọn chừng nào thì lại càng khó ngần ấy về phương diện văn học và triết lý. Cho nên, việc học, nghiên cứu bản kinh này, không bao giờ được đặt ra với tham vọng quá lớn là chứng đắc được những điều mà bản kinh hàm chứa, nhưng ít ra, học tập, nghiên cứu, suy tư Tâm Kinh là một ước nguyện rất chân thành.

Ta hiểu Tâm Kinh ở góc độ tương đối với chiều sâu và việc sử dụng sự hiểu biết ấy ở phương diện nào là có giá trị ở phương diện ấy. Chừng đó thôi cũng đã cảm thấy thỏa mãn lắm rồi.

## III. TỰA ĐỀ BÀI KINH

### 1. Chữ Tâm trong Tâm Kinh

*Ma-ha Bát-nhã Ba-la-mật Đa Tâm Kinh*, tiếng Sanskrit gọi là *Maha prajna paramita Hridaya sutta*. Mọi ngộ nhận về bài kinh này nằm ở chữ tâm - Hridaya. Chữ tâm này, nghĩa đen có nghĩa là trái tim. Trong nền văn học Bát-nhã, Hridaya không có nghĩa là trái tim. Hridaya không phải là tâm, mà là một tính từ, để mô tả về cái trọng tâm, hay cái cốt lõi của toàn bộ nền văn học Bát-nhã. Như thế, bài kinh này có tựa đề rất hay.

Tuy nhiên, phần dịch thuật, đại đa số vẫn giữ lại phần phiên âm Hán Việt, chỉ có hai chữ cuối cùng là dịch nghĩa theo chữ Hán thôi là Tâm Kinh và rút gọn lại là Tâm Kinh. Cho nên, phần lớn đã hiểu như chúng tôi vừa nói, sai lầm, hoặc hiểu phiến diện về bản kinh này.

### 2. Lầm lẫn về chữ Tâm

Có một số dịch giả đã sử dụng khái niệm "kinh Ruột", vì hiểu sai chức năng mô tả nghĩa bóng của chữ tâm. Cũng

có người nói là kinh *Toát Yếu Bát-nhã*, cũng không phải như thế, mà là kinh trọng tâm, kinh tinh hoa, kinh cốt lõi. Toát yếu là nói về mức độ chung chung, về hình thức, trong khi đó, muốn nói về cốt lõi, tất phải nói về nội dung, vì bài kinh này nói về nội dung của trí tuệ ba-la-mật đa.

### 3. Ý nghĩa Tâm Kinh trong các nghi thức Phật giáo

a) ***Các nghi thức thường nhật***

Trong các nghi thức kinh điển Đại thừa do Hòa thượng Thích Trí Tịnh phiên dịch, mà các chùa Bắc tông ở miền Nam sử dụng thì bài kinh này được ghi là *Bổ Khuyết Tâm Kinh*. Hòa thượng dịch thì không sai, dụng ý của ngài rất rõ. Bổ khuyết tức là, nếu cả một nghi thức đọc tụng mà không có bài kinh này thì được xem là thiếu. Cho nên, phải bổ túc vào, ở cuối phần chánh kinh, trong nghi thức đọc tụng Đại thừa, bởi vì tầm quan trọng của trí tuệ rất lớn.

Ở đây, ý Hòa thượng muốn nói là, nếu không sử dụng trí tuệ Bát-nhã để phá chấp về những thành quả mà mình đạt được thì hành giả Phật giáo Bắc tông nói chung, sẽ rơi vào việc cầu phước báo. Cầu phước báo không phải là đích đến của các hành giả, về phương diện hành trì.

Vì dụng ý đó không được giải thích, cho nên, nhiều người cứ hiểu *Bát-nhã Tâm Kinh* là bài bổ khuyết! Khuyết về cái gì thì họ không nắm rõ. Do vậy, nghi thức nào cũng có *Bát-nhã Tâm Kinh* hết.

Hòa thượng Thích Trí Quảng có lý do riêng của ngài. Trong các nghi thức tụng kinh cầu an, Hòa thượng không sử dụng bài *Bát-nhã Tâm Kinh*. Những bài kinh cầu nguyện cho ta đạt được những ước nguyện chân thành thì không sử dụng *Bát-nhã Tâm Kinh*. Vì *Bát-nhã Tâm Kinh* là rũ bỏ chấp trước, rũ bỏ hết mọi thứ.

Khi muốn mong cầu điều gì đó, mà ta kêu người rũ bỏ, làm sao người ta chấp nhận? Bị dị ứng liền, hoặc bị sốc liền. Trong các nghi thức cúng dường trai tăng cũng không cần dùng đến bài *Bát-nhã Tâm Kinh* làm gì.

b) ***Các nghi thức đặc biệt***

Sáng hôm nay cũng tại giảng đường này, chúng tôi đã phân tích tầm quan trọng của việc tổ chức lễ cưới trong các chùa và lưu ý rằng, nghi thức lễ đính hôn tại các chùa không nên sử dụng bài *Bát-nhã Tâm Kinh*, nhưng hiện nay, hầu như nghi lễ Hằng Thuận, tức là lễ cưới, đều sử dụng đến.

Lý do rất đơn giản: Thứ nhứt, trong triết lý tuệ giác Bát-nhã cần các hành giả quán chiếu đến đó là: Sắc tức thị không, không tức thị sắc. Hiểu theo nghĩa nhận thức luận thì rất sâu, nhưng hiểu theo nghĩa đen, sắc ở đây là thân thể của vợ và chồng, tức là của hai người đang đính hôn với nhau. Thân thể chẳng khác gì không, tức là không có thực thể nào hết. Không chẳng khác gì sắc. Nghe như thế người ta dễ lầm lẫn và dễ đi đến sự nhàm chán sắc đẹp, trong khi đó, hạnh phúc ở trần đời lại quan trọng đến sắc đẹp hình thức.

Ở trình độ tu tập nào đó thì ta mới chẳng cần đến cái bóng sắc này, chứ không phải vừa mới đến với đạo Phật, mà đem *Bát-nhã Tâm Kinh* ra tụng thì phản tác dụng, hoặc không thể sử dụng được giá trị trị liệu của Tâm Kinh, cho nên, dù có tụng Tâm Kinh cũng chẳng mang lại lợi ích thực tế nào.

Đời sống vợ chồng phải được thiết lập bằng những điều rất cụ thể. Thứ nhất là một vợ một chồng; thứ hai, tôn trọng hiểu biết cảm thông, đồng chí hướng, đồng tôn giáo, đồng đạo đức, đồng sự rộng lượng thì mới có thể bền bỉ, trăm năm, răng long tóc bạc. Trong lễ cưới, ta tụng Tâm Kinh với nội hàm phá hết, rũ bỏ hết thì làm sao khế hợp với con đường

hạnh phúc thế tục của người tại gia được? Cho nên, sử dụng *Bát-nhã Tâm Kinh* trong nghi thức lễ cưới là không thích hợp. Thay vào đó, chúng tôi đề nghị nên sử dụng một phần rất quan trọng trong kinh *Thiện Sinh*, đảo vị trí chút xíu.

Kinh *Thiện Sinh* nói về cuộc sống gia đình, trong đó, 5 đạo đức cho người chồng, 5 đạo đức cho người vợ được đưa lên đầu. Rồi đến 5 đạo đức của cha của mẹ đối với con cái và ngược lại. 5 đạo đức của người công dân đối với quốc gia, v.v… đời sống gia đình liên hệ đến tất cả các phương diện này.

Không có người vợ người chồng nào mà không làm tư cách một công dân, hoặc sau này có thể là lãnh tụ một đất nước, hay là lãnh tụ các cơ quan, công ty, v.v… Trường hợp bất đắc dĩ lắm, vì những nguyên nhân hiếm muộn không thể có con, tất cả người hướng đến hôn nhân đều muốn rằng, mình có một đứa con như hoa trái tất yếu của tình yêu.

Cho nên, quan hệ thiêng liêng giữa cha mẹ và con cái chắc chắn phải có trong một gia đình. Khi đã có con em rồi thì phải có anh em, chị em, trong cùng một huyết thống trực hệ, hay là bên cô cậu, hay bên chú bác, v.v… thuộc bàng hệ. Và không có gia đình nào mà không quan hệ với xã hội và những người láng giềng.

Cho nên, sáu mối quan hệ xã hội đó đều có và bắt đầu từ quan hệ hôn nhân như là một khế ước xã hội.

Việc đọc tụng kinh *Thiện Sinh* có ý nghĩa rất lớn cho những người tổ chức lễ cưới tại các chùa. Sau đó, phần hồi hướng ngắn thôi. Tụng kinh trong lễ cưới là điều tốt lành, nhưng đừng thêm phần nguyện "*nguyện sanh tây phương Tịnh độ trung*" thì lại không đúng nơi, không đúng thời, lại mang vẻ hài hước!.

Đôi lúc ta sử dụng kinh sai tình huống, dễ tạo ra sự mâu thuẫn, hoặc bối cảnh hiện thực chưa cần thiết sử dụng đến thì hiệu quả tâm lý không cao.

## IV. BA BIỂU HIỆN CỦA TRÍ TUỆ BÁT-NHÃ

### 1. Về trí tuệ Bát-nhã

Chú giải của Hòa thượng Thanh Từ có đoạn như thế này: "*Tâm Kinh là kinh nói về tâm. Nếu hiểu rõ thì Ma Ha Bát-nhã Ba-la-mật Đa tức là Tâm Kinh. Vì sao? Vì trí tuệ rộng lớn, cứu kính, còn gọi là trí tuệ Bát-nhã, tức là tâm vậy*."

Nghĩa triết lý của phần phân tích này rất hay, nhưng nghĩa ngữ cảnh lại không tương thích. Tâm Kinh không nên được hiểu là kinh nói về tâm, kinh nói về trái tim. Nếu ta hiểu tâm là trái tim là trọng tâm, là quan trọng, là cốt lõi, là tinh hoa thì cả tựa đề đó nên được hiểu là kinh "*tinh hoa trí tuệ đáo bỉ ngạn vĩ đại*". Dịch sát nghĩa của Tâm Kinh là thế.

Như vậy, đối tượng của bài kinh này là *Bát-nhã Ba-la-mật Đa*, chứ không phải là trái tim, hay là cái tâm. Nhưng nếu Bát-nhã được hiểu ở góc độ đơn giản nhất nhưng bao hàm hết thảy thì nên gọi là tinh hoa, tức là tim, hay là tâm.

*Ba-la-mật Đa* thường được dịch trong chữ Hán là "*đáo bỉ ngạn*", có nơi dịch là "*độ bỉ ngạn*". "Đáo" nhấn mạnh ở góc độ kết quả của quá trình thực tập trí tuệ, đến bờ bên kia. Dịch là "độ" thì sát nghĩa hơn. Vì đó là tiến trình bơi lội qua, đi thuyền sang, để hướng về "bên kia bờ", nơi đó không còn nỗi khổ niềm đau, phiền não trần lao, những điều không như ý, do kết quả của sự tu tập trí tuệ đạt được. Cho nên, "độ bỉ ngạn" vẫn chuẩn xác hơn là "đáo bỉ ngạn".

Rất tiếc, khái niệm "đáo bỉ ngạn" lại được sử dụng nhiều trong nền văn học của Trung Hoa và Việt Nam hơn là chữ độ.

Trong khi đó, khi dịch ṣaṭ pāramitā thì ta lại không dùng là lục đáo bỉ ngạn, mà lại là lục độ, tức là sáu tiến trình sang bờ bên kia của tuệ giác; hay sáu phương tiện để đạt được tuệ giác ở mức độ cao nhất, sự giải thoát toàn hảo nhất.

Các tổ Trung Hoa đã phân loại bản chất của trí tuệ làm ba nhóm: Văn tự Bát-nhã, quán chiếu Bát-nhã và thực tướng Bát-nhã.

**2. Văn tự Bát-nhã**

Còn được gọi là danh tự Bát-nhã, được hiểu là phương tiện. Trí tuệ chỉ có thể được hiểu rõ khi ta dùng các hệ thống ngôn ngữ đúng văn phạm, đúng trình tự, mô tả đúng bản chất ở mức độ tương đối về Trí tuệ ấy.

Nhờ những khái niệm hàm xúc qui ước trong văn tự này, mà ta có thể hiểu được trí tuệ là gì, như thế nào, vượt trội như thế nào so với các kiến thức thông thường mà con người có thể có từ học vấn, từ nghiên cứu, từ việc sử dụng các kỹ năng tư duy khoa học, bao gồm diễn dịch, quy nạp, tổng hợp, loại suy, v.v…

Các Tổ phân tích ở mức độ rộng hơn. Tất cả các văn học Phật giáo, mô tả, tường thuật lại những lời kinh mà đức Phật giảng, dầu là của truyền thống Nam tông, với văn hệ Pali, truyền thống Bắc tông với văn hệ Sanscrit, hay là các bản dịch bằng chữ Hán, hay chữ Tây Tạng, đều được gọi chung là văn tự Bát-nhã.

Từ những văn hệ này, ta khai mở được trí tuệ rất lớn. Nhờ đọc vào kinh điển Phật giáo ta có trí tuệ về vũ trụ luận, trí tuệ về thế giới quan, trí tuệ về nhân sinh quan, trí tuệ về các quy luật vận hành trong vũ trụ nói chung. Mặc dầu điều đó chưa phải là sự chứng đắc, nhưng ít ra, ta có tầm nhìn chuẩn xác về chúng là đã giảm đi được những ràng buộc, dính mắc vào các nỗi khổ niềm đau rồi.

Nhờ các kiến thức từ văn tự Bát-nhã này, ta không còn mê tín dị đoan vào Thượng đế, vốn được các tôn giáo nhất thần quan niệm rằng, đó là nguyên nhân đầu tiên của vũ trụ.

Nhờ kinh điển Phật giáo ta hiểu rất rõ rằng, các vị thần linh trong cuộc đời không có chức năng quản lý các chức trách và ngành nghề, nhưng do con người đã mê tín và gán ghép. Tuy nhiên, nếu các thần linh có thực thì họ vẫn chịu quy luật nhân quả chi phối, như bao nhiêu con người và các chủng loại sinh vật khác có mặt trên hành tinh này trong suốt chiều dài lịch sử.

Không có văn tự Bát-nhã, con người luôn chịu đựng và gây ra cho nhau nhiều rắc rối, nhiều vấn đề. Tuy nhiên, Thiền học của Phật giáo Nhật Bản và Trung Quốc lại có chiều hướng thiên cực, phê phán quá nhiều về văn tự Bát-nhã. Họ cho rằng, điều gì mà còn bám vào văn tự chữ nghĩa, điều đó chỉ là đàm dãi của những người đi trước, của Phật, Bồ-tát, A la hán, tổ sư, nên không thể làm cho hành giả đạt được trí tuệ ở mức độ cao nhất. Do đó, họ lập ra tông chỉ "*giáo ngoại biệt truyền*". Tức là truyền tâm ấn không lệ thuộc vào ngôn ngữ văn tự Bát-nhã, không lệ thuộc vào kinh điển, không nói những gì đã được lặp lại, mà hãy nói bằng sự trải nghiệm chứng đắc của bản thân.

Tông chỉ đó dù hay, nhưng gặp rất nhiều vấn đề. Nhiều hành giả, khi chưa trải qua việc nghiên cứu kinh điển bằng danh tự thì sẽ không hiểu biết gì về lịch sử đức Phật, về những giáo pháp Phật dạy và những ứng dụng, những giá trị trị liệu từ kho tàng chánh pháp.

Kết quả là, họ trở thành người cực đoan, chỉ biết đến công án của các thiền sư. Còn Phật là gì, Phật dạy thế nào, giáo pháp ra sao thì họ không cần bận tâm biết đến. Dù thế

nào đi nữa, văn tự Bát-nhã vẫn luôn là phương tiện không thể không có.

Ngày nay trên khắp hành tinh, con người dựa vào văn tự, dựa vào văn bản để khai sáng nền triết học, văn học, xã hội học, đạo đức học, v.v... Bất cứ ngành nghề gì muốn phát triển phải dựa vào văn tự.

Cán cân luân lý và cán cân luật pháp của xã hội cũng dựa vào văn tự. Các văn bản luật pháp là văn bản chuẩn nhất, ít có sơ hở nhất, rõ ràng nhất, nhất là không được gây hiểu lầm, để trở thành hệ thống chuẩn mực xã hội về đạo đức, về giao tiếp, về ứng xử. Không có văn tự là không được.

Do đó, ta không nên quá cực đoan về vấn đề phủ bác văn tự. Trong khi nội dung của văn tự ta chưa nắm, giá trị phương tiện của ngôn ngữ văn tự, ta chưa sử dụng được, mà hủy bỏ, được xem là "chưa qua bờ mà đã bỏ thuyền". Đó là một cực đoan chấp vào "không", còn nguy hiểm hơn chấp vào "cái hữu" của văn tự, để đạt được những giá trị chân thiện mỹ.

Vấn đề là đừng chấp mắc vào ngôn ngữ, văn tự, hãy "*được ý quên lời*".

### 3. Quán chiếu Bát-nhã

Quán chiếu Bát-nhã là trải nghiệm Bát-nhã bằng tiến trình quán chiếu sẽ giúp ta trở thành chủ thể nhận thức Bát-nhã và sống với Trí tuệ Bát-nhã. Khi ta sử dụng năng lực quán chiếu để thẩm thấu được thế giới thực tại thì các ngôn ngữ không còn là rào cản nữa. Bởi vì, ta thấy rất rõ những giới hạn nhất định của ngôn ngữ.

Ngôn ngữ chỉ là những khái niệm được qui ước hóa, để mô tả thực tại, ngôn ngữ không phải là thực tại, nên ngôn ngữ không thể được đánh đồng với bản chất của thực tại.

Dùng tuệ giác để quán chiếu vào thực tại sẽ giúp ta thẩm thấu được thực tại ở mức độ sâu hơn. Nếu không có văn tự Bát-nhã thì ta không thể đạt được trình độ thứ hai này: Quán chiếu Bát-nhã. Bát-nhã thông qua quán chiếu mới là Bát-nhã thật, còn kiến thức về Bát-nhã chỉ là một loại văn tự.

Có thể ta hiểu rất rõ về nhân quả, luân hồi, nghiệp báo, duyên khởi, vô ngã, vô thường. Nhưng mỗi khi những nỗi khổ niềm đau trong cuộc sống xảy ra với ta thì ta vẫn khổ như mọi người, đó là ta chưa có được quán chiếu Bát-nhã. Vì thế, đoạn đầu tiên của *Bát-nhã Tâm Kinh* nhấn mạnh rằng: "*Chiếu kiến ngũ uẩn giai không*", tức sự thực tập Bát-nhã bằng sự quán chiếu có tác dụng trị liệu bất hạnh.

Từ đó, thấy rõ được thân thể, cảm giác, ý niệm, tâm tư, nhận thức không phải là tôi, tôi không phải lệ thuộc vào khổ đau, cho nên, vượt qua hết tất cả các khổ ách: "*Độ nhất thiết khổ ách*". Nếu không thấy được bằng sự quán chiếu thì khổ ách vẫn còn y nguyên.

Có người thuyết thao thao bất tuyệt, bất tận, có nhiều Phật tử hiểu rõ kinh điển còn hơn cả tăng ni nữa. Họ viết sách, thậm chí, giảng dạy ở cấp thạc sĩ, tiến sĩ cho các tăng ni, nhưng khi đối diện với thực tại, họ không sử dụng được trí tuệ quán chiếu thì họ vẫn bị khổ đau như thường.

Thực tập quán chiếu Bát-nhã là chiếc chìa khóa để mở cửa giải thoát và giúp ta vượt qua mọi khổ đau. Đây là yếu tố không thể không có.

**4. Thực tướng Bát-nhã**

Thực tướng Bát-nhã được hiểu như sau: Nhờ quán chiếu, ta thấy rõ được thế giới thực tại một cách chuẩn xác hơn và đúng như chúng đang là. Văn tự Bát-nhã, hay những kiến thức thông thường, giúp ta hiểu một cách hời hợt bên ngoài

thôi. Cho nên, quán chiếu Bát-nhã và Bát-nhã về thực tại chỉ cách nhau bằng tơ tóc của nhận thức đúng phương pháp hay không.

Trong sự quán chiếu, nếu ta đúng về phương pháp luận, sử dụng trí tuệ để thẩm thấu cái vô ngã của mọi sự vật hiện tượng, thông qua các chiều thời gian quá khứ, hiện tại và vị lai thì ta đang nhìn thực tại như chúng đang là. Cái nhìn đó được gọi là thực tướng Bát-nhã, tức là trí tuệ về thực tại, chứ không phải là cấp độ nhận thức về thực tại, không phải như thế.

Quán chiếu Bát-nhã và thực tướng Bát-nhã là một thôi. Quán chiếu Bát-nhã là đang thực tập và thực tướng Bát-nhã là đạt được nhận thức và không để cho thực tại quấy rầy mình bằng các thăng trầm vinh nhục, thành công thất bại, lên voi xuống chó và những biến cố khác, nói chung.

**5. Kết luận**

Ba loại Bát-nhã nêu trên có mối quan hệ mật thiết với nhau. Chúng là một nhưng không phải là một, vì chúng biểu hiện khác nhau, ta có thể hiểu đó là diễn trình tự hoàn thiện trí tuệ. Trước nhất, nhờ có văn tự Bát-nhã, ta quán chiếu không sai phương pháp. Nhờ quán chiếu thực tập đúng phương pháp, nên ta có được trí tuệ gọi là thực tướng Bát-nhã. Tiến trình đó rất cần thiết. Vấn đề còn lại là Bát-nhã ba-la-mật đa, chứ không phải Bát-nhã thông thường.

Ba-la-mật đa là tuyệt đỉnh, là toàn hảo, là tuyệt đối, là một tính từ mô tả về độ sâu của trí tuệ, mà một hành giả sử dụng quán chiếu thành công trong tiến trình thực tập của mình.

Trí tuệ đó được nói rõ ở cuối bản kinh là phá chấp hết tất cả những thành quả đạt được. Còn bám víu một chút gì ta không thể đạt được cái đích điểm cuối cùng là vô thượng bồ đề, trở thành Phật quả.

## V. NHỮNG VẤN ĐỀ QUAN TRỌNG

### 1. Trí Tuệ Bát-nhã là Mẹ sinh ra pháp lành

Xin nói thêm về nguồn gốc của bài Tâm Kinh này. Trong bản tiếng Tây Tạng, phần đầu tiên của kinh như sau: "*Om namo bhagavatyai ārya prajñāpāramitāyai*" = "*Kính lễ bậc tuệ giác vô thượng, người đã đạt được bờ bên kia của trí tuệ toàn hảo*".

Ở đây có từ "*bhagavatyai"*, mà trong các bản dịch chữ Hán không có. *Bhagavatyai*, ngoài ý nghĩa là Thế Tôn, đấng tôn kính, còn có nghĩa là mẹ. Trong một số bản dịch tiếng Tây Tạng khác cũng có chữ "thánh mẫu". Từ Thánh ở đây không có nghĩa là mẹ đồng trinh. Thánh ở đây là tuệ giác, có năng lực khai sinh trí tuệ, khai sinh các đức Phật.

Không có một vị Phật nào không trải qua sự đạt được tuệ giác toàn hảo. Cho nên, trí tuệ là mẹ sinh ra các đức Phật, Trí tuệ được gọi là Mẹ Thánh vì thế. Trí tuệ được hiểu là Mẹ Thánh, hay là Thánh Mẫu. Thánh Mẫu – bhagavatyai - ở đây khác với từ Thánh Mẫu – Mahamaya – trong kinh *Địa Tạng* là mẹ ruột của đức Phật, mẹ sinh ra đức Phật.

Nền văn học Bát-nhã không quan trọng mẹ của đức Phật là ai. Điều quan trọng là, ai thực tập trí tuệ và lấy trí tuệ làm mẹ thì người đó sẽ chứng thành vô thượng bồ đề. Nữ tính được sử dụng ở đây, vì nữ tính được xem là nguồn khai sinh ra sự sống. Trí tuệ được đồng hóa với nữ tính về phương diện văn phạm và tư tưởng, để cho ta thấy rất rõ rằng, nếu không có trí tuệ thì không có quả vị giác ngộ nào, dù ở mức độ cao nhứt, hay chỉ ở một mức độ bình thường.

Đó là cách chơi chữ rất sâu sắc, rất tiếc các bản dịch chữ Hán đã bỏ qua, không chứa đựng nội hàm này. Vì thế, ngay sau *bhagavatyai* có chữ *ārya, ārya* là Thánh. Trí tuệ sẽ giúp

cho con người trở thành một bậc Thánh. Thánh ở đây là con người giải thoát thực sự. Khái niệm này khác hoàn toàn với khái niệm Thánh trong Thiên Chúa giáo.

Trong đạo Thiên Chúa, người phàm phong cho người quá cố làm Thánh. Không phải trong lịch sử của Thiên Chúa giáo, bất kỳ vị Giáo hoàng nào cũng được phong Thánh. Có nhiều Giáo hoàng người ta nghe nhắc đến tên, đã phỉ nhổ, vì đã tạo ra quá nhiều tội lỗi cho Giáo Hội Thiên Chúa giáo La Mã và con người nói chung. Chỉ có một số các vị Giáo hoàng có chuẩn mực về đời sống đạo đức, phẩm hạnh được phong Thánh.

Trong khi đó, theo học thuyết của đạo Thiên Chúa thì Giáo hoàng không thể sai. Nghĩa là xem Giáo Hoàng như là Thánh, đại diện cho Chúa, cao nhất ở trên cuộc đời. Trên thực tế chỉ có một số vị được phong Thánh thôi. Ta thấy rằng, giữa các học thuyết của Thiên Chúa giáo đã có sự mâu thuẫn nội tại.

"Thánh" là một khái niệm tương đối trong Thiên Chúa giáo người phàm phong cho người quá cố làm Thánh. Có nhiều người được phong Thánh sau 300 năm, 700 năm, 1000 năm, có người đến cả 19 thế kỷ sau mới được phong Thánh!

Trong khi đó đối với Phật giáo, Thánh là năng lực tuệ giác nội tại, với sự tu tập, với kết quả chuyển hóa không còn nỗi khổ niềm đau, phiền não đã rơi rụng hết trọn vẹn: "*Tái sanh đã kết thúc, hạnh Thánh đã được hoàn thành, việc nên làm đã làm, không còn trở lại trạng thái sanh tử này nữa*".

Thánh là người thấy rất rõ các phiền não đã kết thúc, được gọi là lậu tận minh; thấy rất rõ, nhân quả quá khứ của mình từ đại cương đến chi tiết, được gọi là túc mệnh minh; và thấy rất rõ nhân quả của chúng sinh trong tương lai, như

các vân tay trong lòng bàn tay của mình, được gọi là thiên nhãn minh.

Dầu cho cuộc đời có phong thánh hay không, dầu cho cuộc đời có phê bình chỉ trích người ấy như thế nào đi nữa thì người đó vẫn là Thánh thực sự. Dầu ta có phong một vị nào đó là Thánh, Phật, Bồ-tát, nhưng nếu như người đó không đạt được sự chuyển hóa phiền não, tham, sân, si ở gốc rễ, hay là dây mơ rễ má thì người đó vẫn là người phàm kẻ tục thôi. Chuẩn mực Thánh trong Phật giáo rất cao và rất chính xác, không bị sai lệch.

Cặp từ *bhagavatyai ārya*, nếu bỏ đi, sẽ làm cho ta hiểu sai về trọng tâm của *Bát-nhã Tâm Kinh* và có thể hiểu lầm rằng, thần chú là chính. Trong khi đó, trí tuệ được hiểu như là thần chú, vì có thể làm cho người phàm trở thành một bực Thánh, hoặc khai sinh ra bậc giác ngộ.

**2. Bối cảnh pháp thoại của văn hệ Bát-nhã**

Đoạn đầu tiên của *Bát-nhã Tâm Kinh* theo bản dịch của Tây Tạng như sau: "*Tôi nghe như vầy, một thời đức Phật cư trú ở thành Vương Xá, có mặt tại đỉnh núi Linh Thứu, cùng với nhiều vị đại Tỳ kheo và các vị Bồ-tát lớn. Lúc ấy, đức Phật đã nhập vào chánh định, cảnh giới thậm thâm vi diệu và bắt đầu nói kinh Bát-nhã Ba-la-mật Đa Tâm này*".

Đoạn văn này hoàn toàn bị mất ở trong các bản dịch chữ Hán. Bản dịch đầu tiên của *Bát-nhã Tâm Kinh* tiếng Tây Tạng sớm nhất là vào thế kỷ thứ VIII. Trong khi đó các bản dịch chữ Hán đã có mặt ở thế kỷ thứ IV. Bản chữ Hán mà chúng ta đang sử dụng trong các chùa Trung Quốc, Việt Nam, Triều Tiên ra đời vào thế kỷ thứ VII năm 648.

Do vì bỏ đoạn đầu này, nên ý nghĩa của pháp thoại bị người ta hiểu lầm. Nên nhớ rằng, nền văn học Bát-nhã luôn

gắn liền với bối cảnh pháp thoại. Ví dụ, bài *Năng Đoạn Kim Cang Bát-nhã Ba-la-mật Đa* cũng là 1 trong 17 bài kinh quan trọng nhất của nền văn học Bát-nhã, dẫn nhập như sau: "*Sau khi khất thực về, đức Phật ngồi trên cái trống không và thuyết bài Năng Đoạn Bát-nhã*."

Đó là một cách mô tả về phá chấp, không đúng theo trình tự thông thường mà các kinh văn thường dẫn nhập, nghĩa là, đi khất thực về, trải tọa cụ, có nước để rửa chân. Rửa chân xong rồi ngồi xếp bằng. Xếp bằng xong rồi trật áo bày vai phải. "*Trật áo bày vai phải*" xong rồi mới hỏi đệ tử rằng ngày hôm nay, các vị có thắc mắc gì không? Hay là vô vấn tự thuyết.

Ở kinh *Năng Đoạn Kim Cương*, không thấy trình tự thông thường. Đó là nói theo nghĩa của trí tuệ phá chấp. Cho nên, dẫn nhập vào pháp thoại Bát-nhã, bao giờ cũng khác hơn là các pháp thoại thông thường.

Ở đây, pháp thoại của *Bát-nhã Tâm Kinh* rất khác. Đức Phật nhập vào cảnh giới đại định thậm thâm. Phải đại định thậm thâm thì mới nói rõ được rằng, nền tảng của định giúp cho hành giả chứng được trí tuệ, để có được cái thấy thực tướng Bát-nhã thông qua sự quán chiếu. Nếu định thông thường hoặc không định thì ta chỉ có được văn tự Bát-nhã thôi. Cho nên, chỉ có đại định mới giúp cho ta đạt được trí tuệ thực chứng.

Bỏ đi yếu tố này, ta không thấy được sự khác biệt giữa văn tự Bát-nhã, quán chiếu Bát-nhã và thực tướng Bát-nhã mà các Tổ Trung Quốc đã sâu sắc phân tích cho chúng ta thấy.

### 3. Diệu dụng của Bát-nhã

Khái niệm "Thế Tôn" trong văn học Phật giáo Tây Tạng được hiểu là người đã chiến thắng được phiền não ma. Theo

văn học Phật giáo chung, ngoài phiền não ma còn có ngũ ấm ma, tử ma, thiên ma.

a) *Phiền não ma*: Phiền não là những thái độ tâm lý tiêu cực, những nỗi khổ niềm đau trỗi dậy trong ta dưới hình thức này hay hình thức khác, thầm lặng hay công khai.

Người chứng đắc được tuệ giác để trở thành Phật thì không còn những trạng thái đó, dầu chỉ là một tàn dư, hay như một quán tính.

b) *Ngũ Ấm ma*: Ngũ ấm ma không nên hiểu là ma chết, chết mà chưa siêu, trở thành ngạ quỷ. Không phải như vậy.

Chính thân thể với 5 nhóm sinh-tâm-vật lý này, nếu không sử dụng đúng cách sẽ giống như con ma hại ta, vì nó làm cho ta vướng vào sự hưởng thụ các lạc thú giác quan. Lúc ấy, ta xem bản thân như là thượng đế trên cuộc đời, để cung phụng cho những đòi hỏi lạc thú giác quan: "*Nghìn vàng chỉ mua một trận cười*" cũng cam lòng để đổi lấy.

Nói theo kinh *42 chương,* nhiều người phải thân bại danh liệt, hay phải trèo non lội suối, chịu đựng biết bao là thách đố, cũng cam lòng mà làm, cam lòng mà chịu, để có được lạc thú bản thân. Khi nô lệ vào thân thể sinh-vật lý này thì thân thể này sẽ trở thành một con ma hại ta: Ngũ ấm ma, 5 nhóm sinh-tâm-vật-lý này ám ảnh đeo đẳng ta như con ma! Con ma ở đây được hiểu theo ý nghĩa bóng chứ không phải là nghĩa đen.

Khi chiến thắng được phiền não ma thì kết quả kéo theo sau là ta đạt được bản lĩnh tâm lý không còn bị lệ thuộc vào ngũ uẩn hay ngũ ấm.

c) *Tử ma*: Kết quả của sự tu tập trí tuệ là ta sẽ không còn bị tất cả những loại phiền não của tử ma ám ảnh, tức cái chết.

Rất nhiều người sợ chết, người có trí tuệ Bát-nhã thì không sợ chết. Khi không sợ chết thì không có bất cứ cái gì làm cho người đó sợ hãi, dầu thầm lặng ở bên trong.

Sợ chết là nỗi sợ lớn nhất. Đó là bản năng sinh tồn. Một khi đã vượt qua nỗi sợ chết rồi, ta đã vượt qua bản năng của ngũ ấm thì không còn điều gì có thể làm ta bị lung lay nữa.

d) *Thiên ma*: Thiên ma tức là ma Ba Tuần, có năng lực đặc biệt khác người, có thể có phép thần thông thiên biến vạn hóa, ví như các nhà ảo thuật gia nổi tiếng, như những nhà ngoại cảm, những nhà tiên tri vậy…. Thiên ma không thể làm cho hành giả bát-nhã sợ hãi.

Ma ở đây không có nghĩa là cái xấu. Trong văn học dân gian, ma có nghĩa là xấu, phá người, phá làng phá xóm, hãm hại người này người kia, trả thù trả đũa, v.v… Ma trong nền văn học Phật giáo có lúc được hiểu như là những năng lượng tiêu cực do chính suy nghĩ và hành động của con người; có lúc như là những nỗi ám ảnh tâm lý; có lúc là sự chấp trước; có lúc là cái chết; có lúc là những trở ngại do thực tại xung quanh, hay là do những người tiêu cực ảnh hưởng đến. Ma, là các năng lực trở ngại, trên con đường hướng đến tâm linh và đạo đức. Gọi Ma chướng là thế.

*Bhagavatyai ārya*, Thánh Mẫu trong nền văn học này, chỉ cho trí tuệ được xem sẽ giúp ta vượt qua được các hình thái ma như vừa nêu.

**4. Định trong văn hệ Bát-nhã**

"Định thậm thâm" là định gì? Trên thực tế thì định nào cũng giống nhau, là thực tập thiền chỉ hay thiền quán, bằng ngồi hay đi, đứng, nằm. Miễn là tâm đạt được kiến thức về chân như, tức thực tại như chúng đang là.

Lúc đó tuệ giác như thực sẽ có mặt. Lúc đó ta chứng đắc được cái gọi là con mắt thực tại. Mọi nhận thức đánh giá của ta sẽ không đi theo quán tính, thiên kiến, biên kiến, tà kiến, kiến thủ, giới cấm thủ; ta không còn mê tín dị đoan, không còn lệ thuộc vào Thượng đế thần linh, không còn lệ thuộc vào người khác, mà thấy rất rõ, từ năng lực của bản thân để vượt qua hết mọi khổ ách. Người như thế được gọi là đang sống trong định thậm thâm. Dĩ nhiên, để có được định thậm thâm ta phải thực tập thiền tọa, vì thiền tọa là phương tiện tốt nhất để ta đi vào định.

**5. Bát-nhã và cuộc sống hàng ngày**

Dựa vào tông chỉ của đoạn kinh dẫn nhập (chỉ còn trong bản tiếng Tây Tạng, đã bị tĩnh lược trong các bản dịch chữ Hán) ta thấy rằng, mọi hình thức, nếu bám vào, sẽ là một sự trở ngại; mọi hình thức nếu sử dụng như một công cụ, sẽ hỗ trợ ta về phương diện quan hệ xã hội, nói chung.

Ngạn ngữ Việt Nam có câu: "*Chiếc áo không làm nên thầy tu*". Nhưng chiếc áo là thông điệp để thầy tu sống hạnh thầy tu cho đúng nghĩa. Nếu thầy tu Phật giáo mặc y phục giống như các linh mục hay mục sư, đi ra ngoài có phạm giới thì cũng không ai biết!

Khi mặc chiếc áo thầy tu đi tới đâu, người ta cũng nhận diện rõ rệt. Mặc áo thầy tu mà chạy xe lạng lách là thấy kỳ rồi, hay tướng đi của ông đánh đòng đưa tay qua tay lại, vừa đi vừa nói vừa cười, như một người tại gia thì cũng không thích hợp với oai nghi tế hạnh của người xuất gia. Vì thế, chiếc áo đó, mặc dầu không làm nên thầy tu, nhưng nếu không có nó, thầy tu khó có thể giữ được tâm tu của mình.

Cho nên, sử dụng hình thức như là một phương tiện, trong trường hợp này, vẫn được gọi là văn tự Bát-nhã, là một

sự trải nghiệm thực tướng Bát-nhã. Ta đừng nên đả phá hình thức, miễn là đừng câu nệ vào đó thôi.

Rất nhiều trường phái Phật giáo hiện nay rơi vào chủ nghĩa hình thức. Đức Đạt Lai Lạt Ma đã nhấn mạnh đến góc độ này. Ngài nói ngài rất buồn cho Phật giáo Tây Tạng, vì phần lớn các hành giả, bao gồm cả các vị Lạt Ma trong truyền thống này đã đặt nặng chủ nghĩa hình thức. Ngài đưa ra ví dụ, chẳng hạn ngài thuộc trường phái Mũ Vàng. Ngày xưa chiếc mũ, trong bối cảnh địa lý và khí hậu của Tây Tạng, rất cần thiết để người tu cần phải có, vì nhiệt độ âm quanh năm suốt tháng. Nếu không đội mũ, với cái đầu trọc thì chịu sao nỗi? Người đời có tóc phải đội nón len mới không bị lạnh thì người tu có nón là chuyện bình thường. Các vị Tổ của Phật giáo Tây Tạng đã chế ra cái mũ, lấy màu vàng làm tông chỉ giải thoát. Nên trường phái của đức Đạt Lai Lạt Ma được gọi là phái Mũ Vàng.

Bây giờ, truyền thống đó đã bắt đầu đi xa, người ta làm cái mũ thật đẹp, cao dài hơn cái mũ gà! Nó trở thành một trang sức phẩm, không còn phù hợp trong bối cảnh địa lý và khí hậu của Ấn Độ nóng bức so với đất nước Tây Tạng băng tuyết.

Khi truyền đạo ở phương Tây, các vị sư Tây Tạng vẫn tiếp tục đội chiếc mũ vàng. Ngài nói, chiếc mũ ấy dị hợm vô cùng, nên ngài không đội. Và tương tự với trường phái Mũ Đỏ.

Do đó, nếu không dùng trí tuệ Bát-nhã để quán chiếu thì những hình thức do thầy truyền trò nối, hay những phong tục tập quán dân gian, cha mẹ truyền con cái nối nghiệp, có nhiều điều dư thừa, nhiều điều ngớ ngẩn. Sự thực tập trí tuệ Bát-nhã có giá trị ở chỗ đó.

Chuyện thiền của Phật giáo Trung Quốc kể lại, có một vị thiền sư rất thích nuôi mèo, mặc dầu đức Phật không cho

nuôi gia súc tại chùa. Mèo là động vật săn mồi, ăn thịt, rất khó ăn chay. Đến lúc thiền sư tụng kinh, nó cũng lên trên bàn Phật với thiền sư. Nhưng lúc thiền sư ngồi thiền, nó lại thường dùng hai chân trước khều áo, rồi nhảy lên người thiền sư, cọ quẹt với cử chỉ rất thân quen. Thiền sư khó thực tập thiền quán, nên mỗi lần ngồi thiền, ông lấy cái lồng nhốt mèo lại.

Sau này khi thiền sư qua đời, các học trò nối ngôi thiền sư không biết lý do tại sao khi ngồi thiền, thiền sư nhốt con mèo. Nên trong chùa, nếu có nuôi gia súc, đến lúc ngồi thiền, các đệ tử nhốt lại hết. Không hiểu lý do tại sao, cứ nhốt lại! Trong khi, các con vật này không hề phá như con mèo của thiền sư, thầy của họ.

Do đó, việc thực tập trí tuệ Bát-nhã sẽ giúp ta vượt qua những cái chấp nhất về hình thức vốn không cần đến như thế. Tâm linh là mấu chốt quan trọng của người tu. Tuệ giác là yếu tố quan trọng, cần hướng về, chứ không phải hình thức.

Nói như thế không có nghĩa là ta bỏ hết tất cả hình thức. Nhiều Phật tử cực đoan, đi học các loại văn học Bát-nhã cao cấp, nói rằng hình thức là phụ nên bỏ hết, đừng có chấp trước vào nó. Họ biện minh rằng, đức Phật còn phá chấp luôn 32 tướng tốt 80 vẻ đẹp, ai bám vào đó, đánh giá là Phật này Phật kia thì người đó đang tu hạnh tà, không thấy được Như Lai, có nghĩa là không chứng đắc giác ngộ được.

Từ đó, khi thấy chỗ nào xây chùa to Phật lớn, họ phê bình, cho ông thầy tu này chấp trước, không hiểu được thực tướng Bát-nhã, trí tuệ Bát-nhã, hay quán chiếu Bát-nhã, bám vào văn tự Bát-nhã cho nên xây dựng tốn kém tiền của của đàn na tín thí.

Nếu không có chùa to Phật lớn, lấy đâu có chỗ mình tu? Có dám tu ở ngoài trời mưa không? Có dám tu ở ngoài trời

nắng không? Có dám ngủ ở dưới gốc cây như thời Phật ngày xưa không?

Đức Phật chủ trương trung đạo, đâu phải khổ hạnh ép xác? Do đó, ta không nên cực đoan về những thứ này.

Giảng đường chùa Xá Lợi này với sức chứa khoảng 500 người, vì diện tích đó chỉ tương thích như thế. Nếu nhỏ như chùa Giác Ngộ thì chỉ chứa tối đa chỉ 300 người. Như vậy, 200 người còn lại sẽ bị thiệt thòi.

Ngôi chùa Dharmakaya Thái Lan, có sức chứa 1 triệu chỗ ngồi, giảng đường lớn nhất trên hành tinh. Trong các ngày lễ hội văn hóa Phật giáo lớn, số lượng người về tham dự đến 1-2 triệu người. Thiền đường cũ 500 ngàn chỗ ngồi mà còn bị quá tải. Nếu không có chùa to thì làm sao có đủ chỗ cho số lượng người quá lớn đến thực tập hành trì, để được an vui hạnh phúc?

Có nhiều người cực đoan nói ngày xưa Phật đâu có chùa to đâu. Ngài ở đỉnh núi, bây giờ thầy tu không chịu ở núi! Ở núi làm sao độ người ở thành thị được? Ngày nay ai tu núi thì tu, ai tu thành thị thì tu, chứ đừng bắt tất cả mọi người phải tu trên núi! Việc nhập thế, mỗi giai đoạn mỗi khác.

Do đó, học trí tuệ Bát-nhã để ta linh động ứng xử và sử dụng mọi hình thức như một công cụ, để kết quả của sự hóa độ đạt được ở mức độ cao nhất. Nhân danh thực tập trí tuệ Bát-nhã, mà bám chấp vào một bên và phủ định những điều còn lại chỉ là sự cố chấp thôi. Nếu đã cố chấp thì không còn là trí tuệ nữa. Bắt buộc mọi người phải phá hết hình thức lại là một biên kiến, một cố chấp nguy hiểm.

Năm 2005, nhân buổi giao lưu giữa thiền sư Nhất Hạnh với Hòa thượng Thích Từ Thông, hiệu trưởng trường Cao Đẳng Phật Học thành phố Hồ Chí Minh và các vị tăng sinh

của trường này, tôi là người điều phối chương trình, đã đặt ra những câu hỏi để bên Làng Mai chia sẻ, sau đó các tăng sinh ở Việt Nam cùng chia sẻ. Bắt đầu vào chương trình, thiền sư Nhất Hạnh đã nói như thế này:

"*Thưa thầy Từ Thông, có lẽ là thầy còn nhớ những năm còn ngồi dưới mái trường Phật Học tại chùa Ấn Quang, lúc đó được gọi là Phật Học Đường Nam Việt, tui và thầy đã chủ trương rằng, có đệ tử chi cho mệt. Nuôi đệ tử của người khác, dạy đệ tử người khác đã mệt rồi, còn đào tạo đệ tử của riêng mình còn mệt hơn. Cho nên, tui và thầy đều chủ trương không nhận đệ tử.*

*Tui và thầy cũng là những người chủ trương không xây cất chùa. Nhiều thầy trụ trì đã cất quá nhiều chùa rồi. Đi giảng dạy cho các tu sĩ trong các chùa đó đã mệt và không có đủ thì giờ rồi, cất chùa thêm làm chi.*

*Sau mấy chục năm hành đạo ở hải ngoại, tui đã nhận ra, quan niệm đó là sai lầm. Cho nên, tui đã đính chính nó bằng cách xây dựng lên Làng Mai.*

*Làng Mai rộng mấy chục mẫu. Còn có các trung tâm chi nhánh ở Mỹ, như trung tâm thiền Lộc Uyển, gần Hollywood, đến hàng trăm mẫu. Thiền đường Rừng Phong, gần New York, đến vài chục mẫu. Với những phương tiện rừng và nhà cửa rộng lớn như thế thì mới tổ chức được những khóa thiền thành công chứ*".

Thiền sư Nhất Hạnh, chỉ trong vòng hai mươi mấy năm đã có trong và ngoài nước gần 1 ngàn đệ tử xuất gia, phần lớn là giới trẻ, 35 tuổi trở xuống, 18 tuổi trở lên. Phần lớn họ đều có bằng cử nhân thạc sĩ kỹ sư, bác sĩ tiến sĩ. Tri thức họ rất vững, họ đến với đạo Phật bằng lý tưởng.

Vấn đề còn lại là, ta sử dụng chùa to Phật lớn như thế nào. Chứ không phải là, hễ cất chùa là bị bác, hễ làm Phật lớn là bị chê. Hễ làm cái gì đó là bị phê bình.

Trí tuệ Bát-nhã không phải thế. Trí tuệ Bát-nhã thấy rất rõ, vào lúc nào, ta dùng phương tiện nào được xem là hữu dụng. Nhờ đó, hành giả đạt được khả năng tiếp biến văn hóa, trong từng quốc gia, giúp cho đạo Phật thích ứng với mọi thời đại.

Nói tóm lại, phần dẫn nhập của kinh Bát-nhã giúp cho ta có cái nhìn về tầm quan trọng của việc sử dụng đúng trí tuệ và sống bằng trí tuệ Bát-nhã, để giải phóng ta khỏi những ràng buộc của nỗi khổ niềm đau trên nhân thế.

***

CHƯƠNG II

# VƯỢT QUA KHỔ ÁCH

*Giảng tại Chùa Xá Lợi, ngày 20-12-2009.*
*Phiên tả: Võ Thị Thu Thảo*



## I. TUYÊN NGÔN GIẢI THOÁT

Trong chương hai, ta sẽ nghiên cứu về nghệ thuật vượt qua khổ ách mà *Bát-nhã Tâm Kinh* truyền đạt. Nguyên văn: "*Lúc bấy giờ, Đại Bồ-tát Quán Tự Tại thâm nhập Bát-nhã ba-la-mật đa sâu xa, thấy năm uẩn đều không tự tánh*". (Quán Tự Tại Bồ-tát, hành thâm Bát-nhã Ba-la-mật Đa thời, chiếu kiến ngũ uẩn giai không).

Đây là phần tuyên ngôn quan trọng nhất của bản kinh. Vì là tuyên ngôn nên nội dung súc tích trong sự hoạch định phương pháp học tập, giúp cho các hành giả xa lìa được hai đối tượng "khổ" và các "tật ách".

Bản nguyên tác Sanskrit rất rõ ràng, bản dịch Tây Tạng cũng khá đầy đủ, nhưng các bản dịch chữ Hán phần lớn đã tĩnh lược một vài câu đầu, chỉ giữ lại trọng tâm thôi.

Xin trích dẫn phần dịch tiếng Việt của Hòa thượng Tuệ Sĩ – người nghiên cứu khá kỹ lưỡng về văn học Bát-nhã và về *Bát-nhã Tâm Kinh*. Những công trình của Hòa thượng đóng góp rất lớn cho nền Phật học Việt Nam cũng như nền văn học Bát-nhã này. Phần dịch của Hòa thượng như sau:

"*Này Xá Lợi Phất, thiện nam tử hay là thiện nữ nhân nào muốn thể hiện sự nghiệp trong Bát-nhã Ba-la-mật đa thậm thâm này, người ấy hãy chiêm nghiệm như sau: Đây là năm uẩn và người ấy luôn luôn quan sát chân chính rằng chúng như là Không trong tự tính*".

Đây là phần dịch rất sát nghĩa với Sanskrit. Theo đoạn dịch nghĩa này, ta thấy ý nghĩa của tuyên ngôn giải phóng khổ đau rất rõ ràng, đó là "chiếu kiến ngũ uẩn giải không" và "độ nhất thiết khổ ách" chỉ là kết quả của tiến trình "chiếu kiến" mà thôi.

Hành giả nào có quá trình quan sát bằng trí tuệ sẽ nhận ra được thực thể của năm uẩn là Không, người ấy sẽ không tạo điều kiện cho nỗi khổ niềm đau bám víu lên trên thân hoặc trên tâm của mình, khổ ách từ đó, được tách rời.

Ta có thể chia tuyên ngôn này thành 3 vế: "*Quán Tự Tại Bồ-tát*"; "*Hành thâm Bát-nhã Ba-la-mật Đa*"; và "*Chiếu kiến ngũ uẩn giai không*", để tiện phân tích và làm rõ nội hàm mà văn tự chuyên chở. Trước khi phân tích từng vế, ta điểm qua về sự dị biệt trong các bản dịch, để làm nổi rõ những gì văn tự khó chỉ rõ.

## II. NHỮNG DỊ BIỆT TRONG CÁC BẢN DỊCH

### 1. Bồ-tát Quán Tự Tại:

a) ***Quán Thế Âm và Quan Thế Âm***

Bản dịch của ngài Huyền Trang mà chúng ta sử dụng, dùng danh từ riêng là "*Quán Tự Tại*", trong khi đó, bản dịch của các dịch giả khác thường là "*Quán Thế Âm*" hoặc "*Quan Thế Âm*".

"*Quan*" và "*Quán*" chỉ khác nhau ở cách phiên âm từ một chữ Hán chung thôi, trong khi đó, Ngài Cưu-ma-la-thập lại dịch là "*Quang Thế Âm*" – tức là ánh sáng chiếu soi âm thanh của cuộc đời. Đây là kiểu tu từ (chơi chữ), không phải quán chiếu bằng lỗ tai mà chiếu soi bằng ánh sáng nhận thức của tuệ giác.

Dụng từ của ngài Cưu-ma-la-thập bao gồm cả hai phần, phần thứ nhất là giữ lại nguyên ngữ tiếng Sanskrit, phần thứ hai sử dụng nghĩa ám chỉ. Trong khi đó, ngài Pháp Hộ dịch là "*Quan Thế Âm*", các dịch giả về sau này cũng dùng từ của Ngài Pháp Hộ.

Khác biệt lớn nhất là dịch ngữ của ngài Huyền Trang. Trong lịch sử phiên dịch kinh điển từ Sanskrit sang tiếng

Hán, ngài Huyền Trang nổi tiếng là người dịch rất chuẩn và sát với nguyên ngữ nhất, hầu như không có biên tập cá nhân can thiệp vào bản dịch. Trong *Bát-nhã Tâm Kinh* Ngài đã biên tập ở vài khái niệm, đây là một ngoại.

Trong bản Sanskit "*avalokiteshvara*" là tổ hợp từ được kết nối như sau: "*Ava*" là bên dưới; "*lokita*" là "*nhìn*", "*quán chiếu*"; "*ishvara*" là "*bậc thánh, đấng giác ngộ*". Khi ráp lại "*avalokiteshvara*" là "*bậc thánh nhìn thẩm thấu âm thanh ở bên dưới*". Dịch ngữ "*Quan Thế Âm*" nghĩa là "*nhìn âm thanh của cuộc đời*".

Chữ "âm" ở đây có nghĩa là những tiếng kêu khổ, những tiếng khóc, những nỗi đau, những thổ lộ về những bất hạnh mà con người đang đối đầu hoặc bế tắc do vì không vượt qua được. Vị Bồ-tát này phát nguyện lắng nghe bằng tuệ giác và xuất hiện kịp thời để giúp cho họ vượt qua những nỗi khốn khó và các tật ách nói chung.

Vì sao ngài Huyền Trang không dịch sát nguyên ngữ, lại dịch là "*Quán tự tại*", trong khi ngài nổi tiếng là người dịch sát nguyên văn? Hẳn phải có lý do. Trong nền văn học Phật giáo Trung Quốc và về sau này, tại những nước chịu ảnh hưởng trực tiếp từ nền triết học đại thừa kiểu Trung Quốc như Nhật Bản, Triều Tiên, Việt Nam, hai danh xưng "*Quán tự tại*" và "*Quán Thế Âm*" đều chỉ chung cho một vị Bồ-tát mà quá khứ đã từng là vị Phật chánh pháp vương Như Lai, trong những hiện thân đã phát nguyện làm Bồ-tát với lòng từ bi. "*Quán Thế Âm*" là một phương tiện của sự dấn thân nhập thế.

Dùng "*Quán Tự Tại*" thể hiện sự hướng dẫn những kinh nghiệm tâm linh để giúp cho con người nhập thế có thể được tự tại trong nỗi khổ niềm đau, khi giúp cho người khác vượt qua nỗi khổ niềm đau này.

Hai danh xưng "*Quán Tự Tại và Quán Thế Âm*" bổ sung cho nhau rất nhiều. Có lẽ ngài Huyền Trang nhấn mạnh đến khả năng nội công, con đường tu tập của bản thân, nhờ "*Quán tự tại*" này, hành giả có thể thực hiện được "*Quán Thế Âm*" thành công ở mọi nơi mọi chốn, không sợ theo duyên mất gốc.

Rất nhiều người phát triển lòng từ bi, nhưng tuệ giác không đứng vững hoặc chưa đạt được một cách trọn vẹn thì "từ bi" này có thể dễ dàng bị đánh đồng với cảm tính, rất dễ bị bỏ cuộc nửa chừng, bị gãy đổ.

Dịch ngữ "*Quán tự tại*" nhằm nhấn mạnh đến góc độ trí tuệ và từ bi phải đặt trên nền tảng của trí tuệ này, trí tuệ đó là "*Quán tự tại*". Từ một danh từ riêng, từ này trở thành là một hạnh nguyện thông qua dịch ngữ "*Quán tự tại*".

Gọi Bồ-tát Quan Thế Âm là vị Bồ-tát từ bi cũng được, hoặc gọi đó là năng lực quán tự tại trong mỗi con người, lại càng hay và ai cũng có sẵn năng lực đó. Vấn đề ở chỗ khai thác như thế nào để năng lực cứu khổ cho chính mình và cứu khổ cho những người thân được thực hiện ở mức độ cao nhất, an toàn nhất và thành công nhất. Muốn sự thành công đó được diễn ra thì ta phải có năng lực "Quán tự tại".

b) ***Quán***

"*Quán*" là một tiến trình nhìn thẩm thấu vào bên trong mà đối tượng của sự quán chiếu không gì khác hơn là thế giới thực tại, để ta có bản lĩnh đối diện với thực tại, chẳng những không "đào tẩu" khỏi những bế tắc, mà còn nỗ lực tìm ra giải pháp và lối đi giúp ta đạt được sự an vui trong các nghịch cảnh. Lưu ý, "quán" ở đây không có nghĩa là Tứ - *vitakkha*, trong các bản Hán cựu dịch, Giác và Quán là Tầm và Tứ.

"*Quán*" khác với "*ám ảnh*". "*Ám ảnh*" là hình ảnh được lưu giữ lại mà phần lớn có tác dụng tiêu cực làm cho người

đó bị khủng hoảng, sợ hãi, trầm cảm, lãnh cảm, bế tắc, bi quan, chán chường, thất vọng, thậm chí tuyệt vọng. Nói đến ám ảnh là nói đến tiến trình nhìn vào bên trong dưới góc độ tiêu cực, làm cho người đó ngày càng mất dần nhựa sống và tinh thần đối diện với cuộc đời.

Trong khi đó, "*quán chiếu*" là năng lực tích cực, chủ động và hướng tới để ta tìm lấy giá trị an vui. "*Ám ảnh*" là hình ảnh bị động tiêu cực. "*Quán chiếu*" là tạo ra hình ảnh tích cực, nhìn về cuộc đời, về thực tại, nhìn về chính mình, về tất cả các sự vật hiện tượng diễn ra xung quanh như chúng đang là, đó là "quán".

Người có tinh thần năng động tích cực, khi đến một chỗ nào đó chưa là gì hết, chỉ là cảnh hoang sơ, sẽ nghĩ thế này: "*Ta có rất nhiều cơ hội để đầu tư và đóng góp*". Nếu là một người tiêu cực, bị ám ảnh, khi tới một nơi như thế sẽ nghĩ: "*Giam chân mình vào nơi khỉ ho cò gáy này để làm gì? Thôi thì, tam thập lục kế, tẩu vi thượng sách!*". Đó là bị ám ảnh, chưa làm đã sợ, chưa nỗ lực đã chấp nhận thất bại, chưa dấn thân đã đầu hàng.

"*Quán chiếu*" bao giờ cũng là năng lực tích cực, đẩy chúng ta vào quỹ đạo tinh tấn, trong khi "ám ảnh" đẩy chúng ta vào quỹ đạo đánh giá rất thấp bản thân mình, kết quả là ta không đạt được gì cả.

c) ***Tự tại***

Tự tại là gì? "Tự" là chính bản thân mình; "tại" là sự có mặt hiện tiền, Ví dụ, khi chúng ta nói: "*Tôi đang có mặt tại giảng đường chùa Xá Lợi*". Sự mô tả về không gian mà ta đang có mặt là một thực tại. Phần lớn chúng ta có mặt nhưng chưa chắc đã đạt được trạng thái hiện tại lạc trú trong một khung thời gian và không gian nhất định, đôi lúc tâm mình

còn dong rủi chỗ này, du lịch chỗ kia, trong khi khái niệm "tự tại" là ta làm chủ được bản thân ngay chỗ mình đang có mặt.

"Tự" ở đây có nghĩa là làm chủ lấy; "Tại" là ngay điểm mình có mặt; "Quán tự tại" là ta đạt được trình độ thong dong, bất nhiễm, không bị xáo trộn, khuấy động, khủng bố ngay bất kì không gian vật lý với thời gian tương thích nào. Nói cách khác là thong dong ở mọi nơi, mọi chốn, mọi thời gian, thoát khỏi mọi sự dính mắc, không bị bất kì trở ngại gì trong tâm, dù hoàn cảnh có thế nào đi nữa ta vẫn thản nhiên, bình an, hạnh phúc, an vui như thường.

Đó là một trạng thái bất động tâm, khinh an, nhẹ nhàng, giải thoát. Bất kì ngọn gió nào của cuộc đời, dù là khen chê, hạnh phúc khổ đau, thành công thất bại hay "*lên voi xuống chó*" đều không tác động gì đến người đó.

Cho nên, "*tự tại*" là sự trải nghiệm thiền chánh niệm trong thực tại mà chúng ta đang có mặt. Đó là một tiến trình – nói theo các thiền sư Trung Quốc – là hồi quang phản chiếu, nghĩa là nhìn lại chính mình, nhìn lại không phải để khủng hoảng, không phải để tiếc nuối, để hãnh diện tự hào, mà nhìn để tự làm chủ dòng cảm xúc, hành vi, lời nói, việc làm để ta phóng thích tất cả vọng tưởng – nói chung là tưởng tri.

d) ***Quán Tự Tại***

"*Quán tự tại*" có thể hiểu là loại trí tuệ nội nghiệm vượt lên trên các năng lực nhận thức tưởng tri của các giác quan, vượt qua các kiến thức trường lớp, kiến thức kinh nghiệm của các giác quan, v.v… Quán tự tại làm ta phát khởi được trí tuệ soi sáng vào bản chất của thực tại hiện là, mọi sự vật đang là. Trong khi, nếu dùng dịch ngữ "*Quán Thế Âm*" ta nhấn mạnh đến lòng từ bi, cứu độ và nếu không khéo, ta sẽ đánh đồng vị Bồ-tát này với các vị thần hay Thượng đế của

các tôn giáo khác. Có lẽ từ góc độ đó mà ngài Huyền Trang đã chủ động dịch "*Quán Tự Tại*" hơn là dùng khái niệm đã được dịch trước đó là "*Quán Thế Âm*".

Bài kinh *Phổ Môn* thuộc kinh *Pháp Hoa* dùng cụm từ "*Niệm bỉ Quan âm lực*". "*Quan âm lực*" khác với Quan Âm Bồ-tát, "*Quan Âm Bồ-tát*" là một danh từ riêng chỉ cho Bồ-tát Quan Thế Âm, một vị Bồ-tát nổi tiếng vì lòng từ bi và cứu độ con người, cuộc đời.

"*Quan âm lực*" tức là năng lực quan âm, nghĩa là năng lực quán chiếu tự tại, ứng xử tự tại, cứu nhân độ thế một cách tự tại. Năng lực đó có giá trị cho tất cả mọi người. "Niệm" là ghi nhớ, để nằm lòng, trở thành một phản ứng vô điều kiện; "bỉ" là đại từ lặp lại. "*Niệm bỉ quan âm lực*" nghĩa là các hành giả hãy luôn luôn ghi nhớ năng lực quan âm ở trong chính mình. Khi ta nghĩ năng lực quan âm đó là lòng từ bi, tình thương, cứu đời, cứu người, hay khi ta nghĩ đến năng lực "*quán tự tại*" là năng lực tự tu để làm chủ thế giới thực tại bằng các nhận thức và dòng cảm xúc, đó là tiến trình tu.

Còn "niệm Bồ-tát Quan Âm", ta lại nghĩ đến việc ban phước, ngăn chặn các tai họa để ta sống an vui hạnh phúc trong cuộc đời. Phần lớn chúng ta tiếp cận phẩm *Phổ Môn* dưới góc độ "niệm Quan Âm" thay vì "niệm Quan âm lực".

e) ***Bồ-tát***

Khái niệm Bồ-tát trong văn học đại thừa giai đoạn đầu, chỉ người đang hướng đến quả vị Phật trên tinh thần vô ngã vị tha, dấn thân phụng sự. Về nội tâm Bồ-tát là người chuyển hóa tất cả những tàn dư thuộc về trần thế, để nâng trình độ tâm linh ngang bằng với Phật. Về phương diện nhập thế, Bồ-tát lấy chúng sinh làm đối tượng và có thể trì hoãn chứng đắc

quả vô thượng bồ đề của mình, để nâng đỡ và giúp chúng sinh vượt qua những khổ đau, tật ách.

Sau này, nền văn học Đại thừa phát triển thêm góc độ mới, bất cứ ai hướng tâm về con đường giải thoát hoặc nghĩ tới lợi ích của tha nhân, chúng sinh, trên lợi ích của bản thân mình, đều được gọi chung là hành giả Bồ-tát.

Như vậy, đây là một đòi hỏi, mà trên góc độ này là tán dương, sách tấn chứ không phải nói về sự chứng đắc, nhằm mục đích rất rõ rằng, ai cũng có thể có được năng lực để dấn thân phụng sự, không phải chờ đến lúc thành Phật rồi ta mới làm công việc đó.

Ta có thể giúp đời, cứu người, chia sẻ niềm vui, gieo niềm tin cho quần chúng trên nền tảng những gì chúng ta học được, thực tập được. Ý niệm này rất cần thiết cho chủ nghĩa nhập thế và điểm này rất khác biệt với Phật giáo Nam truyền.

Phật giáo Nam truyền chủ trương giải thoát cho chính mình trước đã, rồi hãy nghĩ đến việc chia sẻ giá trị đó cho tha nhân, an toàn chính thân mình, có khả năng tự bơi hoặc mình phải là một chiếc phao thì mới nghĩ đến chuyện cứu giúp người khác.

Học thuyết Bồ-tát trong giai đoạn sau là vừa học vừa làm, vừa tu vừa hóa độ, vừa hành trì vừa phụng sự, hai phương diện đó song hành với nhau, giúp cho người thực tập không có cảm giác nhàm chán bởi vì quá trình tu để đạt được giác ngộ quá xa, không biết khi nào mới đạt được.

Dĩ nhiên ở đây không có dụng ý khích lệ sự "chín non" hay "chín háp" về quá trình tâm linh. Như một người đã học lớp 10 nếu có trình độ khá trở lên có thể hướng dẫn lại các học sinh đàn em của mình từ lớp chín trở xuống mà không cần phải trở thành giáo sư hay giảng viên mới làm được việc

đó. Ta thấy ý niệm này rất thiết thực. Cho nên, theo tinh thần Phật giáo Đại thừa, ai cũng có thể trở thành Bồ-tát.

Ngay sau ngày tôi được xuất gia vào ngày 29/9/1984 âm lịch, một vị thầy ở chùa Giác Ngộ đã dẫn tôi sang thăm viếng, đảnh lễ các vị Hòa thượng. Một trong các vị Hòa thượng đó là Hòa thượng Thuyền Ấn. Hòa thượng có phong cách hoan hỷ, tiếng nói sang sảng, rất thoải mái, gặp bất cứ ai cũng gọi là Bồ-tát hết. Lúc đó tôi mới chỉ là chú tiểu, cạo đầu chưa được bốn tiếng, qua thăm và đảnh lễ Hòa thượng, Hòa thượng hỏi: "*Bồ-tát khỏe không?*", nghe giật cả mình!

Sau này học kinh mới thấy rằng Hòa thượng sử dụng triết lý Đại thừa để khích lệ mọi người cần phải phát huy tư tưởng nhập thế. Ai cũng phải tự xem mình là Bồ-tát, không phải để cống cao mà để có trách nhiệm chia sẻ những điều mình đạt được với những người thân, người thương. Khi mình đã được tôn vinh là Bồ-tát rồi thì không được sống ích kỷ, không được nghĩ lợi ích cho riêng mình, không được nghĩ quyền lợi, danh tiếng,… mà phải nghĩ đến chúng sinh. Đó là một sự nhắc nhở rất hay.

**2. Hành thâm Bát-nhã**

a) ***Về dịch thuật***

Vế thứ hai ở đoạn kinh này, là khái niệm "*Hành thâm Bát-nhã*". Trong kinh *Nhật Tụng* ghi rằng: "*Hành thâm Bát-nhã Ba-la-mật đa thời, ...*". Chữ "thời" ở đây là bổ túc từ cho động từ "hành", ngữ cảnh "hành" là động từ hiện tại diễn tiến mang nghĩa: "*Trong khi hành thâm Bát-nhã…*". Nếu hiểu động từ "hành" như thế, ta có thể giản lược đi chữ "thời".

Ta có thể chia ra làm hai khuynh hướng dịch thuật theo pháp ngắt câu khác nhau. Cách ngắt câu thứ nhất, 2-4, "*hành*

*thâm – Bát-nhã*". Như vậy, "Bát-nhã" là tân ngữ của động từ thực tập là "hành" và tiến trình thực tập này được diễn tả ở mức độ sâu sắc, thực tập một cách sâu xa trí tuệ Bát-nhã. Đó là cách dịch thứ nhất.

Lối dịch thuật thứ hai với nhịp ngắt câu "*hành – thâm Bát-nhã*". Như vậy, "*Bát-nhã*" là tân ngữ và tính từ bổ nghĩa cho Bát-nhã là sự thậm thâm vi diệu, diễn tả trí tuệ Bát-nhã là rất có chiều sâu, việc thực tập trí tuệ Bát-nhã có chiều sâu đó giúp cho chúng ta vượt qua khổ ách. Như vậy, dịch ngữ nào đúng, dịch ngữ nào không chuẩn so với nguyên ngữ?

Ngài Viên Trắc sinh vào năm 613, mất vào năm 696 là một trong những đệ tử lỗi lạc nhất của Ngài Huyền Trang đã có khuynh hướng lý giải "thâm" là trạng ngữ của động từ "hành" và đã phân ra làm hai loại "thâm" như sau: Thứ nhất là "*hành thâm*", thứ hai là "*cảnh thâm*".

Về "*hành thâm*", Ngài đã chia sẻ như thế này: "*Trí tuệ vô phân biệt; Nội chứng được hay không", đó là nhân không, pháp không. Lìa được các phân biệt dưới các hành tướng là "không", "năng hành" và "sở hành". Không thấy "hành", không thấy "không hành", đó là Bồ-tát "hành thâm Bát-nhã*".

Về "*cảnh thâm*", Ngài dạy như sau: "*Hai lý "không" lìa tướng hữu vô, nhất tuyệt được các lý luận, trí vô phân biệt chứng "không" cảnh này", đó được gọi là "cảnh thâm" nghĩa là việc "hành thâm" sẽ dẫn đến các kết quả là chứng đắc được cảnh giới tuệ giác sâu sắc gọi là "cảnh thâm*".

"Hành" cũng là trí tuệ, "chứng" cũng là trí tuệ, "hành thâm" là thực tập một cách sâu xa, "cảnh thâm" là chứng được quả trí tuệ sâu sắc đó là Phật quả.

Qua hai cấp độ "*hành thâm*" và *cảnh thâm*", một bên là

nhân, một bên là quả, Ngài Viên Trắc muốn nói với chúng ta rằng tuệ giác Bát-nhã lìa hết mọi chấp trước, năng và sở, chủ thể nhận thức và đối tượng phân biệt, mình và người, ta và thế giới thực tại. Ranh giới trước mặt được xoá mòn, nếu vượt qua được, hành giả đó được gọi là "quán tự tại", có mặt khắp mọi nơi.

Triết lý phân tích trong tình huống này rất sâu nhưng về ngữ cảnh thì xem ra có vấn đề. Trong bản tiếng Phạn, mạch văn nói như thế này: *Gambīrām* (thâm) *prajñāpāramitā-caryām* (ba-la-mật hạnh) *caramāṇo* (hành). Văn phạm của tiếng Phạn khác rất nhiều so với văn phạm của Hán Việt và tiếng Hán nói chung. *Gambhīrāṃ* là tính từ, có nghĩa là "thậm thâm"; *prajñāpāramitā* - là "Bát-nhã Ba-la-mật Đa" (Bát-nhã tuyệt đối,trí tuệ hoàn hảo); *caryām* là "hạnh"; ***caramāṇo*** là "thực hành".

Theo bản Sanskrit ta có thể dịch sát như sau: "*Thực tập hạnh trí tuệ Ba-la-mật đa thâm sâu*". Như vậy, ngắt nhịp chuẩn nhất trong ngữ cảnh này là "*hành – thậm thâm Bát-nhã hạnh*". Nhưng rất tiếc trong các bản dịch chữ Hán đã bỏ đi chữ "hạnh" nên tính từ "thậm thâm" được hiểu là trạng ngữ. Lý do rất đơn giản là trong chữ Hán, các từ loại không được phân định rõ ràng, chỉ khi ta phân tích từ đó, ở vị trí nào và ngữ cảnh ra sao thì lúc đó, nó mới được mang nghĩa gì, từ loại mới được xác định.

Trong tiếng Anh, nhìn tiếp vĩ ngữ, ta có thể biết được đây là một trạng từ hay tính từ, danh từ, động từ hay một danh động từ. Còn chữ Hán thì không có cách nào phân biệt được như thế. Cùng một chữ giống nhau, nhưng trong ngữ cảnh này nó là danh từ, ngữ cảnh khác nó là động từ, tính từ hoặc trạng từ, nên dịch thuật rất dễ sai nghĩa, nếu không có bản nguyên tác để đối chiếu.

Tôi đề nghị, ta nên dịch sát nghĩa là "*thực tập hạnh trí tuệ tuyệt đối vốn là một trí tuệ thậm thâm*", chứ không phải là thực tập một cách sâu xa trí tuệ thậm thâm. Vì ta không thể nào phân biệt được thế nào là thực tập "*sâu xa*", thế nào là thực tập "cạn", vấn đề chỉ là thực tập có đúng hoặc không đúng thôi. Nếu thực tập đúng thì có thể từ một ngày cho đến mười ngày có kết quả, thậm chí ngay thời khắc ta thực tập là có kết quả rồi. Phương pháp luận về thực tập sẽ xác định giá trị của sự thực tập.

Một ví dụ từ câu chuyện có thật, Christiphe Colomb, người đã khám phá được Mỹ Châu. Trong buổi tiệc chiêu đãi tại hoàng cung, có người phỉ báng ông rằng, ai cũng có thể khám phá ra Châu Mỹ, với điều kiện được Hoàng gia đầu tư hỗ trợ.

Colomb giản dị hỏi rằng: "*Làm sao để quả trứng gà đứng lên được?*".

Cử tọa không thể giải được, Colomb đơn giản gõ nhẹ phần đầu của quả trứng gà móp đi một chút rồi đặt quả trứng đứng lên.

Nhiều người trầm trồ bảo không có gì khó, nếu biết thế này thì đã làm rồi, ấn cho đầu quả trứng bằng phẳng, ai làm không được.

Colomb nhẹ nhàng trả lời rằng: "*Điều quan trọng là ai suy nghĩ ra ý niệm này đầu tiên thôi!*".

"Ý niệm" đầu tiên đó chính là phương pháp. Bản chất của mọi sự vật hiện tượng đều có quỹ đạo và nếu ta đi đúng quỹ đạo đó được xem như đi đúng con đường (phương pháp). Đúng con đường, ta sẽ có kết quả ngay tức khắc. Nếu không có phương pháp, dù nỗ lực 5 năm, 10 năm, 20 năm,… kết quả vẫn không đạt được, như trong ví dụ quả trứng trên.

Ta xác định phương pháp đúng hay phương pháp chưa chuẩn, chứ không nên nói thực tập sâu sắc hay thực tập hời hợt được, vì nói theo dân gian là tu "gắt củ kiệu" hay tu "tàn tàn". Tu "gắt củ kiệu" là tu thế nào? Một ngày sáu thời ở trên chánh điện là tu "gắt củ kiệu"? Điều đó chưa hẳn.

Tu "tàn tàn" là sao? Không tụng kinh thời nào hết, không làm gì hết là tu "tàn tàn"? Điều đó cũng không hẳn. Bởi vì các vị Thiền sư đâu có tụng kinh cũng đâu làm những công việc thường nhật như những người mới xuất gia làm, nhưng tâm thích hợp với chân như, tâm Ngài là chân như, tuệ giác vẫn được phát sáng như thường. Cho nên, chỉ có tu đúng hay tu sai mới là quan trọng.

Dĩ nhiên khi tu đúng, các phương tiện thực tập trên chánh điện hỗ trợ cho kết quả của sự tu đúng này nhanh hơn bình thường. Chúng ta không nên cực đoan về một phía nào, bỏ hết các hình thức hay là nương vào một hình thức nào mà nếu như không có hình thức đó được xem là không có tu. Cả hai cực đoan đó đều không đúng. Thực tập được hiểu đơn thuần là thực tập có phương pháp. Nếu đúng, tự nhiên sẽ có chiều sâu của sự chứng đắc mà không cần hiểu là phải thực tập sâu xa.

Có nhiều người hiểu theo nghĩa đen, "hành thâm" có nghĩa là "đi sâu xuống", giống như bây giờ mình đang ở trên mặt đất, đi sâu xuống cũng giống như độn thổ, đào sâu xuống bên dưới.

Giống như ở phương Tây ngày nay, như Hoa Kỳ, Úc, và các nước Châu Âu, họ làm đường dưới sông, biển để khỏi bị kẹt xe, tức là đang "hành thâm", đi dưới lòng sông, lòng đại dương. Điều đó không phải là "hành thâm" vì vẫn cạn hơn so với dưới độ sâu của lòng đất. Nên "sâu" và "cạn" là khái niệm tương đối, không có chuẩn mực để ta bám víu vào. Nếu như thế, tại sao trí tuệ lại được gọi là trí tuệ "thậm thâm"?

b) ***Bản chất trí tuệ Bát-nhã***

Bản chất của trí tuệ là sâu sắc. Tính từ này cho thấy sự khác biệt của Trí tuệ với kiến thức thông thường hay là những suy luận của giác quan, diễn dịch, qui nạp, loại suy, v.v., mà con người thường sử dụng như chìa khoá để có được chiều sâu của tư duy và nhận thức.

Người có kinh nghiệm trường đời nhiều có thể nói không suông, trình bày không rõ, nhưng kiến thức về cuộc đời của người đó rất có chiều sâu. Đó là chiều sâu của kiến thức thế gian. Còn chiều sâu của trí tuệ thì khác, không cần phải trải qua kinh nghiệm, không phải vào khổ mới biết khổ như thế nào, trải qua như thế rất vô bổ, ở đây ta dùng trí tuệ, không cần phải trải qua kinh nghiệm khổ, ta vẫn hiểu được.

Tương tự, như các nhà khoa học ngày nay không cần có mặt trong vũ trụ để biết được không gian có quỹ đạo như thế nào, họ ngồi tại nhà tính toán bằng vật lý hiện đại vẫn biết được quỹ đạo mặt trời, mặt trăng, trái đất, hệ mặt trời này, hệ mặt trời kia, v.v... Ngồi tại văn phòng, họ vẫn có thể tính được vào năm 2036 có một thiên thạch trong vũ trụ sẽ có thể va vào địa cầu của chúng ta và nếu không ngăn cản được thì lúc đó, hành tinh này có thể gặp họa.

Các nhà khoa học đang nghĩ đến chuyện làm chệch quỹ đạo của thiên thể đó bằng những loại hỏa tiễn với sức đẩy mạnh bắn vào trong không gian, tại thời điểm thiên thạch tiếp cận với trái đất thì lực đẩy này sẽ làm nó chệch đi, để nó không va vào trái đất. Đó là chiều sâu của kiến thức khoa học.

c) ***Chiều sâu của trí tuệ Bát-nhã***

Kiến thức về thực tại, chúng ta có thể học được từ sách. Chỉ cần tác giả hiểu rõ về đạo Phật, trình bày có phương pháp

thì ta có thể hiểu thế giới này là duyên khởi gồm nhiều yếu tố, không có cái nào là nguyên nhân đầu tiên. Do đó, không có sự cuối cùng; không có sự chấm dứt vĩnh viễn mà chỉ là một sự trôi chảy, tiếp nối hình thành tạo ra cái khác mà vẫn không mất gốc với cái nguyên thủy là chính nó. Điều đó gọi là "*bất nhất bất nhị*", không phải là một cũng không phải là hai. Trong thực tại của mọi sự vật cũng là bất tăng bất giảm. Không phải là hai nên cũng không thể nói là tăng, vì đó là một tiến trình nối kết; vì không phải là một, nên sự vật không bị giảm đi.

Triết lý này rất sâu sắc, nhìn thấy được sự thay hình đổi dạng trong vũ trụ này. Ta có thể biết rất rõ là không có sự vật, hiện tượng nào là có tự ngã, vì mọi sự vật hay hiện tượng là vô thường với thời gian. Cái gì vô thường, cái đó là vô ngã và ngược lại.

Cặp phạm trù đối đãi "không gian và thời gian" của mọi sự vật hay hiện tượng được hiểu bằng nhận thức tuệ giác sẽ dẫn đến kết quả là ta không bị lệ thuộc vào chúng khi chúng bị tan biến hoặc bị thay đổi ngoài ý muốn, dự trù của chúng ta. Kiến thức đó gọi là tuệ giác hay là "*trí tuệ Bát-nhã*".

"*Văn tự Bát-nhã*" là kiến thức tuệ giác bằng chữ nghĩa, bằng học vấn, chứ chưa phải là sự trải nghiệm thực sự như là thực tướng Bát-nhã hay quán chiếu Bát-nhã. Được gọi là thậm thâm Bát-nhã chính là thực tại Bát-nhã hay là quán chiếu Bát-nhã khi con người đã đạt được đến đó rồi và đã từng sống với nó bằng sự thực tập.

Như vậy, văn tự Bát-nhã chỉ cao hơn một cái đầu so với kiến thức thậm thâm của các khoa học gia về vấn đề vũ trụ, nhân sinh hoặc về các vấn đề xã hội nói chung. Trong khi đó, thực tướng Bát-nhã thông qua sự quán chiếu Bát-nhã mới chính là chiều sâu mà các vị đã chứng đắc đạo quả đạt được.

Chúng ta chỉ biết được thông qua sự mô tả về giá trị đạt được của các Ngài là như thế nào thôi, bản thân ta thì vẫn còn ở xa. Chẳng hạn, hôm nay, ai có mặt ở giảng đường chùa Xá Lợi biết rõ trong phòng có bốn cờ Phật giáo, mỗi bên trái phải là hai lá cờ, có bao nhiêu người tham dự, ai mặc áo gì,…. Khi về, ta mô tả lại cho những người không có mặt thì những người đó không có mặt trong giảng đường vẫn biết rõ nếu người đó có bộ nhớ; còn nếu không thì thông qua ghi chép lại chuẩn xác thì kiến thức mà ta thông báo vẫn chuẩn hơn ở mức độ tương đối. Không có mặt vẫn biết được, nhưng giá trị chân lý đúng và sai của người nghe tường thuật này là một sự tương đối thôi.

Nếu người mô tả sự kiện ấy là chuẩn thì người lặp lại là chuẩn, nếu người mô tả đó không chuẩn thì người lặp lại đó bị sai. Như vậy, giá trị chân lý đúng và sai trong tình huống này là sự kéo theo. Điều đó không phải là trí tuệ Bát-nhã mà chỉ là kiến thức văn tự thôi!

Trong khi đó, thậm thâm Bát-nhã là trí tuệ mà chúng ta chứng đắc được về phương diện nguyên lý, về phương diện sống phù hợp với nhân quả đạo đức. Cho nên, tất cả mọi thứ dù mình chưa từng trải nghiệm qua ta vẫn thấy rõ chúng bằng trực quan rất chuẩn xác. Đó là sự khác biệt giữa thậm thâm Bát-nhã và kiến thức thông thường.

Ngài Trí Tuệ Luân đã dịch "*Hành thậm thâm Bát-nhã Ba-la-mật Đa*" rõ hơn vì có thêm chữ "*thậm*". Như vậy, "*thậm thâm*" là tính từ, không ai nói là "*hành thậm thâm*" tức là "*đi một cách có chiều sâu*". Khi dùng chữ "*thậm thâm*" gắn vào như là tính từ trước chữ "*Bát-nhã*" thì nghĩa rõ ràng, không còn phải tranh luận nữa.

Cụm từ "*Hành thâm Bát-nhã*" với việc ngắt nhịp về văn

phạm đã dẫn đến hai nghĩa hoàn toàn khác nhau như vừa phân tích.

**3. Chiếu kiến ngũ uẩn giai không**

Bản chất của "*hành – thậm thâm Bát-nhã*" là gì? Điều này được nêu rõ trong câu kế tiếp là "*Chiếu kiến ngũ uẩn giai không*".

a) ***Chiếu và Kiến***

Trong bản chữ Hán có hai từ "chiếu" và "kiến". "Chiếu" là sự quán chiếu như tiến trình của sự thực tập. Khi các giác quan tiếp xúc với thế giới trần cảnh, ta không xem chúng là sở hữu hay tự ngã và trên nền tảng này ta rũ bỏ mọi chấp trước liên hệ đến cái Tôi và cái Tôi sở hữu. Nhờ đó, khổ đau tự động tan biến hoặc không ảnh hưởng lâu dài, ta có thể làm chủ được cảm xúc và vượt qua các tật ách nói chung.

Trong khi đó, "kiến" là nhận thức như kết quả của quá trình tu tập quán chiếu. Trong tiếng Hán, khi viết "*Quán chiếu*", người ta tưởng rằng, chỉ có một từ thôi. "*Quán*" là sự chiêm nghiệm, "*chiếu*" là sự nhận thức như kết quả tất yếu. Nhận thức về cái gì? Đó là năm uẩn, dịch ngữ cổ điển là "năm ấm". Tiếng Sanskrit là Pañca skandhāh.

b) ***Ngũ Uẩn***

Chữ "*skandhah*" có nghĩa là "*tổ hợp*". Trong từ cổ của Trung Quốc, chữ "*tổ hợp*", "*hợp thể*" chưa có, chỉ có chữ "*uẩn*" hoặc "*ấm*". Cái gì được hình thành bởi nhiều cái khác thì gọi là "*uẩn*".

Khoảng cách giữa từ cổ và từ hiện đại rất xa. Một trong những khó khăn cho giới học thuật và các Phật tử đến với đạo Phật là thuật ngữ Phật giáo, phần lớn không có những từ

tương đương trong tiếng Việt. Nếu dịch sát nghĩa quá sẽ trở nên khó hiểu.

Ví dụ, từ "ngũ uẩn" trong Hán Việt có thể dịch là "năm tổ hợp". Nếu dịch "*Năm tổ hợp tâm vật lý*" thì nghe dễ hiểu nhưng dài quá, trong khi Hán ngữ chỉ là "*năm uẩn*", chỉ có hai từ, tiếng sanskrit "*panca*" là "năm", "*skandhah*" là "uẩn".

Ngày 18 và 19-3, tôi tham dự phiên họp đặc biệt của ủy ban soạn thảo kinh điển chung của các truyền thống Phật giáo, tôi đại diện cho Phật giáo Đại thừa. Trong ba năm qua, ủy ban này thảo luận nhiều lần nhưng chưa đi tới đâu bởi vì bất đồng về phương pháp chọn bài kinh nào là chính thống, kinh nào đại diện cho Nam tông, kinh nào đại diện cho Đại thừa để giúp các Phật tử, đặc biệt là giới du lịch khi có mặt ở các khách sạn có thể có được quyển kinh điển chung này để đọc tụng, giống như các quyển kinh thánh được phổ biến khắp toàn cầu.

Đề xuất của chúng tôi đưa ra là: Về chính sách biên tập, quan trọng nhất là thống nhất các thuật từ, nếu không thống nhất về các dịch từ thì cũng là một từ trong tiếng Sanskrit và Pali thôi mà dịch ngữ trong tiếng Anh mỗi người mỗi kiểu.

Ví dụ, "*panca skandhah*", tiếng Anh dịch là "*five aggregates*", "*aggregate*" có nghĩa là "*tổ hợp*", hoặc có người dịch là "*five-fold personality*" có nghĩa là "*năm tổ hợp nhân tính*", có chỗ dịch là "*năm tổ hợp tâm vật lý*", hoặc có chỗ dịch là "*five-fold physical psychology*", rất sát nghĩa.

Thảo luận để đi đến việc thống nhất các thuật từ trong các truyền thống Phật giáo khác nhau không phải là chuyện giản đơn bởi vì mỗi truyền thống dịch từ nào đó chứ không thích dùng từ khác.

Chẳng hạn, ngài Huyền Trang không thích dùng từ "*Quán*

*Thế Âm*" mặc dù ngài chủ trương dịch sát nghĩa và trong các bản dịch của Ngài, tính văn phạm và sát nghĩa trung thành đạt được ở mức độ cao nhất. Trong *Bát-nhã Tâm Kinh*, ngài dịch là "*Quán Tự Tại*". Bây giờ, chọn khái niệm nào là thuật từ "*Avalokitesvara*" cho tình huống này? "*Quán Thế Âm*" hay là "*Quán Tự Tại*"? Tương tự cho các khái niệm còn lại. Thảo luận mãi mà vẫn không đi tới đâu.

Dụng ngữ của miền Bắc sát với âm chuẩn Hán Việt. Dụng ngữ của miền Nam đọc trại âm và chệch âm nhiều. Ví dụ, phiên âm chuẩn là "*chính pháp*", nhưng miền Nam không ai gọi là "*chính pháp*" mà là "*chánh pháp*"; âm chuẩn là "*Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni*" nhưng miền Nam đọc là "*Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni*", đọc chữ "*Bản*" thấy rất xa lạ! Người miền Bắc không thích đọc "*Bổn Sư*". Chính vì thế, các bản dịch của người miền Bắc thì người miền Nam không sử dụng, các bản dịch miền Nam thì miền Bắc, miền Trung không sử dụng.

Phương ngữ phiên âm đã có bất đồng rồi huống hồ một thuật ngữ được sử dụng chung trong các truyền thống. Dù thế ta vẫn tìm ra mức độ tương đối nào đó để giảm thiểu sự khác biệt không cần thiết, vì sự khác biệt dễ dẫn đến tình trạng lúng túng, không biết cái nào chuẩn, cái nào không chuẩn.

Một bản dịch khác của Trung Quốc: "*Chiếu kiến ngũ uẩn tự tính giai không*" là từ dịch sát nhất, dĩ nhiên cũng có những bất đồng về chữ "*tự tính giai không*".

Có thể nói bản chất của năm tổ hợp sinh-tâm-vật-lý là xác thân, cảm giác, ý niệm, tâm tư, nhận thức không có thực thể trong tự tính hay bản chất của chúng.

"*Tự tính giai không*" có nghĩa như thế, nhưng bản dịch của ngài Huyền Trang tỉnh lược chữ "*tự tính*" thành "*chiếu kiến ngũ uẩn giai không*".

c) ***Không – Sunyata***

Trong tiếng Sanskrit, chữ "không" là "*Śūnyatā*" (Pali: *Suññatā*), khác với phủ định từ Có và Không. Trong chữ Hán, nhất là Hán cổ, chữ Không không phải là "không có" như trong tiếng Việt, "Không" là không thực thể. Cho nên, người Hoa ít bị lẫn lộn về điều này.

Trong tiếng Việt, chữ "không", ngoài nghĩa là "không thực thể", còn một nghĩa khác là "không có". Do vậy, phần lớn người Việt hiểu theo nghĩa thứ hai là "không có", tất cả năm tổ hợp sinh-tâm-vật-lý là "không có", nói như thế là duy tâm, mà đạo Phật không chấp nhận duy tâm. Rất nhiều triết gia, điển hình như trường phái Marxist-Leninist đã quy kết đạo Phật là duy tâm. Như vậy là sai!

Đạo Phật chủ trương duyên khởi, duyên khởi là tổ hợp nhiều yếu tố, duy tâm là lấy tâm làm gốc, còn duy vật là lấy vật làm nguồn gốc của mọi sự vật hiện tượng, cả hai đều là cực đoan, một bên là cực đoan theo vật chất, còn một bên, cực đoan theo tâm.

Đạo Phật chủ trương duyên khởi, nên thân và tâm tương tác hai chiều, con người và vũ trụ tương tác đa chiều. Con người, vạn vật và môi trường cũng như thế, giữa con người và con người cũng vậy, không có cái nào là nguyên nhân đầu tiên quan trọng hơn những cái còn lại. Sự tương tác đa chiều đó tùy theo tình thế mà ta thấy nó ảnh hưởng nhiều hay ít, dù là phương diện tích cực hay tiêu cực.

Tiếng Anh dịch từ này tương đối khá dễ "*everything is born of empty nature*". Trong triết học, khi đọc đến khái niệm "tính không", ta hiểu rõ nó khác hoàn toàn với "không có".

Bây giờ ta khảo sát cái ly, khi tôi nói rằng cái ly này

không có thực thể, về phương diện triết học và vật lý hiện đại được hiểu như thế này: Cái ly này được chế tác bởi những nguyên tử và những nguyên tử này hợp thành phân tử cát (silic – $SiO_2$). Các nguyên tử và phân tử này được tập bởi những yếu tố hình thành nên chúng và muốn truy nguyên đâu là yếu tố ban đầu thì không bao giờ có được. Hiện tượng này nối kết với những hiện tượng kia, hiện tượng kia nối kết với những hiện tượng khác nữa, cứ như thế mà tiến trình nối kết đó là vô tận, không có bắt đầu và không có kết thúc.

Khi chúng ta nói "*không có cái ly ở trên bàn*" thì cái ly này phải đem đi, để ta nhìn trên bàn hoàn toàn không có nó. Như vậy, phủ định từ là một phán đoán xác định sự vắng mặt của một thực tại trong một thời gian và không gian nhất định. Ví dụ, trong giảng đường ngày hôm nay có một vài người vắng mặt thì ta nói: "*Cô A không đi nghe giảng vào chiều chủ nhật, ngày 20/12/2009 trong khi buổi pháp thoại vẫn diễn ra*". Cần xác định rõ người đó không có tại giảng đường, nhưng không có nghĩa là người đó không tồn tại.

Còn khi ta nói: "*Cô A không có thực thể*", có nghĩa là các yếu tố hình thành nên thực thể cô A là do các yếu tố khác hòa hợp lại, ví như, thân thể là do các nguyên tử, phân tử đất, nước, gió, lửa; còn tâm thì gồm có những dòng cảm xúc vui, khổ, trung tính, ý niệm hóa, nhận thức phân biệt, dòng tâm tưởng nói chung. Hai ý nghĩa trên là hai nội dung hoàn toàn khác nhau, trong khi đó, chữ "không" và "không có" trong tiếng Việt thì lại rất mông lung và không rõ ràng.

Trong các bản dịch, vì giới hạn của từ ngữ, dù dịch kiểu gì đi nữa, người ta vẫn cảm thấy khó hiểu nếu không có sự phân tích. Như vậy, khi dịch sát nghĩa: "*Năm yếu tố hình thành nên con người là thân, cảm giác, ý niệm, tâm tư, nhận*

*thức đều không có thực thể trong bản chất của nó*", thì cách dịch này rõ hơn rất nhiều. Nếu dịch sát theo chữ Hán "*So thấy năm uẩn đều không*" thì nghĩa cũng không rõ ràng gì hơn, xin lưu ý về vấn đề này.

Các Tổ ở Trung Quốc đã phân biệt khái niệm "không" rất rõ để chúng ta không bị lẫn lộn: Thứ nhất là "*ngoan không*", chữ "ngoan" trong chữ Hán là "vô tri vô giác", "lờ khờ lạo khạo", "ngoan không" là vô tri vô giác, không gian trong vũ trụ này là ngoan không, không có nhận thức trong tự thân của nó, nhận thức là của con người và các loài động vật đối với vũ trụ này như thế nào tùy theo thế giới quan, nhân sinh quan, tôn giáo, văn hóa, tùy theo cá nhân mà có sự phân biệt.

Bản chất của thế giới "ngoan không" như thế là như thế, xưa cũng vậy, nay cũng vậy và tương lai cũng như thế, không thay đổi, nó có quy luật của nó "thành, trụ, dị, diệt", còn đối với con người là "sinh, lão, bệnh, tử", v.v...

Khái niệm thứ hai là "*đoạn diệt không*", có nghĩa là gì? Nghĩa là cho rằng "chết là hết". Như vậy, chữ "không" ở đây nghĩa là "hết", không còn cái gì cả, khác hoàn toàn với nghĩa "tính không" của Phật giáo.

Ví dụ, những chủ thuyết cho rằng con người chỉ có ở kiếp sống này thôi, sau khi tắt thở qua đời sẽ trở về với đất, nước, gió, lửa hết, không có kiếp sau. Quan niệm này, Phật giáo liệt vào "*đoạn diệt không*".

Theo các nhà triết học Phật giáo, ai chủ trương "đoạn diệt không" sẽ có nguy hiểm về đạo đức vì nếu kết cục không còn gì hết, giống nhau thì người tốt và kẻ xấu không có giá trị gì, nên, sống tốt để làm gì? Dĩ nhiên có nhiều người, dù hiểu như thế nhưng vẫn sống tốt đàng hoàng nhưng khi bị cám dỗ, áp lực, cạm bẫy thì chưa chắc giữ được lương tâm trong sáng của

mình để có được đời sống chuẩn mực không vi phạm luật pháp, không trái lại với những gì đã được xem là tốt.

Do đó, chủ trương "*đoạn diệt không*" rất nguy hiểm. Ngay cả trong tình huống kiếp sau là không có thật đi nữa thì người chủ trương đời sống nhân quả đạo đức hiện tại vẫn có giá trị nhân bản, văn hóa, đạo đức lớn, huống hồ đời sống kiếp sau là có thật.

Thứ ba là "*không tính*", thỉnh thoảng được dùng rõ ràng hơn là "*chân không diệu hữu*". Chữ "không" và "hữu" này làm cho nhiều người Trung Quốc cũng bị lẫn lộn giữa chữ "không" với nghĩa gốc là "không thực thể" (không có bản chất thực), vì nhiều yếu tố hình thành nên, trở thành đối lập với cái "hữu" ("hữu" là "có"). "Chân không" không thực thể rõ ràng nhưng lại có thật trong thế giới thực tại. Đó là cách chơi chữ nói về bản chất của chữ "không" trong "ngũ uẩn giai không". Vì chơi chữ như thế nên mức độ lẫn lộn cũng khá cao vì chơi chữ là một từ hai nghĩa. Không thực thể nhưng vẫn được xem là có hiện hữu.

Ví dụ, khi ta nói cái ly này không có thực thể, vì không thực thể nên cái ly này sau vài năm có thể bị bể, chế nước sôi quá nóng cũng có thể bị bể, hoặc đang lạnh mà chế nước sôi vào cũng bị bể, đang trong nóng mà bỏ vào tủ lạnh cũng bị bể. Tại sao nó bị bể? Bởi vì nó không có thực thể, vì không thực thể nên nó không tồn tại mãi mãi như nó đã là. Sự thay đổi, sự biến dạng là tính chất "không thực thể", trong khi đó vật chất của cái ly vẫn tồn tại.

Ví dụ, hiện nay nó đang vẫn tồn tại, khi ta đập nó nát ra thành những mảnh thủy tinh vụn thì nó vẫn là "có" nhưng "có" ở tính năng khác và hình dạng khác, cái ly nát không giữ được nước như chúng ta muốn và người sản xuất nó đã

muốn. Điều đó được gọi là "diệu hữu", vì nó vẫn có tác dụng (tính năng) của nó.

Nói cách khác, khi gọi là "chân không" thì tính không thực thể không phải để phủ định nó mà vẫn thừa nhận tính tổ hợp của nó tạo ra tính năng hoặc chức năng. Chức năng đó gọi là "diệu hữu". Bất kỳ sự vật hay hiện tượng nào cũng có chức năng và tính chức năng là không cố định. Điều khác biệt giữa đạo Phật và quan điểm vật lý hiện đại là nằm trong phạm trù đó thôi.

Ai bảo rằng cái ly này chỉ để uống nước? Có người dùng nó để đựng cơm cũng được vậy! Có thể dùng để nấu mì gói, hủ tiếu, v.v...; thậm chí có người không làm gì hết, bỏ đất vào và đậy lại cũng được! Cho nên, tính chức năng của sự vật là không bị hạn hẹp, không nên bị đóng khung và tính không hạn hẹp và không bị đóng khung đó được gọi là "diệu hữu", đa dạng.

Từ kiến thức này, khái niệm tính ưu tiên không còn là quan trọng với người trong đạo Phật nữa. Ví dụ, cái chúng ta mong mỏi là số 1, nếu không có số 1 thì có số 2, số 3… thế vào thôi, tương đối mà. Miễn là thay được công việc đó, chức năng đó. Cho nên, ta sẽ không bị vướng dính, chấp bám vào sẽ dẫn đến những chướng ngại nguy hiểm.

d) ***Phá các chấp thủ***

Thừa nhận và nhận chân được năm yếu tố hình thành nên con người là không có thực thể trong tự tính của nó, ta sẽ giải phóng được hai loại chấp nhất rất nguy hiểm là "chấp thường" và "chấp đoạn".

"*Chấp thường*" thường có trong các tôn giáo nhất Thần, nghĩa là điều gì đã có rồi thì tồn tại vĩnh viễn như thế. Ví dụ, nói "*Chúa là nguyên nhân đầu tiên*", "*Chúa không thể sai*",

"*Chúa không thể bị mất đi*", "*Chúa là vô thủy vô chung*"… là một dạng "chấp thường". Điều gì mà ta cho rằng sẽ tồn tại mãi mãi với cuộc đời thì đó là một dạng "*chấp thường*".

"Chấp thường" là gì? Đó là cho rằng con người có bản tính nhất định, cuộc đời có một số phận đã định, số phận đó đã được an bài thế này thế kia, nỗ lực cỡ nào thì vẫn như thế thôi. Do vậy, khi nhìn ngũ uẩn, Năm tổ hợp sinh-tâm-vật-lý, không có thực thể thì ta sẽ vượt qua cái chấp thường đó.

Giá trị của trí tuệ nằm ở chỗ này, chứ không phải là kiến thức thông thường trong vật lý, phân tích thân thể gồm có những yếu tố như đất bao nhiêu phần trăm, nước bao nhiêu phần trăm,… Không phải quan trọng ở chỗ phân tích như vậy, mặc dù ta vẫn đang ứng xử trên kiến thức của quán chiếu thậm thâm Bát-nhã.

Phương diện thứ hai là "*chấp đoạn*", chết rồi là hết, cho rằng nguyên thủy của cuộc sống vật chất, khi con người tắt thở, ý thức rời khỏi nguồn gốc vật chất của nó – bộ não – thì con người không tiếp tục tồn tại trong đời sau.

"*Chấp đoạn*" này làm cho người ta mất đi tính trách nhiệm về đạo đức, nhân quả cho bản thân, cho tha nhân, cho cộng đồng. Khuynh hướng này dẫn đến tình trạng "*cùi không sợ lở*", "*điếc không sợ súng*". Có người bị tuyên án tử hình rồi nhưng lại cho rằng mình có tạo thêm tội diệt chủng nhân loại nữa cũng không sao vì chừng lắm cũng bị tội tử hình chết thôi, chết là hết!

Madoff lừa ngoạn mục cuộc đời này gần 70 tỷ đô la Hoa Kỳ, tội của ông bị tuyên án 175 năm tù. Năm nay ông đã ngoài 70 tuổi, sống chừng mười năm nữa là chết, nhưng tòa án vẫn tuyên án là 175 năm bởi vì khung hình phạt của luật chỉ có như thế là hết.

Hoặc Duch, cựu giám đốc trại tù khét tiếng của Khmer đỏ. Lúc làm giám đốc trại tù, ông chỉ ngoài 30 tuổi, năm nay là 75, 76 tuổi. Tòa án Campuchia được Liên Hiệp Quốc bảo trợ xét xử trong thời gian qua tuyên án ông bị xử tử, thế thì cũng bị giết có một lần thôi, còn ông đã giết biết bao nhiêu người dưới thời ông nắm quyền cai trị. Luật pháp là vậy thôi, nhưng nhân quả thì không đơn giản như thế.

Luật nhân quả thì khác hoàn toàn. Luật pháp có giới hạn, ta không thể tuyên bố người này bị giết 100 lần, xử tử 100 lần trong 100 tình huống có tội tương đương với tội tử hình. Nhân quả trong tình huống nào, phải trả cho điều đó thôi, hậu quả là ta trả không chỉ có một kiếp này, mà còn nhiều kiếp về sau nữa. Cho nên, "*chấp đoạn*" rất nguy hiểm.

Thứ ba là "*chấp thân*". Người có trí tuệ "*chiếu kiến ngũ uẩn giai không*" sẽ vượt qua được hai chấp nhất vừa nêu. Có người vẫn tin là có đời sau, nhưng "chấp thân" này quá quan trọng nên khổ sẽ bám trên cảm xúc hoặc trên ý niệm hoặc trên tâm tư hay nhận thức, bám rất dai, giống như dầu hắc trên mặt đường hoặc như nam châm với kim loại xung quanh.

Một người nào đó cắc cớ đấm vào mặt ta một đấm thật mạnh, thật đau, bầm tím mắt. Người không có năng lực "*chiếu kiến ngũ uẩn giai không*" sẽ phản ứng, "sân" lên, có thể chửi mắng, chạy, la, khủng hoảng hay đánh lại hoặc kháng cự lại người kia. Còn người "*chiếu kiến ngũ uẩn giai không*" sẽ không làm việc đó. Lúc đó ý niệm nảy sinh ra ngay lập tức, "*thân này không phải là tôi, con mắt bầm đó không phải là tôi, tôi không bị kẹt vào con mắt bầm này, tôi không bị kẹt vào quả đấm nặng này. Cho nên, khổ đau không xuất hiện đồng hành với quả đấm đã làm sưng mắt*".

Như vậy, không phải người đó thiếu trách nhiệm với

bản thân mình, hay hèn nhát, hoảng sợ, hay thế này thế kia, nhưng việc đó, hãy để luật pháp làm thay, luật pháp sẽ xử. Nếu luật pháp không xử thì luật nhân quả sẽ xử, ta không cần phải làm thay chức năng của luật pháp, hay làm thay cho luật nhân quả.

Tại Việt Nam và những nước nghèo nói chung, ra đường nếu lỡ đụng xe với nhau, cộng nghiệp đầu tiên của họ là chửi bới nhau trước đã, đổ lỗi cho "anh phải", "tôi phải", "anh sai" hay "tôi sai", cãi lộn, nếu mất bình tĩnh có thể đánh nhau.

Còn ở những nước có hệ thống bảo hiểm mạnh thì không ai phải bận tâm chuyện đó, xuống xe và nói "*sorry*" (xin lỗi) và người kia đáp trả lại là "*No problem*" (không có chi), hai bên nói giống như nhau, bắt tay nhau và báo cho dịch vụ bảo hiểm hai chiều hoặc một chiều tới giám định, đánh giá mức độ tổn thất để đền trả. Đụng xe nhưng bảo hiểm trả tiền sửa chữa, nên không cần phải hằn học gì với nhau, nặng nhẹ với nhau. Luật pháp các nước đó tương đối tốt, làm cho người ta làm quen một phần của "vô ngã", một phần thôi, nhờ sự hỗ trợ chứ không phải tự thân họ nhận thức được như thế.

Tại sao người ta không nặng nhẹ, chì chiết gì với nhau? Vì luật đã thay thế và làm công việc đó rồi. Ai lỗi, ai phải, xe nào bị đụng, nằm trong lề hay giữa đường, xe nào có lỗi, thấy rõ hết, khỏi phải tranh luận. Muốn tranh luận thì ra tòa, ngay lúc đụng không cần phải cự cãi nhau.

Nếu luật pháp vững thì con người bớt khổ, luật pháp không rõ ràng thì con người chỉ cần tranh luận với nhau là không còn đủ thời gian để làm những chuyện quan trọng khác như xây dựng hạnh phúc cho nhau.

Do đó, người có trí tuệ Bát-nhã sẽ không quan trọng hóa thân này, nhưng cũng không xem thường nó, sử dụng nó như

một công cụ đến bờ giác. Ta thấy rất rõ rằng, khổ đau nằm ở dòng cảm xúc, ý niệm hóa, nhận thức và tâm tư.

Người sống nội tâm nhiều chừng nào thì khi nỗi đau trỗi dậy, sẽ bị khủng hoảng nhiều chừng đó. Người sống hướng ngoại, khi bị khổ sẽ tìm cái khác thế vào, vơi đi nỗi khổ rất nhanh.

Người có trí tuệ Bát-nhã không cần dựa vào sự thay thế, mà thấy rằng không nên bám chấp vào thân tâm bao gồm cảm giác, ý niệm, tâm tư, nhận thức, nên, người ấy giải phóng khổ đau dễ, xử lý và hòa nhập với cuộc sống mới cũng rất nhanh.

Có nhiều người bị vướng vào khổ mà mười năm sau vẫn, chưa chuyển hóa được, bởi vì người đó đã bị trầm cảm bởi nỗi khổ, hay nói cách khác là họ "chung thủy" với nỗi khổ. Nỗi khổ là kẻ thù mà "chung thủy" để làm gì? Thực ra, họ đã bị "giam cầm" trong khổ đau.

**4. Vượt qua khổ ách**

Năm chữ cuối cùng "*Độ nhất thiết khổ ách*" có thể dịch nghĩa nôm na là "*vượt qua tất cả những đau khổ và những chướng duyên*".

Câu này hoàn toàn không có trong bản Sanskrit, bản dịch Tây Tạng cũng không có. Đối chiếu với các bản Hán của ngài Pháp Nguyệt, Bát-nhã, Trí Tuệ Luân, Pháp Thành, Thi Hộ, ta thấy không có câu năm chữ này. Riêng bản của ngài Huyền Trang thì có. Là một dịch giả nổi tiếng không thêm không bớt tinh thần của nguyên bản, nhưng trong bản *Bát-nhã Tâm Kinh*, việc thêm vào câu cuối cùng này là một ngoại lệ.

Việc giải thích thêm không có gì sai. Trong nghiên cứu học thuật, điều gì dịch giả thêm phải đặt trong dấu ngoặc vuông để phân biệt với nguyên tác.

Thông qua quán chiếu thân thể, dòng cảm xúc, ý niệm,

nhận thức, tâm tư này không phải là ta, ta không bị kẹt vào nó, có thể giúp ta vượt qua nỗi khổ niềm đau hay các thử thách rồi. Câu "*độ nhất thiết khổ ách*" nằm ở cuối câu càng rõ ràng hơn nữa. Nên trong tình huống này, việc biên tập, giải thích thêm là cần thiết, bởi vì ai cũng muốn mình được hạnh phúc. Đó cũng là câu trả lời trực tiếp cho câu hỏi "*Tu để làm gì?*"

Tu là để thành Phật hay được sanh vào Tây phương hay hưởng Niết bàn, nhưng đơn giản nhất, thiết thực nhất là vượt qua tất cả nỗi khổ. Khổ là nỗi đe dọa lớn nhất của con người, thoát khỏi khổ ai mà không muốn?

## III. PHƯƠNG TIỆN CHẤM DỨT KHỔ ĐAU

Trở lại vấn đề của toàn bộ đoạn văn. Khi tôn giả Xá Lợi Phất hỏi đức Phật Thích Ca về hành trang tu tập của Bồ-tát Quan Thế Âm như thế nào mà có thể giúp cuộc đời thoát khỏi nỗi khổ niềm đau thì đức Phật nói:

"*Này Xá Lợi Phất, bất cứ người thiện nam, tín nữ nào nghe theo Bồ-tát Quan Thế Âm mà thực tập quán chiếu trí tuệ Bát-nhã một cách sâu sắc như một hạnh nguyện thì người đó sẽ vượt qua được tất cả khổ đau, vì thấy rất rõ rằng, khổ đau bám trên thân hoặc trên tâm, vốn không có thực thể*".

Hạnh nguyện của Bồ-tát Quan Thế Âm dạy ta cách vượt qua khổ ách. Như vậy, tụng niệm *Bát-nhã Tâm Kinh* không phải để Bồ-tát gia hộ mình, mà để thực tập các phương pháp Bồ-tát đã làm, phương pháp này cũng không có gì khác hơn học thuyết vô ngã, nhưng sử dụng bằng ngôn từ súc tích, triết học.

Ai đang đối diện với khổ đau, hãy quán vô ngã là hết. Dĩ nhiên nói thì dễ mà làm thì rất khó. Ví dụ, một đôi vợ chồng sống rất hạnh phúc với nhau, nhưng khi một người qua đời đột ngột thì nỗi khổ niềm đau do sự mất mát đối với người còn lại là không thể tả, có người còn muốn chết theo.

Là người có thực tập quán chiếu "*ngũ uẩn giai không*" thì khi đối diện trước nghịch cảnh khổ đau ấy, trí tuệ Bát-nhã sẽ giúp họ đánh giá sự việc như sau: Bằng sự nhận chân thấy rõ thi thể trong hòm được đem xuống huyệt, hoặc thiêu, đưa về chùa, không phải là người hôn phối của tôi; người hôn phối của tôi không phải là thi thể này, không phải là tro cốt này; người hôn phối của tôi không chết một cách vĩnh viễn, mà chỉ chuyển từ cuộc sống này sang cuộc sống khác, tương thích với nghiệp mà người ấy đã tạo.

Khi hiểu được như thế, ta không còn, hay ta giảm bớt đi cảm giác đã bị mất mát, hay cảm giác người thân đã lìa bỏ cõi đời, họ chỉ di chuyển sang một cuộc sống mới, nghĩa là có mặt trong một bào thai nào đó, có nghiệp cảm tương thích mà thôi. Đơn giản thế thôi, nhờ đó, nỗi khổ niềm đau giảm đi khá nhiều.

Khi căn nhà, chẳng hạn, bị cháy thì ta nên nghĩ rằng cái nhà này không phải sở hữu của tôi vĩnh hằng, tôi sử dụng căn nhà này như một chức năng tạm thời trong một giai đoạn, là một phương tiện tạm thời trong cuộc sống. Bây giờ nó đã bị cháy, tôi thấy rất rõ tôi không nên bị khổ đau theo sự tàn lụi của nó, tôi phải nỗ lực để gầy dựng lại nó một cách hợp pháp. Trong khổ đau, ta vươn mình đứng dậy để trưởng thành hơn, kinh nghiệm hơn, bản lĩnh hơn, khôn khéo hơn và cẩn trọng hơn, chứ không bị khổ lâu dài.

Khổ lúc nào cũng có, không ở phương diện này thì cũng ở phương diện khác. Quán chiếu, thực tập vô ngã sẽ giúp ta đẩy lùi được khổ đau. Giả sử nỗi khổ có dai dẳng, bám víu theo mình như bóng với hình, như âm vang không rời khỏi tiếng thì ta cũng chặt đứt được nó bằng trí tuệ Bát-nhã, sau quá trình quán chiếu trí tuệ đặc biệt này.

***

CHƯƠNG III

# CẮT LỚP CÁI TÔI

*Giảng tại Chùa Xá Lợi, ngày 27-12-2009.*
*Phiên tả: Mỹ Tuyết*



## I. CÁI "TÔI" VÀ SỰ VẬT (Ngã và Pháp trong Tâm Kinh)

### 1. Ngã và Pháp

Trong chương ba, ta đi sâu vào phần triết học của *Bát-nhã Tâm Kinh*. Nội dung chương này đề cập đến "thực tướng" của cái "tôi" hay "ngã" và "sự vật, hiện tượng" hay "pháp".

Để hiểu triết lý chính yếu của bản kinh này, các khái niệm "thực tướng", "ngã" và "sự vật" cần được hiểu một cách bao quát. Ngã và sự vật là hai ý niệm được *Bát-nhã Tâm Kinh* đề cập đến. Thuật ngữ Phật giáo gọi *Atma* là "ngã" và *Dharma* là "pháp".

Về Ngã, ta đã hiểu qua chương trước, trong đoạn văn "*ngũ uẩn giai không*", là một tổ hợp sinh-tâm-vật-lý gồm có 5 nhóm yếu tố, mà ta thường đồng hóa chúng với cái "tôi".

Ngũ uẩn với 6 giác quan, trong tương tác với ngoại cảnh sẽ mang lại kinh nghiệm giác quan trong tâm trí, mà ta cho là có các "sự vật" bên ngoài ta thực sự.

Thực ra, những "sự vật" mà ta kinh nghiệm chỉ là những phóng ảnh của các trải nghiệm giác quan trong tâm trí của ta; hay nói cách khác, đó là những gì giác quan của ta "xào nấu" và đem lại cho ta. Các "sự vật" này là đối tượng của nhận thức được gọi là ngũ uẩn ngoại thân, còn tấm thân ngũ uẩn này là chủ thể nhận thức, gọi là "ngũ uẩn nội thân".

Đây là cách nhắc khéo ta rằng, mọi cái mà ta nhận thức được, kể cả chính bản thân này chỉ là "nhận thức của ta" mà thôi, không phải "*thực-tại-như-chúng-là*". Nếu ta gọi ngũ uẩn nội thân là Ngã thì ngũ uẩn ngoại thân là Pháp. Trong Phật giáo, thuật ngữ "Pháp" là một phạm trù bao quát hơn nhiều.

Nội dung của thuật ngữ "Pháp" rất rộng. Bất cứ điều gì con người có thể thấy, nghe, ngửi, biết từ nhỏ nhất cho đến

tất cả các hành tinh hay địa cầu, thậm chí có nhiều sự vật, hiện tượng ta chỉ có thể tưởng tượng và hình dung, nhưng trong thực tế, không hề có một thực tại tồn tại tương xứng với những gì mà thực tại được định danh, đều được gọi chung là Pháp. Cho nên, trong ý nghĩa rộng, Ngã cũng là một Pháp.

Khái niệm Pháp trong triết học Phật giáo có 15 nghĩa và nghĩa trong ngữ cảnh của *Bát-nhã Tâm Kinh*, là mọi "sự vật, hiện tượng" bao gồm: Tâm và thế giới vật chất. Trong bản dịch của chúng tôi, tạm gọi "pháp" là "sự vật" cho dễ hiểu.

**2. Tướng và thực-tướng**

Khái niệm "thực tướng" chỉ cho bản chất của sự vật và hiện tượng đang tồn tại trong thế giới như "*chúng-đang-là*", dù trong quá khứ, hiện tại hay tương lai. Thực tướng đó được gọi là *Dharmata*, chữ Hán dịch là "*pháp tính, pháp tánh*".

Sự khác nhau giữa "pháp" và "pháp tính" nằm ở chỗ, "Pháp" là sự vật, cá thể hay tập thể, tâm hay vật lý, khái niệm hay ngôn ngữ và tất cả những gì liên hệ đến chúng một cách trực tiếp và gián tiếp trong các mối tương quan, gọi chung là "thực tại", đó cũng là tất cả "ngũ uẩn nội và ngoại thân". Mọi nhận-thức của ta về thực tại được gọi là "tướng" của thực tại; trong khi "Pháp tính" là bản chất của chúng được gọi là thực thể hay thực tướng.

Ở đây, khi dùng khái niệm "thực tướng" của ngã và sự vật thì ta đã phân định trong phạm vi gần là "pháp" được giới hạn trong phạm trù "sự vật". Từ đó, tâm cũng là một loại sự vật nhưng nằm trong nhóm "ngã", đặc biệt là phần tâm trong năm nhóm sinh-tâm-vật-lý. Khái quát như thế để ta thấy rõ được bản chất của triết học Tâm Kinh nhằm giúp ta có được tầm nhìn thẩm thấu vào bản chất của thực tại.

Tuệ giác Bát-nhã được sử dụng như một lăng kính, cắt

lớp thực tại, không để chia chẻ chúng ra thành các mảnh vụn, mà giúp ta có cái nhìn bao quát nhất, chuẩn xác nhất về chúng. Mọi ý niệm chấp trước về thực tại sẽ được lăng kính Bát-nhã này giải phóng đi.

Mục đích của *Bát-nhã Tâm Kinh* nằm ở chỗ đó, rất khác biệt và vượt lên trên các hệ thống triết học đông hay tây, kim hay cổ. Mọi hệ thống triết học chỉ phân tích thực tại dưới ngôn ngữ và logic. Tính thuyết phục của logic trong việc sử dụng kỹ năng của ngôn ngữ làm cho giá trị chân lý đúng và sai được thừa nhận ở mức độ tương đối. Trong khi đó, Phật giáo không dừng lại ở điều mà các hệ thống triết học quan tâm.

Siêu việt lên trên mọi hệ thống triết học hay Tâm lý học của thế gian, Phật giáo dạy chúng ta sử dụng nhãn quan tuệ giác để tháo mở tất cả những cái "gút" mà ta và thực tại có thể vướng víu nhau, vì ngộ nhận, do hiểu biết sai lầm, do dòng cảm xúc bám víu, v.v...; Việc giải phóng chúng ta ra khỏi những rắc rối này được xem là mục tiêu hướng về của trí tuệ Bát-nhã: Vượt qua khổ ách.

Dưới đây là đoạn *Tâm Kinh* mô tả về "*cắt lớp cái tôi*":

"*Này Xá Lợi Tử! Sắc chẳng khác không, không chẳng khác sắc. Sắc tức là không, không tức là sắc. Thọ, tưởng, hành, thức cũng đều như vậy*".

Bồ-tát Quán Tự Tại đã dạy Ngài Xá Lợi Phất như thế. Mô tả về thực tướng của ngã nằm trong hai câu vừa nêu quả thực là một minh triết rất súc tích, mà giá trị hành trì cũng rất cao.

## II. TƯƠNG LIÊN GIỮA CÁI TÔI VÀ THỰC TƯỚNG CỦA NÓ

Trước nhất, chúng ta để ý đến công thức của *Bát-nhã Tâm Kinh* sử dụng là một đẳng thức theo phương thức cắt lớp: "*Sắc chẳng khác không, không chẳng khác sắc*".

Vế A # Vế B.

Nếu ai chưa có thể chấp nhận được đẳng thức này thì có thể tạm chấp nhận đẳng thức thứ hai, ở mức độ đơn giản hơn: "*Sắc tức là không, không tức là sắc*".

Vế A = Vế B

A đây, thực tại mà chúng ta đang khảo sát qua đoạn kinh này cũng bao gồm năm nhóm sinh-tâm-vật-lý là cái "Tôi", hay chính là "Ngã". Đẳng thức thứ nhất, Ngã chẳng khác "không", tức Ngã tương tự vế B. Trong đẳng thức thứ hai, Bồ-tát Quán Tự Tại xác định rõ thêm, Ngã chính là "không", tức chính là vế B. "Chẳng khác" và "tức chính là" là hai mối quan hệ tương hỗ, kéo theo, giúp ta dễ dàng hiểu. Vấn đề mấu chốt ở đây là chữ "không".

Trong chương 1 và 2, chúng ta đã phân tích tánh Không (*sunyata*) trong triết học Bát-nhã và triết học Phật giáo nói chung. "Không" chẳng phải là một phủ định từ, mà là tính "không thực thể" hay "không có tự tính" trong mọi sự vật, hiện tượng. Trở lại vấn đề định nghĩa A không khác B, A chính là B thì việc mổ xẻ, cắt lớp cái tôi sẽ được hiểu một cách rõ ràng hơn.

**1. Sự vật hiện hữu vốn không thực thể**

Thứ nhất, đó là một sự khẳng định 2 chiều và được lập lại 2 lần, nhằm thể hiện chân lý là bản chất của thực tại không phải là ta và ta không dính vào chúng.

"*Không-có-thực-thể hay không-thực-thể*" khác hoàn toàn với khái niệm "*không-có-hiện-hữu hay không-hiện-hữu*".

Tất cả mọi hiện tượng, sự vật, trong tự thân là một hiện hữu, nhưng sự hiện hữu này không-có-thực-thể. Không-có-thực-thể, bởi vì mọi hiện hữu phải chịu quy luật chi phối

của những yếu tố như không gian, thời gian, điều kiện, môi trường, hoàn cảnh và những yếu tố ấy luôn luôn diễn ra theo một tiến trình trôi chảy để trở thành hiện hữu khác.

Cái gì mang tính điều kiện và tổ hợp đều được gọi là "*không-tự-tính*", "*không-thực-thể*" hay là "*không-tính*". Nếu có tự tính và có thực thể thì mọi sự vật, hiện tượng sẽ luôn luôn, vĩnh hằng, không thể và không bao giờ thay đổi. Ta thử quan sát bên ngoài giảng đường, bây giờ là 17h25, trời bắt đầu hơi tối, phải một giờ nữa thì trời tối hẳn. Không gian với ánh sáng hơi tối và tối hẳn là một tiến trình đang trôi chảy, ảnh hưởng và lệ thuộc rất nhiều vào sự chuyển động của mặt trời tại ngay điểm mà ta đang có mặt, đó là Sài Gòn và một vài tiếng sau thì mặt trời sẽ có mặt ở nữa bên kia của trái đất. Nên không gian tối sẽ phủ trùm khắp bầu trời của Sài Gòn và cả nước Việt Nam.

Như vậy, ta có thể nói không gian sáng mờ vào lúc 05h30 chiều tại Sài Gòn, mà cụ thể là bên cạnh chùa Xá Lợi này là không có tự tính vì nó luôn thay đổi, nếu nó có tự tính thì nó sẽ như vậy, mãi mãi, ánh sáng buổi chiều này sẽ mãi mãi như thế và sẽ không bao giờ ngã tối để trở thành ban đêm và ban đêm sẽ không bao giờ trở thành bình minh, đứng bóng và hoàng hôn.

Trên thực tế, những giả định tính chất vĩnh hằng như trong tự thân của mọi hiện hữu là không có thật. Thói quen nhận xét, đánh giá của con người thường theo khuynh hướng tiếc nuối dẫn đến sự ngộ nhận rằng: Chúng có tự tính trong tự thân của chúng, nhưng trên thực tế thì không.

Như vậy, cái gọi là "không" là "không thực thể", nhưng vẫn là một sự trình hiện, một hiện hữu và tính hiện hữu này tồn tại trong từng sự vật, trong đó có chúng ta, hệ sinh vật,

thế giới vật chất, các sự kiện, các khái niệm, các hiện tượng khác cũng đều theo một quy luật tương tự như thế. Do đó, tuệ giác Bát-nhã giúp ta nhìn thấy rất rõ là: Cái gọi là tôi trong vật lý này được đẳng thức hóa bằng tính "không", tức là "không thực thể". Nhưng cái tôi ấy vẫn là một hiện hữu và hiện hữu này phải chịu trách nhiệm về đạo đức, về luật pháp, về mọi thứ trên cuộc đời này xảy ra trực tiếp đến nó, bao gồm luôn tất cả những phản ứng hay kết quả tốt và xấu.

Cho nên, cắt lớp hữu ngã để giúp ta thấy rõ vô ngã tồn tại trong đó như là cái không-thực-thể. Điều này không có nghĩa là phủ định hết tất cả những giá trị đạo đức và pháp lý mà con người vốn có trách nhiệm liên đới trực tiếp.

**2. Năm uẩn và khổ ách**

Rất nhiều nhà triết học Ấn Độ giáo thời đức Phật và sau thời Phật đến gần 1.000 năm sau vẫn biếm nhẽ học thuyết vô ngã của Phật giáo, cho rằng đó là cội nguồn của việc phá vỡ hệ thống luật pháp và đạo đức. Họ ngộ nhận rằng vô ngã là không thực thể và kéo theo sau là không có hiện hữu. Cho nên, con người không chịu trách nhiệm pháp lý và đạo đức trước những hành vi, lời nói, việc làm của mình. Đây là sự hiểu lầm nghiêm trọng. *Bát-nhã Tâm Kinh* cắt lớp cái tôi để tìm thực tướng của ngã, nhằm rũ bỏ những khổ đau bám víu trên đó.

Theo Phật giáo, khổ đau gồm có hai loại: Khổ tâm và khổ thân. Khổ thân thì cụ thể, dễ nhìn thấy thường ta gọi là đau, như đau đầu, đau răng, đau tay, đau chân, đau bụng, đau gan, đau tim v.v... và nhiều thứ đau khác. Cái đau đó ta đánh đồng là khổ. Dầu sau đi nữa, việc đánh đồng này được coi là sự ngộ nhận vì đau là phản ứng sinh học của cơ thể, cảm nhận đau giúp cho cơ thể tránh được những tổn thương, và những nguy cơ có thể ảnh hưởng đến sinh tồn.

Khổ là phản ứng tâm lý kéo theo sau, khi ta không làm chủ được cái đau của sinh học cơ thể. Hai điều này có thể là một tiến trình kéo theo nhưng cũng có thể không kéo theo. Vấn đề ở chỗ, mức độ ta tu tập thế nào để đối diện trước nỗi đau như là một hiện tượng. Khổ tâm bao gồm nhóm cảm giác, nhóm ý niệm, nhóm tâm tư và nhóm nhận thức. Những nỗi khổ tâm ấy, nếu không bám vào nhóm này thì có mặt ở nhóm khác hoặc bao gồm cả hai, cả ba hay cả bốn.

Khi dùng tuệ giác Bát-nhã cắt lớp thực tại cái Tôi về phương diện vật lý là thân thể, hoặc về phương diện tâm lý gồm thọ, tưởng, hành, thức thì ta thấy rất rõ rằng, khổ chỉ là một ý niệm mờ ảo và sai lệch khi con người không đánh giá đúng được thực tại của những tổ hợp tạo ra cái gọi là Tôi này.

Cho nên, việc phân tích cắt lớp cái tôi để ta rũ bỏ những khổ đau chứ không phải để phủ định tính cách đạo đức và pháp lý của những hành vi liên hệ thân thể này. Do đó, mọi phản biện của các triết gia Ấn Độ giáo về "vô ngã là trái đạo đức" hoàn toàn không có chỗ đứng.

### 3. Thực tướng của năm uẩn

Trong ngôn ngữ của Tâm Kinh và Phật học nói chung, cái Tôi là *skandhah*, theo tiếng Sanskrit tức các tổ hợp. Bản chất tổ hợp là số nhiều, tức tập hợp của những cái khác, ở đây là các tổ hợp trùng trùng, điệp điệp như một chuỗi mắc xích của các điều kiện hình thành nên bất kỷ một sự vật hay hiện tượng gì.

Ý niệm của chuỗi mắc xích và tổ hợp gợi cho chúng ta về điều mà trong tự thân của các tổ hợp ấy không phải là sự vĩnh hằng, luôn luôn trôi chảy để tạo thành sự vật hay hiện tượng mới. Thử lấy lăng kính *skandha* tức uẩn hay tổ hợp để

nhìn, đánh giá mọi sự, mọi vật. Phương pháp này có tính triết lý và khoa học cao.

**a) *Tính vô ngã của thân thể vật chất***

Ví dụ về tính vô ngã của mọi vật chất, ta hãy dùng hình ảnh khu rừng. Trên thực tế, "rừng" là một khái niệm, bản chất của khái niệm "rừng" là một tổ hợp được nối kết bởi nhiều cây, nhiều chủng loại, nhiều dạng thực vật và do đó, nếu tách riêng các yếu tố hình thành nên khu rừng thì ta không có một thực tại gọi là rừng. Nghĩa là khi tách tất cả các cây ra bằng cách đốn để biến chúng thành gỗ thì khái niệm "rừng" không còn nữa.

Hoặc khái niệm khác như chổi lông gà, bản thân nó được kết nối bằng hàng trăm lông gà, mà mỗi lông gà được cấu tạo bởi nhiều sợi. Khi ráp những lông gà này lại thì ta có một vật có chức năng quét bụi, quét rác trên bàn thờ hay bàn ghế ở mức độ đơn giản. Trong khi đó, chổi quét rác ở sân hoặc chổi bông được ghép từ những cây bụi nhỏ thì cũng là những tổ hợp mà thôi, chứ tự thân của chúng không có một thực tính nào cả.

Tương tự, bằng lăng kính này ta có thể nhìn thấy tất cả mọi sự vật, hiện tượng trong cuộc đời này, từ vật lý đến tâm lý, không có điều gì là tồn tại trong tự thân của chúng. Tất cả mọi hiện tồn đều mang tính điều kiện, tính tổ hợp và tính thay đổi. Mọi hiện hữu không bao giờ là vĩnh hằng. Những tính chất như thế được gọi là không (*sunyata*).

**b) *Tính vô ngã của tâm***

Điều *Bát-nhã Tâm Kinh* muốn nhắn gởi chúng ta là: Mọi hạnh phúc và khổ đau của kiếp người và các chủng loại sinh vật nằm ở quan niệm cái Tôi và cái Tôi sở hữu. Khi nói tôi hạnh phúc ta có khuynh hướng đánh đồng hạnh phúc chính là Tôi và Tôi là hạnh phúc. Ví dụ, ăn một tô phở ngon, ta

có cảm giác là "*tôi-đang-trải-nghiệm-cái-ngon*" và cái ngon đây là tô phở.

Tương tự, đối với những gì ta không thích, chẳng hạn té xe, ngã lăn trên đất thì ta có thói quen phán đoán là: Tôi té ngã trên mặt đất, tôi bị thương tật, tôi bị đau. Như vậy, cái đau, cái thương tật, cái té ngã trên đất được đánh đồng với tôi và trên thực tế, tiêu cực diễn ra với tổ hợp tạm gọi là tôi này thôi chứ không phải là tôi.

Hệ quy chiếu cái tôi và cái tôi sở hữu tạo ra hạnh phúc tạm thời và những rắc rối đôi lúc trở thành lâu dài. Những phản ứng cảm xúc hạnh phúc thường chỉ tồn tại trên bộ não tối đa là 30 giây. Trong khi đó, ảo giác về khổ đau mà chúng ta nghĩ là tôi đang bị khổ, tôi đang bị đau thì có khuynh hướng tồn tại lâu hơn, do ám ảnh và chấp dính.

Do con người bị mặc cảm và có khuynh hướng lý giải rằng mình là một nạn nhân, trong một biến cố hay một sự việc nào đó, cái đau, cái khổ dù qua rồi nhưng nỗi ám ảnh vẫn làm ta liên tưởng đến nó thường xuyên trong tâm và ngộ nhận rằng là: Tôi vẫn đang tiếp tục bị đau.

Dùng tuệ giác Bát-nhã phân tích về "Nhân Vô Ngã", tức trạng thái vô ngã của bản thân để thấy rõ được đặc tính của cái tôi là không tôi. Lúc đó hệ quy chiếu này sẽ bị chặt đứt và do đó, không còn nỗi khổ, niềm đau nào được xem là một phản ứng được đồng hóa với cái gọi là "tôi" nữa. Tiến trình tu tập Bát-nhã là thế, chứ không đơn thuần cắt lớp như cộng hưởng từ (MRI) hay là CT scan hoặc nội soi.

## III. TÍNH VÔ NGÃ CỦA MỌI HIỆN TƯỢNG

### 1. Khổ ách vốn không thực thể

Trong chương thứ hai, mấu chốt của việc tu tập theo *Bát-*

*nhã Tâm Kinh* là "độ nhất thiết khổ ách" và đây chính là tông chỉ xuyên suốt toàn bộ Tâm Kinh.

Phân tích bất cứ điều gì như một đối tượng, từ những thực tại, trong tự thân chúng ta cho đến thực tại ngoài xã hội cũng để nhằm đến một mục đích duy nhất là vượt qua "tất cả mọi khổ ách". Cho nên, ai quán chiếu mà không hướng đến mục đích này thì có thể rơi vào tình trạng đi tìm kiếm tri thức thuần túy. Đó là một phương diện của triết học chứ không phải Phật học.

Chữ *philosophy* mà hiện nay người ta dùng để mô tả môn triết học được ghép bởi hai tiền tố là *philo* và *sophia*, mà nghĩa đen của chúng là sự đam mê hay yêu thích về minh triết, chỉ đơn thuần vậy thôi. Ngành triết học vốn sử dụng kỹ năng lý luận, logic của ngôn ngữ, trên một cấu trúc là làm sao cho người ta có thể chấp nhận rằng các giả định đặt ra có giá trị chân lý và chỉ đơn thuần dừng lại chỗ đó.

Phật học dùng tuệ giác cắt lớp mọi thực tại để chúng ta thấy như "*chúng-đang-là*" và hạn chế một cách tối đa việc dán nhãn lên đối tượng bằng các mặc định, chấp trước, tâm trạng riêng tư, để ta không cắt vụn hoặc bóp méo thực tại. Nhờ đó, khi những chướng duyên, tật ách, khổ đau, bế tắc và sợ hãi diễn ra, ta có thể tách rời chúng ra và không đồng hoá chúng với mình làm một. Nếu gọi Phật học là triết học thì đó là triết học vô ngã. Triết học đó giúp ta giải phóng niềm đau khỏi thực tại, mặc dầu trong thực tại chúng đang có mặt như "*chúng-đang-là*".

**2. Bốn trình tự thể nhập tánh Không**

Trong triết học Phật giáo, các vị tổ sư đã phân tích bốn phương diện của tiến trình tu Tánh không.

a) ***Thực tại đang trình hiện vốn không có thực thể***

Thứ nhất, xem thực tại thông qua các hiện tướng là không có thực thể. Nội dung này được mô tả trong Sanskrit là *sunyata* mà bản thân của *sunyata* là chính thực tại và thực tại đó vốn không có thực thể. Thân thể này cũng như thế, mọi thứ trong cuộc đời này không có gì khác biệt với sự thực như thế.

b) ***Thực tại phải có đủ nguyên nhân và điều kiện tính***

Bước thứ hai, hành giả phải thấy rằng, cái được gọi là không thực thể, trên thực tế được đẳng thức hóa bằng một diễn trình của các mắc xích nhân duyên. Tức là thực tại được hình thành, tạo dựng, biến thiên, thay đổi để trở thành một thực tại mới. Tính duyên khởi, tương tác đa chiều với những sự vật trong tự thân và những sự vật khác xung quanh là một quy luật không thể nào phủ định.

Nói đến tánh không là nói đến duyên khởi và nói đến duyên khởi là nói đến tánh không. Mọi sự vật hiện tượng, không có sự vật nào là có tự tính và do đó, tất cả đều mang tính điều kiện, vì duyên khởi chính là điều kiện tính của mọi sự vật, hiện tượng.

c) ***Tính Không trong mọi hiện tướng***

Bước thứ ba, khi ta thấy được duyên khởi và tính điều kiện là một hoặc là bản chất của thực tại thì khái niệm "tánh không" trong mọi hiện tướng của sự vật hiện tượng là "không"; hoặc cả hai – hiện tướng và không tính – chính là một. Thuật ngữ Phật giáo gọi là tính Bất Nhị. Nói cách khác, mọi hiện hữu đều là vô tướng hay không-có-tự-tướng. Hiện tướng chỉ là "giả tướng" do vọng thức "xào nấu" cho ta.

Công thức Bát-nhã đưa ra là "không khác với", sau đó, "chính là" hay "tức là". Cách thức lặp lại như vậy để giúp

chúng ta dễ dàng hiểu hơn, nếu đi thẳng vào "chính là" thì đôi lúc ta bị dị ứng. Nói thẳng vào vấn đề, đôi lúc ta khó chấp nhận. Đầu tiên, phải dẫn dụ cho thấy sự vật "không khác với", sau đó đến sự vật "chính là". Thân thể này "chẳng khác với" tính không thực thể, thân thể này "chính là" không thực thể, ta thấy dễ dàng hiểu hơn, có hai lớp và lớp một tạo tiền đề giúp ta hiểu được lớp hai và ngược lại.

d) ***Tính bất nhị vượt lên trên ngôn thuyết***

Vấn đề thứ tư là sự bất dị giữa hiện tướng và tính duyên khởi của mọi sự vật. Hiện tướng và tính duyên khởi đó vượt lên trên giới hạn của ngôn ngữ và ý niệm.

Nói cách khác, dù ta có nỗ lực mô tả những tính chất mà chúng ta đã thảo luận thì cũng chỉ là sự tương đối. Muốn hiểu sâu hơn, ta phải cảm nhận những điều ấy bằng tâm. Vì ngôn ngữ với những giới hạn của nó, đôi lúc nếu không khéo sẽ làm cho ta hiểu sai về bản chất của thực tại. Ngôn ngữ chỉ là lớp vỏ của thực tại chứ không phải là tự thân của "*thực-tại-đang-là*". Phải chính ngay thực tại do ta cảm nhận trực tiếp, chứ không phải thực tại gián tiếp của nội hàm khái niệm mà ngôn ngữ mô tả, hay phân tích.

Phần này có vẻ hơi khó hiểu, khô khan vì đó là triết học. Nếu ta để ý, sẽ thấy rất rõ việc khó hiểu, khô khan như thế không phải là không có mục đích. Nhờ cảm nhận một cách rõ ràng như thế nên ta không còn để cho khổ đau bám trên tâm hoặc trên thân nữa.

## IV. TÍNH VÔ NGÃ CỦA CÁI TÔI (Cái tôi vốn không thực thể)

Bằng bốn trình tự tánh không như thế, ta sẽ phân tích nhân vô ngã, hay đặc tính của cái gọi là "*tôi vốn chính là không tôi*", tức là không có thực thể trong cái tôi.

## 1. Thân thể hay sắc uẩn vốn không có thực thể

a) ***Thân thể và trách nhiệm xã hội***

Môn sinh học đã phân tích thân thể bao gồm đầu, mình và tứ chi, lục phủ ngũ tạng. Nếu phân tích kỹ hơn về tính Hóa Lý thì thân thể lại là một tổ hợp của rất nhiều nguyên tử và phân tử. Chia chẻ nhỏ hơn theo lý thuyết Hạ Nguyên tử thì thân thể lại còn có những hạt vật chất khác tạo thành.

Cứ chia chẻ, phân tích, ta không bao giờ tìm được nguồn gốc của loại vật chất cơ bản nguyên thủy, đầu tiên hơn hết, để từ đó, xây dựng nên thân thể này, bởi vì vật chất luôn luôn diễn ra theo tương quan đa chiều hay N chiều. Khi ta cắt lớp chi chít như thế thì thấy rất rõ ràng các hiện tượng đau trên cơ thể mà thường ta ngộ nhận là chính mình chỉ là một ảo giác thôi.

Về mặt sinh học, hiện tượng đau không phải tồn tại chính ngay nơi bị thương tổn hay đau, mà chỉ tồn tại duy nhất trong não bộ. Não bộ định vị cho ta biết đau đang diễn ra ở đâu, để ta tránh hay làm giảm được thương tổn và điều này chỉ phục vụ cho bản năng sinh tồn mà khoa học gọi là "phản xạ đau".

Hiện tượng đau do thương tổn có thể tồn tại cho đến khi thương tổn chấm dứt. Chẳng hạn, khi bị đau răng, sưng lên ở phần miệng, há miệng ra là đã đau rồi, nếu bị phỏng lại càng đau hơn, thậm chí uống sữa vào cũng cảm thấy nhức nhối. Ta phải bớt nói, bớt hoạt động mấp máy của môi thì hạn chế được phần đau diễn ra ở miệng. Cái đau đó, về phương diện sinh học, là bản năng tự vệ sinh học không thể nào phủ định.

Cắt lớp cái tôi của thân thể vật lý để thấy rằng đau vốn không có thực thể. Sự hiểu biết này giúp ta vượt qua được cái đau đó một phần nào. Nếu tu tập một cách trọn vẹn, dứt điểm thì cái đau đó sẽ được vượt qua hết.

Việc phân tích vô ngã trong mọi thực tại là để vượt qua nỗi đau mà vốn dĩ tâm lý ta vướng víu, như một thói quen, như một phản ứng, như một văn hóa, như một phong tục.

Có một số người hiểu sai về vô ngã đối với thân thể. Họ lý luận như thế này: Cánh tay mà họ sử dụng phạm pháp như trộm cắp, cái miệng sử dụng để lừa đảo, hay cái thân vi phạm luật pháp như giết người hay gây thương tổn cho tha nhân, không phải là tôi, nên không có lý do gì để tôi phải chịu trách nhiệm pháp lý khi tòa án phán quyết trừng phạt bỏ tù nhiều năm. Lý luận như thế là một sự ngụy biện và không hiểu chi về vô ngã của Phật giáo.

Nếu cho rằng cánh tay này không phải là tôi, chỉ là một tổ hợp các nguyên tử và phân tử và khi vi phạm luật pháp thì chỉ cánh tay tay này vi phạm luật pháp, còn cái tôi gắn liền với cánh tay này như Nguyễn văn A hay Nguyễn thị A không vi phạm luật pháp. Lúc đó tòa chỉ cần phán quyết "*Chặt cánh tay này*", vì cánh tay này không phải của anh…., của chị…., tay này vi phạm luật pháp, cho nên, phải chịu hình phạt chặt đi. Chắc hẳn kẻ phạm pháp sẽ sợ hãi và chấp nhận chịu sự phán quyết của tòa án, còn hơn để bị chặt đứt cánh tay.

Trở lại vấn đề đạo đức và luật pháp, trong hữu ngã và vô ngã thì giá trị minh triết từ *Bát-nhã Tâm Kinh* là gì? Những kẻ vô trách nhiệm, vô đạo đức, vô lương tri cho rằng: Thân thể này không phải là tôi, tôi không lệ thuộc vào thân thể này. Cho nên, tôi đã lỡ phạm tội giết người và tòa theo phân tích với những bằng chứng, sẽ tuyên án tử hình tôi. Tôi có thể giết thêm 5, 10 người nữa thì tôi cũng không có tội gì vì cái tôi này chính là vô ngã, đây lại càng là một sự ngụy biện nguy hiểm hơn nhiều lần.

Khi phân tích triết lý vô ngã của cơ thể theo phương diện

Phật học, không có nghĩa là đạo Phật cắt đứt mối liên hệ đạo đức và pháp lý với những hành động liên hệ đến thân, mà ngược lại giúp cho con người thấy rõ tính trách nhiệm để sống đạo đức hơn. Đó là giá trị của thực tập vô ngã trên thân.

b) ***Khổ đau vốn không thực thể***

Nếu lỡ nỗi khổ niềm đau trỗi dậy, tác động đến thân này thì người hiểu được triết lý tánh không phải thấy rằng: Thân thể ta vốn không có thực thể, nên cái đau đó sẽ không tồn tại lâu dài, rồi mọi thứ sẽ được vượt qua. Việc trải nghiệm này là một minh triết để giải phóng nỗi khổ niềm đau. Bản chất của việc cắt lớp cái tôi trên thân là để nhắm đến điều đó.

Ví dụ, trong gia đình, đứa con phạm lỗi lầm nhỏ, dù người cha đã nhắc đứa con 3 lần, 4 lượt nhưng đứa con vẫn có thói quen không quan tâm nên tái phạm. Cả giận quá, người cha tát một tát tay, nếu soi gương thì má của cậu bé này đỏ ửng hồng lên, rát và đau. Nếu không kềm được cảm xúc, cậu ấy sẽ có những phản ứng bất hiếu với cha. Có đứa đánh lại, có đứa chửi bới lại, có đứa bỏ nhà đi, thể hiện sự bất kính. Chuyện đó đã từng diễn ra trong cuộc đời này.

Áp dụng học thuyết vô ngã để thoát khỏi cảm xúc tiêu cực, đứa bé sẽ nghĩ rằng: Gò má này không phải là tôi một cách vĩnh hằng, nó chỉ đóng vai trò tiếp nhận cảm giác, nên cái đau do má bị tát bởi cơn giận của cha tôi không tồn tại với tôi lâu dài. Quán sát như thế, cái đau sẽ lẫn khuất đi rất nhanh. Nếu nghĩ rằng thân thể này là của tôi, bị tát một bạt tay làm sưng vù như vầy sẽ làm tôi mất đẹp, thì cái tôi đó đã được đánh đồng với vẻ đẹp, với niềm hãnh diện, với ngoại hình, do vậy nỗi khổ, niềm đau trỗi dậy bằng sự phẫn uất sẽ gấp bội lần. Do đó, tương quan tình cảm cha con sẽ bị bế tắc.

Có nhiều trẻ em phạm pháp chỉ vì lý do rất đơn giản là

nhìn thấy đứa bạn nào đó có vẻ thấy ghét. Thế nào là "*Thấy ghét quá?*" Mỗi đứa trả lời một kiểu. Đứa cho rằng tóc thằng này nhìn như cái mồng gà, thấy không ưa, nên đánh cho nó biết. Đứa khác cho giọng của thằng này chì chiết, hách dịch, thấy ghét, nên không đánh chịu không nỗi. Có nghĩa là chúng đã đánh đồng lời nói, ánh mắt, nụ cười, dáng vẻ và thể hiện đi, đứng, nằm, ngồi của một người nào đó là chính người đó. Do vậy, khi ghét những điều mà y không thích, đồng nghĩa với ghét chính người kia nên nỗi lên tham, sân, si rồi vi phạm luật pháp.

Sự chấp trước sai lầm về cái tôi dẫn đến nhiều hậu quả nghiêm trọng. Nạn nhân trong tình huống này không hề làm điều gì sai mà bị người khác ứng xử sai như thế. Nếu không hiểu được triết lý vô ngã thì con người có thể phản ứng sai lầm tương tự, kháng cự lại và làm tình huống trở nên nặng nề hơn.

Rất nhiều người kháng cự sai, trở thành người đóng vai trò của luật pháp, thẩm phán. Công việc đó để cho luật làm, mình không làm. Ta được quyền tố cáo, thực hiện trình bày rằng mình bị tổn thất để luật phân định. Ta không nên làm thay thế công việc của luật.

Giả sử người đó có ô, dù, được người bao che cũng không vì vậy mà ta khởi lên tâm niệm hận thù. Nếu luật không trị người đó thì nhân quả sẽ trị người đó. Vấn đề là thời gian.

Hiểu vô ngã sẽ giúp ta điềm tĩnh hơn đối với những biến cố xảy đến với mình và do đó, chúng ta không phải khổ đau lâu dài. Sự thực hành như vậy là một bản lĩnh, minh triết, sáng suốt, chứ không phải là nhút nhát. Khi bị người đối xử thất lễ mà ta vẫn điềm tĩnh trước những việc đã và đang xảy ra, người thất lễ đó sẽ tức tối lắm. Càng tức tối càng làm cho người đó nể phục người bị họ nhục mạ chừng ấy.

Thường tình trong đời, người ta cho đó là người hiểm thâm nên không để lộ sắc mặt. Là một người thực tập vô ngã, đây không phải là hiểm thâm. Điều rất rõ là những hành vi thất lễ, thiếu văn hóa đối với tôi, trên thân tôi, những điều ấy không nên hiểu bằng việc đánh đồng những điều lăng mạ ấy là tôi. Cho nên, tâm tôi không đau vì những điều không có thực tính đó. Người đó có bản lĩnh cảm thấy mình không bị lay chuyển trước những lời thị phi.

Ví dụ, người nào đó ghét mình, nói rằng: Tay bà A có sáu ngón, thừa một ngón, xấu vô cùng (trên thực tế, tay bà A vẫn bình thường), không phải vì mô tả bà A có 6 ngón mà 6 ngón đó lại trở thành hiện thực đối với bà ta. Một người nào đó mô tả: Ông B bị cụt giò, trên thực tế ông ta có hai chân đàng hoàng và không phải vì bị nói xấu như thế, mà chuyện cụt giò trở thành hiện thực đối với ông B. Rất nhiều người không thấy được như thế, vì họ không tu tập vô ngã, cứ nghĩ ông B cụt hai giò đó chính là tôi nhưng, trên thực tế tôi vẫn đang đi 2 chân trên mặt đất, vẫn đang rất khỏe mạnh. Người ta đang nói xấu mình mà mình đánh đồng mình với điều nói xấu đó, cho nên, phiền não, khổ đau trỗi dậy rất dễ.

Trong tâm lý chiến, người ta thường sử dụng các cách nói khoác, nói chọc tức, nói khiêu khích để làm người khác bị khổ đau, dằn vặt. Đó là sự bất chiến tự nhiên thành, không cần phải đấu mà người kia cũng bị ngã gục.

Có người muốn cướp chồng người khác, chỉ cần nói "chồng bà ngoại tình, nay với cô này, mai với cô kia", người vợ nghe giận quá, làm đơn ly dị. Thế là người ly gián hưởng trọn. Người ghen quá mức đã đánh đồng những mô tả về các hành vi không chân chính mà mình nghe được từ một người nào đó về người hôn phối của ta, mà ta xem như là cái tôi sở hữu hay cái tôi của chính người mình thương, nên cảm giác bị

thương tổn, bị lừa đảo trỗi dậy, khống chế, phủ trùm làm cho ta sân hận và giải quyết việc sân hận bằng ly thân, nặng hơn ly thân là ly dị.

Tâm lý chiến như vừa nêu được sử dụng rất nhiều trong cuộc đời. Người có tu tập vô ngã sẽ bình tĩnh, không bao giờ nghe bất kỳ sự mô tả nào rồi đánh đồng điều ấy là một hiện thực.

Theo Phật giáo, mô tả dù bằng ngôn ngữ hay chữ viết, chỉ là lớp vỏ của thực tại, chứ không phải là bản thân thực tại. Việc mô tả có thể đúng với thực tại đang diễn ra nhưng cũng có thể sai, bóp méo, tô hồng hay bôi đen thực tại tuỳ theo dụng ý, góc nhìn, các dữ liệu của người mô tả đó. Sẽ là một sai lầm lớn khi nghe mô tả, ta liền đánh đồng nó với hiện thực. Kiến thức về vô ngã giúp ta không dễ dàng đánh đồng hai thứ, một bên là lớp vỏ, còn một bên là thực tại, với nhau. Ta không nên để tình huống ngoại cảnh làm chủ tâm lý của ta, từ đó, ta sống có chiều sâu hơn và do vậy vượt qua nỗi đau một cách dễ dàng hơn.

**2. Cảm thọ vốn không thực thể**

Đối với thọ, tưởng, hành, thức, sự quán chiếu cũng diễn ra tương tự. Chúng chẳng khác tính không thực thể; chúng chính là tính không thực thể. Nếu ráp lại, ta sẽ có phán đoán như thế này: "*Dòng cảm xúc của tôi bao gồm hạnh phúc, khổ đau, trung tính chẳng khác gì tính không thực thể; dòng cảm xúc đó với 3 phản ứng như vừa nêu chính là không thực thể*". Khi quán chiếu được áp dụng vào những tình huống thực tế, ta thấy giá trị trị liệu khổ đau rất hiệu quả.

Ví dụ, ở trong một lớp, có một học sinh bị phát hiện không tập trung học, thầy giáo quở trách và yêu cầu học sinh này chọn một trong hai hình phạt, hoặc bị trừ điểm hoặc lên bảng thụt xì dầu. Sợ bị trừ điểm, học sinh có thể chọn giải

pháp thụt xì dầu, việc này làm mỏi cơ bắp và máu dồn lên trên cơ thể, làm cho mặt của cậu học sinh đó đỏ ửng lên, vì bị hổ thẹn với chúng bạn. Cảm xúc tiêu cực này có thể trở thành một ách nạn lớn.

Nhiều cô cậu học sinh khi bị thầy, cô giáo phạt cảm thấy mình bị mất giá trị quá, rồi nghĩ tiêu cực rằng "tôi không còn là chính tôi nữa" nên đã chọn con đường quyên sinh. Báo chí, trong thời gian qua có đưa tin khi bị phạt trên lớp, nhiều học sinh nữ đã tự tử. Trước khi chết có em đã viết thơ tuyệt mệnh để lại nói rằng: Nhân phẩm của tôi đã bị mất hết rồi, tôi chọn cái chết tốt hơn là sống. Như vậy, cô bé học sinh này đã đánh đồng dòng cảm xúc là chính toàn thể tâm-vật-lý sự sống, được gọi là cái tôi này, đó là một ngộ nhận rất lớn.

Dòng cảm xúc chỉ xuất hiện trong thời gian bị phạt, dưới sự quan sát của nhiều học sinh đồng lứa thôi, ở trong lớp thôi, sau đó đâu còn nữa. Ấy thế mà cô ta vẫn có khuynh hướng kéo dài như một thực tại đang diễn ra, thực tế nó đã kết thúc lâu rồi mà nỗi ám ảnh này vẫn còn đeo đuổi, thậm chí suốt cuộc đời, có người chết mang theo. Đó là sai lầm lớn trong vấn đề đánh đồng dòng cảm xúc là tôi.

Khen và chê tác động đến dòng cảm xúc rất lớn, ai cũng thích khen vì khen làm mình nở lỗ mũi, nghe mát lỗ tai và khi tai được mát thì đi vào trái tim. Tai và trái tim có mối quan hệ tương sinh. Khi tim hài lòng thông qua tai dẫn đến phản ứng, nhận thức và thái độ cảm thấy hạnh phúc, vui sướng biết nhường nào. Chính vì thế nhiều người bị lâm vào kế "bị khen ảo" lại tưởng thật. Kết quả trở thành trò cười hay thành con lật đật của người quan sát, thấy những phản ứng sai lầm của ta về những lời khen mang tính nịnh hót vốn không có một giá trị tương thích nào trong thế giới hiện thực.

Ví dụ, một người không có duyên, tiếp xúc với người có thói quen khen "*hôm nay anh đẹp quá, bữa nay em đẹp quá, xinh quá*", nghe thật là tràn ngập niềm hãnh diện. Dư hương đọng lại trong tâm làm y sung sướng dù y không đẹp. Dòng cảm xúc dễ đánh lừa ta và hậu quả của lời khen đánh lừa làm cho người được khen sai lầm, ngủ quên trên chiến thắng và kết quả là bị người khác hại. Cho nên, người tu học Phật không để dòng cảm xúc đánh lừa mình.

Trong kinh *Trường Bộ*, mỗi khi được ai khen, đức Phật khuyên ta hãy quán chiếu về bản thân mình thật kỹ rằng tư cách, đạo đức, phẩm hạnh, kiến thức, khả năng, có tương thích với lời khen không? Nếu câu trả lời là có thì nên thấy bình thường, vì tôi làm tốt, người ta khen, có gì đâu nở mũi. Nếu câu trả lời là không tương thích thì lại càng không xứng đáng để nhận lời khen nên cũng không cần nở mũi một cách ảo tưởng rằng: Tôi là người được người khác khen thế này, thế kia.

Hãy vượt lên trên dòng cảm xúc từ lời khen tiếng chê; nỗ lực phấn đấu và trở thành người thành công trong sự khiêm hạ. Hệ quả là, trong tương quan xã hội, mọi người sẽ quý mến, dù ta không cố tình lấy đó làm trình diễn để đắc nhân tâm. Với những lời chê làm chao đảo, thất vọng, người sống với cảm xúc sẽ bị ảnh hưởng tiêu cực, ăn không ngon, ngủ không yên, thậm chí thoái chí, bỏ cuộc.

Trung bình một năm, tôi phải làm công việc bất đắc dĩ là tư vấn cho vài trăm tình huống bất hạnh. Trong những tình huống đó, tình yêu cũng có, làm ăn cũng có và cảm giác bị người âm theo cũng có. Cứ khoảng 2, 3 ngày là có 3, 4 trường hợp đến nói: Tôi bị âm theo, tôi bị ma nhập. Ngày hôm nay cũng có một anh khoảng 30 tuổi đến nói rằng: Thầy ơi! Giúp vợ tôi, vợ tôi bị vong theo.

Hỏi: Vong nào theo?

Anh nói: Đứa con mà vợ tôi sanh ra được năm ngày, cách đây 2 năm, bị chết non, lâu lâu nhập vô vợ tôi. Vợ tôi nói con chưa được siêu, ba má phải giúp cho con được siêu, mua giấy vàng mã, áo quần cho con mặc, giờ lạnh lắm, mùa đông đến rồi...

Tôi hỏi: Lý do nào hai anh chị cảm giác rằng con anh chị đang theo?

Nói: Cứ 5, 6 giờ chiều, thỉnh thoảng, khi mệt mỏi, vợ tôi nói như thế.

Hỏi: Sao anh tin?

Nói: Tôi gặp thầy pháp, thầy pháp nói thế.

Nghe phán một câu như thế thì dòng cảm xúc chao đảo luôn. Rất nhiều người bị thất bại trong đời vì không phân tích được nguyên nhân như đức Phật đã dạy trong kinh *Tứ Diệu Đế*, cứ đổ thừa cho hương linh, có thể là con mình, cha mình, mẹ mình và như vậy, ta tạo nỗi hàm oan cho những người quá cố mà vốn dĩ họ không có một phương tiện gì để minh oan cho họ. Cho nên, tội vô tình nhưng rất nặng.

Khi còn sống, ta giải bày, chia sẻ không bằng lời nói thì bằng chữ viết, không tự mình thì nhờ người khác. Người chết không thể tự minh oan. Do mê tín, ta có khuynh hướng đổ lỗi cho người quá cố.

Có người nói: Cha tôi chết vào ngày trùng tang nên giờ tụi tôi ngóc đầu lên không nổi. Người thì nói: Cha tôi chết vào ngày sát chủ cho nên, tụi tôi đầu tư cái gì, thất bại cái đó.

Dòng cảm xúc mê tín dị đoan này làm cho người đó bị khổ đau suốt cuộc đời. Nếu không gặp được những người tin

nhân quả, lý giải mọi thứ trên nhân quả, giúp cho người đó đánh giá lại nhận định sai lầm thì người đó khó có thể đạt được hạnh phúc.

Khi thực tập *Bát-nhã Tâm Kinh*, dòng cảm xúc này không phải là tôi, dòng cảm xúc này không có thực thể, dòng cảm xúc này chính là cái không thực thể thì không có lý do gì ta để nỗi đau ở trên tính không thực thể, ta phải rũ bỏ nó đi càng sớm càng tốt.

Chị em phụ nữ muốn bớt khổ đau phải thực tập vô ngã về cảm xúc. Bán cầu não bên phải (lý trí) của nữ giới hoạt động yếu hơn nam giới, trong khi bán cầu não cảm tính của nữ giới lại hoạt động mạnh hơn. Cho nên, nữ giới rất dễ hạnh phúc bởi những lời khen, rất dễ đau khổ bởi những lời chê và rất nhạy cảm bởi những lời thị phi. Do đó, những thăng trầm khổ đau, lên xuống trong cuộc đời sinh khởi bởi cảm xúc là rất lớn. Thực tập vô ngã về cảm xúc, sẽ giúp ta vượt qua chúng một cách thành công.

**3. Ý tưởng vốn không thực thể**

Đối với ý tưởng hay tưởng uẩn, việc thực tập sẽ như thế này: "*Tưởng tượng, ý niệm hóa vốn không khác gì tính không thực thể. Tưởng tượng, ý niệm hóa chính là không thực thể. Không thực thể chính là tưởng tượng, ý niệm hóa. Tính không thực thể chẳng khác gì tưởng tượng và ý niệm hóa*". Do vậy chúng ta không dại gì tưởng tượng quá nhiều thứ không có lợi cho chúng ta.

Nhà ở quê thường ánh sáng đèn không đầy đủ. Dọc theo những con đường làng, có những bụi cây tre. Một cơn gió thổi qua, tre tương tác với nhau tạo nên những tiếng kêu cọt kẹt, cọt kẹt. Nếu trước đó vài ngày có xem phim ma hay đọc truyện ma, nghe kể chuyện ma thì tiếng cọt kẹt đó sẽ làm

cho ta tưởng tượng con ma đang theo dõi mình, con ma đang đồng hành với mình, con ma đang nhát mình, con ma muốn hại mình và do vậy có nhiều người chạy mệt xỉu luôn. Khi đến nhà, bật công tắc lên, chui vào giường, trùm đầu bịt kín lại như thể làm việc đó thì ma không nắm đầu mình được, nhát mình được vậy.

Việc ẩn náu trong chiếc mền chỉ tạo ra cảm giác trấn an, vì hiểu một cách sai lầm rằng ma không thể thấy khi có cái gì che đậy. Trên thực tế ma không hại mình được, ma là đối tượng thật đáng thương, vì họ chưa siêu. Do đó, thay vì sợ ma ta hãy thương tưởng họ. Nếu có cảm giác rằng họ đang ở xung quanh ta thì hãy nhắc nhở họ rằng: Đây không phải là cảnh giới lâu dài, sự tồn tại trong cảnh giới ngạ quỷ chỉ là một trung gian tạm thời, do chấp trước, do uất hận, do tình yêu, do tình thương, do trách nhiệm hoặc do hận thù, cần phải rũ bỏ để được tái sinh. Làm được như thế các hương linh sẽ biết ơn ta nhiều lắm.

Chẳng những họ không hại ta, nếu họ vẫn tiếp tục chưa được siêu, họ sẽ có thể hỗ trợ chúng ta. Người còn sống, muốn hại người khác đôi lúc còn chưa hại được huống hồ người đã chết rồi làm sao hại? Người chết không có tay, không có chân, không có miệng để ra lệnh, để nói, để yêu cầu, để nhờ vả, làm sao hại được? Do tưởng tượng, ta vẫn nghĩ họ có thể làm mọi thứ. Đó là một sai lầm.

Ý thức của con người bao giờ cũng đi trước những điều được sáng tạo. Sử dụng tưởng tượng và hình dung hóa có nghệ thuật sẽ giúp ta phát minh. Nhìn con chim với đôi cánh liệng bay dựa vào sức gió không bị rơi, nhà khoa học đã phát minh ra chiếc máy bay. Quan sát cách lượn và bơi của con cá trong môi trường nước, người ta chế tạo ra chiếc tàu ngầm.

Sử dụng các quy luật nhân quả và duyên khởi sẽ giúp ta phát minh nhiều thứ. Khoa học giả tưởng đặt nền tảng trên sự tưởng tượng luôn đi trước khoa học thực nghiệm. Có nhiều giả tưởng trở thành một hiện thực và có nhiều giả tưởng chỉ tồn tại như một ý niệm, sẽ không có thực như lông rùa, sừng thỏ. Trẻ em được khích lệ xem phim giả tưởng để kích thích trí thông minh và tính sáng.

Có một dạo khi các đài truyền hình ở Việt Nam chiếu phim "*Cô gái Mai-ka*", các em coi khoái chí, mê mẩn. Gần đây những bộ phim khoa học giả tưởng của Hollywood đã làm cho các em mê hơn nữa, nhờ vậy trí thông minh lại càng phát triển. Tưởng tượng tích cực sẽ giúp ta đóng góp nhiều trong cuộc đời. Điều gì con người nghĩ được có thể trở thành hiện thực.

Ví dụ, cây viết có chức năng của một máy quay phim, của máy thu thanh, của một cây súng, hoặc điều khiển các dụng cụ từ xa. Chuyện đó, cách đây 20 năm là một ảo tưởng, nhưng bây giờ đang trở thành hiện thực. Có thể trong cây viết hiện nay chưa có đủ 4 tính năng vừa nêu nhưng trong tương lai, các nhà khoa học có thể chế tạo, thậm chí cây viết đó mỏng, nhỏ, gọn, đẹp hơn. Như vậy, những tưởng tượng tích cực đi trước thì các phát minh khoa học sẽ có thể theo sau. Cũng có nhiều tưởng tượng không có ích gì cho ai, chỉ là nỗi ám ảnh.

Tâm thần hoang tưởng là một chứng bệnh nguy hiểm mà ai vướng vào thì khổ đau trên cơ thể, cảm xúc và tâm rất lớn và đôi lúc làm người khác khủng hoảng theo. Có nhiều người cứ nghĩ bản thân họ bị lợi dụng. Cho nên, chơi với ai một thời gian là chia tay và có thể có khuynh hướng ứng xử theo hướng cóc cần, thậm chí ứng xử thiếu hậu.

Có người tâm thần hoang tưởng nguy hại hơn, nghĩ mình là Thánh, Thượng đế giáng trần, Phật sống, Bồ-tát sống. Một số người tâm thần hoang tưởng không hại ai, lừa đảo ai. Có người lừa đảo, từ ảo giác rằng mình là Thánh, Chúa, Phật, Bồ-tát nên họ có thể quyến rũ được rất nhiều người, nói đâu người ta tin đó. Nói chuyện hoang đường, người ta dễ tin, vì tâm lý con người bao giờ cũng tham, gần gũi với Chúa sống hơn là gần gũi người phàm. Gần gũi một vị Phật sống, Bồ-tát sống có giá trị gấp nhiều lần vị phàm tăng. Dựa vào tâm tham đó, người lừa đảo đã phát triển sự hoang tưởng vốn có trong tâm để làm cho mình có nhiều tín đồ.

Năm 2008, ở Texas có một sự kiện tai tiếng toàn cầu mà nói ra đôi lúc không ai tin. Một người chủ trương đa thê tuyên bố với mọi người rằng ông là hiện thân của Chúa Giê-su, nên quý bà theo ông vô số, ông có đến mấy chục vợ, mấy chục con. Nhờ đó ông đã hình thành giáo phái gần 10.000 người.

Họ tôn thờ ông như Chúa vậy, mặc dù ông nói nhiều điều chẳng đúng đâu vào đâu và không có gì đạo đức, nhưng người ta lại nghe theo, làm theo một cách cuồng tín. Bản thân ông chỉ là một thương gia có nhiều tiền. Ông cất một nhà thờ to, trong lô đất gần 800 mẫu ở Texas, như cung điện. Ông biết tô hồng rằng ông là Chúa.

Bằng công thức: "Mưa dầm thấm đất", bằng sự truyền giảng, quảng bá, quảng cáo, ông tuyên truyền để cho tín đồ cảm giác rằng khi được tiếp xúc với ông là trở nên một nhân vật quan trọng, hạnh phúc lắm. Phải sắp hàng, phải đăng ký, phải được duyệt v.v... Những điều đó làm người ta cảm giác rằng mình quan trọng. Đó là những kỹ thuật tâm lý rất nguy hiểm, đặt trên sự hoang tưởng của người dụ dỗ và sự tưởng tượng của các nạn nhân.

Khi FBI tấn công, bắt được ông, nhiều phụ nữ được giải phóng khỏi ách nô lệ của ông vẫn còn không tin hỏi: Ủa, ông ta là Chúa mà, Chúa đâu bị con người bắt.

Chuyện khó tin lại có thật 100% tại Hoa Kỳ, nơi vốn được xem là tiên tiến nhất nhì thế giới, lại vẫn còn đó những hiện tượng mê tín. Thực tập vô ngã sẽ giúp ta giải phóng mình khỏi những tưởng tượng sai lầm.

Có nhiều chị em phụ nữ bị chứng thiếu Vitamin K nên cơ thể dễ bị bầm, đụng vô chỗ nào là bầm tím chỗ đó. Nếu đi gặp mấy ông thầy pháp sẽ bị chẩn đoán là ma cắn, chị em nghe sợ hãi, phải cúng tốn tiền, vô ích.

Các lang băm dùng ba lọ cao có chất nóng thoa lên thì tự động sẽ tan máu bầm. Chị em không hiểu, nghe thầy pháp nói ma cắn nên thấy sợ quá, phải cúng cho ông ta nhiều tiền với sự biết ơn.

Nếu có kiến thức khoa học, ta sẽ không tốn tiền một cách vô cớ như thế, đây chỉ là do tưởng tượng sai hoặc mê tín mà ra.

Người lừa đảo làm nạn nhân tự tưởng tượng rằng mình đang là người bị khổ đau và nếu không nương tựa vào người này thì mình sẽ không bao giờ được hạnh phúc. Kết quả là tiếp tục bị lệ thuộc vào sự tưởng tượng. Những người sống bằng nghề lang băm lừa dối về sau khổ lắm, gieo nhân nào, sẽ gặt quả nấy, vấn đề là thời gian.

**4. Tâm lý vốn không thực thể**

Thực tập vô ngã đối với hành tức tâm tư lại càng quan trọng hơn, "vì hành" như một tảng băng ngầm, trong khi cảm xúc chỉ hời hợt, bốc lửa bên ngoài. Cảm xúc có thể biểu hiện qua sự đỏ mặt hay xanh mét, giận, liếc mắt, đập bàn, xô ghế.

Tưởng tượng – tưởng uẩn – là phần chìm bên trong, bao giờ cũng có, ngay cả trong giấc mơ. Tuy nhiên "hành" là tâm tư, trạng thái ngấm ngầm rất sâu bên trong, thậm chí, ở lớp vô thức, nó vẫn tồn tại, đôi lúc ta không thể biết.

Những chứng bệnh như trầm cảm, mặc cảm, lãnh cảm, tự ti đều thuộc về hành, làm ta chìm trong khổ đau. Thất vọng cũng là một trạng thái của "hành". Tuyệt vọng dẫn đến cái chết là sự bế tắc lớn nhất của "hành" về mặt tiêu cực.

Ai rơi vào những hoàn cảnh đó, dù từ nguyên nhân nào đều phải quan niệm thế này: Hành uẩn này không phải là tôi, tôi không bị kẹt vào nó. Hành uẩn này vốn không có thực thể, Tôi không bị kẹt vào cái không thực thể này. Cho nên, tôi không dại gì đánh đồng cái tôi với cái không thực thể đó. Vì vậy, những khổ đau liên hệ đến tâm tư như mặc cảm, trầm cảm, tự ti, uất hận, oán hờn hay tuyệt vọng sẽ rũ bỏ ta và ta sẽ rũ bỏ được chúng.

Nhiều chị em chung thủy với những gã sở khanh, cứ nghĩ rằng cuộc đời mình đã trao cho người đó rồi thì từ đây về sau sẽ không sống hạnh phúc được nữa, nếu thiếu người ấy. Cho nên, cứ cố tình bám víu theo và người kia càng sở khanh với mình nhiều chừng nào, tâm tư mình càng tức tối và bám víu chừng đó. Tại sao tôi tốt, tôi đẹp, tôi giàu sang, tôi đàng hoàng như thế này, mà người kia lại không thấy được giá trị. Càng bám víu theo tâm tư đó, càng khổ đau dài dài. Đó là sự hoạt hoá của hành uẩn.

Cách tốt nhất trong trường hợp này là nghĩ rằng: "*Ồ, tôi may quá, vì nhận rõ người đó là một tên lừa đảo nên tôi không dại gì theo nữa*" thì hiệu quả biết mấy. Có nhiều người không thấy được như thế, cứ bám víu theo tâm tư ấy vốn chẳng mang lại tương lai tốt đẹp gì. Cột chặt tâm tư này vào

khổ đau là giết bản thân. Do đó, việc thực tập vô ngã để nhổ lên nỗi đau này là phương cách tốt nhất.

**5. Tâm thức vốn không thực thể**

Cuối cùng, quán chiếu vô ngã trên tâm thức. Thức chẳng khác gì tính không thực thể, thức chính là tính không, tính không chính là thức, tính không chẳng khác gì thức. Thức, ở đây gồm có 6 theo Phật giáo Nam tông, 8 theo Phật giáo Đại thừa.

Sáu cơ quan nhận thức là mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý thức, tạo ra những đánh giá. Chúng liên hệ đến dòng cảm xúc, ý niệm, tâm tư. Sáu quan năng này là quan trọng cho cuộc sinh tồn, vì không có chúng, sẽ không có những dòng cảm xúc, ý niệm và tâm tư.

a) ***Nhận thức Mắt hay cái thấy vốn không thực thể***

Việc thực tập vô ngã trên thức sẽ giúp ta có cái nhìn chuẩn xác hơn về mọi hiện tượng trình hiện trước hay trong tâm thức ta. Việc gì đã qua thì hãy khép lại trong quá khứ. Chuyện gì chưa tới thì đừng mơ mộng tương lai, mà thiếu đi giá trị của hiện thực. Những gì ta muốn, hãy làm bằng nỗ lực, bằng phương pháp, bằng tấm lòng, bằng các điều kiện thuận lợi thì ta sẽ đạt được điều đó.

Đó là nhận thức đặt trên nền tảng của nhân quả. Khi những tình huống diễn ra ngoài ý muốn, ta hãy thực tập nhận thức đó trên nền tảng của vô ngã để không níu nỗi đau về phía bản thân mình. Đó là người khôn ngoan, người đang thực tập Bát-nhã. Ai có tánh so bì nhiều chừng nào thì con mắt sẽ là một phương tiện cho nỗi khổ đau chừng đó.

Ví dụ, ra ngoài thấy một chị em nào đó mặc một chiếc áo đẹp, sang trọng, giá 5 chục ngàn đô mà mình chỉ có chiếc

áo 5 chục ngàn đồng thì khổ đau trỗi dậy liền. Thấy một chị em nào đó có nước da quá trong sáng, đẹp, nét đi dịu dàng mà mình không được là khổ liền. Đó là vì ta đánh đồng nhận thức đó chính là tôi, mà vốn dĩ cái tôi đó chỉ đóng chức năng thôi. Việc ngộ nhận như thế làm cho khổ đau tồn tại lâu, khi thấy người ta ăn sang, mặc đẹp mà ta không có, nên phải đua đòi. Vì tâm đua đòi nên đi vào con đường sai lầm. Do đó, nỗi khổ đau hay tội lỗi phát sinh từ việc đánh đồng cái tôi thông qua nhận thức của mắt.

b) ***Các thức giác quan vốn không thực thể***

Tương tự đánh đồng cái tôi với nhận thức của tai, mũi, lưỡi, thân và ý.

c) ***Mạt-na thức và Alaya thức vốn không thực thể***

Phật giáo Đại thừa giới thiệu thêm 2 loại thức, là Mạt na thức và Alaya thức. Mạt na thức là hệ qui chiếu của cái tôi gai góc. Cái tôi đó biểu hiện thành 4 trạng thái hay có thuộc tính: Ngã si, ngã kiến, ngã mạn, ngã ái.

Ngã si tức là si mê về bản thân mình, nhận thức mê muội về bản thân, Tâm lý học gọi là "hình ảnh tâm trí", si mê "hình ảnh tâm trí" (*narcisism*). Ngã kiến cho rằng thân này hoặc là thường còn, hoặc chết rồi là hết, hoặc cho rằng thân này có một tự thể. Ngã mạn là cống cao, trong khi tự ti là đánh giá thấp về chính mình, nên trở thành người mặc cảm. Ngã ái là yêu chuộng cái thân này, không thấy nó vô thường hay vô ngã nên suốt đời cung phụng nó và cuối cùng ta trở thành nô lệ của nó.

Bốn thuộc tính này là tảng băng ngầm của cái tôi làm cho chúng ta khổ đau về mọi phương diện, dẫn đến nhiều nhận thức lệch lạc, nhiều ứng xử tiêu cực và đôi lúc làm cho ta suy

nghĩ: "*Sao ta đã cố gắng làm chủ, nhưng vẫn không làm chủ được?*". Khi 4 thuộc tính này vẫn nằm nguyên trong tầng sâu của vô thức, chúng sẽ trỗi dậy mỗi khi có những tác nhân kích thích, lúc đó, chúng sẽ làm cho ta trở thành kẻ nô lệ.

Alaya thức là một kho tàng tâm thức, nơi đó, chứa tất cả những hạt giống tích cực, tiêu cực, tốt, xấu, phàm, Thánh. Người sử dụng hạt giống tốt nhiều chừng nào thì trở thành Thánh chừng đó. Người sử dụng hạt giống xấu nhiều chừng nào thì trở thành kẻ xấu.

Không thể đánh đồng cái gọi là tôi với, hoặc mắt hoặc tai, mũi, lưỡi, thân, ý, hoặc là Mạt Na thức hay Alaya thức. Cũng không thể đánh đồng cái gọi tôi với 6 hay 8 loại thức này, vì ngoài thức như một tổng thể của tâm, còn có thân thể sinh-vật-lý nữa.

Đánh đồng cái "tôi" với một trong 2 thức, hoặc đánh đồng cái "tôi" với thân và tâm cũng là điều sai lầm. Do thân này tồn tại vài chục năm rồi hết. Khi ta qua đời, sự sống vẫn tiếp tục chuyển sang một hình thức khác mà thuật ngữ Phật giáo gọi là tái sinh, trong tiến trình đó, không có một thực thể nào được gọi là cái "tôi" cả.

## V. KẾT LUẬN

Hậu quả của việc đánh giá sai về cái tôi sẽ dẫn đến tình trạng những gì liên hệ đến cái tôi, như những sở hữu, bị đánh đồng như chính cái tôi. Do đó, nỗi khổ niềm đau ngày càng được tăng trưởng. Chẳng hạn, ta có thói quen đánh đồng danh tính do cha mẹ đặt trong khai sinh là tôi. Ta cũng có khuynh hướng đánh đồng cách thức ăn mặc, nghệ thuật giao tế, cách thức biểu đạt lời nói, cách tạo ra nét riêng trong cuộc sống là cái tôi.

Trên thực tế, đó là những điều sở hữu của tôi do tôi huân tập bởi văn hóa, phong tục tập quán, hay chủ nghĩa kinh nghiệm cá nhân được đánh đồng với cái tôi. Kết quả là bất cứ điều gì liên hệ đến hoặc làm thương tổn, hay đụng chạm vào những điều mà ta cho là tôi thì sự khổ đau bắt đầu trỗi dậy, phản ứng bảo vệ hay kháng cự bắt đầu có mặt.

Cắt lớp cái tôi để thấy rõ đó là 5 tổ hợp để ta không chạy theo các phản ứng liên hệ đến 5 tổ hợp này. Như vậy, ta làm chủ được dòng cảm xúc, làm chủ được tiến trình ý niệm hóa, làm chủ được tâm tư, làm chủ được nhận thức và làm chủ được thân thể này. Đây là phần rất quan trọng của sự thực tập.

Tu tập quan trọng của *Bát-nhã Tâm Kinh* là quán chiếu nhóm thân tâm theo công thức "chẳng khác với" tánh không và dẫn đến tiến trình thấy thân-tâm ấy "chính là" cái không-thực-thể hay "chính là" tánh không là vô ngã thì hành giả sẽ vượt qua được những nỗi đau bám ở trên thân hay tâm.

Ngôn ngữ chỉ là lớp vỏ, là bảng chỉ đường đến "thực tại". Ta không nên chấp mắc vào ngôn ngữ. Cố gắng suy nghĩ, tìm hiểu nội dung của "sắc, không" theo đoạn Tâm Kinh.

Hãy trải nghiệm rằng, mọi nhận thức mà ta có, không có thực thể. Chúng luôn đổi thay, xuất hiện do những nguyên nhân và điều kiện nào đó. Đừng để chúng làm chủ mọi hành vi và ứng xử của ta. Xin trích một đoạn ngắn trong bộ kinh *Đại Bát-nhã*, Hán dịch do Pháp sư Trần Huyền Trang, Việt dịch do HT. Thích Thiện Siêu:

"*Vì hữu tình vô sanh, nên phải biết Bát-nhã Ba-la-mật đa cũng vô sanh, hữu tình vô diệt, nên phải biết Bát-nhã Ba-la-mật đa cũng vô diệt. Hữu tình vô tự tánh, nên phải biết Bát-nhã Ba-la-mật đa cũng vô tự tánh. Hữu tình vô sở*

*hữu, nên phải biết Bát-nhã Ba-la-mật đa cũng vô sở hữu. Hữu tình không, nên phải biết Bát-nhã Ba-la-mật đa cũng không. Hữu tình vô tướng, nên phải biết Bát-nhã Ba-la-mật đa cũng vô tướng. Hữu tình vô nguyện, nên phải biết Bát-nhã Ba-la-mật đa cũng vô nguyện. Hữu tình xa lìa, nên phải biết Bát-nhã Ba-la-mật đa cũng xa lìa. Hữu tình vắng lặng, nên phải biết Bát-nhã Ba-la-mật đa cũng vắng lặng. Hữu tình bất khả đắc, nên phải biết Bát-nhã Ba-la-mật đa cũng bất khả đắc. Hữu tình bất khả tư nghì, nên phải biết Bát-nhã Ba-la-mật đa cũng bất khả tư nghì. Hữu tình vô giác, nên phải biết Bát-nhã Ba-la-mật đa cũng vô giác.*

*Hữu tình chẳng trọn nên thế lực, nên phải biết Bát-nhã Ba-la-mật đa cũng chẳng trọn nên thế lực.*

*Bạch Thế Tôn! Tôi vin ý đây nên nói Bồ-tát Ma ha tát Bát-nhã Ba-la-mật đa, tên Đại Ba-la-mật đa*."

Qua chương này, phần thực tướng của ngã (Nhân vô ngã) đã được trình bày hoàn tất. Phần thực tướng của pháp là những sự vật hay hiện tượng ngoài cái tôi, bao gồm thế giới xung quanh, sẽ được phân tích ở chương kế tiếp.

***

CHƯƠNG IV

# CẮT LỚP THỰC TẠI

*Giảng tại Chùa Xá Lợi, ngày 03-01-2010.*
*Phiên tả: Nhật Hạnh*



## I. PHÂN TÍCH NGỮ CẢNH

Trong chương IV, ta nghiên cứu và thực tập về nghệ thuật cắt lớp thực tại. Đây là phần rất quan trọng, bổ sung cho việc tu tập quán chiếu Bát-nhã cắt lớp cái tôi. Nếu ta hiểu thực tại bao gồm mọi sự vật hiện tượng, từ những điều có thể hình dung được bằng mắt thấy, tai nghe, mũi ngửi, lưỡi nếm, cho đến những hiện tượng chỉ tồn tại đơn thuần trong ý niệm thì việc cắt lớp chúng sẽ giúp ta có tầm nhìn chân thật về bản chất của thực-tại-đang-là.

Nếu sự chấp mắc vào cái tôi dẫn đến ảo giác đề cao hoặc hạ thấp chính mình, thì hai trạng thái tinh thần mâu thuẫn này làm dòng cảm xúc con người luôn luôn trong tư thế thăng trầm và khó tìm được chân giá trị của hạnh phúc. Việc chấp mắc vào thực tại cũng dẫn đến những hệ lụy tương tự.

Nguồn gốc của mọi chấp trước đều bắt nguồn từ nhận thức sai lầm. Nhận thức nào đánh giá sai về thực tại thì nhận thức ấy đã bị một lớp vỏ của ý niệm qua sự diễn đạt bằng ngôn ngữ phủ trùm lên và biến nhận thức ấy trở thành một chân lý giả hiệu, một cách mặc nhiên.

Trong chương này, dựa theo kinh nghiệm thực tập của Bồ-tát Quan Thế Âm, *Bát-nhã Tâm Kinh* dạy chúng ta nghệ thuật dùng trí tuệ Bát-nhã để cắt lớp thực tại. Nghệ thuật đó được mô tả bằng một câu phán đoán rất đơn giản nhưng giá trị minh triết rất sâu. Nguyên bản chữ Hán được dịch từ tiếng Sanskrit là: "*Thị chư pháp không tướng bất sanh, bất diệt, bất cấu, bất tịnh, bất tăng, bất giảm*".

### 1. Ý nghĩa chân thực của câu văn

Điều gì càng cô động, điều đó càng khó hiểu; điều gì càng cô đọng thì việc ứng dụng vào thực tiễn càng không

giản đơn. Điểm đặc biệt của *Bát-nhã Tâm Kinh* một phần nằm ở chỗ này. Trong cấu trúc văn phạm chữ Hán, nhất là Hán cổ, bản chất của tự loại lệ thuộc rất nhiều vào vị trí, mà từ ngữ đó được sắp đặt. Chữ Hán không có những hình thức tu từ học như văn phạm (*grammar*) và luận lý (*logic*) trong tiếng Anh, do đó, từ một danh từ có thể trở thành tính từ, trạng từ hay động từ, hoặc ngược lại. Vì vậy, việc ngắt câu, chấm phết sai vị trí sẽ dẫn đến tình trạng lý giải sai ý nghĩa của từ.

Ta thử chấm phết câu "*thị chư pháp không tướng*". Có hai cách ngắt câu. Cách thứ nhất: "*Thị chư pháp, không tướng, ...*", cách thứ hai: "*Thị chư pháp không tướng, ....*". Cách ngắt câu thứ 2 rất dễ bị lẫn lộn ngữ nghĩa. Phần lớn các bản dịch chữ Việt dựa vào chấm câu thứ 2 và dịch nghĩa như sau: "*Tướng không của các pháp*", với ý nghĩa là "*tính không thực thể của mọi sự vật hiện tượng*".

Nếu đặt câu đó ra khỏi ngữ cảnh của kinh *Bát-nhã* thì dịch nghĩa vẫn được xem là đúng, vì ở đây đang phân tích về bản tính không-tự-tính của mọi sự vật. Nhưng nếu ta đặt ý nghĩa này trong ngữ cảnh của bài *Bát-nhã Tâm Kinh* thì cách dịch như vừa nêu trên là có vấn đề.

Theo ngữ cảnh, ý nghĩa đơn giản như sau: "*Mọi sự vật, hiện tượng, tức là chư pháp, đều không có thực tướng, hay đều không có tự tính, tức là không*". Nguyên văn tiếng Sanskrit là *sarvadharmāḥ śūnyatā-lakṣaṇā*.

Chữ *lakṣaṇā* là tướng, śūnyatā là tính không và chữ *sarvadharmāḥ* là tất cả mọi sự vật hiện tượng. Theo ngữ cảnh Sanskrit, câu văn này nói rất rõ ràng rằng: "*Tất cả sự vật hay hiện tượng, bản chất của chúng là tính không, hay tướng trạng được thể hiện và được chúng ta nhận thức là*

*không thực thể*". Nên lưu ý câu văn không mô tả ý nghĩa rằng, tính không của mọi sự vật-hiện tượng, hay tính không thực thể của mọi sự vật-hiện tượng.

### 2. Ba lớp cắt của thực tại

Khi đánh giá mọi sự vật hiện tượng là không thực thể thì việc cắt lớp thực tại được diễn ra bằng ba phán đoán kéo theo sau, đó là: "*Bất sanh - bất diệt, bất cấu - bất tịnh và bất tăng - bất giảm*".

Trong bản Việt dịch của chúng tôi, vế thứ 3 tôi đổi thành vế thứ 2, vế thứ 2 đổi thành vế thứ 3 thì: Bất sanh bất diệt là phạm trù triết học lớn nhất; theo đó bất tăng bất giảm là một phần kéo theo sau. Bất cấu bất tịnh là một phần ứng dụng để xử lý cảm xúc, làm cho cảm xúc trong những tình huống nhơ uế, tâm vẫn được bình an vô sự.

## II. PHÂN TÍCH THỰC TẠI

### 1. Mục đích

Ta thử đặt câu hỏi cắt lớp thực tại để làm gì? Để trả lời câu hỏi đó, tôi muốn nói rõ về khái niệm cắt lớp. Cắt lớp thực tại không phải là chặt chẻ thực tại theo chiều dọc, chiều ngang giống như chẻ một thanh củi, hay cắt ngang quả táo, hoặc cắt dọc cắt ngang một trái dưa hấu. Cắt lớp là dùng lăng kính trí tuệ để nhìn thẩm thấu được bản chất thật của thực tại là gì?

Khi cắt lớp thực tại như thế, mục đích của chúng ta là để nhắm đến điều gì? Cắt như thế nào chính là phương pháp và mục đích. Tuệ giác Bát-nhã luôn liên hệ đến hai phương diện này.

Cắt thế nào là phương pháp nhận thức, để hành giả không bị đánh lừa khi mắt thấy, tai nghe, mũi ngửi, lưỡi nếm …; Mục đích gì để con người không bị vướng dính vào bất kỳ

nhận thức sai lầm nào, khi các nhận thức được thể hiện bằng phán đoán ngôn ngữ hay biểu đạt thân thể.

Cắt lớp thực tại bằng lăng kính Bát-nhã nhằm mục đích cho chúng ta trở nên an vui hạnh phúc khi sống với, sống trong, sống bên cạnh các thực tại diễn ra trong ta và xung quanh chúng ta.

**2. Thực tại và ý niệm**

**a) *Thực tại và ngôn ngữ***

Trước khi đi vào phần phân tích bản chất của thực tại bằng sự cắt lớp, điều mà ta cần phải lưu ý là thói quen dán lên trên thực tại một lớp vỏ bằng hệ thống ngôn ngữ mặc định. Những khái niệm mặc định trong hệ thống ngôn ngữ làm cho ta không chỉ đơn thuần dừng lại ở những mặc định ấy như một chức năng, mà con người bám víu vào và nghĩ rằng, chỉ có chừng đó thôi.

Như vậy, lớp ngôn ngữ mặc định mà con người phủ lên trên thực tại, nếu đúng thì chức năng sử dụng sẽ tích cực; nếu lớp phủ sai lầm thì chức năng của nó sẽ nguy hại đến nhận thức và đời sống hạnh phúc của mỗi người.

**b) *Thực tại và các chuẩn mực xã hội***

Thấy rõ được mặt tích cực và tiêu cực của các khái niệm mặc định trong ngôn ngữ che phủ lên thực tại, ta phải soi rọi lại những ý niệm do chính ta, đứng từ góc độ của mình, đã, đang hay sẽ tạo ra là hết sức quan trọng.

Ví dụ, ở những nước nghèo, giá trị của những căn nhà ở mặt tiền đường trong lòng thành phố luôn có giá trị cao. Trong khi đó, trong bối cảnh của những nước đang phát triển, các căn nhà sang trọng và có giá trị cao không phải nằm ở mặt tiền đường mà nằm ở trên núi, dọc theo vùng duyên hải,

hay bên các dòng sông đẹp. Đó là những ý niệm, khái niệm mặc định về giá trị nhà cửa tại các quốc gia được xem là chân lý về giá trị nhà cửa.

Tại các nước phát triển, những nhận định vừa nêu dựa vào yên tĩnh, an ninh, an toàn và nhiều phương diện khác. Tại các nước kém phát triển, khái niệm mặc định dựa trên tiêu chí làm ăn được, nhà cũng chính là nơi vừa kinh doanh, văn phòng, vừa cũng là nơi ở.

Như vậy, các dân tộc tuỳ vào bối cảnh kinh tế, xã hội mà có những hệ thống mặc định khác nhau. Tâm lý học xã hội gọi đó là các hệ thống chuẩn mực xã hội. Các hệ chuẩn mực này sẽ mặc định thực tại trong xã hội ấy; hay nói cách khác, những thực tại của một xã hội được mặc định bởi các hệ thống chuẩn mực xã hội. Ta nhận thấy ngay rằng, hệ chuẩn mực của xã hội người Nhật sẽ khác hoàn toàn với hệ chuẩn mực của xã hội người Ấn Độ. Nếu ta gọi mỗi một hệ chuẩn mực mặc định là một hệ qui chiếu thì từ hệ qui chiếu này nhìn qua hệ qui chiếu khác thì cho là không đúng, hay có vấn đề.

Cũng thế, thực tại được cho là đúng, khi được nhìn từ góc độ này; và sẽ trở thành sai, khi nhìn từ góc độ khác. Vì thế, thực tại không có mặc định trong tự thân. Mọi mặc định chỉ là do con người đứng từ nhiều góc độ văn hóa, phong tục, tập quán, tôn giáo. Trên thực tế, thực tại không phải vậy.

**c) *Thực tại và các giá trị xã hội***

Kiến thức về đa văn hóa, đa tôn giáo, đa triết học sẽ giúp ta ứng xử một cách khôn khéo và nếu áp dụng vào trong đời sống kinh tế, xã hội, ta có thể thành công dễ hơn. Nghĩa là khi không lấy văn hóa của mình làm hệ quy chiếu trong việc đánh giá các tôn giáo, các văn hóa, các nền minh triết khác,

ta sẽ tránh được những va chạm văn hóa, minh triết, hoặc xung đột nhận thức.

Sự dị biệt về mọi hệ giá trị do con người mặc định trong xã hội rất cao. Do đó, theo lời khuyên của các bậc tiền nhân Trung Quốc và Việt Nam là "nhập gia tùy tục", tức là vào nơi nào đó ta phải lấy văn hóa đó làm điểm tựa và như vậy, ta không bị những cú sốc văn hóa do lấy mình làm hệ quy chiếu. Vì bản chất thực tại văn hóa của các nước không phải là một định tính vốn dĩ chúng ta có thói quen ứng xử như thế.

Sống với quan niệm viên dung về tầm nhìn trong các bối cảnh văn hóa đa dạng sẽ làm cho chúng ta dễ sống hài hòa và không tạo ra bất kỳ một sự xung đột mâu thuẫn nào trong đời sống xã hội giữa các quốc gia và các nền văn hóa, văn minh khác nhau. Tình trạng không thừa nhận thực tại lẫn nhau dễ dẫn đến những hậu quả rất nghiêm trọng, làm khổ chính mình và làm khổ người. Áp dụng kiến thức về bản chất của thực-tại-đang-là, khác với những gì chúng ta áp đặt lên thực tại, hành giả sẽ có cái nhìn rất hoan hỷ, cởi mở và dễ thích ứng.

Trên nền tảng đó nếu ta có thể áp dụng câu: "*Đi một đàng học một sàng khôn*", trong việc sử dụng những kinh nghiệm đúng đắn, ta không tự đưa mình vào trong thế kẹt vướng dính vào hệ quy chiếu đến cái tôi, bao gồm luôn cái tôi văn hóa, trong khi ta đang có mặt trong những thực tại khác.

**d) *Những ví dụ***

Thực tại không phải là những gì chúng ta áp đặt lên. Chẳng hạn, một người giàu có, thích nghe chim hót, nên đã mua một con sáo đắt tiền, có thể là 10.000USD. Vì quý trọng và thương yêu con sáo, chủ nhân đã nhốt nó trong cái lồng bằng vàng và có một vài chỗ lộng kim cương, mỗi ngày

người đó ngắm nhìn, nghe tiếng sáo hót líu lo, lòng cảm thấy hân hoan và hạnh phúc.

Người đó luôn nghĩ rằng, con sáo cũng được hạnh phúc như chính mình, vì được chăm sóc bằng tất cả sự trân quý nhất. Đó là mặc định về nhận thức của người chủ trong việc nuôi con sáo trong lồng.

Nếu ta giải mã được các dòng cảm xúc, nhận thức và thái độ của các loài vật thông qua tiếng kêu, động tác nhảy nhót và những biểu hiện của chúng thì có lẽ những người nuôi sẽ không còn có cảm giác rằng mình đang thương và làm cho chúng được hạnh phúc, bởi vì mọi sinh vật đều cần tự do, cần sống trong môi trường sống của chúng. Như vậy, một thực tại, nhưng ít nhất có 2 góc nhìn rất khác biệt. Từ góc độ chủ nhân, ta nghĩ rằng đây là cách làm con vật được hạnh phúc; từ góc độ bản thân con vật, nó đang cần tự do, đang cần trở về nơi môi trường sống của nó.

Nếu có một gia nhân, hàng ngày chăm sóc, lau rửa cái lồng, cho con vật ăn. Gia nhân này thấy tiếc rằng, tiền của đổ ra cho con vật là điều ngớ ngẩn, giá mà có số tiền ấy có thể giúp ích những người thân yêu, hay làm những điều cần thiết khác. Vì vậy, ta hiểu được rằng, mỗi người có cảm nhận khác nhau về một thực tại, do góc nhìn, do hệ qui chiếu cá nhân, mà không ai giống ai cả. Mỗi người là một thực tại chủ quan độc nhất vô nhị.

Như vậy, cũng một thực tại, nhưng ở góc độ khác, có người đặt những khái niệm khác với những hệ giá trị sẵn có và nghĩ rằng khái niệm đó là một hệ quy chuẩn, trong khi những khái niệm sẵn có của người thì chỉ xem là tham khảo hay đôi khi, bác bỏ. Tính chủ quan trong vấn đề nhận thức, đánh giá về thực tại luôn dẫn đến những sự xung đột trong tương quan kinh tế, văn hóa xã hội, chính trị và cả tôn giáo.

Với những ví dụ, ta thấy việc cắt lớp thực tại nhằm giúp người thực tập thấy rõ rằng, tuệ giác Bát-nhã sẽ giúp ta đánh giá thực tại như chúng-đang-là. Những điều người ta áp đặt lên, hay tô vẽ lên trên thực tại, không phải là bản thân của thực tại. Thấy được như thế, khi tiếp xúc với các tương quan xã hội, những bất đồng không trở thành mối đe dọa. Sử dụng tuệ giác ở phương diện tích cực, ta sẽ thấy rằng những khác biệt sẽ bổ trợ nhau.

Tính đa dạng và khác biệt qua những đặc thù khác với mình là một sự bổ sung, chứ không phải là loại trừ. Cái nhìn bổ sung dẫn đến sự bao gồm, cảm thông và điềm tĩnh. Cái nhìn loại trừ dẫn đến tình trạng có mình không có người, có người thì không có mình, từ đó trở nên độc tôn, ích kỷ và xấu xa. Vì vậy, giá trị của việc cắt lớp thực tại không chỉ đơn thuần để thấy thực tại như là một bức tranh, mà cốt để ta có những ứng xử khôn khéo trong đời, điều này quan trọng hơn.

## III. PHÂN TÍCH BA LỚP CẮT CỦA THỰC TẠI

Bây giờ ta đi vào 3 phương diện cắt lớp của thực tại được nêu trong *Bát-nhã Tâm Kinh*.

### 1. Không sanh, không diệt

Tất cả sự vật hiện tượng vốn không có thực thể, nên có thể được định nghĩa rằng chúng không sanh và không diệt. Lớp cắt "không sanh không diệt" của thực tại cho ta tầm nhìn chuẩn xác hơn về thế giới quan và nhân sinh quan.

Về phương diện tục đế, tức chân lý mặc ước, hay chân lý tương đối, ta thấy rằng hệ quy chiếu của sanh diệt chỉ phản ánh về bề mặt của thực tại, chứ không phải là bản chất của thực tại. Ví dụ, hình dung những gợn sóng nước nhấp nhô trên đại dương theo hình sin ta biết hiện tượng này lệ thuộc

rất nhiều vào lực hút của mặt trăng và mặt trời, vào sức gió, hay vào những tác động khác của môi trường như lực quay Coriolis của trái đất. Cũng thế, sóng nước trên sông cũng phụ thuộc vào lưu lượng và các điều kiện khác; sóng nước trong ao, hồ đều như thế.

Nếu ta khẳng định rằng lớp sóng đó là bản chất của thực tại nước, ta sẽ lầm, vì không phải lúc nào cũng có sóng trên mặt nước. Có những lúc mặt nước rất phẳng, khi các điều kiện tạo ra dao động của nước tạm thời không có mặt. Như vậy, sự sanh và diệt của sóng nước chỉ là hiện tượng vật lý, chứ không phải là bản thể tự thân của nước. Ẩn dưới hiện tượng nổi sóng thì sóng cũng là nước, ngay cả khi sóng đang là sóng thì sóng cũng chính là nước.

Đứng về mặt chân đế, tức chân lý tuyệt đối, chân lý không dựa vào các đối lập nhị nguyên thì bản chất của thực tại là không tự sanh ra và không tự mất đi, dầu vĩnh viễn hay tương đối. Ta thử áp dụng vào tình huống của nước, nước tự sanh ra nước, đúng không? Câu trả lời không hẳn thế. Như vậy, cái gì sanh ra nước? Bảo rằng tất cả những cái khác với nước tạo ra nước cũng là một điều sai. Nếu ta cho rằng những cái không phải nước tạo ra nước là đúng thì bản thân của mình cũng không có gì cố định.

Ví dụ, tôi tên Nguyễn Văn A và những người không phải Nguyễn Văn A. Những người không phải Nguyễn Văn A trong một thời gian, với điều kiện nào đó, trở thành Nguyễn Văn A thì sao? Không thể có chuyện đó. Như vậy, những gì đã tạo ra Nguyễn Văn A cũng tương tự như những gì đã tạo ra nước.

Nói theo triết học Phật giáo, thực tại không tự nó sanh ra. Như vậy, thực tại phải lệ thuộc vào rất nhiều điều kiện. Mỗi

một thực tại đều gồm các yếu tố trong tự thân của nó, cộng với những yếu tố bên ngoài, sự tương tác với môi trường xung quanh, những điều kiện thuận và nghịch, những phản ứng diễn ra đồng thời, trước thời, hoặc sau đó và nhiều cái khác nữa. Tất cả yếu tố ấy đã tạo ra thực tại mà ta tạm mặc định đây là nước, vốn khác với các thực tại khác như lửa, gió, các chất rắn ….

Về phương diện nhận thức luận, khi đặt thực tại trên chân lý tuyệt đối thì ta thấy là thực tại không có nguồn gốc ban đầu; nhưng trên chân lý tương đối thì thực tại có sinh ra. Do đó, sanh và diệt chỉ là những ý niệm mà con người dán nhãn lên thực tại qua hiện tượng trình hiện.

Tất cả chúng ta đều được sanh ra từ cha mẹ, cha mẹ chúng ta được sanh ra bởi ông bà. Ông bà của chúng ta được sanh ra bởi ông bà cố và cứ như thế ta truy nguyên. Trong một hệ quy chiếu thời gian tương đối thì sự sanh chắc chắn là có, khi phân tích về tính tuyệt đối thì ta không truy nguyên ra được sự bắt đầu. Như vậy, cắt lớp thực tại "bất sanh bất diệt" không phải để phủ định những điều gì mà con người cần phải mang ơn.

Những kẻ bất hiếu có thể nói rằng theo học thuyết bất sanh bất diệt, cha mẹ không phải là cha mẹ của tôi, tôi chỉ mượn cái nghiệp duyên và gá vào trong phôi thai của ông bà, để tôi làm đứa con trong gia đình này với sự cộng hưởng nghiệp của gia đình và nghiệp của bản than, để tôi tiếp tục sống trong tiến trình của sinh tử như là một thực tại và thực tại đó chịu trách nhiệm lấy nghiệp riêng của mình. Nói như thế là phủ định những ơn nghĩa mà làm người phải thể hiện.

Cắt lớp thực tại "bất sanh bất diệt", có nghĩa là mọi thực tại đều không có nguyên nhân đầu tiên, nên không có sự kết

thúc cuối cùng, nhằm mục đích giúp cho ta thấy sự tương quan đa chiều. Bất kỳ điều gì góp phần vào, dầu chỉ là một yếu tố nhỏ, sự tạo nên hoặc hình thành một điều gì cho ta hoặc và cho cộng đồng, người có tuệ giác cần phải nhận biết và mang ơn.

Chiều sâu của sự phân tích Bát-nhã nằm ở chỗ cho ta thấy rõ mồn một thực chất của mọi thực tại. Tuệ giác Bát-nhã không làm hành giả trở nên cống cao, tự cao tự đại, nghĩ rằng mình không nhờ ai hết, tất cả mọi thứ do mình mà ra. Như vậy, sự biết ơn và đền ơn trong lăng kính Bát Nhã sâu sắc nhiều hơn.

**a)** ***Bất sanh: Thực tại không tự nó sinh ra***

Vế thứ nhất của lăng kính là bất sanh, nghĩa là mọi sự vật hiện tượng không tự nó sinh ra, giúp người thực tập điều chỉnh được nhận thức sai lầm về những nguyên nhân đầu tiên của vũ trụ và sự sống.

Các tôn giáo nhất thần bao gồm: Do Thái, Ấn Độ giáo, Thiên Chúa giáo, Tin Lành, Chính thống, Anh giáo, Hồi giáo, Nho giáo… cho rằng nguồn gốc đầu tiên của mọi sự vật hiện tượng trong đó có con người  là Thượng đế.

Nếu đặt ra câu hỏi với các giáo sĩ của các tôn giáo này: Vậy cái gì là nguyên nhân đầu tiên sanh ra Thượng đế? Tất cả mọi câu trả lời giống nhau bằng các cách diễn đạt khác nhau là "Thượng đế là siêu việt ngôn ngữ, siêu việt giới hạn, vượt lên trên những tương đối của con người nên không thể nào áp dụng các giới hạn tương đối để đánh giá sự tuyệt đối là Thượng đế, Thượng đế là vô sinh, không ai sinh ra Thượng đế hết. Thượng đế trong tự thân là sự hiện hữu và Do đó, không có gì phá hủy được Thượng đế".

Triết gia lỗi lạc của lịch sử triết học phương Tây tầm vóc như Kant gián tiếp hay trực tiếp thừa nhận Thượng đế là một hiện hữu có thực, Thượng đế cũng có đặc tính chung, tức Thượng đế không được bất cứ cái gì sinh ra và Thượng đế sinh ra các thứ khác. Lịch sử triết học cũng như lịch sử tôn giáo cứ như thế mà trôi chảy tới tận bây giờ và vẫn diễn ra theo tình trạng bất đồng.

Về phương diện Phật học, *Bát-nhã Tâm Kinh* xác định mọi sự vật hiện tượng không tự sinh ra, nên nó cũng không phải do cái khác sinh ra, mà là một quy trình tương tác đa chiều, nên Thượng đế không phải là nguyên nhân của vũ trụ và con người. Do đó, việc mang ơn đáp nghĩa với Thượng đế là không tương thích.

Từ đó, học thuyết Phật giáo quay trở về với con người và đặt con người vào tương quan xã hội, với bốn ơn lớn là ơn tổ quốc, ơn cha mẹ, ơn thầy cô giáo, ơn tất cả mọi người và chúng sinh. Tầm nhìn đó rất thiết thực, rất nhân bản. Giá trị của tư tưởng đó làm cho con người sống trong cộng đồng, nếu có nhờ ai giúp đỡ, dầu chỉ là gián tiếp trong một khoảng thời gian ngắn ngủi không đáng kể, cũng phải hàm ơn; huống hồ, điều được giúp đỡ là một việc quan trọng hoặc có giá trị hay có ảnh hưởng lớn đến sự thành công, hay hạnh phúc.

Như vậy, khi ta thực tập bất sanh, mọi sự vật không từ nó sinh ra, ta sẽ có cái nhìn rất rõ về tính tương quan đa chiều, vì vậy, ứng xử của ta trong tình huống này là giải phóng sự nô lệ của tâm thức ta ra khỏi ách thần linh. Nô lệ vào thần linh là mất tự do lớn nhất.

Con người trong xã hội ngày nay đấu tranh cho tự do như nhân quyền, bình đẳng, mậu dịch, chính trị và nhiều loại tự do khác, nhưng lại không thấy rõ được rằng, việc giải phóng

loài người ra khỏi ách nô lệ thần linh là tự do lớn nhất. Với tự do ấy, con người sẽ điều chỉnh được những nhận thức sai lầm từ tôn giáo, từ triết học, để sống có trách nhiệm trọn vẹn với bản thân và đây là tự do đích thực.

Khi cho rằng mọi sự vật không tự sinh ra, chủ nghĩa duy vật quy kết nguyên nhân đầu tiên của vũ trụ là vật chất. Chủ nghĩa duy tâm cho rằng nguyên nhân đầu tiên của vũ trụ là tâm. Cả hai đều không còn chỗ đứng, nếu không nói là sai.

Rất nhiều nhà tư tưởng quy kết đạo Phật là thuyết duy tâm và thỉnh thoảng trong Phật giáo cũng có các nhà Phật học cho rằng đạo Phật là duy tâm bởi vì thấy đức Phật phân tích quá nhiều về tâm ở trong kinh. Phân tích về tâm để chuyển hóa tâm khác hoàn toàn cho rằng tâm là nguồn gốc của mọi sự vật hiện tượng, bao gồm thế giới vật chất.

Câu dẫn đến sự tranh luận nhiều nhất đó là bài kệ trong kinh *Hoa Nghiêm*, mà mỗi buổi chiều các vị tu sĩ Bắc tông trong các ngôi chùa Bắc tông thường tụng trong các khóa lễ cúng cô hồn: "*Ưng quán pháp giới tính, nhất thiết duy tâm tạo*". Nghĩa đen là: "*Cần phải quán sát về bản chất của mọi sự vật hiện tượng hay thế giới vũ trụ, tất cả đều do tâm tạo*". Từ đó, nhiều người đã quy kết đạo Phật là duy tâm.

Câu này cần phải được hiểu theo 2 nghĩa. Nghĩa một, tâm là nguồn gốc đầu tiên của vật chất và từ đó, có ra thế giới thiên hình vạn trạng như ta thấy. Như vậy, tâm là nguyên nhân khởi thủy. Nếu hiểu theo nghĩa đen này thì rõ ràng đạo Phật là chủ nghĩa duy tâm, đối lập với chủ nghĩa duy vật và chủ nghĩa Mac lê nin cho rằng vật chất là nguyên nhân khởi thủy, từ vật chất có ra tâm thức và tâm thức là một phần của bộ não mà bộ não là vật chất. Cho rằng thế giới hiện thực bắt đầu từ vật chất hay bắt đầu từ tâm đều là sai lầm, cực đoan, không phải là chánh tri kiến.

Nghĩa thứ 2 cần phải hiểu trong ngữ cảnh này là gì? Bản chất của mọi hiện tượng tâm lý đều bắt nguồn từ tâm, vì một trong 15 nghĩa của chữ Pháp là hiện tượng tâm lý. Vấn đề ở chỗ là ta dịch chữ pháptrong ngữ cảnh này có nghĩa gì mới quan trọng.

Cứ thấy chữ "pháp" là dịch "sự vật hiện tượng", thì câu "nhất thiết pháp duy tâm tạo" có nghĩa là mọi sự vật hiện tượng do tâm tạo ra, làm sao mà không rơi vào chủ nghĩa duy tâm được.

Nếu "pháp" được hiểu là hiện tượng tâm lý, tức tâm sở do tâm dẫn đầu thì rõ nghĩa hơn. Thậm chí các hành động của lời nói và việc làm cũng là một pháp cũng do tâm dẫn đầu, có gì là sai? Ở đây nói đến mối liên hệ hai chiều giữa ý thức và hành vi. Ý thức khi phát khởi theo chiều hướng nào đó, hành vi sẽ kéo theo sau với sự tương thích.

Có lúc ta không thực hiện được hành vi bởi những rào cản luật pháp, bởi những ngăn chặn, bởi những lý do tế nhị, bởi những nghi thức hay chuẩn mực ứng xử, hoặc bởi sự kiềm chế bản thân. Điều này không có nghĩa là hành vi không được đạo diễn bởi tâm ý thức.

Vì thế, trong nghĩa thứ 2, tất cả các hiện tượng tâm lý và những hành động con người đều do tâm tạo tác giống như chiếc xe lăn theo con vật kéo, như bóng đuổi theo hình, âm vang đồng hành với cái tiếng. Rõ ràng đây là nguồn lực ta cần thấy rõ để xử lý những bế tắc phát sinh từ nguồn gốc, chứ không ở ngọn ngành.

Phương diện thứ 2 là phương diện ứng dụng trong khoa học và các lĩnh vực  nghệ thuật. Mọi ý tưởng, công việc đều do tâm tạo ra, rõ ràng thế. Ý tưởng luôn luôn đi trước. Ví dụ, nhìn thấy con chim lượn trên bầu trời các nhà khoa học đã

chế tạo ra máy bay. Như vậy, hình ảnh máy bay mà ta thấy là phát xuất từ ý niệm về sự bay và thăng bằng ở trên bầu trời.

Ý niệm luôn luôn đi trước và sự vật nhờ đó được phát minh. Dựa vào góc độ đó ta thấy việc đánh giá tầm quan trọng của ý thức sẽ giúp ta phát minh ra những sự vật mới, nếu những ý tưởng đó mang quy luật phù hợp với tương quan nhân quả.

**b)** ***Bất diệt: Thực tại không mất đi vĩnh viễn***

Đối với vế thứ 2 của lớp thứ nhất, mọi sự vật hiện tượng không mất đi vĩnh viễn, tức "nhất thiết chư pháp bất diệt" thì không có lý do gì ta phải bị khổ đau cùng cực với sự ra đi của người thân hoặc sự mất đi của một sở hữu nào đó mà ta đã phải dành dụm đến mấy mươi năm mới có được.

Ta không thể mặc cả được với cái sống và cái chết. Ta chỉ có thể cố gắng làm cho điều đó diễn ra theo cách thức tương đối mà mình đã có sự chuẩn bị. Hầu như cuộc sống chọn lấy ta và cái chết cũng chọn lấy ta, chứ ta không chọn lấy chúng, ngoài những người tự tử, tức là mất sự kiểm soát của tâm, không còn nhận thức đúng sai, nên tự kết liễu bản thân và cho rằng kết thúc như thế là chấm dứt mọi khổ đau, đó là sự sai lầm về nhận thức.

Nhìn sự thăng trầm, biến đổi trong diễn trình sanh già bệnh chết, thành trụ hoại không, … chỉ là những trình hiện của một bản thể vô tự tánh, chứ không phải là sự mất đi vĩnh viễn thì sự vắng bóng tạm thời của những điều đó không tạo ra các đợt khổ đau hay tiếc nuối lâu dài. Tuệ giác Bát-nhã trong tình huống này cần phải được nhận thức như thế.

Người Việt Nam thường dùng chữ mất. Ví dụ, khi người ông người bà vì tuổi già hoặc do bệnh tật hoặc bị tai nạn qua

đời thì ta dùng là mất. Nghĩ là mất, bằng hữu thức hay vô thức nghĩ rằng người đó không còn nữa với mình và do vậy đây là dấu chấm cuối cùng, nên nỗi khổ niềm đau nhân lên nhiều hơn.

Hãy nghĩ rằng mọi sự vật không tự nó sinh ra, nên không mất đi vĩnh viễn, chỉ chuyển từ dạng này sang dạng khác. Mọi sự vật luôn luôn đang trong quá trình trở thành, chứ không đứng ở một chỗ, trở thành một cái gì đó có liên hệ với chính nó hoặc khác với chính nó.

Do đó, dùng từ "qua đời" tức là kết thúc đời này như một chương, như một trang sách để bắt đầu một chương mới, một trang sách mới, trong một kiếp sống mới, với một con người mới hay một loại hình chúng sanh mới tương thích với những nghiệp như một kết quả tổng thể mà chúng sanh đó đã tạo.

Trước cái chết của người thân, ta không cảm thấy đau khổ thì tình thương lúc đó sẽ được chuyển thành hành động có lợi cho mình và cho người. Nói theo kinh *Địa Tạng* là làm thế nào "kẻ còn lẫn người mất đều được lợi lạc" chứ không khéo cái chết của người này kéo theo nỗi khổ niềm đau và cái chết của người khác.

Thiên nga chết có đôi có cặp vì nghĩ rằng bạn đời của nó qua đời thì nó không còn ý nghĩa gì để sống nữa, nên chết theo. Nhiều đôi vợ chồng già có mấy mươi năm hạnh phúc cũng nghĩ như thế, mất người bạn đời là mất hết tất cả, nên thà chết còn hơn. Có những ngẫu nhiên, khoảng vài ngày hay 100 ngày hoặc 1 năm sau khi người thân qua đời, người còn lại chết theo. Nếu mê tín ta cho rằng trùng tang, hay sát chủ.

Thật ra, tình thương lưu luyến nhiều quá và sự tổn thất như một "sốc" nặng – gọi là chấn thương tâm lý - làm cho người còn lại dần dà suy kiệt các chức năng sinh-vật-lý,

cộng với tuổi già làm người đó bị chết đi. Trong trường hợp những đôi vợ chồng trẻ, 1 người đi trước, người còn lại dù có thương người kia đến đâu cũng hiếm khi chết theo.

Kiến thức về mọi sự vật không mất đi vĩnh viễn sẽ giúp ta giải phóng được tâm lý bám víu vào cuộc đời, bám víu vào những điều mê đắm và bám víu vào sự sống.

**2. Không tăng, không giảm**

Cắt lớp thứ 2 bằng lăng kính tuệ giác, là mọi sự vật hiện tượng không tăng thêm và không giảm đi, chúng được bảo hòa. Điều này hơi khó hiểu trên mặt hiện tượng, nhưng rất dễ nhận ra ở mặt bản thể.

Trên mặt hiện tượng, nếu buổi sáng sớm, ăn một tô hủ tiếu thật no, sau đó đi làm việc đến trưa, cảm thấy bao tử bắt đầu hơi trống rồi. Ta có cảm giác rằng thực phẩm đã được tiêu hóa. Thực ra, khi ta ăn, thực phẩm tăng trong bao tử, tổn giảm ở tô hủ tiếu. Khi ta tiêu hóa, thực phẩm tổn giảm trong bao tử, nhưng năng lượng trong ta tăng lên, giúp ta hoạt động.

Ngày cuối tháng bước ra những siêu thị, trở về lại nhà, ta thấy tiền giảm đi nhiều, thậm chí hết luôn do mua sắm. Ta giảm tiền, nhưng tăng đồ đạc mua được. Siêu thị tăng tiền, nhưng giảm hàng hóa do ta mua.

Ý niệm về sự giảm tiền trên sẽ đưa đến hệ quả là phải nghĩ đến việc tiện tặn, quản trị tài chính như thế nào để phòng xa như bệnh tật, lễ tiết, giao thiệp, hiếu thảo, nuôi nấng con cái, giúp đỡ anh chị em, người thân,… dẫn đến sự tính toán cân đối ngân sách gia đình. Nếu không có sự tăng – giảm các khoản chi tiêu trên cơ sở những ưu tiên và hiểu biết cảm thông thì tình cảm vợ chồng có thể rạn nứt vì những điều

không có giá trị gì cho ai. Như thế, tuy tăng khoản chi này, giảm khoản chi kia, trên tổng thể, vẫn bão hòa với số tiền lương hàng tháng.

Trong thí nghiệm nổi tiếng của Lavoisier về nguyên lý bảo toàn năng lượng và vật chất, ông đã chứng minh một cách khoa học rằng, vật chất chẳng tăng hay giảm đi đâu, mà chúng chỉ trao đổi nhau năng lượng để trở thành vật chất hoặc/và năng lượng khác. Từ đó, năng lượng và vật chất cũng chẳng mất đi đâu.

Về mặt khoa học vũ trụ, những ngôi sao đen, sao lùn trắng, lùn vàng, thậm chí lỗ đen vũ trụ là những khối siêu vật chất, cực kỳ lớn, bị nén lại do lực hấp dẫn, nên thể tích trở thành như thế, với một lực hút vô cùng lớn. Trước, chúng là khối vật chất khổng lồ; nay, chúng nhỏ lại đậm đặc với năng lượng khổng lồ.

Mặt trời của thái dương hệ ta cũng thế. Khoa học dự đoán khoảng 4 – 5 tỷ năm nữa, mặt trời sẽ phình lớn ra đến nỗi nuốt chửng cả trái đất và vài tỷ năm sau, nó nguội dần và định hình thành một sao lùn vàng nhỏ hơn mặt trời hiện nay, nhưng trọng lượng thì nặng hơn nhiều lần. Như vậy, cái tăng và cái giảm của vật lý thiên thể cũng cho ta thấy mối tương quan tăng giảm giữa vật chất và năng lượng, đồng thời vẫn bảo toàn được tổng số.

Trong sinh học, chu trình vật chất và năng lượng như chu trình nước, chu trình Charbon, chu trình Hydro, chu trình Oxy, chu trình Nitrogen và chu trình của những vật chất vi lượng khác đã tạo thành chu trình sinh thái quyển.

Về mặt hiện tượng, sinh khối tăng trưởng rất nhanh và cao (dân số tăng, cây trồng và vật nuôi tăng, …); nhưng về bản chất của vật chất và năng lượng, đó cũng chỉ là những

chu trình tụ tán của năng lượng và vật chất. Chẳng có gì tăng lên và cũng chẳng có gì giảm đi cả trong tổng trọng khối của hành tinh này. Như vậy, cảm giác hay nhận thức về hiện tượng giảm đi hay tăng lên đối với bất kỳ hiện tượng nào, luôn luôn có mặt, nghĩa là hiện tượng tăng và giảm được cảm nhận rất rõ như các ví dụ vừa kể.

Cảm nhận hay nhận thức về hiện tượng tăng và giảm trong thế giới hiện thực làm con người khổ tâm nhiều. Ví dụ, như, phái nữ mà tăng thêm 3 ký là bỏ ăn bỏ ngủ rồi, phải ráng nhịn ăn, để không tăng ký nữa, giữ vóc dáng, nhưng vì thế ăn không đủ dinh dưỡng thì mang lại sự nguy hiểm sức khỏe. Cuối năm 2008, có tin siêu người mẫu nổi tiếng thế giới vì kiêng ăn đến độ cơ thể suy kiệt nên đã chết.

Micheal Jakson khi chết người ta giám định pháp y, mổ xẻ trong bao tử người ta không thấy cái gì hết ngoài những chất thuốc được uống vào cách đó mấy ngày. Những thuốc này chống chỉ định của bác sĩ dẫn đến sự cạn kiệt của sức khỏe và cái chết diễn ra như một hệ quả theo sau.

Trên mặt hiện tượng, nếu tăng cân không phải do bệnh lý thì sự tăng cân là sự giảm thực phẩm ngoại thân khi ăn vào, hoặc giảm tiêu thụ năng lượng của cơ thể, để tăng tích luỹ năng lượng vật chất qua sự tạo mỡ mà thôi.

Như một nhà đầu tư trong thương trường, do thắng lợi lớn nên tiền vốn được tăng lên gấp nhiều lần, đó là một khoản lời lớn, điều này làm nhà đầu tư có cảm giác hạnh phúc ăn mừng và nhiều người đắm vào sự hưởng thụ vì thấy rất rõ là mình được gia tăng của cải từ vốn đầu tư.

Khi bị thua lỗ, từ một doanh nhân rất thành công, nay trở thành trắng tay, người đó mặc cảm với bản thân và có khuynh hướng không muốn tiếp xúc với bất cứ những người

nào trước đây mình đã từng tiếp xúc, vì bây giờ mình không còn là gì so với họ.

Thực ra, tiền-của chỉ chạy từ túi người này qua túi người khác. Vấn đề là nhân duyên có đủ để nó tích luỹ lại hay tiêu tán đi mà thôi.

Tăng và giảm chỉ là 2 mặt của thực tại trong một không-thời-gian nhất định. Trong một không-thời-gian đối lập, hiện tượng tăng và giảm đã diễn ra ngược lại như các ví dụ vừa nêu, giống như hiện tượng phù sa bồi hoặc hiện tượng bồi và lở trên một dòng sông. Tất cả chỉ là những ý niệm, khái niệm mà con người dán nhãn lên thực tại trình hiện mà thôi.

Đó là cái nhìn "tương tức" của trí tuệ "Bất Tăng Bất Giảm" về thực tại. Cho nên, nếu không tiếp cận với bản chất của các hiện tượng vật chất, để thấy được bản chất của thực tại là không tăng không giảm thì mỗi một hiện tượng tăng trên bề mặt của thực tại, sẽ làm chúng ta có thể mừng, có thể lo. Và ngược lại, mỗi một hiện tượng giảm trên bề mặt của thực tại, có thể làm chúng ta khổ đau hay hạnh phúc. Những điều tăng hay giảm đó không phải là những thứ chúng ta cần.

Về mặt tâm lý, việc quán chiếu về mọi sự vật hiện tượng không tăng không giảm giúp ta có cái nhìn quân bình dòng cảm xúc. Áp dụng cái nhìn này trong các mối tương quan xã hội sẽ mang lại những giá trị tinh thần thâm thúy và rất tích cực.

Dòng cảm giác khổ đau làm con người trở nên teo hẹp (co rút bản ngã – cái giảm) và nguy hại hơn sự khổ đau ấy có thể trở thành âm tính là trạng thái mặc cảm tự ti. Trong khi niềm tự hào, hãnh diện khi nghĩ mình được tăng trưởng một điều gì đó, làm người đó giản nở cái tôi (bành trướng bản ngã – cái tăng) và sự tự hào này có thể trở thành dương tính, đó là tính ngạo mạn. Thực ra, cái "ngã" chẳng tăng hay giảm gì cả!

Giản nở là dương tính của cái tôi, còn teo hẹp là âm tính của cái tôi. Âm và dương của cái tôi đều là 2 thái cực nên tránh. Trong khi, vô ngã là quay trở về hiện thực ở ngay bản chất của thực tại đang là, để thấy rõ thực tại ấy, mà không bị vướng dính vào thực tại ấy, trong lúc thực tại ấy đang tăng hay đang giảm. Vì ta biết rất rõ tăng và giảm chỉ là những biểu hiện trên bề mặt của thực tại chứ không phải là bản chất của nó.

Cái gì thuộc về bản chất, cái đó không thay đổi, phải có một định tính lâu dài, trong khi trên thực tế, mọi thực tại đều biến thiên theo quy luật riêng của nó. Đôi lúc ta muốn thực tại diễn tiến theo chủ quan của ta, nhưng điều đó không xảy ra, nếu không hội đủ các nguyên nhân và điều kiện tính. Vì thế, bản chất của hiện tượng tăng hay giảm là do duyên sinh, chúng trình-hiện trong chuỗi "sinh, trụ, hoại, diệt" theo lẽ duyên sinh.

Thấy rõ được sự tuần hoàn như vậy, dòng cảm xúc tích cực sẽ bắt đầu xuất hiện, lúc đó ta có đủ khôn ngoan để xử lý những tình huống diễn ra ngoài ý muốn của chúng ta. Ví dụ, do một tai nạn hoặc bị trộm cướp, mà ta bị mất mát, bị thiệt hại một khối tài sản cực lớn, ta nghĩ rằng, không thể nào tái tạo được nữa. Nhiều người tiếc nuối, khổ đau ghê gớm. Hệ quả là ta tự hành hạ chính ta bằng nỗi khổ niềm đau dày vò ngày đêm, không quên được. Nỗi khổ niềm đau đó sẽ tăng lên gấp hai lần, ba lần, hoặc nhiều hơn nữa, tùy theo mức độ quan trọng hóa mà ta dán cho tài sản đó và ta lại tiếp tục gieo rắc nỗi khổ niềm đau ấy cho những người thương yêu ta nữa.

*Bát-nhã Tâm Kinh* dạy ta cách thức quán chiếu trong trường hợp khổ đau này rằng, nhân duyên đã ly tán thì tài sản tất chuyển di – nếu do tai nạn; hoặc tài sản ấy thực ra không hề mất vì đã có một người nào đó đang sử dụng nó – nếu do trường hợp bị trộm cướp – và kẻ cướp ấy sẽ nhận lại cái quả

mà họ đã gieo theo luật nhân quả nghiệp báo – hãy tội nghiệp cho những kẻ vô mình ấy về những ác quả mà họ sẽ thọ nhận.

Hoặc, thay vì cho rằng mình bị mất, ta nghĩ rằng ta đang bố thí cho người đang có nhu cầu cực kỳ khẩn thiết mà họ không thể không làm việc ác này để cứu sinh mệnh của họ hay người thân. Hãy rải tâm từ bi mà cầu nguyện cho họ được tai qua nạn khỏi, bằng sự bố thí của mình.

Hãy thực tập như thế, ta sẽ thấy tâm mình cao thượng hơn, thoải mái hơn và thấy rằng ta đã có những hành động có giá trị hơn. Và như thế, khổ đau sẽ không có mặt, sẽ không sinh khởi, đã chuyển hóa từ tâm tham tiếc và sân hận thành tâm từ bi bắt đầu có mặt. Đó là tính bất tăng bất giảm. Cái nhìn đó hoàn toàn hiện thực, rất bao dung và như vậy, ta giải phóng được khổ đau.

Ta có thể nhận thấy tính "bất tăng bất giảm" thể hiện qua những hoạt động từ thiện của những tổ chức từ thiện, những chương trình từ thiện hay những cuộc đấu giá từ thiện. Những người nhiều tiền chia sẻ bớt cho người bất hạnh, cho dù hành động từ thiện ấy có phần kết thúc bằng cái tôi rộng lượng, cái tôi giúp đỡ. Tuy nhiên, điều ấy vẫn có ý nghĩa và giá trị cho các mảnh đời bất hạnh. Học trí tuệ Bát-nhã về bất tăng bất giảm để ứng dụng vô ngại hơn.

Không sanh diệt, không tự nó sanh ra, không tự nó mất đi, mọi hiện tượng chỉ chuyển từ dạng này sang dạng khác thì tự thân hiện tượng ấy đã không tăng không giảm rồi, bởi vì, có sanh là tăng, có diệt là giảm. Trên hiện tượng giới, thực tại xuất hiện như có sanh và có diệt, có tăng, có giảm; nhưng đứng trên phương diện tuyệt đối tính thì bản chất của thực tại là sự trôi chảy trở thành. Với tầm nhìn hay nhận thức như thế, mọi sự tăng giảm biến động của thực tại lúc đó, chỉ có

tính cách mặc ước, giả định, tạm thời, mang tính điều kiện. Vì thế, ta không nên để dòng cảm xúc khổ đau hạnh phúc trở thành một cơn sóng thần, một trận bão lốc, cuốn xoáy ta trầm luân, chìm nổi theo chúng như một tên nô lệ cần mẫn, mà ta phải dành lại quyền làm chủ lấy bản thân mình.

Hành vi ứng xử và đáp ứng với mọi thực tại như thế là trạng thái minh triết của tinh thần, nhưng việc thực tập này rất khó. Tuy nhiên, nếu ta kiên trì quán tưởng, trước sau gì ta cũng đạt được, dầu chỉ là đôi phần, bán phần hay đại đa phần hay trọn phần càng tốt nữa. Đừng nghĩ rằng khó mà không chịu làm thì ta sẽ vĩnh viễn không làm được.

**3. Không dơ, không sạch**

Phương diện thứ 3 cần phải cắt lớp thực tại là "bất cấu bất tịnh". Nghĩa là không dơ, không sạch; cũng đồng nghĩa với không cấu uế cấu nhiễm, không thanh tịnh. Trên hiện tượng giới, sạch và dơ chỉ là trình hiện tạm thời chứ không phải là bản chất vĩnh hằng của thực tại.

Kim loại trong không khí thông thường đều bị ôxy hóa. Tình trạng ôxy hóa sẽ tạo ra sự rỉ sét, làm giảm đi tuổi thọ của kim loại, vốn dĩ có thể tồn tại lâu hơn. Khi ta trông thấy như thế, ta cho rỉ sét là dơ, trong khi về mặt bản chất, kim loại chuyển biến tính chất từ nguyên chất thành một chất oxid kim loại.

Trong không gian này, bất cứ chỗ nào, không khí cũng có những hạt bụi và thời gian qua, mọi vật đều phủ mờ một lớp bụi gọi là dơ, khi ta phủi sạch lớp bụi đi, gọi là sạch. Áo quần để lâu trong tủ đóng kín, những loại mốc phát sinh trên nền vải do ẩm độ của không khí, sẽ làm áo quần bị nhiễm dơ, mặc vào có thể bị dị ứng da hay dị ứng mũi có hại cho sức khỏe.

Tháng 11 năm 2008 vừa qua, chúng tôi tham dự Hội nghị Thượng đỉnh Phật giáo lần thứ 5 tại Nhật Bản. Khi máy bay đáp xuống phi trường KoBe, từ cổng phi trường dẫn về trung tâm Hội nghị Thượng đỉnh Phật Đản thế giới, giữa đoạn đường đi, trên một lô đất hàng trăm mẫu với một khối núi như các hoa sen tựa vào nhau, mỗi dãy núi như những cánh sen, toàn thể các đại biểu của Phật giáo nhìn thấy một tòa nhà rất đẹp, như một cung điện được trang sức bằng những màu sắc lộng lẫy khác nhau.

Chúng tôi có cảm giác rằng sẽ được dẫn đến đó để tham quan, vì từ bên ngoài nhìn vào, ai cũng có cảm giác rằng, có lẽ đây là viện bảo tàng hay cung điện cho trẻ em chơi. Màu sắc, hình thù rồi cách trang trí của nơi này cho chúng tôi có cảm giác như thế, theo hệ quy chiếu thông thường của chúng ta về phương diện văn hóa nghệ thuật.

Khi đi ngang nơi đó, chiếc xe đi luôn không dừng lại, ai cũng hỏi sao không dừng lại ở đây để thạm quan cảnh đẹp. Hướng dẫn viên trên các đoàn xe đó nói rằng đó là nơi xử lý rác thải của thành phố Kobe. Công nghệ xử lý rác ở đất nước Nhật rất tinh vi chứ không bỏ bừa bãi như ở những nước nghèo. Rác bỏ bừa bãi là bị phạt.

Người ta thu gom rác, rồi đưa vào nhà máy để xử lý thành những khối bêtông thật to. Có nơi, xử lý rác thành gas, sử dụng cho nhiều mục đích khác nhau. Nhiều năm về trước tại các tiệm hớt tóc, tóc vụn được xem như rác. Bây giờ tóc vụn được bán, không có gì vô dụng nữa. Trong các xưởng gỗ ngày nay, mạt cưa hoặc và gỗ vụn được nén lại thành những loại gỗ ép, không có gì bỏ hết cũng chẳng còn dơ và sạch.

Vùng sông nước ở miền Nam Bộ Việt Nam trước đây, người nghèo dùng đọt non và bông lục bình để ăn. Bây giờ

người ta sử dụng công nghệ trồng lục bình, cao khoảng chừng 5-6 tấc rồi cắt ra. Phần được cắt này phơi khô và chế biến thành các loại nệm, đệm, thậm chí giả những loại mây tre lá.

Như vậy, rác trở thành hoa, vật vô dụng trở thành hữu dụng, chỉ cần ta có kiến thức sự vật "không tăng không giảm", biết sử dụng thì nó tăng, không biết sử dụng thì nó giảm, định luật bảo toàn của nó chuyển từ dạng này sang dạng khác. Biết sử dụng như thế giúp ta có được nhiều tính năng và phụng sự cho con người một cách hợp pháp thì hạnh phúc được nâng cao.

Thấy người Campuchia ăn mắm bò hóc, ta chê dơ, hôi; còn người Campuchia chê ta ăn mắm tôm thối! Người Pháp mê phô mai Camemberg; người khác chê thủm! Người Tàu ăn đậu hủ lên men khô có mùi thối, còn người Việt ăn chao không thối!

Trước khi xà phòng được chế tạo, mỗi khi rửa tay, người ta chỉ biết lấy nước tẩy rửa, thậm chí người ta có thể tạo ra một vật nhám nhám, dùng lòng bàn tay mình cọ sát mài rửa chung với nước. Sau đó dùng những loại thực vật phơi khô xoa lên thì mùi thơm rất ấn tượng. Người Nhật Bản cho đến bây giờ dầu công nghệ cao, vẫn còn sử dụng phương pháp truyền thống này. Đó là những loại lá khô đặc biệt, có những mùi giống như quế của Việt Nam, có khả năng khử trùng và tạo ra mùi thơm, người ta nghiền nát ra, cho vào những lọ nhỏ và bán những lọ nhỏ như thế khoảng 30-40USD.

Phương Tây làm ra những chai thuốc tẩy nhỏ, không cần phải có nước để rửa lại, bán khoảng 1-2USD thôi. Vậy cái dơ không bao giờ vĩnh hằng, cái dơ sẽ được tẩy sạch tức khắc bằng cách chỉ sử dụng những lọ nhỏ trên hoặc nhiều hóa chất tẩy rửa khác. Cái sạch cũng thế, không bao giờ vĩnh hằng,

sạch có thể chuyển biến thành dơ khi bụi bám, ảnh hưởng oxy hóa, sự rỉ sét …, nên ta không nên cố tình bám chấp.

Trong hệ sinh thái của hành tinh xanh này, các vi khuẩn nấm, mốc đã, đang và sẽ hoạt động không ngừng nghỉ, ngày cũng như đêm, có không khí hay không cần không khí, chúng hoạt động cực kỳ tích cực trong những môi trường tương thích của chúng. Những khuẩn lên men thối ấy phân hủy tất cả những vật chất hữu cơ.

Thử hỏi, nếu một ngày nào đó, không còn vi khuẩn thối phân huỷ xác chết thì trái đất này sẽ ngập tràn xác chết không tiêu hoại được! Thiên nhiên đã có con đường riêng để làm sạch môi trường và bảo vệ dòng sông sự sống như thế.

Như vậy, dơ và sạch trên thế giới hiện tượng là những khái niệm, ý niệm mà ta dán nhãn lên những hiện tượng diễn ra trên bề mặt thực tại, nhưng trong bản chất về sự vĩnh hằng, thực tại vốn không phải như thế.

Áp dụng nhận thức này trên thế giới tinh thần, ta dễ dàng xử lý cảm xúc trong những tình huống mà ta có quá ít sự lựa chọn và vì thế, ta phải làm sao để vượt qua một cách dễ dàng, mà ta vẫn không cảm thấy mình bị mất đi hạnh phúc. Ví dụ, trong tình huống mà sự hiện hữu chỉ toàn những điều dơ bẩn.

Trong chuyến hành hương sang Ấn Độ, một nơi mà môi trường rất ô nhiễm, rác rưởi có mặt khắp mọi chốn, nhất là ga xe lửa, các tàu xe lửa không hề có bể chứa, chất thải thả ngay xuống ngay đường ray. Khi đến đó, mùi xú uế nồng nặc vô cùng. Hoàn cảnh này, chúng ta không có sự chọn lựa nào khác hơn là quán chiếu thực tướng Bát-nhã, ta chỉ cần quán tất cả mọi vật "bất cấu bất tịnh", cái mũi của mình dần dần sẽ làm quen. Nếu lúc đó, lấy khăn tay bịt mũi thì cái xú uế vẫn nằm trong sự tưởng tượng. Ta cũng quán "bất cấu bất

tịnh" nhằm mục đích thấy rõ được giá trị tâm linh là quan trọng nhất trong chuyến hành hương, chứ không phải là sự hưởng thụ ăn uống, cảnh quan, như chuyến du lịch hưởng thụ, cung phụng cho 5 uẩn, lúc đó giá trị bình thường sẽ trở thành siêu thường.

Chúng ta phải tuân thủ qui luật sinh học của thế giới hiện tượng. Ta phải có ý thức vệ sinh để được an toàn cho thân thể 5 uẩn này và cho môi trường, nơi chúng sinh đang sinh sống.

Từ cái nhìn qua lăng kính Bát-nhã, không có vật gì vô dụng, cái dơ cũng có thể trở thành cái hữu dụng. Về mặt tinh thần, đối với sạch và dơ của đạo đức cũng tương tự. Phạm trù dơ và sạch trong phạm vi đạo đức cũng là những ý niệm hay khái niệm dán lên thực tại, từ góc độ của mỗi hệ qui chiếu mà thôi. Tuy nhiên, ta vẫn phải tuân thủ hệ thống chuẩn mực xã hội về đạo đức này, để không làm phiền cho cộng đồng và phiền não cho bản thân. Do đó, thấy được cái "không dơ không sạch", ta xử lý và biến những điều vô giá trị trở thành có giá trị, biến những tình huống có tác dụng tiêu cực trở thành tác dụng tích cực.

Đức Phật nói trong kinh *Bốn Mươi Hai Chương*, cho đến lúc nào trở thành thánh A-la-hán trở lên, mới có thể tự tin rằng mình là bất thối chuyển và không còn dơ về đạo đức nữa, không còn thối chuyển về đạo đức nữa, chỉ còn có sạch ngày càng nhiều hơn, thanh tịnh hơn và trong sáng hơn. Đây là ý nghĩa chính của "bất cấu bất tịnh" đối với thánh nhân.

## IV. KẾT LUẬN

Nói tóm lại, "*mọi sự vật, hiện tượng, tức chư pháp, đều không có thực tướng, hay là đều không có tự tính, tức là không*", nên không có khởi đầu, không có kết thúc vĩnh viễn; không tăng thêm cũng không tổn giảm; không có sự cấu uế

cũng không có sự thanh tịnh. Đó là cái nhìn viên dung vô ngại của hành giả tu tập tuệ giác Bát-nhã, nghĩa là không nhìn các pháp có sanh, có diệt, có tăng, có giảm, có cấu uế, có thanh tịnh theo hệ qui chiếu nhị nguyên; mà nhìn các pháp trong thực tướng của nó. Trong Bát-nhã, quán "không" tức chẳng quán "giả tướng", nghĩa là chẳng quán các pháp theo nhị nguyên đối đãi, ấy là quán "thực tướng".

Cắt lớp thực tại như vậy để ta ứng xử khôn ngoan và làm chủ được bản thân và nhờ đó vẫy tay chào những nỗi khổ niềm đau vốn dĩ chỉ tồn tại trên bề mặt của hiện thực chứ không phải bản chất của thực tại. Đó là giá trị lớn nhất chúng ta học được của bản kinh này. Xin trích một đoạn ngắn trong bộ kinh *Đại Bát-nhã*, Hán dịch do Pháp sư Trần Huyền Trang, Việt dịch do HT. Thích Thiện Siêu:

*Lại nữa, bạch Thế Tôn! Vì tất cả pháp vô sanh, nên phải biết Bát-nhã Ba-la-mật đa cũng vô sanh. Tất cả pháp vô diệt, nên phải biết Bát-nhã Ba-la-mật đa cũng vô diệt.*

*Tất cả pháp vô tự tánh, nên phải biết Bát-nhã Ba-la-mật đa cũng vô tự tánh. Tất cả pháp vô sở hữu, nên phải biết Bát-nhã Ba-la-mật đa cũng vô sở hữu.*

*Tất cả pháp không, nên phải biết Bát-nhã Ba-la-mật đa cũng không. Tất cả pháp vô tướng, nên phải biết Bát-nhã Ba-la-mật đa cũng vô tướng.*

*Tất cả pháp vô nguyện, nên phải biết Bát-nhã Ba-la-mật đa cũng vô nguyện. Tất cả pháp xa lìa, nên phải biết Bát-nhã ba-la-mật đa cũng xa lìa.*

*Tất cả pháp vắng lặng, nên phải biết Bát-nhã Ba-la-mật đa cũng vắng lặng. Tất cả pháp bất khả đắc, nên phải biết Bát-nhã Ba-la-mật đa cũng bất khả đắc.*

*Tất cả pháp bất khả tư nghì, nên phải biết Bát-nhã ba-*

*la-mật đa cũng bất khả tư nghì. Tất cả pháp vô giác tri, nên phải biết Bát-nhã ba-la-mật đa cũng vô giác tri.*

*Tất cả pháp chẳng trọn nên thế lực, nên phải biết Bát-nhã ba-la-mật đa cũng chẳng trọn nên thế lực. Bạch Thế Tôn! Tôi vin ý đây nên nói Bồ-tát Ma ha tát Bát-nhã Ba-la-mật đa, tên Đại Ba-la-mật đa*.

Chương 3 và 4 đã cắt lớp cái "tôi" và "thực tại". Hai "pháp" này được Bồ-tát Long Thọ giải thích trong bộ *Đại Trí Độ*:

"*Hai pháp thu nhiếp tất cả pháp là chúng sinh (tức cái tôi) và pháp (tức thực tại). Hai pháp do nhân duyên hòa hợp sinh, nên chỉ có giả danh, vô tự tánh. Nếu pháp vô tự tánh, tức pháp vô sinh. Vì hai pháp này vô sinh, nên biết, hết thảy pháp không*."

Chương kế tiếp, chúng ta sẽ tiếp tục cắt lớp tất cả các thực tại khác, bao gồm 6 giác quan, 6 đối tượng giác quan, 18 nhóm thực tại, 12 nhân duyên và tứ diệu đế:

"*Cho nên, trong tánh "không," không có sắc, thọ, tưởng cũng không mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý căn; không có sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp; không có mười tám giới, từ mắt đến ý thức; không hề có vô minh, không có hết vô minh, cho đến không già chết*".

***

CHƯƠNG V

# PHÁ CHẤP BẰNG PHỦ ĐỊNH

*Giảng tại Chùa Xá Lợi, ngày 17-01-2010.*
*Phiên tả: Phạm Văn Dũng*



## I. PHỦ ĐỊNH LÀ PHƯƠNG TIỆN

Trong các chương trước, trí tuệ Bát-nhã đã cho ta phương pháp quán chiếu tánh không để buông bỏ các chấp trước vào "cái tôi" và "thực tại". Hai thực tại này thu nhiếp hết mọi thực tại. Trong chương 5 này, ta nghiên cứu và ứng dụng tuệ giác Bát-nhã để tiếp tục buông bỏ mọi chấp trước vào thực tại, bằng phương pháp quán chiếu phủ định.

Phá chấp không phải là mục đích, mà là một phương tiện rất hữu hiệu để đập bỏ, chặt đứt và xóa tan mọi hệ lụy do sự dính mắc vào các cảm xúc, nhận thức, hành vi, quan niệm tôn giáo, văn hóa, triết học, ngã, ngã sở hữu,.... nói chung là tất cả các "pháp", tức là mọi sự vật hiện tượng trên đời. "Phá chấp bằng phủ định" khác hoàn toàn với "phá hoại bằng phủ định", mặc dù đều bắt đầu bằng chữ phá.

Không tin có đời sau, cho rằng không có thiện ác nhân quả là sự phá hoại về đạo đức; cho rằng chết rồi là hết là phá hoại về tiến trình tái sinh; cho rằng Thượng đế sinh ra muôn loài và con người là phá hoại nỗ lực vươn lên của con người, vì buộc mọi người phải chấp nhận số phận an bài. Không biết một vấn đề gì đó cũng dẫn đến thái độ phủ định, đó là phá hoại hiện hữu của thực tại.

Phủ định những gì gắn liền với hiện thực là việc dễ làm nhất để không thừa nhận sự hiện hữu của nó là sự thật. Trong khi đó, chứng minh bằng khẳng định lại đòi hỏi nhiều nỗ lực về tri thức, phương pháp và nghệ thuật giải trình, phương pháp này đòi hỏi rất nhiều sự đầu tư trí óc.

Trước đây cũng như hiện nay cũng có rất nhiều người cho rằng chết là hết và không tin rằng có cảnh giới trung gian như đức Phật nói. Cảnh giới này, do vì hận thù trong chiến tranh, do oan ức trong đời sống, do bám níu tình yêu thương,

do nuối tiếc gia tài sự nghiệp, do si mê danh vọng, nên họ chưa chấp nhận cái chết đã diễn ra như một hiện thực và cái chết đó đã dẫn đến tình trạng luẩn quẩn trong trạng thái trung gian.

Cho dù có hàng trăm nhà ngoại cảm nỗ lực chứng minh điều đó bằng cách giúp cho người sống tìm được mộ huyệt hay hài cốt của người quá cố, nhiều người vẫn tiếp tục không tin và phủ định rằng, không có ngoại cảm, không có ngạ quỷ, không có kiếp sau.

Là người nghiên cứu Phật học, ta phải thấy rõ, dù nhiều người, thậm chí là số đông đã và đang phủ định những điều hiện thực là không có, ta vẫn tin rằng, đó là một hiện thực của thế giới dục vọng (cõi dục), để không chấp mắc vào hiện tượng này. Phá chấp bằng phủ định là nghệ thuật hoàn toàn khác với sự phủ định. Ở đây người phá chấp vẫn nhìn thấy hiện thực đang diễn ra như chúng-đang-là, nhưng phải tinh tấn quán chiếu để không bị vướng dính vào chúng mà tạo ra hậu quả tiêu cực, đẩy người chấp vào trong bế tắc khổ đau. Đó là nghệ thuật để tháo gỡ, chứ không phải là sự phủ định phá hoại.

Phần phá chấp bằng phủ định trong *Bát-nhã Tâm Kinh* là đơn giản nhất, nhưng cũng dễ hiểu lầm nhất và cũng là phần phức tạp nhất.

## II. BUÔNG BỎ MỌI CHẤP MẮC

### 1. Ý nghĩa nguyên văn

Bản dịch chữ Hán có một câu đơn giản như sau: "*Thị cố Không trung vô sắc, vô thọ, vô tưởng, vô hành, vô thức; vô nhãn, vô nhĩ, vô tỷ, vô thiệt, vô thân, vô ý; vô sắc, vô thanh, vô hương, vô vị, vô xúc, vô pháp; vô nhãn giới, nãi chí vô ý*

*thức giới; vô vô-minh, diệt vô vô-minh tận, nãi chí vô lão tử, diệt vô lão tử tận*."

Nghĩa dịch sát là: "*Trong bản chất tính không của mọi sự vật hiện tượng, thực không hề có sắc tức thân thể, cảm giác, ý niệm, tâm tư, nhận thức, cũng không hề có mắt mũi lưỡi tai thân và ý; (6 quan năng), không có đối tượng của mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý; không có cảnh giới của mắt, cho đến cảnh giới của ý thức; không hề có sự ngu dốt vĩnh hằng và do vậy cũng không hề có sự chấm dứt của sự ngu dốt vĩnh hằng đó; không có già và chết cũng như không có sự chấm dứt già và chết*".

Ở đây, triết lý phá chấp đi từ nhận thức tính "không" đến sự phủ định  là không có và đừng nên hiểu lầm rằng, học theo tính "không" là phủ định tất cả mọi thứ. Điều đó, thuật ngữ Phật học gọi là "chấp không". Cho nên, phải hiểu và ứng dụng *Bát-nhã Tâm Kinh* bằng quán chiếu, chứ nếu hiểu theo nghĩa đen trong tình huống này là phá hoại, phủ định sạch hết mọi thứ.

Đã là con người sống, ai cũng có thân, đầu tiên là một phôi thai nhỏ trong bụng mẹ, 9 tháng sau sinh ra là một đứa trẻ vài ba kg, sau đó trưởng thành lớn lên với sáu giác quan (mắt tai mũi lưỡi thân ý), có sự vận hành hoạt động của tinh thần tâm lý, có sự tương tác với thế giới đối tượng của các giác quan, dẫn đến những phản ứng hoặc chấp trước hoặc ruồng bỏ, hoặc bám víu hoặc không quan tâm gì. Rõ ràng những hiện tượng này có hết.

Ở đây, *Bát-nhã Tâm Kinh* dạy ta nghệ thuật phủ định những hiện tượng này để không dính bận vào chúng trong một số tình huống (chỉ trong một số tình huống chứ không phải lúc nào cũng áp dụng như thế). Nghĩa là tùy bệnh cho

thuốc. Ví dụ, đang chấp vào 5 tổ hợp thân tâm (ngũ uẩn) thì phải phá chấp bằng phủ định để ta không vướng dính nhiều.

**2. Ý nghĩa của từ phủ định "vô"**

Phá chấp bằng phủ định là con dao hai lưỡi, nếu sử dụng đúng, ta thoát khỏi sự rối bời của chấp trước; nếu sử dụng sai, sẽ dẫn đến nhiều hậu quả nghiêm trọng, đó là phá nhân quả.

Những người vô thần không tin vào đời sau, cho rằng sau khi chết, rõ ràng là không còn mắt mũi lưỡi tai thân ý. Đó là sự chấp rất nguy hiểm về đạo đức. Có nhiều trường hợp ngoại lệ, có thể do giáo dục, do lương tâm, do kinh nghiệm bản thân, do lý tưởng cuộc sống, do tấm lòng rộng lượng, nhiều người tuy không tin có đời sau, vẫn trở thành những người tốt trong phần lớn các hoàn cảnh.

Tuy nhiên, dưới những sức ép về mặt tinh thần, những đầy đọa trên thân xác, những cạm bẫy, những dụ dỗ, những khoản lợi trước mắt, có thể làm cho người ta không giữ được lập trường nữa, vì nhận thức của họ là, kết cục ai cũng như nhau hết, chẳng có nhân quả gì.

Do đó, phải hiểu chữ "vô" trong *Bát-nhã Tâm Kinh* là phá chấp chứ không phải là từ phủ định, mặc dù trên thực tế, nghĩa của "vô" là không có. Dùng phủ định từ 'không có' để tháo gỡ những chấp 'có', chứ không phải là phủ định điều gì đó ra khỏi thế giới hiện thực, hai ý nghĩa này khác nhau hoàn toàn.

Đoạn văn vừa nêu có thể coi như cây chổi quét rác, chỗ nào có rác là quét. Mỗi một cái rác là một sự chấp trước, quét rác ra là chấp trước không còn nữa, hạnh phúc an vui có mặt. Quét phiền não, quét nhiễm ô, quét trần cấu, quét khổ đau, điều cuối cùng còn lại là chân tâm thường trú, thể tánh tịnh minh, sự thanh tịnh và thong dong tự tại.

### 3. Nhu cầu buông bỏ mọi chấp mắc

Sự chấp trước, chấp thủ, tức là dính mắc, bao giờ cũng nhiều hơn tổng số các thực tại cá thể và tổng-thể-đang-là, bởi vì một tổng thể cá thể, có thể được tiếp cận từ nhiều góc độ khác nhau trong quá khứ hiện tại và tương lai. Cứ hai người gặp nhau là có 4 nhân vật hiện diện: 2 người như 2 thực-tại-đang-là; và 2 người là phóng ảnh tâm thức khi người này nhìn về người kia.

Một lớp học có 1 Thầy và 20 học trò là có đến… 441 nhân vật hiện diện: 21 người như 21 thực tại đang là; 20 phóng ảnh ông Thầy trong tâm thức từng người trong 20 học viên; 20 phóng ảnh học viên trong tâm thức ông Thầy. Cuối cùng, có 19 phóng ảnh bạn học trong tâm thức mỗi 1 học viên, làm thành con số… 19 phóng ảnh X 20 học viên = 380 nhân vật! Nếu có thêm một tình huống tranh cãi nữa xen vào, ta sẽ thấy xuất hiện đến biết bao nhiêu điều chấp mắc!

Một trăm nghìn người biệt lập nhau, cùng nhìn vào chỉ một hiện thực  là có một trăm nghìn quan điểm khác nhau. Cho nên, sự dính mắc chấp trước cũng vì thế mà tăng trưởng. Do đó, buông bỏ chấp trước bằng phá chấp phủ định sẽ giúp ta điều chỉnh lại, quân bình lại những thứ dư thừa không cần thiết.

Trong kinh điển Pali, hành động phá chấp khác với phá hoại được hiểu hình ảnh bằng tước bẹ chuối. Tách một bẹ chuối lại có một bẹ chuối tiếp theo cho đến cuối cùng, không có cái lõi nào hết. Điều đó được gọi là vô ngã và hình ảnh này cũng được sử dụng để chỉ ra cho mọi sự vật và hiện tượng của cuộc đời, từ vật lý cho đến tâm lý, từ cái to nhất đến cái nhỏ nhất, không có cái nào có tự thể trong tự thân của chúng, chúng phải được nối kết bằng nhiều yếu tố khác và trong đó không có cái lõi hữu ngã, nghĩa là không có cái lõi có tự tính tự thân.

Áp dụng công thức này để phá chấp, ta thấy ngã và pháp không còn là chướng ngại vật nữa. Cả hai chỉ còn tồn tại như những con lật đật được cảm xúc, thái độ, nhận thức, hành vi, thói quen, văn hóa, tôn giáo, triết học, chính trị … giật dây chúng ta theo mọi phương hướng, nhưng chỉ trong một thời gian chứ không phải vĩnh hằng và rồi ta sẽ nhận diện được đâu là đúng đâu là sai, đâu là nên đâu là không nên, cuối cùng ta quay trở về với điểm an toàn nhất.

Ngài Huệ Năng khi giác ngộ được tuệ giác, như Phật tính đang nằm ngủ quên, trở thành giác ngộ, đã phát biểu một câu rất chí lý: "Bản lai vô nhất vật", từ xưa đến nay chưa từng có loại sự vật có bản thể vĩnh hằng. Chấp trước bám lên vật A, B, C nên được rũ bỏ giống như ta tách bẹ chuối. Thiền sư Huyền Quang của Việt Nam phát biểu một câu rất hay:

*Có thì có tựa mảy may,*
*Không thì cả thế gian này đều không;*
*Có không đái nguyệt dòng sông,*
*Cho hay có có không không là gì?*

Nguyên văn chữ Hán như sau:

*Trước hữu trần sa hữu,*
*Vi không nhất thiết không;*
*Hữu không như thủy nguyệt,*
*Vật trước hữu không không.*

Chấp điều gì cũng có hại hết, "chấp không", sẽ dẫn đến nhiều điều nguy hại phá vỡ đạo đức; "chấp có" nhiều quá, sẽ trở thành ngang ngay sổ thẳng, cứng nhắc cứng đơ, sự việc gì cũng trở ngại, cái gì cũng căng thẳng, làm quan trọng hóa, cường điệu hóa vấn đề, trong khi bản chất thực tại không đến mức như thế. "Chấp có" hay "chấp không" là hai thái cực.

Trong bài kệ vừa nêu, chữ "không" là Sunyata, khác với chữ "vô", chữ "bất", chữ "phi", phần lớn ba từ ngữ này mang tính phủ định. Ba loại từ này có ý nghĩa hoàn toàn khác với chữ "không" là rỗng-không-nhưng-vẫn-có, tuy nhiên không phải tự thân nó có, mà được hình thành chỉ do tổ hợp hóa dựng lên từ nhiều cái khác.

Bài thơ của Thiền sư Huyền Quang sâu sắc như nội dung của *Bát-nhã Tâm Kinh*, dạy chúng ta từ nhận thức tánh "không", tức không-thực-thể trong mọi sự vật, hiện tượng, dẫn đến buông bỏ mọi chấp trước bằng nghệ thuật phủ định có dụng ý.

Nói cách khác, nhu cầu buông bỏ chấp trước là thiết yếu, nếu ta biết quan tâm về hạnh phúc của bản thân mình và những người thân người thương nói chung.

## III. PHỦ ĐỊNH ĐỂ BUÔNG BỎ NGŨ UẨN

Trong ba nhóm này – ngũ uẩn, 18 giới và 12 nhân duyên – phần quan trọng nhất trong phá chấp bằng phủ định là ngũ uẩn. Chỉ duy có một thân thể sống này, mà có hàng vạn hàng nghìn cái chấp về nó, liên hệ đến nó, sở hữu của nó như chấp thân thể, cảm giác, ý niệm, tâm tư, nhận thức, chấp những sở hữu tài sản, danh vọng, địa vị, chức tước, chấp những cái liên hệ dây mơ rễ má đến nó, một cách gián tiếp hay trực tiếp.

Việt Nam có câu: "*Thương người thương cả đường đi, Ghét người ghét cả tông chi họ hàng*". Cái chấp trong thương và ghét tạo cho chúng ta tính cách liên đới và phức tạp, hơn nữa là lôi kéo, liên minh. Thương một người nào đó là thương hết tất cả họ hàng người đó, dù không cần biết có đáng thương hay không, điều nối kết đó có đáng nối kết hay không, theo tiêu chuẩn an vui hạnh phúc lợi mình lợi người.

Và ghét ai thì "ghét cả đường đi lối về" của người kia, con vật người đó xài, quần áo người đó mặc, màu sắc người đó thích, những sở hữu người đó sử dụng và mối tương quan của người đó với những người khác. Ghét luôn cả người nào bênh vực cho người đó, cho dù người bênh vực là cha, mẹ, hay con cái của mình. Trạng thái tâm lý này rất cực đoan và tạo ra một mắt xích dây chuyền. Hệ quả là mọi rắc rối khổ não từ đó phát sinh.

Khi phá chấp 5 uẩn bằng phủ định rằng, không có "sắc, thọ, tưởng, hành, thức", không có nghĩa là phủ định không có thân thể này, sự sống này, mà vẫn thừa nhận nó, bởi vì mục đích của việc phủ định là để buông bỏ mọi chấp mắc thuộc về thân thể, chứ không phải để huỷ hoại sự sống vô cùng quí giá này.

**1. Phủ định để buông bỏ sắc uẩn**

Khi nỗi khổ niềm đau xuất hiện với tấm thân – Sắc uẩn, ta phải quán chiếu thân không phải là một thực thể. Cho nên, thân có mà như không. Do đó, không dại gì để khổ đau bám trên thân này.

Ví dụ, ta quán thân thể này như đã chết, người chết không biết khổ. Cho nên, khổ bị chôn vùi theo cái chết. Đó là phá chấp thân bằng phủ định thân.

Một số mẹo vặt trong dân gian, ví như bị mắt lẹo hoặc bị điểm xấu trên cơ thể như có nốt ruồi to, khi đến dự lễ tang, mình vuốt nốt ruồi đó vứt theo, ngẫu nhiên có nhiều người hết hẳn. Đó cũng là một kiểu phủ định thân để phá chấp vào cái mình cho là xấu, nhưng theo cách là muốn hương linh lãnh thay mình và đó là ăn gian. Thực ra, làm như thế là mê tín. Bây giờ có mụn ruồi, hoặc cục thịt thừa, đi đốt bằng laser vài giây là xong. Đó cũng là phủ định dẫn đến phá chấp vào

cái mình cho là xấu, phủ định ở đây là chăm chút cơ thể mình nhiều hơn, lại dính vào cái khác phức tạp hơn, đó là cảm xúc về tự ngã.

Hiện nay có bảo hiểm nhân mạng, tuổi thọ, vì sự sợ hãi về cái chết diễn ra nhiều hơn. Nhiều người ở VN không có bảo hiểm gì, sang phương Tây, do công nghệ quảng cáo làm nỗi sợ hãi trong vô thức hay tiềm thức dẫn đến nỗi sợ bằng ý thức, làm cho họ không yên tâm. Phần lớn phải chi gần một phần ba thu nhập để đóng bảo hiểm cho cảm giác bình an. Nhiều tu sĩ Phật giáo qua bên đó không cần bảo hiểm gì cũng không có chuyện gì xảy ra, giống như ở VN vậy.

Khi quán thân này như không có, cái chết còn không quan trọng, nên ta không bị những nỗi sợ hãi, những phiền não trần lao khống chế ta. Ta chỉ sử dụng phương pháp quán chiếu để phá chấp một khi không có sự lựa chọn nào khác.

Trong thực tế, nền văn hóa phương Tây đã thiết chế nên chuẩn mực như thế, nếu ta không tuân thủ cũng không được. Khi nhập vào bệnh viện vài ba ngày, viện phí không thể nào trả nổi. Do nền văn hóa như thế, dễ dẫn đến hệ lụy chấp trước vào tấm thân và quán vô sắc tức không có thân thể này, để chúng ta bớt hệ lụy về thân thể, chứ không phải là phủ định thân thể hay phủ định chuẩn mực xã hội.

**2. Phủ định để buông bỏ thọ uẩn**

Sự sống chính là sự tương tác giữa một thân thể sống và môi trường ngoại cảnh. Chỉ trừ khi chết. Khi ta đã có chánh kiến về tấm thân – về Sắc uẩn – thì những cảm giác sinh khởi trong ta qua việc tương tác với môi trường ngoại cảnh, ta cũng quán chiếu như vậy. Cảm thọ này không phải của ta, sinh khởi do qui luật duyên sinh, đến rồi đi, sinh rồi phải diệt.

Quán chiếu không có cảm giác, để ta không quan trọng hóa về mình, không mặc cảm, không tủi phận, không bốc hỏa buồn vui, những thứ đó làm con người lên xuống thăng trầm như là hình sin hay như sóng trên mặt nước vậy.

**3. Phủ định để buông bỏ tưởng uẩn**

Mọi cảm xúc luôn luôn kéo theo sự suy tưởng, định danh. Khi đã có chánh kiến về Sắc uẩn và Thọ uẩn thì những suy tưởng khởi sinh trong sẽ khác: Tư tưởng này không phải của ta, tư tưởng này chỉ là duyên sinh, không thực sự như-nó-là …

Phá chấp về tưởng làm con người không bị hoang tưởng, không cường điệu, không lạc điệu, không bi quan, không sợ mất, không suy luận viễn vông, mơ hồ và nhiều sự tưởng tượng tiêu cực khác.

Người nào mơ mộng quá nhiều là thuộc về thể hoang tưởng nhẹ; lo lắng trầm tư quá cũng thuộc về tưởng, dễ sa vào chứng lo hãi hoặc trầm cảm hay tự kỷ nhẹ. Chỉ cần học và thực tập quán vô tưởng, ta có thể thoát khỏi sự chìm đắm trong thế giới mông lung, không có thật và quay về thế giới thực tại.

Thấy một người đang đăm chiêu là ta biết đang mơ mộng, chỉ cần khều nhẹ là đẩy người đó về thế giới hiện thực thôi, đó là vô vọng-tưởng, vô ảo-tưởng.

Khi nằm ngủ mơ thấy ác mộng hãi hùng kinh hoàng diễn ra trong nội tâm và có ai đó nhẹ nhàng đánh thức dậy, dù hơi có ức chế thần kinh làm người đó bần thần mỏi mệt, nhưng một lúc sau sẽ hết. Trong khi đó, nếu tiếp tục mơ xấu như thế có thể ảnh hưởng đến đời sống tinh thần của người đó về lâu về dài. Một sự đánh thức nhẹ như là một sự phá chấp làm cho người đó không còn rơi vào khổ đau của tưởng.

**4. Phủ định để buông bỏ hành uẩn**

Một khi suy tưởng đã sai lầm, sẽ đẩy tâm lý vào những đợt hưng phấn hay trầm cảm và làm nảy sinh những hành vi, những lời nói thiếu kiểm soát. Những suy tưởng sai lầm sẽ kéo theo sau nỗi khổ niềm đau, hay kéo theo những niềm hưng chấn về những sự kiện không có thực.

Khi đã có chánh kiến về tưởng rồi, ta phải quán chiếu về tính vô ngã, vô thường, vô thực thể của chúng. Đó là Vô hành, nghĩa là không chấp vào sự trầm tư, u não, hờn dỗi, để tâm; không cho phép nỗi đau, trầm tư ưu não, từ thế giới hiện tượng trở thành tiềm thức, rồi ẩn náu trong các lớp vô thức, đến lúc đó là khó chữa. Ta phải dùng vô hành này để phá chấp, phủ định, tháo gỡ hành uẩn. Thuật ngữ Phật giáo gọi là: "Hành vô-hành".

**5. Phủ định để buông bỏ thức uẩn**

Không chấp thức là không rơi vào thế giới nhị nguyên, hý luận, sốc nổi, duy lý hoặc duy tâm. Điểm cao nhất của phá chấp về thức, theo Phật giáo là biến chúng thành trí. Diệu Quan sát trí là quan sát thực-tại-như-chúng-là, không chấp dính quá khứ và tương lai, v.v… Bình đẳng tánh trí là nhận thức bình đẳng sáng suốt không phân biệt, thoát khỏi mọi hệ lụy do tâm phân biệt mà ra.

Hai trí tuệ nêu trên là kết quả của tiến trình tu chuyển hóa các trạng thái của thức, từ Ý thức đến Mạt na thức. Cho đến thành tựu cuối cùng là sự chuyển hóa Alaya thức, thành Đại Viên Cảnh Trí.

Thức mang lại nhiều hệ lụy, nhưng không có nó thì các giác quan không phát huy được chức năng. Bám vào thức nhiều quá thì mang lại nhiều khổ lụy. Ví như, chấp vào nhãn

thức thì khổ lụy từ nhãn thức, chấp vào lỗ tai thì ta sẽ bị âm thanh làm phiền não hoặc là vui tạm thời. Có câu "*Những điều nghe thấy mà đau đớn lòng*" là một ví dụ.

**6. Kết luận về sự chấp ngũ uẩn**

Chấp vào 5 uẩn là rắc rối, vì 5 uẩn vừa là hạnh phúc và cũng là khổ đau. Trong đó, hạnh phúc liên hệ đến thân nhiều, cũng liên hệ đến cảm xúc, ý niệm, tâm tư, nhận thức và khổ đau cũng liên hệ năm uẩn tương tự.

Trong Tâm lý học, hiện tượng chấp vào 5 uẩn được gọi là "qui ngã" – *egocentrist* – mà mọi hành vi ứng xử đều nhất mực lấy hệ qui chiếu chủ quan của cá nhân làm hệ chuẩn mực duy nhất để áp đặt lên thế giới.

Cho nên, dùng phủ định để phá chấp năm uẩn thân-tâm là nhằm làm cho nỗi đau trở thành "không" và ta sẽ vượt qua được trạng thái vướng dính vào trầm luân, tái phục hồi trạng thái an lạc, thanh tịnh trong tâm hồn. Vì vậy, trong 3 nhóm cần buông bỏ, nhóm 5 uẩn là ưu tiên số một.

## IV. PHỦ ĐỊNH ĐỂ BUÔNG BỎ 18 GIỚI

Kế tiếp, đức Phật dạy phá chấp 18 yếu tố phổ quát, thuật ngữ Phật học là thập bát giới. Chữ giới ở đây không phải là giới hạnh, giới đức, giới ở đây là yếu tố. 18 là tích số của 6 và 3; 3 cái 6 ở đây là 6 giác quan, 6 đối tượng của giác quan, và 6 nhận thức của giác quan. Sung sướng và khổ đau của con người, hay thiên đường và địa ngục trên hành tinh này cũng chỉ liên hệ đến các giác quan ấy thôi và cũng chỉ ngần ấy thôi.

Có những điều khoái cảm do con mắt đòi hỏi tấm thân, có cái sướng do lỗ tai đòi hỏi cái tâm, có những cái sướng do nghiệp dẫn đường, gieo nghiệp ở miệng và mũi,… các giác quan tương quan đa chiều, quan hệ chằng chịt với nhau.

Để chặt đứt, rũ bỏ mọi hệ lụy của khổ đau, những phản ứng tiêu cực, những ám ảnh, những trằn trọc, những day dứt thì việc quán phủ định chúng là nghệ thuật đơn giản nhất để vượt qua, đồng thời cũng là cách tốt nhất để rũ bỏ.

**1 Phủ định để buông bỏ 6 giác quan**

**a)** ***Những điều kiện giới hạn của 6 quan năng***

Các giác quan luôn có giới hạn của nó. Tầm nhìn con mắt luôn trong một phạm vi nhất định, mắt con người không thể nào nhìn quá bước sóng ánh sáng. Trong phạm vi bước ánh sáng thì ta mới nhìn thấy, bằng không, có mắt cũng không thể nhìn thấy.

Nếu so sánh với các loài động vật thì các giác quan của loài người có khi hơn, có khi thua, vì điều kiện tính của hệ sinh học nhằm mục đích sinh tồn của từng chủng loài.

Mắt của con người không tinh bằng mắt mèo, cọp hay chim cú, nhưng lại phân biệt được màu sắc. Tai của con người không thể bằng tai dơi, nhưng hơn hẳn tai rắn; mũi con người không thể nhạy bén bằng mũi chó, nhưng lại hơn hẳn loài cá; lưỡi, da cũng thế. Chỉ riêng khối não, con người hơn hẳn các loài vật khác trong việc xử lý khối thông tin từ các giác quan, nhưng cũng có những xử lý kém hơn nhiều so với một số sinh vật khác, như tìm phương hướng trong không gian, trong lòng đại dương hoặc trong lòng đất.

Thấy như thế, ta không cường điệu hóa những thông tin đến từ các giác quan và mở ra một hướng đúng là nhận thức rằng, các giác quan chỉ đóng vai trò chức năng thu nhận thông tin theo những điều kiện giới hạn nhất định của hệ sinh học, từ nhận thức đó, ta làm chủ chúng một cách dễ dàng.

**b)** ***Thị giác – giác quan mắt***

***Về mặt hiện tượng***

Tham khảo tài liệu sinh học, chúng ta hiểu thị giác là giác quan phức tạp nhất và quan trọng nhất đối với mọi loài sinh vật di động.

● *Độ dài sóng và màu sắc*: Ánh sáng nhìn thấy là một dạng năng lượng mà các thụ thể của mắt phát hiện được. Tương tự Vật lý học, ánh sáng được mô tả bằng các độ dài sóng, tần số, biên độ riêng biệt; thì trãi nghiệm thị giác của ta mô tả các sóng ấy bằng hình ảnh theo 3 chiều kích: Màu sắc, độ bão hòa (tinh khiết) và độ chói. Con người có khả năng phân biết bằng thị giác khoảng 5 triệu màu. Tuy nhiên, đa số chúng ta chỉ có thể cảm nhận được khoảng 150-200 màu thôi. Những màu sắc trong tâm trí loài người là vô cùng nhỏ so với vô vàn bước sóng quang tử trong vũ trụ.

● *Nhìn thấy màu sắc*: Những trải nghiệm của con người về hình dạng và màu sắc dựa vào việc xử lý các thông tin giác quan theo những cách khác nhau. Đối với con người, các vật thể và tia sáng dường như được tô lên nhiều màu sắc kỳ diệu, nhưng thật ra, màu sắc không hề tồn tại trong các vật ta thấy, màu sắc chỉ tồn tại trong tâm trí thôi.

Tuy nhiên, không phải mọi người đều có trải nghiệm màu sắc như nhau. Một số người thiếu đi khả năng nhận biết màu sắc, mù màu là thiếu khả năng một phần hoặc toàn phần về khả năng nhận biết một vài màu sắc nào đó trong phổ ánh sáng nhìn thấy được của loài người.

Dư ảnh là các màu bổ sung là các màu đối diện với các màu chính. Khi nhìn chăm chú một vật có màu sáng trong một lúc và khi đưa mắt vào khoảng trống (hay nhắm mắt), ta sẽ thấy dư ảnh của vật bằng màu bổ sung của nó. Dư ảnh có

thể là âm tính (đối nghịch, đảo ngược trải nghiệm gốc) hay dương tính (tiếp tục quá trình trải nghiệm gốc), nhưng dương ảnh xảy ra hiếm và ngắn.

Cấu trúc sự thấy: Ánh sáng -> giác mạc -> xuyên qua đồng tử (mống mắt), mống mắt kiểm soát lượng ánh sáng -> xuyên qua thủy tinh thể co dãn điều chỉnh tiêu điểm -> đến võng mạc. Võng mạc là một cấu trúc nhiều lớp bao gồm 5 loại neurone đan xen nhau: 1.-Thụ thể hình que và hình nón; 2. Neurone 2 cực; 3. Tế bào hạch; 4. Tế bào ngang; 5. Tế bào đuôi ngắn.

Các tế bào cảm quang hình que (125 triệu tế bào giúp ta thấy trong bóng tối và báo cáo những gì chúng phát hiện bằng 2 màu đen và trắng) và hình nón (7 triệu tế bào nhìn thấy ban ngày đầy ánh sáng và màu sắc, mỗi tế bào được biệt hoá để nhìn thấy một số màu khác nhau); các tế bào này hấp thụ năng lượng ánh sáng, chuyển năng lượng ấy thành các xung động thần kinh (mặc dù rất kỳ lạ là chúng lại là lớp sau cùng của võng mạc).

Lõm trung tâm võng mạc, trung tâm hoàng điểm, tập trung dầy đặc tế bào nón (không có tế bào que) là vùng thị giác sắc nét nhất: Cả 2 chi tiết màu sắc và không gian được phát hiện chính xác nhất tại đây.

Tế bào 2 cực & tế bào hạch thu thập các đáp ứng của mọi thụ thể ở gần chúng, tế bào 2 cực nối kết xung động từ thụ thể đến tế bào hạch. Tế bào hạch phối hợp mọi xung động nhận được từ tế bào 2 cực, thành một tốc độ truyền duy nhất, lan truyền theo các sợi trục của chúng, các sợi này tạo thành một bó, gọi là dây thần kinh thị giác, chuyển xung động đến não. Điểm thoát ra khỏi mắt gọi là điểm mù, nhưng thị trường của 2 mắt bù trừ điểm mù cho nhau.

Ở phía sau não, có một vùng riêng biệt nằm tại vỏ não vùng chẩm, xử lý xung động thần kinh từ 2 mắt đến, gọi là vỏ não thị giác nguyên thủy. Tại đây, não "nhìn thấu" cái mà mắt thu thập được.

Các sợi trục kết thành bó của tế bào hạch tạo thành dây thần kinh thị giác, trước hết dẫn đến đáy não, tại đây, chúng cùng đi đến "chéo thị giác" (X): 1/2 bó bắt chéo sang phía bên kia để về phía sau của não. Tiếp theo, xung động được chia ra giữa 2 gai (một gai LGN – lateral geniculate nucleus – có chức năng nhận biết kiểu dáng và một gai SC – superior colliculus – có chức năng nhận biết vị trí): Ta nhìn bằng mắt, nhưng ta thấy bằng não.

***Tiếp cận Bát-nhã***

Cái thấy của đôi mắt như thế, nên rõ ràng là "không thực thể". Khi ta nói không có con mắt, trong thực tế, mắt vẫn tồn tại. Mục đích của việc phủ nhận con mắt để rũ bỏ mọi so đo, bì kè, tỵ hiềm, không còn phân biệt, vì tâm lý so đo, bì kè, phân biệt sẽ dẫn đến nhiều hệ lụy tiêu cực trong tâm lý.

Ra ngoài đường, thấy người ta ăn mặc đẹp trong khi mình lại nghèo quá, tâm so bì này dẫn đến tình trạng là ta muốn được điều như thế. Do vậy, dễ dẫn đến con đường làm mọi phương tiện để đạt được điều ham muốn, bất luận khía cạnh luật pháp và đạo đức.

Tâm so bì đó vẫn tiếp tục leo thang và dẫn dắt con người đến chỗ chẳng biết mình đang ở chỗ nào và những người có phước giàu sang nằm ở chỗ nào, mà cứ luôn luôn sánh mình với những người đó. Cuối cùng, dấn thân vào con đường tội lỗi, còn người ta, ngày càng tiến triển trên con đường phước báu.

Trong tình huống mà những điều mắt thấy, dù có mang

lại những trạng thái tâm lý đam mê thích thú hay ghét bỏ thì tốt hơn hãy nghĩ ta không có con mắt, có thấy mà giống như không thấy, để lòng tham hay sân không khởi lên. Đó là sự phá chấp những lỗi lầm hay những rắc rối liên hệ đến con mắt bằng cách phủ định.

Sống trong xã hội, có những điều xấu xa xảy ra trước mắt, nhiều khi ta phải giả vờ như không nhìn thấy. Biết quá nhiều về những xấu xa của người khác có thể mang nhiều hệ luỵ trên cuộc đời. Đây là sự phá chấp và không phải là thái độ hèn nhát, sợ hãi. Hãy xét kỹ bối cảnh xã hội để thấu rõ nguyên nhân và điều kiện làm phát sinh những hiện tượng xấu xa trước, rồi hãy có hành vi thích hợp. Vấn đề là ta không đồng tình với điều xấu xa và không khởi lên tâm trạng thù ghét, bất mãn con người xấu và hiện tượng xấu là tâm được an lạc rồi.

Vì cái thấy là điều quan trọng nhất của sinh vật di động, nên quán không có con mắt, để không tạo ra những nghiệp sinh khởi từ con mắt. Vì cái thấy của con người trong nhiều trường hợp là sai lầm, phiến diện.

Mấy hôm trước, báo Công An đăng tin đau lòng: Một thiếu nữ khoảng ngoài 20 tuổi, con gái cưng của một chủ tiệm vàng, xưa là sinh viên đại học năm thứ ba đã từng là hoa khôi của trường. Có một anh lớn hơn vài tuổi, lừa đảo cô bằng một cách rất tinh vi: Anh ta mượn tiền của bà con, sáng đến tiệm vàng đó, chọn đúng cô con gái để mua 2 lượng vàng và nói những lời rất dễ thương, lịch sự, làm cô này có thiện cảm. Sau đó anh ta đến một tiệm vàng khác bán đi, lỗ vài nghìn và buổi chiều lại đến tiệm vàng của cô gái này, mua 2 lượng vàng khác từ chính cô gái đó; làm liên tục như thế 30 ngày.

Cô này có cảm giác anh ta rất đỗi giàu có, ít nhất trong tay đã có 60 lượng vàng. Người đẹp trai, ăn nói dễ thương, lịch sự hoạt bát, làm sao không thương được, nên cô đem lòng thương, dầu cha mẹ ngăn cản thế nào đi nữa. Cuối cùng cô cuốn gói đi theo gã sở khanh này.

Mười mấy năm sau đó, hai vợ chồng nhà này chẳng có nghề nghiệp, tài sản gì cả, chuyên nghề lừa đảo, nghiện ngập, ma túy, giật dọc, cướp bóc đủ thứ. Cuối cùng, anh ta bị bắt và đã bị tuyên án 15 năm tù. Hư cả cuộc đời cô gái.

Anh chàng lừa đảo đã nhử những người có tâm tham bằng con mắt. Sáng mua hai, chiều mua hai; 30 ngày là 120 cây; lấy được ông chồng như thế thì khỏi lo, không ngờ hư cả cuộc đời.

Do đó, trong đời sống đôi lúc ta phải quán là tôi không có con mắt để rũ bỏ những cám dỗ của tham-sân-si. Lâu lâu, có con mắt, ta phải giả vờ như không thấy để nhẹ thở với mình và nhẹ thở với người. Thấy nhiều quá mà không biết quán, mệt lắm, rất dễ sinh tâm tiêu cực. Trong tình huống ta không còn sự chọn lựa khác hơn thì hãy hoan hỷ làm quen với nó, nhưng không đồng lõa hay vướng mắc với nó. Đây là một nghệ thuật rũ bỏ nỗi đau khi ta không có sự lựa chọn khác.

**c) *Thính giác – giác quan tai***

***Về mặt hiện tượng***

Theo sinh học, thính giác cung cấp thông tin xác thực về không gian trên những khoảng cách trải rộng, nhất là sự định hướng về các sự kiện xảy ra ở xa. Bởi vì, ta thường nghe trước khi thấy.

Vai trò tối quan trọng của thính giác loài người là sự giao lưu về ngôn ngữ. Ackermann – 1990 đã nói: "*Thế giới vẫn*

*có thể dễ hiểu đối với người thiếu đi tay hay chân; vẫn dễ hiểu đối với người không có mũi; vẫn dễ hiểu đối với người mù; nhưng nếu mất đi thính giác, một sợi dây liên lạc tối quan trọng tan biến thì bạn mất đi cái logic của cuộc đời. Bạn trở nên bị cắt đứt khỏi sự giao lưu xã hội thường ngày với thế giới….*".

Tính chất vật lý của âm thanh là một loại năng lượng được truyền đi trên nền của vật chất dưới dạng sóng hình sin do sự thay đổi năng lượng theo không-thời-gian. Thuộc tính của âm thanh là Tần số và Biên độ. Đa số âm thanh mà ta nghe được là những tổ hợp của các Đơn âm.

● *Sinh học thính giác*: Con người nghe bằng 3 chiều kích: Độ thanh (tần số); cường độ (biên độ) và chất lượng (âm sắc).

o *Tần số nghe*: Con người có thể nghe được trên dãi tần 20 – 20,000 Hz do hệ thính giác đã được biệt hoá cao độ để có thể phát hiện và phân biệt độ thanh trầm trên dãi tần này.

o *Cường độ*: Con người có thể nghe được trong khoảng cường độ 0.002 dB – 90 dB. Tuy nhiên còn tuỳ thuộc vào thời gian nghe nữa.

o *Âm sắc*: Là tính chất phức tạp của âm thanh (tạp âm, tiếng ồn…). Hệ thính giác con người phân biệt các sóng âm phức tạp bằng cách tách chúng ra thành các sóng có thành phần đơn giản hơn để nhận biết.

Con người muốn nghe được, cần có 4 dạng biến đổi của năng lượng:

o *Theo môi trường truyền âm*: Các sóng âm trong không khí phải được biến đổi thành các sóng âm trong môi trường lỏng trong Ốc tai.

o Đường đi sóng âm: Sóng âm trong không khí -> ống tai ngoài -> phản xạ ở loa tai -> điểm cuối ống tai -> màng nhỉ

-> tai giữa -> xương búa, đe, bàn đạp -> ốc tai tại tai trong -> thành sóng âm truyền trong dịch lỏng.

o Các sóng âm truyền trong dịch lỏng trong một ống tai hình cuộn tròn, làm kích thích màng đáy, nơi có các tế bào lông rung.

o Các rung động (dao động do sóng âm) được chuyển thành các xung động điện.

o Các xung động điện truyền đi trong dây thần kinh thính giác đi đến Vỏ não thính giác, nằm ở thuỳ thái dương.

Như vậy, tai thu nhận sóng âm, nhưng tâm trí mới chính là nghe và những gì mà tai và tâm trí loài người nghe được cũng là một lượng vô cùng nhỏ so với vô vàn bước sóng âm trong vũ trụ quanh ta.

***Tiếp cận Bát-nhã***

Cái nghe vẫn là "không thực thể". Tương tự, ta quán không có lỗ tai, trong khi hai lỗ tai vẫn hiện hữu, mọi lời nói, âm thanh của người thân thương khi chì chiết, chửi bới, quở mắng; khi âu yếm, thương yêu, v.v...; ta nghe rõ mồn một đến độ tâm ta chao đảo những sân hận, ghét bỏ hay thương mến, si mê. Trong trường hợp đó, chỉ cần quán tôi không có hai lỗ tai nên để tâm trí được ngơi nghỉ.

Có cặp vợ chồng già sống hạnh phúc trong khoảng 70 năm trên cuộc đời (khoảng 90 tuổi). Khi được phỏng vấn về nghệ thuật sống hạnh phúc với cụ bà là tấm gương để chúng cháu nhiều thế hệ noi theo. Ông cụ nói: Dễ lắm, giai đoạn đầu bà chửi tôi thì tôi đi ra ngoài tập thể dục và khi trở vô như thể tôi chưa từng nghe.

Còn bây giờ có điện thoại di động để kế tai, người kia chửi thì cứ dạ, dạ, để đỡ căng thần kinh. Đó là quán không có lỗ tai.

Rất nhiều cặp vợ chồng mất hạnh phúc vì những chuyện nhỏ, cho rằng không quan trọng để phải bận lòng, không ngờ nó lại có tác hại thật. Cũng có người nghĩ rằng mình nhẫn vài ba câu ổng/bà quen rồi, nên nhẫn hoài, nhưng sức chịu đựng có giới hạn đến lúc nào đó không chịu nổi thì quyết định ly dị. Trong trường hợp này chỉ cần quán không có lỗ tai là khỏe, để ta không tự nạp những chuyện thị phi, phiền não, rắc rối, mệt mỏi, lo sầu vào trong tâm của chúng ta.

Tuy nhiên, dù xả chấp đối với những lời trách móc hay khen ngợi, ta vẫn phải quan tâm quán chiếu lại theo lẽ nhân duyên, nghiệp báo. Bằng không, ta biến thành kẻ ù lì, vô cảm, đến bất cận nhân tình, làm sâu dầy thêm nghiệp đã mang.

Ví dụ, ông chồng có thói quen tìm niềm vui không bia ôm thì cũng quán nhậu, hoặc quán cà phê, quán ngã tư đường. Bà vợ nói nhẹ nhàng: Nếu anh ở nhà thì em hạnh phúc biết mấy. Đó là những lời nói rất tế nhị khéo léo, vài ba hôm nói một lần. Nếu anh ta chủ quan không lưu ý, coi chừng mất vợ thật. Bởi vì mình có vợ mà không chăm sóc thì người khác chăm sóc thế.

Phá chấp bằng phủ định là con dao hai lưỡi, tình huống nào sử dụng, sử dụng mức nào, cách sử dụng ra sao cho có lợi. Nếu sử dụng phá chấp bằng phủ định một cách thiếu trí tuệ, sẽ phản tác dụng và mang lại những phiền não, khổ đau trong cuộc sống.

**d) *Khứu giác – giác quan mũi***

***Về mặt hiện tượng***

Theo sinh-học, mùi dưới dạng những phân tử hóa học tương tác với các protein thụ thể trên màng của các tế bào lông rung ở mũi. Xung động thần kinh được truyền đến hành khứu nằm trên các thụ thể và thông tin được xử lý tại khứu

não ngay dưới thuỳ trán vỏ não. Khứu não có thể là bộ phận nguyên thuỷ nhất của chúng ta đã tiến hóa trước khi các giác quan khác được biệt hóa.

Những tín hiệu khứu giác trực tiếp đi đến trung tâm khứu giác của não, thay vì gián tiếp đi qua đồi não như các thông tin giác quan khác. Có lẽ khứu giác đã tiến hóa như một hệ thống nhằm vào các mục đích:

o Phát hiện và định vị thức ăn,

o Phát hiện những nguồn gốc chứa đựng những nguy hiểm tiềm tàng,

o Là một hình thái chủ động giao tiếp có hiệu quả, như các loài côn trùng giao tiếp nhau bằng pheromone.

Con người có lẽ dùng khứu giác phối hợp với vị giác để tìm kiếm và thử nghiệm thức ăn. Có một vài bằng chứng nói rằng con người cũng có thể tiết và cảm nhận Pheromone giới tính.

Tác động của mùi vị đối với tâm lý sinh học: Con người có những đáp ứng bị quyền rũ và bị ghê tởm đối với một vài mùi và rất khó khăn để thay đổi đáp ứng như thế. Những đáp ứng như thế đối với một số trải nghiệm khứu giác có thể là hoàn toàn tự động. Và khứu giác có thể gợi nhớ ký ức đối với một số mùi rất chính xác và dài lâu. Như vậy, mũi chỉ bắt thông tin, còn tâm trí mới biết được mùi; và thực tại vũ trụ chẳng có mùi gì hết, mùi chỉ do tâm trí phán xét mà thôi.

***Tiếp cận Bát-nhã***

Như vậy, mùi cũng không có thực thể, nên quán không có lỗ mũi, ta sẽ đạt được kiến thức không sạch không bẩn. Ngồi kế ai đó mà cứ bịt lỗ mũi là thể hiện bất lịch sự, làm cho người khác ghét mình. Nếu người ta có mùi chua, mình cũng giả vờ không biết.

Đi tới những nước nghèo mà cứ bịt mũi, người ta ghét lắm. Tây ba lô rất tế nhị về những chuyện này, xứ của họ sạch chừng nào thì sang Ấn Độ dơ bẩn cẩu uế rác rưởi nhiều chừng đó, mà họ cứ tỉnh bơ xem như không có chuyện gì. Hòa nhập được mới hạnh phúc được, nếu không, mũi cứ hít hết mùi này đến mùi kia thì khổ não vô cùng, khổ đến toát mồ hôi. Khi ta quán không có lỗ mũi thì cũng bớt đi phần tham mê sắc dục, vì sắc dục kích thích mãnh liệt nhất.

Phụ nữ bị những nhà sản xuất khai thác vào sự nhạy cảm của lỗ mũi. Nước hoa có chút xíu bán 500 $, có loại 2000 $, loại sang trọng xa hoa từ 3000$ trở lên. Những loại nước hoa tạo ra cảm giác tự tin, thăng hoa, giá trị. Nhưng theo Phật giáo, những điều đó chỉ là ảo tưởng hết, cái thực không bao nhiêu.

Ai có nặng mùi, nên quán không có lỗ mũi và người khác cũng không có lỗ mũi, để không bị bận lòng nhiều và do vậy đỡ tốn tiền bạc. Nhưng phải biết nhân duyên như vậy, để giữ xác thân được sạch sẽ thuận theo chuẩn mực ứng xử của xã hội.

**e) *Vị giác – giác quan lưỡi***

***Về mặt hiện tượng***

Giác quan nếm – vị giác – tỏ ra kém chính xác hơn nhiều về tính nhạy cảm. Khi ăn, vị giác và khứu giác hoạt động liên hệ nhau. Nếu vì lý do nghẹt mũi, ta có thể cảm nhận thức ăn kém ngon. Sự phân biệt tinh tế cái thơm ngon thực sự được khứu giác phát ra tín hiệu. Ngoài ra, thị giác cũng góp phần vào trãi nghiệm khoái cảm trước và trong khi ăn. Ăn là một bản năng mạnh mẽ nhất của sinh vật, hãy nhìn đứa trẻ co quắp tay chân khi bú mẹ, hãy nhìn con chó rung toàn thân khi ăn!

Có 4 tính chất vị giác của con người, lệ thuộc vào các thụ thể mà chúng tập trung lại tại những nhú vị giác. Nhú vị

giác được phân bố ở khắp khoang miệng, đặc biệt nhất là tập trung trên mặt lưỡi, tạo thành những khoang vị giác theo 4 tính chất, nơi đó tính nhạy cảm đối với các vị: 1) Ngọt: Mạnh nhất ở đầu lưỡi; 1) Chua: Mạnh nhất ở cạnh lưỡi; 3) Đắng: Mạnh nhất ở phía sau lưỡi; 4) Mặn: Trải ra khắp bề mặt lưỡi.

Giữa 4 tính chất này, con người không cảm nhận được vị giác, gọi là khoảng trống vị giác. Tính nhạy cảm vị giác mạnh mẽ ở trẻ nhỏ và yếu đi ở tuổi già. Như vậy, nhú vị giác thu nhận thông tin, còn tâm trí thì biết vị. Và bản chất của thức ăn là vô-vị, chỉ có tâm trí mới phân biệt vị mà thôi.

***Tiếp cận Bát-nhã***

Tương tự, vị thức ăn không có thực thể, khi ta ăn uống cảm thấy ngon, hãy quán rằng, thực phẩm tự thân là vô vị, chỉ là sự nhào nặn của tâm trí ta mà thôi. Tây phương có ngạn ngữ: "*Món ngon của dân tộc này là độc dược của dân tộc khác*".

Ta quán không có lưỡi để giảm thói quen tham ăn, giảm đi sát nghiệp. Hãy nhớ đến bản năng sinh vật trong ăn uống. Lưỡi đòi hỏi nhiều thứ lắm, trong khi bao tử chỉ là nơi chứa những thực phẩm mà răng và lưỡi ăn thôi, chứ có hưởng được gì đâu mà phải hoạt động suốt ngày, nhưng nếu lưỡi ăn những thứ không hợp vệ sinh, an toàn thực phẩm thì bao tử lãnh đủ hết, nhiều khi ngộ độc đến mất mạng.

Nói bụng ăn nhưng thực ra lưỡi ăn, chiên nấu bao nhiêu loài cũng là vì thỏa mãn cho lưỡi thôi và quán không có lưỡi là để bao tử không thành nghĩa trang, không biến lưỡi trở thành con dao sát nghiệp và do đó, ta có được tuổi thọ, sức khỏe, dễ sống, ở đâu cũng sống được, ở đâu có cái gì cũng ăn được đơn giản mà vẫn cảm thấy ngon.

**f)** ***Xúc giác – giác quan thân***

***Về mặt hiện tượng***

Đây là cơ quan rất linh hoạt, có nhiệm vụ: 1) Bảo vệ ta chống lại những tổn thương bề mặt; 2) Giữ các thể nội dịch; 3) Điều hòa thân nhiệt. Da cũng chứa đầu tận cùng của những dây thần kinh cảm giác, để phát hiện những kích thích bên ngoài qua áp lực, nhiệt độ và cảm nhận sờ đụng, một vai trò trung tâm trong những mối quan hệ xúc cảm và trong giới tính (cảm nhận sờ đụng được nghiên cứu phát hiện qua những trẻ sơ sinh đẻ non sống sót và phát triển như thế nào; và sự vuốt ve gây ra một cảm giác dễ chịu như thế nào).

Tính nhạy cảm của da tỏ ra mãnh liệt nhất tại những nơi nào mà ta cần nó nhất. Sự phản hồi giác quan này giúp con người hoạt động có hiệu quả trong các động tác toàn bộ cuộc sống.

Đau đớn: Cảm giác đau tỏ ra rắc rối nhất. Nó có thể dẫn đến trầm nhược hay tự sát. Đau là sự đáp ứng của cơ thể với kích thích từ những tác nhân có hại. Nó là sự đáp ứng phức tạp, liên quan đến một tương tác giữa các yếu tố sinh hóa, những xung động thần kinh với các yếu tố và có khi văn hóa.

Tinh thần và tính khí có thể cũng quan trọng về cường độ bản thân cảm nhận trong việc quyết định mức độ đau.

Cảm giác đau là một tín hiệu tự vệ thiết yếu, nó báo cho ta mối nguy cơ tiềm ẩn, nó giúp ta tồn tại được trong môi trường bất thuận. Yếu tố đau còn mang những ý nghĩa:

o Khái niệm được con người gắn với trải nghiệm (tính qui ước).

o Những tập quán chịu ảnh hưởng của văn hóa (thử thách lòng can đảm và sức chịu đựng).

o Sự hỗ trợ và chú ý của xã hội.

o Vai trò giới tính do tập nhiễm.

Sự thực là, cái cách mà ta cảm nhận cái đau, cái cách mà ta truyền đạt cái đau đó như thế nào cho những người khác, cái cách mà ta đáp ứng với cái đau và điều trị giảm đau, tất cả sẽ bộc lộ trạng thái tâm lý của ta. Đó là cái cách mà ta suy luận về cái đau, nó không giống như cường độ kích thích đau. Đau không khu trú tại địa điểm nó xuất hiện, mà nó được "biết" do tâm trí và điều mà ta tri giác, không phải là điều mà ta cảm giác.

***Tiếp cận Bát-nhã***

Khi ta bị đau hay đau vì bệnh tật, ta quán rằng, cái đau chỉ do tâm trí tô vẽ nhào nặn ra để bảo vệ sự sống mà thôi, tức khắc, cái đau giảm đi hơn phân nữa rồi. Quán không thân, nên hiểu đây là không da, vì thân là yếu tố đầu tiên nằm trong ngũ uẩn và da là phần nhạy cảm tạo ra cảm xúc, dẫn đến thái độ chấp trước thân cũng từ da mà ra.

Cụ thể như chị em phụ nữ đặt nặng xúc cảm da và thân nhiều hơn. Họ phải đi tắm loại nước hoa đặc biệt. Có nhiều mệnh phụ phu nhân tắm nước hoa sen, tắm với sữa để trắng da hay làm da đẹp. Ở Đức mới lập kỷ lục tắm với bia, đủ kiểu để làn da đẹp. Chuẩn mực về vẻ đẹp của phụ nữ tạo cho họ một sự lệ thuộc ẩn dưới lớp vỏ cảm giác thăng hoa, nên phụ nữ tốn nhiều tiền và công sức vào việc chăm sóc thân thể, làn da rất nhiều. Vì quan niệm "nhất dáng nhì da".

Để không sa vào trạng thái lệ thuộc vào thân xác, ta phải quán, tôi không có da, để da có bóng hay không, có trắng, hay đen vàng cũng chấp nhận, vì điều đó không quan hệ nhiều đến đời sống hạnh phúc, an lạc của chúng ta. Nếu không, ta

dễ bị mơn trớn tôn vinh thân thể, bị kích thích những trạng thái tâm lý tiêu cực mà đôi khi ta mất đi sự kiểm soát. Đó là phá chấp về thân bằng phủ định.

**g) *Giác quan nhận biết – Ý***

***Về mặt hiện tượng***

Trong Tâm lý học, sự nhận biết được gọi là tri giác. Sự nhận biết này bao gồm nhiều quá trình tâm trí khác nhau: Tổng hợp các nhân tố thành những tổ hợp; xét đoán các kích thước, hình dạng, khoảng cách, cường độ, âm vận; phân biệt các nét đặc trưng chưa biết từ cái đã biết; nhớ lại những trãi nghiệm đã qua; so sánh những kích thích khác nhau; và kết hợp những tính chất tri giác được với những cách đáp ứng thích hợp với chúng.

Nhiệm vụ của tri giác là rút ra những thông tin cảm giác đầu vào từ điều kiện môi trường; tổ chức chúng thành những đầu ra được trải nghiệm của quá trình tri giác có tính ổn định và có ý nghĩa.

Đầu-ra-được-trải-nghiệm của quá trình tri giác (*perception*) là cái-được-tri-giác là một sản phẩm tâm lý của hoạt tính tri giác. Tri giác phải khám phá ra những nét đặc trưng nào của thế giới là không-biến-thiên (*variant*), không cố định và không thay đổi – bằng cách vận dụng những thông-tin-có-biến-thiên được một tác-nhân-tri-giác (*perceiver*) thu thập được trong chuyển động.

Như thế, ta thấy rằng, con người phải bị thử thách đến mức độ như thế nào, trong việc phân loại tỉ mỉ những thông tin hỗn độn và tràn ngập, qua cảm giác giác quan để tìm kiếm những loại thông tin rõ ràng, đáng tin cậy về thế giới thực tại cho cuộc sinh tồn.

Tóm lại, Tri Giác là toàn bộ quá trình nắm lấy bản chất cuả những vật và những sự kiện trong điều kiện môi trường bên ngoài, nhằm cảm giác chúng, hiểu chúng, nhận dạng chúng, đặt tên chúng và chuẩn bị để phản ứng lại chúng.

***Tiếp cận Bát-nhã***

Trong Phật học,tu thế nào để được "không có ý"; mặc dù ý vẫn hoạt động trong lúc chúng ta ngủ. Chỉ khi bất tỉnh nhân sự nó mới tạm dừng một thời gian thôi. Ngay cả trong giai đoạn chết lâm sàng, ý thức vẫn chưa mất hẳn.

Hôm qua báo Thanh Niên đưa tin một bà lão 86 tuổi ở nước ngoài bị tuyên bố là chết, đưa vào nhà xác. Sau 7 ngày, những người trông coi nhà xác thấy chân bà ngọ nguậy trong bao bọc tử thi. Người ta không biết, tưởng có con vật gì chui vô, họ mở ra, bà ngồi dậy, bà này sống lại thực và khỏe lại. Sống trở lại từ thế giới chết là chuyện lạ có thật.

Khi ta quán tôi không có ý, trong khi đó, ý thức vẫn còn thì ta tạm thời sống với vô thức. Vô thức trong Phật giáo được hiểu theo nghĩa tích cực là "không có tác ý tiêu cực" được gọi là vô niệm.

Vô niệm không phải là ta trở nên vô tri vô giác, trái lại, ta vẫn có tri giác bình thường, nhưng ta không bị vướng dính vào nó, nên tất cả những gì liên hệ đến mặt tiêu cực của ý thức không làm chúng ta bị khổ đau. Thuật ngữ Phật giáo gọi là "niệm vô-niệm".

Kết quả cho người quán vô ý đạt được là không có sự loại trừ đối lập, đối kháng, không suy luận sai, không xích mích với ai. Ta dễ dàng bỏ qua những điều xấu với tâm cao thượng. Còn ai xấu thì người đó chịu trách nhiệm, luật pháp trừng trị họ, còn thoát khỏi luật pháp thì nhân quả trừng trị

họ. Ta không phải làm công việc đó, để cho tâm hồn ta được thoải mái.

**2. Phủ định để buông bỏ 6 đối tượng giác quan**

Các đối tượng của giác quan gồm những thực tại mà ta đã cắt lớp trong chương trước. Các thực tại này cũng đã được phân tích chung trong mối tương quan không tách rời được với 6 giác quan. Do đó, làm chủ sáu giác quan giúp ta có cơ hội vượt qua những ràng buộc, dính mắc, chấp thủ của 6 đối tượng giác quan, mà từ chúng, sẽ làm khởi sinh những nỗi khổ niềm đau, một cách trực tiếp hay gián tiếp.

Làm chủ được 6 giác quan thì các đối tượng của chúng như con mắt có đối tượng là màu sắc hình thái; đối với tai là các loại âm thanh; đối với mũi là các mùi; đối với lưỡi là các vị; với thân là vật xúc chạm và ý, tất cả đối tượng giác quan ấy, đối với ta, chúng chỉ còn là những ảo tượng có tính huyễn hóa, những hình-ảnh được tâm-trí tô vẽ và lưu giữ lại trong tâm trí như những điều-kiện-tính sinh học của loài người, lúc ấy, chúng sẽ không còn là mối đe dọa cho ta nữa.

**3. Phủ định để buông bỏ 6 thức giác quan**

Kết hợp cả hai thực tại, giác quan và đối tượng, các giác quan Mắt-tai-mũi-lưỡi-thân-ý và các đối tượng riêng của chúng là một tổng thể trình diễn qua rất nhiều trình tự liên hệ đến các hệ thống thần kinh, từ hệ thần kinh trung ương đến ngoại vi; hệ thần kinh thân đến hệ thần kinh tự chủ; từ hệ trực giao cảm đến hệ đối giao cảm. Tất cả các hệ thống trên là căn bản cho sự khởi sinh các nhận thức giác quan.

Tất cả nhận thức giác quan ấy đã được xử lý trong từng sát na theo những giới hạn của điều-kiện-tính sẵn có và tích tập lại những kinh nghiệm trãi nghiệm chủ quan về mọi cảm

giác, xúc cảm, tư tưởng về các mặt văn hóa, tôn giáo, triết học, để xử lý và nhào nặn thành những suy luận chủ quan của bản thân. Do đó, kinh chỉ ghi là: "*Nhãn giới, nải chí, ý thức giới*".

Kinh chỉ nêu lên yếu tố đầu và yếu tố sau cùng thôi, không lập lại bốn yếu tố giữa, vì đó là chuỗi phản ứng. Khi làm chủ được 6 giác quan thì ta làm chủ được 6 thế giới trần cảnh và kết quả kéo theo là 6 thức giác quan không gây ảnh hưởng tiêu cực đến trạng thái tinh thần tâm lý của ta.

Điều đó không phải là trốn chạy, đào tẩu, chui nhủi chỗ này chỗ kia, để không phải thấy, không phải nghe, không ngửi, không nếm, không xúc chạm thực tại; trái lại, ta vẫn biết tất cả, nhưng các nhận thức chủ quan của ta được nằm trong tầm kiểm soát và làm chủ của ta. Cho nên, trong phương pháp phá chấp bằng phủ định về 18 yếu tố, điều quan trọng nhất là tập trung phá chấp về 6 giác quan.

Đây là lý do trong bản Sanskrit cũng như trong bản tiếng Hán, đều liệt kê 6 giác quan thật đầy đủ, liệt kê 6 đối tượng của chúng cũng đầy đủ, nhưng 6 loại nhận thức thì tỉnh lược lại chỉ hai đối tượng này thôi. Tổng hợp buông bỏ 5 uẩn và 18 giới là một lộ trình tu tập và thực nghiệm trải nghiệm buông bỏ ngã và pháp qua diễn trình:

Buông bỏ Sắc -> 6 giác quan # 6 đối tượng -> 6 Xúc: Chánh niệm Tỉnh giác trong Xúc (Phòng hộ 6 căn môn) để làm chủ Xúc Cảm: -> Buông bỏ 6 Thọ: Chánh Tri Kiến để làm chủ cảm thọ -> Buông bỏ 6 Tưởng: Chánh định và Chánh tư duy để làm chủ Tưởng uẩn: Tưởng Vô-tưởng -> Buông bỏ 3 Hành (thân-khẩu-ý): Chánh Mạng, Chánh Nghiệp, Chánh Ngữ và Chánh Tinh tấn để hành Vô hành, làm chủ hành nghiệp -> Buông bỏ 3 Thức (ý thức, Mạt na thức, Alaya thức): Niệm Vô-niệm, chuyển 3 thức thành 3 Trí.

## V. PHỦ ĐỊNH ĐỂ BUÔNG BỎ CHẤP TRƯỚC 12 NHÂN DUYÊN

Phần kế tiếp là phá chấp sự dính mắc vào 12 nhân duyên, còn được gọi là 12 mắc xích, 12 yếu tố cơ bản của vòng sinh tử, chúng tương tác nhau làm thành thân phận hay cuộc đời của mỗi một con người và các loài động vật hữu tình. Nói cách khác, 12 mắc xích ấy tượng trưng cho diễn trình của cuộc đời mỗi người tất yếu phải trải qua.

Khi quán chiếu với tâm không phân biệt, ta cũng biết rằng, cuộc đời mỗi một người luôn biến thiên và trình hiện trên 12 yếu tố khái quát ấy, mà nếu khi, chỉ bất kỳ một trong 12 yếu tố ấy bị buông bỏ thì đồng nghĩa là 12 yếu tố ấy đồng thời tan rã.

Vì thế, tuy vô minh được nêu ra đầu tiên, nhưng không nên hiểu vô minh là yếu tố dẫn khởi mọi thứ trong chuỗi mắc xích. Vì ảnh hưởng tiêu cực của vô minh nhiều hơn những yếu tố khác, nên đưa ra trước tiên để mổ xẻ, chứ vô minh, dù quan trọng, nhưng không phải là nguyên nhân của mọi thứ.

12 mắc xích được phân làm 3 nhóm, nhóm đầu là những yếu tố thuộc về đời quá khứ, nhóm thứ hai thuộc kiếp sống hiện tại và nhóm thứ ba thuộc tương lai hay là sự tái sinh. Xét theo nguyên lý Nhân-Duyên, ba nhóm này làm nhân duyên cho nhau và cũng là nhân quả cho nhau.

### 1. Các yếu tố thuộc quá khứ

Về quá khứ gồm ba yếu tố: Vô minh, hành, thức. Chúng ta sẽ xét vô minh sau cùng, vì như đã nói, vô minh là yếu tố rất quan trọng.

#### a) *Hành và Thức*

Hành ở đây là sự vận hành của tâm thức đi ở trong sanh tử, sau khi cái chết được xác lập và yếu tố hành ấy sẽ tạo ra mầm sống thúc đẩy sự sống phát triển trong phôi thai của cha

mẹ, trong tương lai. Phôi thai đó với trọng tâm là thức, thiếu thức, phôi thai sẽ sớm bị hoại diệt.

Có thể nói tương tự rằng, trong quá khứ, do không biết về Tứ đế, duyên sinh, nghiệp quả, ta đã có những hành vi thân, khẩu, ý và đã tạo nên những chủng tử, từ đó, lắng đọng vào thức của ta và thức đã lấy chủng tử đó để tiếp tục vận hành theo khuynh hướng sẵn có.

**b) *Thức và Danh Sắc***

Khi có thức thì mới có danh và sắc, trong đó, danh là yếu tố thuộc về tinh thần, còn sắc thuộc về vật chất cấu tạo phôi. Hai yếu tố này tồn tại song hành và hệ thần kinh cũng bắt đầu tượng hình ở mức độ đơn giản, nên được gọi là danh và sắc.

Cũng tương tự, sự vận hành của thức theo khuynh hướng sẵn có đã kiến tạo nên tinh thần và sắc tướng của mỗi con người, bởi vì Danh và Sắc tương sinh. Có câu ví von: tướng tuỳ tâm sinh và tâm tuỳ tướng sinh!

**2. Các yếu tố thuộc hiện tại**

Sau một thời gian từ tháng thứ 4 trở đi, các giác quan được tượng hình rõ rệt hơn và có những chức năng cụ thể được gọi là lục nhập, tức là 6 yếu tố, thông qua đó, các thông tin từ bên ngoài bắt đầu được cập nhật thông qua phôi hay bào thai của người mẹ. Vì thế nên gọi là lục nhập, mắt tai mũi lưỡi thân ý bắt đầu tượng hình, bắt đầu thấy rõ.

Tương tự, với tâm và sắc tướng như vậy, lục nhập sẽ tuỳ thuộc vào nghiệp lực chiêu cảm mà đi vào, nghiệp cũ chất chồng thêm nghiệp mới sâu dầy.

Như vậy, từ điểm hệ lụy nặng nhất là vô minh đến lục nhập tức 6 giác quan được tượng hình trong bào thai và nói chung, đời sống của quá khứ bắt đầu kết nối với hiện tại đang là.

**a)** ***Xúc và Thọ***

Sau hơn 9 tháng, sinh non là 7 hoặc 8 tháng, có khi sinh muộn khoảng hơn 10 tháng, đứa bé ra đời dưới một cơ thể hoàn chỉnh, lúc đó mắt thấy, tai nghe, mũi ngửi, lưỡi nếm, thân xúc chạm, ý hình dung, tất cả đều diễn ra theo xu hướng tiếp xúc với thế giới trần cảnh, từ lúc đó các yếu tố xúc-thọ-ái-thủ phát sinh thuộc về đời sống hiện tại.

Sự tiếp xúc giữa con người và ngoại cảnh diễn ra trong từng phút giây qua suốt cuộc sống, ngay trong lúc ngủ vẫn diễn ra sự tiếp xúc, thân tiếp xúc với chăn chiếu, giường; cảm giác êm dễ ngủ, cảm giác cứng đau hay bất cứ cảm giác gì vẫn tiếp tục diễn ra dầu chúng ta cảm nhận chúng ở mức độ đơn giản, như mũi vẫn tiếp tục thở vào/ra nhẹ nhàng, vẫn ngửi mùi đánh hơi.

Đưa đến gần mũi đứa bé đang ngủ một loại mùi nào đó, đứa bé sẽ phồng mũi lên liền. Hay là để âm nhạc du dương trầm bổng mà người này thích trong lúc đang ngủ thì người đó ngủ say hơn. Bởi vì các hệ thần kinh vẫn luôn luôn hoạt động để tiếp nhận và duy trì sự sống. Cho nên, xúc hầu như chưa từng dừng lắng trong đời sống con người và các loài động vật và sự tiếp xúc nào cũng dẫn đến cảm xúc, cảm giác tức là thọ.

**b)** ***Thọ và Ái***

Hai yếu tố thọ và ái này kết nối với nhau như bóng và hình, như âm thanh và tiếng và phản ứng thông thường nhất là sự đam mê thích thú, tức là ái. Vì thế, trong tiến trình tu tập, đức Phật nhấn mạnh đến Ái nhiều bởi vì nó vướng dính.

**c)** ***Ái và Thủ***

Ái nào cũng dẫn đến Chấp thủ, tư hữu hóa, bám giữ những điều mình yêu thích lâu dài và độc quyền gọi là Thủ.

Cũng gọi là Ái Trước. Bởi vì sự tiếp xúc nào cũng dẫn đến cảm giác, cảm giác thích thì đưa đến khuynh hướng ái – tham ái – và không thích thì loại trừ – sân ghét – vì bản năng tồn sinh của mọi sinh vật là tránh mọi loại cảm thọ gây khó chịu và tìm đến mọi cảm thọ gây khoái lạc giác quan. Nếu không có bản năng tự nhiên này, mọi sinh vật sẽ không thể tồn tại, vì sẽ chết vì lửa, nước, hoàn cảnh độc hại hay độc chất, …

**d)** ***Thủ và Hữu***

Chính nhờ khuynh hướng tìm khoái cảm giác quan mà sự sống được tồn tại, đó là Hữu. Như thế, tiến trình sống với 6 giác quan tiếp xúc với 6 trần cảnh, nghề nghiệp, công việc, giao lưu, tương tác, hành động, lời nói, việc làm, nếu lúc nào dẫn đến sự chấp thủ hay hiện hữu với thủ thì khi chết, ta sẽ tiếp tục hiện hữu và ngay trong cuộc sống hiện tiền.

**3. Hai yếu tố tương lai**

Đã hiện hữu thì ta sẽ có những nỗi khổ niềm đau lẫn hạnh phúc sung sướng và tiến trình hoại diệt hiển lộ qua diễn trình bệnh, già và chết. Sau khi chết, ta tiếp tục sống với kiếp sống mới tương thích với nghiệp được gọi là sinh bắt đầu kiếp tương lai, trừ tình trạng chấp trước nhiều thì vướng lâu ở trạng thái trung gian.

Lão, tử là nói ngắn gọn. Có sinh ra là có già, chết. Sinh, Lão, Tử là ba giai đoạn chính cho kiếp tương lai. Nhưng trên thực tế, diễn trình này cũng lập lại tương tự tiến trình của quá khứ là hành, thức, danh, sắc, lục nhập và xúc thọ ái thủ hữu. Nghĩa là tiến trình của tương lai lại cũng bao gồm 9 yếu tố còn lại qua hai giai đoạn, giai đoạn hình thành và giai đoạn sự sống.

Cứ như thế chuỗi thời gian quá khứ, hiện tại và tương lai vận hành giống như bánh xe lăn trong cuộc đời, con người sống với nghiệp, chạy theo nghiệp hay bị nghiệp hành hay

hưởng phước từ nghiệp tốt như là một tiến trình tự nhiên của nhân quả.

**4. Phủ định để buông bỏ 12 nhân duyên**

Trong 12 mắc xích vừa nêu thì vô minh là thủ phạm nguy hiểm nhất, nói theo tiếng Việt rất nặng nề là ngu dốt, ngu xuẩn. Chữ vô minh ở đây là không sáng suốt, tức là thiếu trí tuệ.

**a) Vô minh**

***Nội hàm của Vô minh***

Trí tuệ được định nghĩa trong Phật giáo là kiến thức về Tứ diệu đế, về nhân quả và giải quyết vấn đề trên nền tảng của nhân quả; kiến thức về sự ứng dụng đạo đức để mang lại niềm vui hạnh phúc cho mình và cho người; kiến thức về thế giới không có nguyên nhân đầu tiên; kiến thức về sự tương tác tương thuộc đa chiều; kiến thức về vô ngã và vô thường như là hai mặt của các thực tại. Tất cả được gọi là kiến thức trí tuệ ở mức độ đơn giản.

Nguyễn Bỉnh Khiêm nói như thế này: "*Biết ai dồ dại biết ai khôn*". Dại và khôn khó nói lắm. Sống trăm tuổi mà dại có một giờ là thua rồi, nguy hiểm rồi. Khôn trăm năm chưa chắc đã an toàn. Cho nên, đừng cười người khác vì nhân gian nhắn nhủ chúng ta một điều rằng: "Cười người hôm trước hôm sau người cười", bởi vì hôm trước mình có thể khôn do người ta dại, nhưng bây giờ mình dại người ta khôn. Do đó, phải luôn luôn chánh niệm tỉnh thức để hạn chế tối đa những sự việc dại, những tình huống dại, trong những không gian thời gian nhất định.

Kinh *Pháp Cú* dạy rằng: "*Người ngu biết mình ngu nhờ vậy thành có trí; người ngu nghĩ mình trí, thực xứng gọi chí ngu*". Đây là nghệ thuật chơi chữ rất là hay, chữ 'chí ngu' ở đây có nghĩa là ngu cùng cực nhưng đọc gần giống với 'trí'.

Biết mình ngu là giảm được cái ngu rồi. Ai biết mình đang bị tâm thần thì đang có cơ hội hồi phục, trị liệu để thoát khỏi. Phần lớn người tâm thần không tự thừa nhận mình bị tâm thần, nên khi người thân yêu cầu uống thuốc thì từ chối và mặc cảm khi thừa nhận việc đó, khi sống với nó. Càng mặc cảm chừng nào thì bệnh tâm thần càng gia tăng. Cho nên, cái biết về tiêu cực, về gốc rễ của khổ đau, bế tắc làm chúng ta tháo mở được nhiều phần trăm rồi. Phật giáo nhấn mạnh đến sự hiểu biết gốc rễ vấn đề để chúng ta làm chủ được nó.

Ta thử đặt ra một câu hỏi: Ngu cái gì? Ngu với ai? Lúc nào? Ở đâu? Như thế nào? Mức độ ảnh hưởng? Nghĩ suy như vậy, ta mới thấy rất rõ rằng, mỗi một hành động ngu, nhận thức ngu, lời nói ngu, giao du kẻ ngu, sẽ dẫn đến nhiều hậu quả nghiêm trọng.

Cái ngu đó đối với cha mẹ là trở thành bất hiếu; cái ngu đó đối với Tam bảo trở thành phá hoại chánh pháp; cái ngu đó với người khác trở thành vi phạm luật pháp; cái ngu đó với mình, ta day dứt lương tâm.

Dầu ở không gian nào, thời gian nào, hậu quả của cái ngu vẫn diễn ra tùy theo mức độ của sự ngu và phương pháp sử dụng cái ngu đó. Do đó, ta phải nắm được những điều này để hạn chế một cách tối đa, để thoát khỏi cái ngu hoàn toàn và an toàn.

Vô minh là gốc của khổ đau, rắc rối, phiền muộn, trở ngại, xung đột, hận thù, tranh chấp. Cũng từ nhận thức ngu mà nhiều người đã tạo nghiệp, trở nên lừa dối vi phạm luật, vì họ không biết những điều đó sẽ dẫn đến hậu quả nghiêm trọng, nên cái ngu có mặt ở đâu, khổ đau rắc rối có mặt ở đó.

***Buông bỏ vô minh***

Về phá chấp vô minh, đức Phật dạy: "Vô vô minh". Nghĩa là Vô minh không có thật, để ta bớt đi mặc cảm tự ti. Có nhiều người nghĩ rằng, tôi dốt lắm học làm chi tốn tiền, học không vào, có nhồi nhét thế nào đi chăng nữa thì cũng không vào. Nghĩ như thế là sai lầm. Người thông minh không học cũng biết, người vừa phải học năm mười lần rồi cũng biết, người dốt học vài chục lần rồi cũng biết thôi chứ làm sao không biết được. Giống như ta nhuộm vải bằng loại màu nào đó, lần đầu tấm vải có thể phai màu, chọn màu tốt hơn thì nó không phai nữa, màu thấm vào vải luôn.

Không nên mặc cảm về kiến thức hạn hẹp để ta hướng tới thế giới học tập bao la và tiếp thu được nhiều điều hay, tiêu hóa nó bằng những hành động cụ thể thì ta không còn cái ngu, vẫy tay chào vô minh là niềm hạnh phúc lớn nhất.

Mục đích của việc tu là giải phóng khỏi vô minh. Nói gì thì nói giải thoát, niết bàn, những phạm trù màu nhiệm cao siêu cũng để thoát khỏi vô minh, chứ không là điều gì khác.

Gọi là phàm, bởi vì sống với vô minh; người giác ngộ như Phật được gọi là giác ngộ, vì đã hết vô minh. Chữ bồ đề nghĩa là giác ngộ, tức là hết vô minh. Cho nên, phá vô minh, đồng thời cũng là một công án, ta phải nhớ. Còn nghĩ rằng vô minh có thật thì không thể nào tháo gỡ hết vô minh được. Xem vô minh chỉ là nhất thời, ta sẽ vượt qua.

***Buông bỏ chấp trước sự diệt tận của vô minh***

Câu khó hiểu nhất là 'diệc vô vô minh tận', nghĩa là "*cũng không có sự hết vô minh*". Nếu không diệt hết vô minh được thì tu để làm gì? Tuy thế, ta đừng hiểu theo nghĩa đen. Không có sự hết vô minh, nghĩa là khi chuyển hóa được vô

minh, giống như ta bật đèn sáng lên trong căn phòng tối thì bóng tối đó tan biến. Điều này có nghĩa là bóng tối và ánh sáng không đồng hành nhau, đèn bật lên và bóng tối tan, khi tắt đèn thì bóng tối tiếp tục hiện hữu. Phá được vô minh thì vô minh phải hết. Nhưng ở đây, đức Phật nhấn mạnh đến góc độ đừng chấp vào thành quả, vì sẽ dẫn đến tình trạng ỷ lại.

Ví như, chứng bệnh sổ mũi thông thường, bác sĩ khuyên bệnh nhân uống thuốc 1 tuần, uống đến ngày thứ hai là hết ra nước mũi rồi nhưng bác sĩ khuyên uống tiếp để trị dứt điểm. Nếu lúc đó ta nghĩ hết sổ mũi và ngưng thì bệnh sẽ tái phát.

Tương tự, hết vô minh rồi nhưng ta phải nói vô minh chưa hết, để ta không ỷ lại, lúc nào cũng phải đề cao cảnh giác, để có mặt và tồn tại song hành cùng với sáng suốt. Tâm lý con người rất dễ ỷ lại.

Đừng hiểu theo nghĩa đen đức Phật nói là vô minh không thể diệt hết được, nên không có tình trạng vô minh kết thúc. Nếu hiểu như thế là đúng thì đức Phật truyền đạo 49 năm làm gì cho mệt, rồi đâu cũng vào đấy thôi. Vô minh vẫn là vô minh, phiền não vẫn là phiền não.

Có thể đây đó đã có người tu tập, thực hành không thành công nhưng cũng có người thành tựu trọn vẹn dứt điểm, có kết quả, tức là phá chấp về vô minh. Đừng nên hiểu là không có vô minh, không có vô minh thì ai cũng sáng hết sao? Khi mình đang là phàm thì phải xác nhận tôi có nhu cầu tu tập để giác ngộ, trở thành thánh.

**b)** ***Mười một yếu tố còn lại***

***Chín yếu tố theo sau vô minh***

Chín mắc xích kế tiếp, mặc dù Tâm Kinh không nêu danh, nhưng có thể suy diễn tương tự "*không có 9 yếu tố*

*đó cũng chẳng có sự kết thúc 9 yếu tố đó*". Điều này cũng được phân tích phá chấp tương tự và ở đây ta không cần phải chứng minh từng yếu tố ra hết. Sử dụng công thức vừa nêu thì có kết quả. Mặt khác, chín yếu tố này cũng đã được phủ định trực tiếp hoặc/và gián tiếp qua phần phủ định 5 uẩn và 18 giới ở các chương trước, vì chín yếu tố này được nhiếp thuộc vào trong 5 uẩn và 18 giới.

***Hai yếu tố sau cùng, nhưng không phải chấm hết***

Hai yếu tố cuối cùng: '*Không già chết và không có kết thúc sự già chết*'. Ai không già, các tiên ông đạo cốt sống cùng lắm cũng vài trăm tuổi. Tương truyền ông Bành tổ sống 800 tuổi cũng chỉ là hình tượng văn học, chứ sao có thật. Đức Phật lịch sử sống 80 năm. Kỷ lục thế giới hiện nay ghi nhận người già nhất sống 116 tuổi. Văn học Phật giáo miêu tả tôn giả A Nan thọ 120 tuổi. Như vậy, tuổi thọ cao nhất trong các triều đại là khoảng 120 tuổi là cùng, rồi ai cũng phải chết thôi.

Chết do già, các giác quan bắt đầu lụn bại, cơ thể tế bào không thể tiếp tục tồn tại nữa. Đó là tiến trình rất tự nhiên. Có nhiều người chưa già đã chết, chết ở tuổi trung niên/thanh niên/ấu niên thậm chí còn ít tuổi hơn nữa đã chết do không độ thai, sẩy thai, phá thai và nhiều yếu tố tác động khác nữa.

Những nếp nhăn trên trán, vết chân chim chạy theo đuôi mắt, những sợi tóc đã điểm bạc, sức khỏe không còn như xưa đã làm cho rất nhiều người phải sầu lo, bận tâm, bận lòng rất nhiều. Nhiều người đã phải đấu tranh với điều đó để ngăn ngừa không cho nó diễn ra, bởi vì con người rất sợ già, già là mối đe dọa làm con người khủng hoảng, già là triệu chứng của sự vô-tự-lực và là cái chết đang chầm chậm tiến đến.

Nếu ta quán không già theo hướng tìm trường sinh bất tử, phục dược luyện đan như Lão giáo thì đó là phản tự nhiên,

phản khoa học. Tất cả mọi người đều đã chết, đang chết và sẽ chết. Không ai trường sinh cả. Những nỗ lực thẩm mỹ tốn rất nhiều tiền bạc, thời gian, công sức, nhưng lại làm mất đi những nét tự nhiên, nhìn đôi khi còn tệ hơn khi chưa sửa sang, lắm lúc lại bị hậu quả do tương tác thuốc men hay phản ứng thải vật ngoại thân của cơ thể.

Có những đấu tranh hợp lý để kéo dài thời gian hữu ích cho cuộc sống duy nhất này như tập thể dục, ăn uống, ngủ nghỉ, làm việc, làm chủ giác quan thì tuổi thọ sẽ kéo dài, các giác quan sẽ giảm tiến trình lão hóa. Điều này đáng khích lệ. Nếu như không thực tập như trên thì tốc độ lão hóa sẽ nhanh hơn.

Cho nên, ai rơi vào tình cảnh già hay sắp già, sắp về hưu thì quán 'không có sự già', người đó sẽ sống tươi vui hơn, khỏe mạnh hơn, trẻ lâu hơn, hạnh phúc hơn, khác với tình trạng già ham vui thì trở thành mất nết. Ta thấy rất rõ, già không phải là mối đe dọa của con người.

Bài kinh này không dạy chúng ta làm những điều trái tự nhiên, phản khoa học, mà giúp cho chúng ta vượt qua khổ đau do già và những ám ảnh của tuổi già, nên quán không có cái già. Nghĩa là, ta vẫn sống thoải mái, đàng hoàng, đứng đắn, có nhân phẩm tư cách đạo đức, hợp qui luật tự nhiên thì không có gì phải lo hết. Rồi khi chết, cứ để nó xảy ra, không sao cả, vì ta không thể thương lượng được với cái chết, cũng không hối lộ cái chết để ta sống được.

Mặc dù ta không chấp nhận định mệnh và số phận, nhưng bệnh, già và chết nằm ngoài sự mong muốn của chúng ta. Đối với những người khổ đau về cái chết thì phải quán không có khổ đau với cái chết, để cái chết diễn ra như một điều tự nhiên hiện thực như-nó-là.

Trận động đất diễn ra tháng 1-2010 ở Haiti, một nước

nghèo khó lạc hậu chậm phát triển đã làm chết khoảng 200.000 người, một con số kinh hoàng. Dinh tổng thống đã sụp đổ, nhiều dãy nhà trở thành gạch đá vụn, mùi xác chết khắp nơi, cảnh kinh hoàng chưa từng có, nỗi đau có mặt khắp chốn. Sầu gắn thêm trên đau, đau hòa quyện với bi dẫn đến không khí tang tóc bi lụy.

Trong những hoàn cảnh thiên tai hay tai nạn do con người gây ra, tai nạn lao động, những tình huống bất đắc kỳ tử như kinh dược sư nêu ra thì cách khôn khéo nhất theo lời Phật dạy đặc biệt trong kinh Bát-nhã là quán rằng là không có cái chết để không bị nỗi đau đang diễn ra nhấn chìm ta. Tuy nỗi đau vẫn còn đó, nhưng nhờ quán chiếu, ta vượt qua được nỗi đau để dành lại cuộc sống, làm mới lại, tái tạo lại cuộc sống, còn hơn là ngồi một chỗ khóc lóc rên rỉ thì không lợi ích gì, đôi lúc chết theo.

Nhiều người vợ thương chồng quá nên chết theo chồng, nhiều người chồng thương vợ quá nên chết theo vợ, như là thiên nga, chết có đôi có cặp. Nhiều bà mẹ thương con quá không thừa nhận sự thật là con đã chết nên khùng luôn. Đó là vì không biết quán không có cái chết.

Không nên quán đối với cái chết để làm việc ác như đi giết người, lại nói không có cái chết thì tội nặng hơn nữa. Do đó, phải áp dụng đúng tình huống, còn áp dụng sai đều là phản tác dụng. Giống như uống thuốc, nếu uống đúng thì hết bệnh, còn uống sai, bệnh gia tăng.

Khi cuộc sống hiện tại tràn đầy hạnh phúc bình an với những điều đạo đức thì không lo gì cái chết diễn ra, lúc đó ta không bận tâm chết yểu hay chết thọ mà quan niệm quan trọng nhất là sống như thế nào, sống bình an thì chết bình an thôi, nhân quả nghiệp báo. Sống bao lâu không quan trọng,

vấn đề là sống có chất lượng hạnh phúc hay không mới là mối quan tâm của chúng ta. Khi chất lượng hạnh phúc có mặt thì ta không phải lo chất lượng tái sinh sau khi chết, hai điều ấy tương thích với nhau.

Là một Phật tử, ta phải tin một cách mãnh liệt trong suốt cuộc đời này rằng, có 3 ngôi tâm linh, 5 điều đạo đức, làm lành lánh dữ, tạo phước như là niềm vui, giúp đỡ người như là hạnh phúc và hiểu rằng, tất cả sự vật hiện tượng đều không có nguyên nhân đầu tiên cũng không chấm dứt vĩnh viễn; không có thượng đế thần linh cũng như số phận an bài; không đổ thừa, không quy lỗi cho người khác thì tái sinh kiếp sau, chắc chắn ta vẫn tiếp tục là Phật tử. Không thể nào có sự thối thất đột biến được, giống như một tiến sĩ toán không thể nào không biết thực hiện bốn phép tính dù có phá hư bộ não của người đó đi thì kiến thức đó vẫn còn.

Trong đạo đức và tâm linh cũng thế và chúng ta phải tin diễn tiến như thế để ta lạc quan, không phải cần phải đào tẩu khỏi thế giới ta bà này để tìm một tây phương nào đó, trong khi đó đời sống hiện tiền, nếu biết sống, ta cũng có thể tạo ra rất nhiều điều hạnh phúc cho mình và cho người. Khi sống hạnh phúc ở đây, gieo phước báu ở đây thì khi chết sang Tây phương không khó lắm, còn đào tẩu hay không gieo trồng phước báu gì hết thì làm sao sang Tây phương được. Người tu Tịnh độ phải lưu ý về việc đó.

Nếu hiểu theo Bản thể luận, mọi người không tự mình sinh ra. Cho nên, không có sự bắt đầu; cái chết cũng không được xem là sự kết thúc, nên chết cũng như chưa chết, vẫn tiếp tục tái sinh. Do đó, ta hiểu rằng không có cái chết. Và do vậy, khi ta hiểu được điều đó, ta sẽ có một ý thức tương tự kéo theo sau là không có sự kết thúc của cái chết. Già cũng như thế.

## VI. KẾT LUẬN

Nói tóm lại, phá chấp về tâm vật lý 5 uẩn, phá chấp về 18 giới và phá chấp về 12 nhân duyên, thực ra là phá chấp về thế giới quan và nhân sinh quan, thuộc về phá chấp của con người.

Trong chương kế tiếp, chúng ta tiếp tục nghiên cứu về phá chấp đối với Thanh văn và Bồ-tát để đạt được Phật quả. Từ chương 6 trở đi, toàn bộ sự phá chấp là để đạt được tuệ giác ở mức độ thâm thúy hơn, để đời sống có chất lượng an vui hạnh phúc lâu bền hơn.

Ai làm được như thế thì chẳng lo gì sống trong ta bà hay sống ở đâu, thế giới của các đức Phật cũng đặt trên nền tảng huấn luyện tâm thông, chuyển hóa nhận thức, gieo trồng các phước báu thôi. Nếu ở đây ta làm được thì không cần phải đi đâu hết. Nếu ở Việt Nam, ta có nhà cao cửa rộng hay là có được tiện nghi sống hạnh phúc thì không cần phải đi Mỹ, Canada mới được hạnh phúc. Người không có chất liệu đó thì đi đâu cũng tránh vỏ dưa gặp vỏ dừa, vì nghiệp luôn đi theo.

Những kẻ tội phạm thường luôn luôn bị bắt lại, cho dù là trốn tránh bằng bất kỳ phương tiện hiện đại nào đi nữa, như những kẻ tội phạm Đức Quốc Xã, dù thay hình đổi dạng, sống ở châu lục nào, cuối cùng cũng bị bắt sau gần nửa thế kỷ. Nghiệp luôn đi theo, nên có trốn cũng không được:

> "*Thiện, Ác đáo đầu chung hữu báo,*
> *Cao phi, viễn tẩu, dã nan đào*".

Tạm dịch:

> "*Thiện quả lành, ác quả xấu*
> *Bay cao, xa chạy khó vượt qua*".

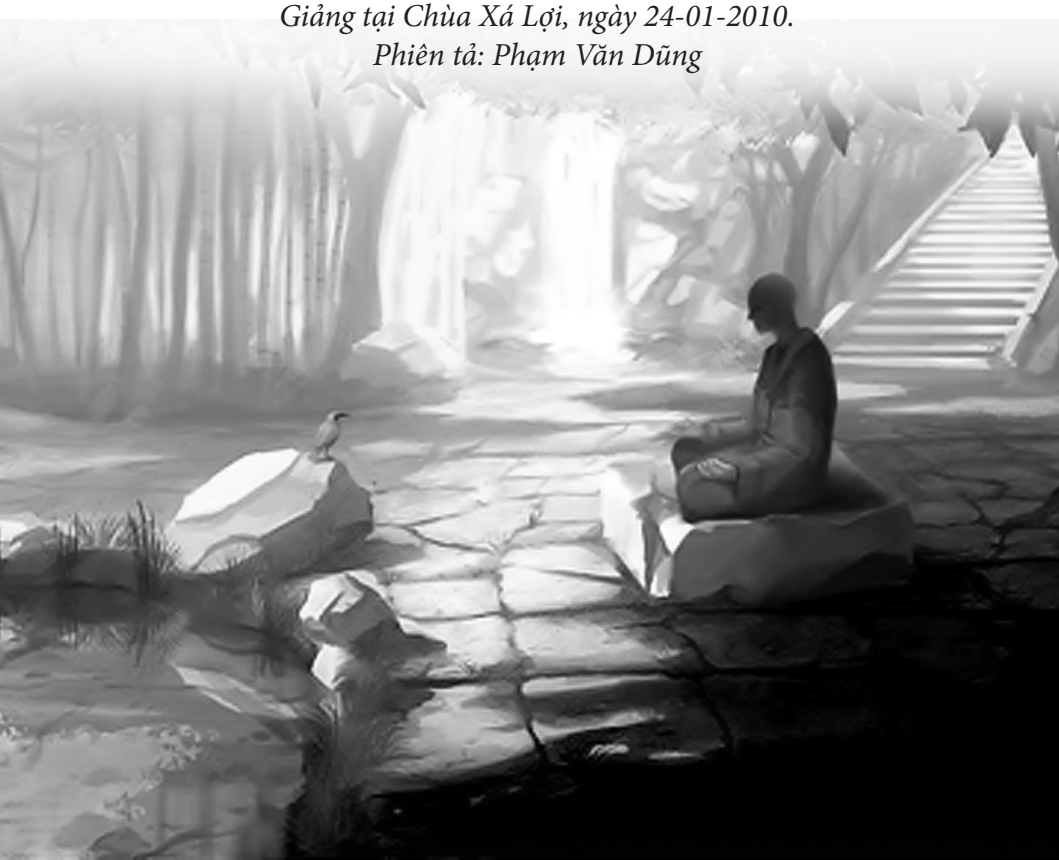
Vấn đề, ở chỗ ta sám hối, làm mới lại. Còn khi quả đã trổ, hãy hoan hỷ chấp nhận để khỏi phải khổ đau, khỏi bị dằn vặt lương tâm. Sự phá chấp sẽ làm cho những tình huống nghịch cảnh khổ đau, tang thương, tật ách, dù có xảy ra với ta, nhưng chúng không đủ sức nhấn chìm ta trong sự tuyệt vọng. Đó là lợi ích lớn nhất của người thực tập phá chấp bằng phủ định trong *Bát-nhã Tâm Kinh*.

***

## CHƯƠNG VI

# PHÁ CHẤP KHỔ VÀ CHỨNG ĐẮC

*Giảng tại Chùa Xá Lợi, ngày 24-01-2010.*
*Phiên tả: Phạm Văn Dũng*



## I. PHÁ CHẤP VỀ TỨ ĐẾ

Chương thứ 6 của *Bát-nhã Tâm Kinh* dạy ta nghệ thuật phá chấp khổ và chứng đắc. Khổ có mặt với con người như là một hiện thực bao gồm tâm lý, thân thể và những di hại của nó trong đời sống của con người. Khổ như là một nỗi ám ảnh và là nỗi đau không dễ dàng vượt thoát khỏi tâm của con người. Chấp vào khổ sẽ làm cho khổ có tuổi thọ dài lâu hơn.

Nhiệm vụ tu học của người con Phật là làm thế nào để vẫy tay chào khổ đau, chứ không phải chỉ sử dụng phương pháp chấm dứt khổ một cách có nghệ thuật là khổ có thể kết thúc được. Do đó, sau khi sử dụng các phương pháp mà khổ tiếp tục đeo mang thì quan trọng nhất theo tinh thần kinh Bát-nhã là phá chấp về nó.

Trước nhất ta phải thấy rõ việc phá chấp khác hoàn toàn với phá hoại. Hai động từ này nghĩa rất khác nhau và nếu ta gắn tân ngữ sau động từ 'phá' thì ý nghĩa của nó lại càng rõ ràng hơn. Ví dụ: 'Phá chấp pháp' khác hoàn toàn với 'phá hoại pháp'. Nếu pháp là sự vật hiện tượng về phương diện tục đế là chân lý, trong khi giải thoát là an vui về phương diện chân đế thì "phá chấp pháp" không có nghĩa là hủy hoại phê bình chỉ trích phủ định giá trị của sự vật hiện tượng hay là chánh pháp có khả năng trị liệu cho chúng ta, mà là không chấp vào nó như là một cứu cánh.

Nguyên văn *Bát-nhã Tâm Kinh* phần này chỉ có câu vài chữ thôi: "*Vô khổ tập diệt đạo, vô trí diệc vô đắc*". Nghĩa đen là: "*Không có thực tại khổ đau, không có nguyên nhân dẫn đến khổ đau, không có thực tại niết bàn tuyệt đối, không có con đường dẫn đến niết bàn, không có trí tuệ cũng như không có sự chứng đắc*".

Đây cũng là đoạn rất dễ bị hiểu lầm nếu hiểu theo nghĩa đen.

Ở đây, ta nên hiểu sự quán chiếu "không có về khổ đau" để giúp ta vượt qua nó một cách dễ dàng, chứ không phải là phủ định.

**1. Đối tượng áp dụng**

Phá chấp vào Tứ diệu đế khác hoàn toàn với phá hoại tứ diệu đế. Vấn đề là trong tình huống nào, đối với ai, việc áp dụng phá chấp vào tứ diệu đế là có kết quả và trong tình huống nào, đối với người khác được xem như phản tác dụng.

Nếu ta lấy thước đo là một bậc thánh sơ quả làm chuẩn, từ quả thứ nhất cho đến A-la-hán, Bồ-tát, Phật, hành giả phá chấp vào tứ diệu đế nhiều chừng nào thì khả năng thăng tiến trên con đường tâm linh này nhiều chừng ấy, như ta đi trên các thềm thang, bỏ thềm thang thứ nhất thì ta mới đặt chân mình lên bậc thang thứ hai và cứ thế ta mới có thể lên đến bậc thang cuối cùng.

Từ sơ quả trở xuống bao gồm các vị xuất gia và tại gia, việc phá tứ diệu đế có nghĩa là phá chiếc bè, phá chiếc phao và những công cụ cứu hộ và ta phải lội qua sông bằng chính sức của mình và do vậy sự thách thức và mạo hiểm trong động tác bơi vào bờ giải thoát sẽ dẫn đến giải thoát rất cao. Do đó, đoạn văn này áp dụng cho các bậc thánh trở lên, nhất là phá chấp về trí tuệ, phá chấp về con đường và phá chấp về niết bàn.

**2. Mục đích của phá chấp khổ và chứng đắc**

Ta cần phải học phá chấp để làm gì? Khi ta chấp vào khổ đau như là thực tại và chấp vào nguyên nhân của nó, sẽ làm cho khổ đau nặng hơn, tồn tại dai dẳng hơn như là một nỗi ám ảnh và trở thành thành kiến, mặc cảm, ác cảm, những tỵ hiềm, những thù hằn, những hoạt động của tâm thức dưới chiều sâu của vô thức. Do đó, áp dụng phá chấp tứ diệu đế để nhổ lên khổ đau, khi nó vẫn tồn tại trong ta một cách có ý thức hay không có ý thức.

Toàn bộ giáo pháp của đức Phật đặt trên nền tảng Tứ diệu đế và đây là sự phát minh sâu sắc nhất của đức Phật. Như chúng tôi đã nói nhiều lần pháp môn gì, tôn chỉ nào mà không dựa vào Tứ diệu đế thì không được xem là thuần chủng của giáo pháp đức Phật.

Mổ xẻ một nỗi đau, một bế tắc, một trở ngại, một chướng duyên dưới hai lớp nhân quả, truy tìm nguyên nhân và thực hiện con đường được xem là tình huống tốt nhất. Nhưng trong tình huống ngắn gọn ta chỉ tìm con đường để vượt thoát khổ đau là cũng đủ rồi, không cần phải phân tích nguyên nhân của nó, bởi vì tính chất khẩn trương của vấn đề thoát khổ, còn việc sự lựa chọn và phương tiện hỗ trợ để nhận ra nguyên nhân của nỗi khổ niềm đau, thực ra là không còn nhiều thời gian để làm thì tốt nhất là tìm giải pháp thôi. Bởi vì có nhiều trường hợp ta có thể ngã quỵ trước khi nguyên nhân được phát hiện.

Phá chấp pháp giúp cho hành giả chứng đắc tâm linh ở mức độ cao hơn, bởi vì tất cả các giáo pháp, bao gồm cả Tứ diệu đế chẳng qua chỉ là chiếc bè để qua sông, là phương tiện giao thông trên các trục lộ. Giáo pháp không phải là đối tượng để chúng ta vác trên đầu, đưa lên bàn thờ, mà giáo pháp là một phương tiện để đi. Ở đây, đi được hiểu là hành trì, ứng dụng, tiêu hóa và biến nó thành chất liệu của đời sống.

Đời sống tu tập theo Phật giáo, thực sự là một đời sống để sống và để chứng nghiệm, không phải là một khái niệm để suy tưởng và tinh hoa trong Phật giáo là đời sống an lạc bền vững của những Thánh nhân hiền triết – chứ không phải là hệ thống triết lý chỉ để nói suông.

Ngôn ngữ *Bát-nhã Tâm Kinh* thường dùng những động từ mạnh để giúp cho ta chặt đứt buông bỏ nhanh chóng, còn

ý nghĩa nội hàm cũng giống như Pháp là chiếc bè. Thay vì nói thế, kinh văn nói rằng không có con đường, vậy thôi. Bằng không, người ta dễ chấp vào con đường, trong khi đó, con đường chỉ là một trong những sự lựa chọn. Không có con đường này, ta đi con đường khác; không sử dụng phương tiện này thì sử dụng phương tiện khác, chứ đâu chỉ có con đường duy nhất. Sự phá chấp giúp cho hành giả có cái nhìn viên thông hơn, toàn triệt hơn, bao quát hơn và vượt qua những chướng duyên thử thách cũng dễ dàng hơn.

Trong sự ngộ nhận phá chấp pháp thành phá hoại pháp, có nhiều người có khuynh hướng không muốn đi trên con đường làm gì, nhất là dẫn chứng câu 'không có khổ tập diệt đạo'. Khổ không có, tôi sống như hiện nay, ăn sung mặc sướng, phương tiện đủ đầy rồi, danh dự tiếng thơm quá sá rồi. Đến với Phật giáo chủ yếu là để có hạnh phúc, mà hạnh phúc tôi có rồi cần gì phải đến nữa. Đó là chấp vào sự phá, trong khi phá chỉ là phương tiện để chúng ta không chấp, một khi chấp vào sự phá, lại càng nguy hại hơn.

Hoặc ai đó có thể dẫn chứng câu này cho rằng, đức Phật phủ định những gì ngài đã truyền bá là không có con đường, do vậy đạo lý của con đường đó cần gì phải theo nữa. Cho nên, theo Phật cũng bằng thừa. Ngụy biện như vừa nêu làm cho bản thân mình mất đi quyền lợi được tiếp cận chánh pháp để tiêu hóa nó.

## II. PHÁ CHẤP VỀ KHỔ

Bây giờ ta đi vào từng phần phá chấp khổ. Trong đời sống nhân thế vượt qua khổ bao gồm trong các nhóm như sau.

### 1. Không có khổ đau thực sự

Khổ đau ở đây liên hệ đến chính tấm thân-tâm sinh-vật-

lý này. Phá chấp về khổ đau bằng cách quán tưởng không có khổ đau. Đau liên hệ đến thân thể như đau răng, đau đầu, đau gan, đau tim, đau thận, đau tay chân, đau mình mẩy dẫn đến nhức nhối có thể dẫn đến những biến chứng nặng nề hơn. Khổ thuộc về tâm lý thái độ nhận thức, nói chung là tinh thần. Và mối liên hệ giữa đau và khổ là hai chiều. Có những cái đau dẫn đến khổ, có những cái khổ dẫn đến đau và có những trường hợp khổ đau cùng hiện hữu. Khổ và Đau nương nhau mà sinh trưởng.

Áp dụng công thức phá chấp không có khổ đau ta phải thấy như thế này, không có khổ đau như là một hiện thực đang diễn ra, mặc dù khổ đau đang diễn ra như chúng đang là.

Quán như thế không có nghĩa là bịt mắt, bịt lỗ tai để che đậy khổ đau, dấu diếm nó. Không phải thế. Bởi vì việc thừa nhận nó như là một nỗi ám ảnh sẽ làm cho nỗi khổ đau tồn tại lâu dài, chi bằng quán tưởng trong đầu rằng, khổ đau không thực có thì sau một thời gian nó có thể thoát ra khỏi thái độ và hành động của con người.

Lợi ích đầu tiên của việc quán không có khổ đau là người thọ khổ không quan trọng vấn đề có khổ đau, không cường điệu khổ đau và không bị khổ đau làm khủng hoảng mình. Thử vào bệnh viện quan sát cách người thân chăm sóc các bệnh nhân, sẽ thấy có những phản ứng trái ngược. Ví dụ, người con vỗ về: Tội nghiệp ba quá, phải chăng con có thể chịu đựng thay ba được. Người cha đáp rằng: Tấm lòng của con như thế là rất tốt, cha rất cảm động nhưng cha phải gánh hết những cái đau cho con chứ đâu để con phải chịu thay cha. Bởi vì mong mỏi nhất của cha là con được hạnh phúc chứ không mong con gánh lấy những cái cha đang cảm nhận.

Chỉ cần chừng đó sự quan tâm và đối thoại có thể làm cho

người cha bớt đi đau nhất thời. Vì ít nhất ngoài cái đau, còn có người thân thương đứng kế bên mình, ủng hộ tinh thần giúp bệnh nhân vượt qua dễ dàng.

Mặc dù không ai có thể chịu thay nỗi đau của người khác, nhưng sự chia sẻ mối quan tâm cũng làm người khác bớt đau đi. Đó cũng là một hình thức phủ định cái đau. Trên thực tế, tuy người cha đau quặn thắt bên trong, nhưng phải giả vờ tươi tỉnh bên ngoài để cho con cái người thân của mình không phải vì thế mà đau hơn, ảnh hưởng đến tâm lý, đời sống, tinh thần của họ. Đó là sự hy sinh và là phương pháp phủ định cái đau. Về mặt tâm lý, khi một tâm trạng khác nổi lên, tâm trạng cũ bị diệt đi. Thực tế rất nhiều người chúng ta làm như thế nhưng lại không nghĩ đó là một sự phá chấp và sử dụng nó như là một nghệ thuật thôi.

Khi con cái ra về, tâm trạng cũ xuất hiện trở lại, bệnh nhân đó mới ôm bụng kêu la: Trời ơi đau quá – nhăn mặt, nhíu mày, bám víu vào thành giường để làm giảm cơn đau về phương diện vật lý.

Nhiều khi mình gồng với nỗi đau, nó cũng gồng lại với mình và sức gồng cũng có giới hạn thôi. Do đó, phương pháp phủ định nỗi đau chỉ tạm thời thôi, giống như uống thuốc giảm đau chứ không phải nhổ lên tận gốc rễ của nó.

Dù sao đi nữa nó vẫn được sử dụng như một công cụ trong tình huống ta chưa có giải pháp an toàn hơn. Người đang có bệnh mà nghĩ không có bệnh thì bệnh tật không đe dọa người đó được, đó là sự thật. Đang đối diện với cái chết mà người đó thản nhiên như chưa có gì xảy ra làm cho quãng đời còn lại có ý nghĩa hơn, sống hạnh phúc hơn, bình an hơn và cái chết đó sẽ dẫn đến sự tái sinh như ý. Đó là giá trị của việc quán không có khổ đau để vượt qua những bế tắc mà mình đang có.

Trọng tâm của phương pháp phá chấp khổ đau trong tình huống này là gì? Đó là không thừa nhận khổ đau đang có mặc dù nó có thật; thứ hai là không quan trọng những gì diễn ra với mình như là một nạn nhân.

Trên thực tế ta đang bị thương, ta đang bị đau, bị khổ mà không nghĩ mình là nạn nhân thì cái khổ đau đó nó thoát ra bên ngoài nhẹ nhàng hơn. Đó là nghệ thuật tâm lý. Áp dụng phương pháp đó vào các phạm trù khổ đau nói trong kinh thì ta thấy như thế.

**2. Không có khổ khi già**

Quán không có khổ khi già, nên khi già đến ta không phải mặc cảm vì tóc bạc, da nhăn, chân mỏi, gối mòn, các giác quan bắt đầu yếu, phản ứng của chúng ta trước các vấn đề chậm luật, sự năng động giảm thiểu đi và hầu như con người chấp nhận nhiều hơn là phấn đấu để vượt qua những cái đang diễn ra với chúng ta như khi còn trai trẻ.

Tác dụng của việc phủ định cái khổ khi già làm chúng ta không cảm thấy cô đơn khi tuổi xế chiều, không nghĩ mình mất đi hết giá trị là vật vô dụng vì vậy những mặc cảm do tuổi già gây ra không còn nữa. Cho nên, người đó sống lạc quan hơn, yêu đời hơn, tươi trẻ hơn.

Bác Tống Hồ Cầm năm 2010 đã 94 tuổi. Bác là Phó tổng biên tập báo Giác Ngộ, tất cả phóng viên trẻ đều quen gọi là Bác. Mỗi ngày vẫn đạp xe đến tòa soạn để làm việc, vẫn bình thơ, duyệt thơ và nếu ở đâu có lễ lạc mời bác đến thì bác vẫn phát biểu sáng suốt như là một người 60 tuổi thôi. Khỏe mạnh, không uống thuốc bởi vì tâm lúc nào cũng trẻ. Bác không nghĩ cái già nó đến với mình. Còn người nào có thói quen cường điệu hóa cái già mới 60 tuổi mà 'trời ơi sao già quá rồi!', chỉ mới cái đau nho nhỏ đã làm người đó đi

không nổi, bệnh chút xíu 'trời, bữa nay bệnh quá! Phải chi có tiền uống thuốc đỡ biết mấy' làm cho bệnh hoành hành mình nhiều hơn.

**3. Không có khổ do bệnh tạo ra**

Tương tự ta quán không có khổ do bệnh tạo ra, nhờ đó ta có bản lĩnh đối diện, sống chung, hòa mình và đồng hành với khổ đau và không thấy khổ đau đang hành hạ mình, bởi vì có những chứng bệnh nó đeo mình suốt đời, có muốn hay không nó vẫn là người đồng hành với mình thôi. Thay vì kháng cự nó dẫn đến sự nổi loạn rồi bực dọc căng thẳng thì hãy xem nó như là cái bóng của mình và đừng quan trọng nó nữa. Vẫn điều trị bệnh, vẫn tập thể dục, vẫn điều tiết chế độ sinh hoạt, vẫn làm hết tất cả mọi thứ mà bác sĩ giỏi hướng dẫn chúng ta nhưng đừng quan tâm là nó hết hay nó còn với mình, nó hết thì tốt mà không hết thì cũng không sao. Thái độ sống thoải mái như vừa nêu làm cho bệnh mau qua. Cho nên, người tu trị bệnh dễ hơn người không tu bởi vì không sợ chết, họ không sợ bị bệnh dẫn đến cái chết, rồi cái bệnh vụt thoát ra lúc nào không hay nữa.

Thượng tọa Bửu Chánh là Viện phó Học viện PGVN tại TP. HCM 10 năm trước khi khám bệnh ở Ấn Độ biết rằng mắc bệnh siêu viêm gan C và đối diện với cái chết, ai cũng lo hết trơn mà thầy sống thoải mái chẳng lo gì, lúc nào nó chết thì chết ấy thế mà đến bây giờ vẫn sống vui vẻ. Cho nên, người nào sợ bệnh và sợ chết thì liền bị chúng đe dọa. Cái đau đôi lúc không nhiều lắm nhưng nỗi khổ về cái đau đó làm cho người đó trở nên bạc nhược, bại hoại.

Phủ định bệnh và chết khi đối diện với nó, hoặc khi ta đối diện với đau bệnh và chết của người thân, giúp ta có đủ khôn ngoan cần thiết để biến những khổ đau thành những

hành động có phước báu, mà theo kinh *Địa Tạng* là kẻ còn và người mất đều được lợi lạc. Việc thực tập phủ định khổ đau chủ yếu là để ta đạt được như thế thôi.

**4. Không có khổ do ái biệt ly**

Thương nhau mà phải chia ly, quý mến vật nào đó mà nó lại bị hư hỏng dẫn đến sự tiếc nuối và khó chịu lắm.

Bây giờ ta quán không có khổ đau do ái biệt ly gây ra thì khi thất tình ta không bị khổ lụy về nó. Đôi lúc mình nghĩ là may mắn cuộc tình này cắt đứt ra làm đôi chứ còn kéo dài thì cả hai còn khổ đến mức độ nào. Tự an ủi như thế tự nhiên khổ hết. Nhiều chị em phụ nữ lại không thực tập được như vậy, đôi lúc nhiều mối tình không xứng đáng với đức hạnh của người ấy và những gì người đó đã dành cho người tình của mình, rồi người tình sang ngang làm cho tiếc nuối cứ hỏi tại sao tôi tốt thế này mà người kia ứng xử bạc bẽo đến thế. Cứ tức và tiếc như thế để cái khổ nó bám theo mình hoài. Lẽ ra mình phải cúng chuối, cúng ông địa để ăn mừng vì mình đã vẫy tay chào với khổ đau là được rồi.

Còn phải chia ly với một người xứng đáng quả thật là tiếc nhưng đức Phật dạy tiếc như thế vẫn là khổ đau thôi. Bây giờ ta không còn sự lựa chọn nào khác và hãy nghĩ chưa từng có chuyện đó xảy ra, chưa từng quen người ấy nên bây giờ lỡ hai người có đi hai ngả đã nỗ lực hết mình rồi mà không đoàn tụ được thì hãy chấp nhận như là một hiện thực thôi. Gọi là phủ định nó.

**5. Không có khổ do cầu bất đắc**

Hoặc mình quán không có khổ do cầu bất đắc, tức là cầu mong mà không được toại nguyện. Người bình dân và thương gia cầu nhiều, chính trị gia lại cầu nhiều hơn nữa

nhưng cầu thầm lặng bởi vì họ sợ mất đi những thứ mà họ đang có, những thứ mà họ đang đầu tư, những cái làm cho họ hạnh phúc, có giá trị, lời khen tiếng tốt v.v… Càng có nhiều chừng nào thì nỗi mong cầu càng gia tăng chừng ấy và cầu mà không được toại nguyện thì khổ đau gia tăng gấp bội, nên Phật dạy không có cầu nguyện mà phát nguyện bằng lòng từ bi thôi, để ta khỏi phải lo lắng, khỏi để cho nỗi lo khống chế làm thương tổn mình quá nhiều.

Trong mấy tháng vừa qua báo Sài Gòn đề cập đến hiện tượng có mang thai nhưng không có thai nhi. Sự kiện đó không phải bây giờ mới có, hàng trăm ngàn năm trước đã có như thế nhưng mà trình độ khoa học chưa đầu tư phân tích về nó. Cho nên, sự kiện đó bị bỏ qua và không đề cập đến thôi. Thời nào cũng có sự kiện như thế.

Ta tưởng tượng nhiều quá với niềm tin với khấn nguyện với niềm hy vọng rằng chúa, đức mẹ Maria, hay Quan Thế Âm hay bất cứ nhân vật nào mình có niềm tin sẽ phù hộ cho mình có được đứa con khấn nguyện thì tự động cái bao tử ngày càng lớn ra, bụng ngày càng to ra. Thậm chí có người mang bụng to như mang một tảng đá trước bụng đến 18 tháng, 20 tháng rồi đi siêu âm mà không hề thấy thai nhi bên trong đâu. Tiền mất tật mang kết quả là tổn thất và sụp đổ về tinh thần.

Nhiều nơi tổ chức các lễ khấn nguyện như thế cũng có thể xuất phát từ thiện chí nhưng mà cũng có thể xuất phát từ nhận thức kém cõi về khoa học và cũng có thể lợi dụng vào nó để khuyếch trương tôn giáo, khuyếch trương quyền lợi nào đó v.v… Nhưng hậu quả mà các chị em phụ nữ phải chịu là lớn lắm, phải mất cả năm trời để dưỡng thai, đeo đuổi cái thai đó phải mua thuốc, tiền xe cộ đưa đón, phải ngưng công ăn việc làm và kết quả chỉ là con số không thôi.

Đan Viện ở Thủ Đức là nơi nổi tiếng về vấn đề này, rồi nhiều chỗ khác cũng có những hoạt động ăn theo. Chị em thì dễ tin và những nơi khám và cam kết sẽ có thai do khấn nguyện thường đưa ra những yêu cầu đó là phải thành tâm suốt ngày đêm trước khi đi ngủ cũng khấn nguyện rằng Chúa/ Bồ-tát v.v… gia hộ có đưa con như ý mẹ tròn con vuông.

Ban đầu nó là sự trấn an hay an ủi nhưng về lâu về dài nó là nỗi đe dọa; và không được quyền đi siêu âm để xác định thai nhi bởi vì nếu đi siêu âm thì biết rõ là không có rồi thì làm sao tiếp tục kéo dài tình trạng mang thai giả đó được.

Báo chí đánh một loạt trong vòng tháng vừa qua nhưng vẫn còn đây đó trong Sài Gòn người ta vẫn tổ chức. Và họ thành lập một hội gọi là hội khấn thai với hy vọng giúp chị em phụ nữ bớt đi cái khổ và có cái quyền thiên nhiên nhất đó là quyền làm mẹ.

Theo đạo Phật thì phải hiểu nhân duyên, phải phù hợp với khoa học, có phương pháp hẳn hoi mới có thể sinh ra con chứ bằng không thì sao được. Trong kinh *Trung Bộ* chúng ta đã học rồi đấy có 3 yếu tố cấu thành sự sống của một đứa con trong bụng mẹ, đó là tinh trùng của người cha, trứng của người mẹ và hai cái này phải kết hợp trong giai đoạn người mẹ có thể mang thai. Yếu tố thứ tư là ở đâu đó trên hành tinh này vừa có một người qua đời mà nghiệp cảm tương thích tức là họ hàng nghiệp như là có mẫu số chung dẫn đến tình trạng tự động gặp nhau trở thành con cái trong gia đình để ảnh hưởng và chịu trách nhiệm về cái gien di truyền của gia tộc đó, ảnh hưởng của bối cảnh giáo dục, văn hóa, chính trị, xã hội, nghề nghiệp của gia đình đó chứ không phải bỗng dưng cái tâm thức vừa thoát khỏi thân thể của một người vừa chết tự động nhảy vô bất cứ chỗ nào, không có như thế. Nó phải có sự tương thích nhất định.

Cũng có rất nhiều chị em vĩnh viễn không có khả năng sinh con do bệnh hoặc do từ người chồng thì ta phải chấp nhận như là một hiện thực sau khi bác sĩ giúp đỡ rồi mà không thành công thì ta phải biết đó là đường cùng rồi, hãy hoan hỉ chấp nhận và sống hạnh phúc với nó chứ đừng nghĩ rằng gái không con là gái độc, hoặc là không có con cái nối dõi tông đường thì gia đình đó sẽ bị suy sụp. Những quan niệm mê tín dị đoan làm cho cả người vợ và người chồng đều khổ đau và đau  nhiều nhất chính là chị em phụ nữ.

Khi học được nhân duyên, biết rõ, làm hết mình rồi mà vẫn không thành tựu thì hãy hoan hỉ chấp nhận chứ đừng buồn đau làm chi cho khổ. Do đó, hãy phủ định nó như chưa từng có cho nó khỏe.

Các khổ đau như Sinh, Lão, Bệnh, Tử, Oán tăng hội, Ái biệt ly, Cầu bất đắc thuộc về nguyên lý vô thường biến dịch của thế giới hiện tượng. Cái khổ vô cùng vi tế, chính là nỗi khổ trầm luân của sự nô lệ của loài người vào những điều-kiện của vũ trụ vô biên, như là môt mạng lưới vô hình của vô minh. Sự hiện hữu của loài người trong mạng lưới ấy, ngay từ bản chất đã là khổ đau – nếu thiếu đi sự thức tỉnh đúng đắn.

## III. PHÁ CHẤP VỀ NGUYÊN NHÂN CỦA KHỔ

Phá chấp thứ hai là chấp về tác nhân hay nguyên nhân. Có những cái đau do chính mình tạo ra, có những cái đau do hoàn cảnh xã hội đưa đẩy, có những cái đau do thiên nhiên gây ra chứ không phải do thượng đế thần linh phạt hay là hành hạ con người cũng có cái đau do người khác cố ý tạo ra hoặc có nhiều người nhiệt tình nhưng không có kiến thức Cho nên, càng giúp người nào đó thì càng làm người đó khổ

đau hơn. Rõ ràng đứng về phương diện vật lý và tương tác xã hội thì có nguyên nhân gần nguyên nhân xa, nguyên nhân chính nguyên nhân phụ, có những tác nhân rõ ràng là thế.

Nhưng đức Phật vẫn dạy chúng ta một phương pháp để nhổ nỗi đau một cách an toàn và nhẹ nhàng, tốt nhất là phủ định không có tác nhân. Nhất là tác nhân đó là người thân thương nhất thì nỗi đau trỗi dậy hơn bao giờ hết. Người dưng nước lã làm đau cho mình thì mình bỏ qua dễ vì mình không có mối quan hệ gì với người đó nên quên đi dễ lắm, còn người càng thân càng thương thì theo công thức thương nhau lắm cắn nhau đau thì sự chấp trước nỗi đau liên hệ đến tính tác nhân gây ra sẽ là nỗi ám ảnh lâu dài hơn.

Lúc đó chỉ cần áp dụng không có tác nhân gây ra khổ đau tức là không có nguyên nhân của khổ đau. Cái này khác hoàn toàn với việc ta phủ định tính nguyên nhân. Ví dụ, uống rượu bia nhiều làm hại đến gan tì phế thận làm cho giảm tuổi thọ và mang bệnh tật. Ta phải thừa nhận đó là một sự thật để không đi vào con đường ấy. Còn việc phủ định nguyên nhân khổ đau ở đây lại khác, tác nhân cụ thể là con người hay hoàn cảnh gì đó mình không có giận cái đó, không có hận thù với những tác nhân đó để cho ta vượt qua nỗi đau đó dễ hơn.

Kinh điển Phật giáo đưa ra một ẩn dụ, khi bị một người nào đó bắn một mũi tên xuyên qua cơ thể của chúng ta, nỗi đau quặn thắt, máu chảy, độc tố ngấm vào trong cơ thể thì lời khuyên của đức Phật là tốt nhất nên bẻ gãy và rút mũi tên ra một cách an toàn thay vì đi tìm tác nhân đó là ai, động cơ gì, lý do vì sao, ai thuê, ai bắt buộc, ai cài bẫy, bởi vì ta có thể chết trước khi nguyên nhân đó hiển lộ.

Một phương diện khác là ý thức càng nhiều về nguyên nhân khổ đau sẽ dẫn đến hận thù, trả thù, tạo thêm nhiều

nghiệp đối lập và thanh trừng lẫn nhau thay vì công việc đó để luật pháp làm.

Là người thân của các nạn nhân bị người ta gây ra cái chết khi bắt được tác nhân gây ra cái chết thương tâm cho người thân của mình thì nhiều người cũng nổi sân hận muốn giết lại mạng đền mạng, răng đền răng, máu đền máu. Đó là một công lý dã man, mà trong trường hợp này, tòa án phán quyết người giết người trả thù không kém gì người giết người vì mục đích xấu vậy. Rồi oán oán tương báo đi về đâu không có kết thúc. Cho nên, ai làm xấu để cho luật pháp nghiêm trị còn mình không phải làm thay thế công việc của luật pháp. Còn việc của chúng ta là xử lý nỗi đau đó một cách an toàn.

Cho nên, phương pháp quán này dạy chúng ta không nên tiêu phí năng lực vào việc truy tìm mục đích, công cụ, phương tiện, đồng lõa của tác nhân khổ đau đã tạo ra cho mình. Và nhờ đó ta dành thời gian để tìm kiếm giải pháp để giải phóng khổ đau đang có. Đây là phương pháp nhanh chóng nhất và hiệu quả nhất.

## IV. PHÁ CHẤP VỀ NIẾT BÀN

Quán không có Niết bàn là câu rất dễ bị hiểu lầm và ứng dụng sai nên tác hại rất lớn. Mặc dù niết bàn chỉ có một nhưng sự cảm nhận về nó có nhiều cấp độ khác nhau. Niết bàn của Phật chắc chắn phải toàn diện và sâu sắc hơn niết bàn của Bồ-tát; niết bàn của Bồ-tát phải cao siêu hơn của thanh văn A-la-hán và niết bàn của Thanh văn, A-la-hán chắc chắn phải cao siêu hơn hạnh phúc con người phàm phu tục tử.

Nhưng tại sao ta phải quán không có niết bàn? Ở đây không phải là phủ định niết bàn, mục đích tu là để đạt được niết bàn, đỉnh cao nhất là đạt thánh quả, ở mức độ bình thường là vẫy tay chào những khổ đau phàm tục.

Mức độ của vấn đề nằm ở chỗ đức Phật thấy rất rõ giới hạn của ngôn ngữ và giới hạn của sự mô tả nói chung. Dùng ngôn ngữ để miêu tả bản chất của Niết bàn thường làm chúng ta bám chấp vào nó và do đó, đánh đồng sự mô tả với Niết bàn là một, trong khi chúng là hai.

Nói cách khác, niết bàn không phải là cái để nhận biết thông qua sự mô tả, mà là cái chúng ta phải thực tập để chứng đắc, chứ không khéo mình trở nên buôn bán niết bàn. Thay vì sống với niết bàn để được an vui thì lại biến nó thành mặt hàng. Trong những tình huống như thế ta phải quán không có niết bàn để khỏi gắn lòng tham lên trên nó.

Nhiều người gắn lòng tham lên niết bàn nên cứ nghe quảng cáo rằng, một đời thành Phật, tu theo phương pháp này đạt tâm ấn rất nhanh, giác ngộ rất sớm. Không ngờ rằng những phương pháp sơn đông mãi võ tâm linh như thế thường có giá trị rất thấp, thậm chí là không có giá trị nữa. Tâm linh không cần phải sơn đông mãi võ.

Để đạt niết bàn cần phải có một tiến trình rất tự nhiên, phải có trình tự thứ lớp và thực tập được giới định tuệ, giải phóng được nỗi khổ niềm đau thì niết bàn tự có thôi. Nếu không có sự nỗ lực như thế dù có mong mỏi, dù ai có hứa hẹn cũng không có gì hết.

Kinh điển Phật giáo thường sánh ví Niết bàn với việc uống nước, cái hương vị của nước như thế nào, nóng hay lạnh thì tự người uống biết thôi. Việc mô tả chỉ giúp ta thấy được bóng dáng thôi chứ không phải sự thật. Mô tả thường dẫn đến nhiều sự hiểu lầm vì người ta hay đánh đồng hai cái gần giống nhau là một.

Ví dụ, người có mắt miêu tả mặt trời giống như vòng tròn, giống như cái đĩa, ánh sáng phát ra liên tục ngày lẫn

đêm và không bao giờ lặn tắt. Người chưa nhìn thấy mặt trời mà nghe mô tả như thế thì tiếp xúc với một vật nóng nào đó, có ánh sáng và có chút nóng lại tưởng là mặt trời. Cho nên, mô tả là làm giới hạn thực tại.

Đạo Phật dạy sự trải nghiệm giúp ta sống với nó một cách trọn vẹn hơn, hơn là chỉ hưởng lấy sự mô tả của người khác mà bản thân mình vĩnh viễn không bao giờ có. Như vậy, việc không chấp vào niết bàn trong tình huống này là để khuyến khích mỗi hành giả tự trải nghiệm nó thay vì hưởng ké từ người khác, vì đó là vọng tưởng.

## V. PHÁ CHẤP VỀ CON ĐƯỜNG TUYỆT ĐỐI

Phá chấp cuối cùng là không có con đường tuyệt đối. Theo lịch sử, sau khi tu 6 năm khổ hạnh tại núi khổ hạnh, đức Phật đã nhận ra được rằng đó là con đường sai lầm và suýt nữa đức Phật bỏ mạng. Nếu chết trong giai đoạn tu khổ hạnh thì cuộc đời này sẽ nguyền rủa ngài từ kiếp này sang kiếp khác, như nào là một Thái tử ngu ngốc, nào là một đứa con bất hiếu với cha, nào là Đông cung thái tử không có trách nhiệm với xã tắc quê hương, nào là một người chồng vô dụng, nào là một người cha không có trách nhiệm với đứa con thân thương và còn hàng loạt những lời ta thán chỉ trích nặng lời khác nữa.

Rất may đức Phật đã nhận ra khổ hạnh là sai và do đó, ngài phát hiện ra con đường trung đạo, gọi là Bát chánh đạo, gồm có 8 yếu tố có thể giúp cho một người phàm trở thành một bậc thánh, hay nói cách khác là đi trên con đường thánh để trở thành thánh trong tương lai.

Tất cả các pháp môn Phật giáo đều dựa vào một hoặc nhiều yếu tố trong bát chánh đạo. Niệm Phật chỉ là một phần rất nhỏ của chánh niệm thôi. Thiền cũng là một phần rất nhỏ của chánh niệm. Mật tông cũng là một phần rất nhỏ của

chánh niệm thôi. Do đó, để việc thực tập các pháp môn có kết quả cao nhất thì ngoài việc thực hành theo tôn chỉ của pháp môn ta phải thực tập các yếu tố còn lại của bát chánh đạo thì kết quả thực tập sẽ trọn vẹn hơn, nhanh chóng hơn. Ai không chịu khó đồng thời thực hành 8 yếu tố vừa nêu sẽ cảm nhận niết bàn chậm hơn, đó là quy luật nhân quả tự nhiên.

Đức Phật không hứa hẹn, nhưng các Tổ vì phương tiện hứa hẹn rất nhiều. Giữa lời hứa hẹn của các Tổ và lời dạy nhân quả dứt khoát của đức Phật, theo tôi, chúng ta chọn đức Phật tốt hơn. Nói như thế không có nghĩa là phủ định các Tổ, bởi vì Tổ rất tâm lý, khi nói khó khăn quá, đòi hỏi thực tập nhiều quá, nhiều người ngán, muốn thực tập ít lại có kết quả nhiều. Cho nên, phải phương tiện hạ giáo pháp thấp xuống chút xíu để cho những người chưa có năng lực tự lập đủ mạnh với quyết tâm cao có thể đi một phần nào đó trên con đường còn hơn là không thèm đi cái gì hết.

Ở đây, đức Phật không hề phủ định con đường ngài khám phá là sai bằng cách là không có con đường, mà đức Phật khuyên không nên chấp vào tính tác quyền phát minh con đường. Trong kinh *Tương Ưng* đức Phật sánh ví vai trò của ngài như là "người chỉ đường" thôi, có nghĩa là thừa nhận con đường là có sẵn. Có thể con đường đó chưa đẹp, gồ ghề, hơi nhỏ, khi ngài thấy được nó trước, ngài tô bồi đắp cho nó rộng hơn, an toàn hơn, tránh ổ gà để người sau đi nhanh hơn và vẽ bản đồ chỉ nó một cách tường tận hơn và nếu ta đi trên con đường đã được ngài kinh nghiệm trải qua thì mức độ an toàn và sự cam kết đạt được điểm đích cuối cùng chắc chắn hơn. Điều này không có nghĩa là đức Phật là tác giả của con đường.

Đây là điều mà ngài khẳng định rất rõ: "*Trong đêm tối hãy tự thắp đuốc lên mà đi, trong đại dương luân hồi hãy tự*

*lội vào bờ giải thoát, Như Lai chỉ là bậc đạo sư trên nguyên tắc*". Đó là một phần phát biểu của ngài trong kinh *Pháp Cú*. Rất phù hợp với giáo dục hiện đại.

Người thầy, dù là giáo sư, viện sĩ, chẳng qua cũng là người hướng dẫn sinh viên của mình trở thành viện sĩ trong tương lai thôi, chứ không phải là tặng biếu những kiến thức mình có cho sinh viên bằng cách lấy não của mình nạp vào não sinh viên để có sự thông minh. Chuyện đó không thể làm được.

Dẫm theo lối mòn là cách tệ hại nhất phá vỡ tiềm năng sẵn có. Cống cao ngã mạn cho mình là nhất cũng là một phương cách đối lập phá vỡ tất cả những năng lực mình có thể thực hiện được. Hai thái cực này cần nên tránh.

Con đường trung đạo của đức Phật là dựa vào những gì đã có để làm những cái hay hơn, sâu sắc hơn, có giá trị hơn, đóng góp nhiều hơn trong thời gian ngắn hơn và tác dụng của nó bao quát hơn.

Cứ mỗi một giai đoạn đi qua thì các phát minh khoa học càng tân tiến hơn và con đường tâm linh cũng như thế, nhưng đừng bao giờ nghĩ mình là tác giả của những phát minh đó, bởi vì không bao giờ có kiến thức hoàn toàn mới, không bao giờ có khám phá hoàn tòan mới, nó dựa trên giả thuyết A, B, C suy luận, tổng hợp, quy nạp, loại suy, trải qua nhiều thí nghiệm ta tìm được cái người khác chưa biết, chưa công bố, chưa đăng ký tác quyền mà ta gọi là mới hoàn toàn nhưng thực ra nó chỉ mới một phần nào đó thôi.

Ngạn ngữ cổ La Mã nói rằng: "*Chẳng có gì là mới, dưới ánh mặt trời*". Việc dành tác quyền hoàn toàn trên một phát minh nào đó là hoàn toàn sai lầm, chấp ngã. Đức Phật dạy nên phủ định tính tác giả của con đường để ta không đòi hỏi quá mức về những gì mình đã đóng góp. Tinh thần vô ngã

trong phụng sự sẽ làm cho giá trị đóng góp ngày một cao hơn. Chính vì thế đức Phật nói trong kinh *Viên Giác*, "*trong 49 năm ta chưa hề nói một lời nào*". Đây không phải là sự mâu thuẫn mà là sự xác định rõ là chân lý là của chung, đức Phật có ra đời hay không thì chân lý vẫn là thế thôi, quá khứ cũng vậy, hiện tại cũng vậy và tương lai không có gì thay đổi, chân lý có quy luật của nó.

Sinh già bệnh chết là quy luật không ai có thể phủ định được. Trước đức Phật cũng có người cảm nhận được như thế nhưng không nói ra bằng ngôn ngữ, sau đức Phật có người chưa hiểu Phật nhưng cũng cảm nhận được quy luật đó. Trước đức Phật hàng nghìn tỉ năm các đức Phật quá khứ cũng phát hiện ra như thế thôi. Cho nên, đức Phật chỉ nói rằng ngài chỉ là trở về nhà chân lý có sẵn sống phù hợp với quỹ đạo của nó thôi.

Trong thế gian, ta có thói quen tán dương khích lệ tinh thần đóng góp những cái mới nên thừa nhận tính tác quyền. Những quỹ đạo của mặt trời, mặt trăng các thiên thể đã có sẵn trong vũ trụ, không phải các nhà khoa học tạo ra nó mà chỉ có công tìm ra nó thôi, nên vẫn được trao tác quyền và được đặt tên theo người đã tìm ra nó đầu tiên. Trong y khoa cũng vậy, có những loại vi trùng được đặt theo tên người phát hiện ra nó.

Phủ định chứng đắc là con đường tuyệt đối để ta dung thông với các pháp môn hơn, chứ không có nghĩa rằng không có con đường, không có bát chánh đạo (không có chánh kiến, chánh tư duy, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm, chánh định). Phủ định chính là không chấp vào nó, vì con đường chỉ là phương tiện để ta đi đạt tới mục đích ở trên con đường hay cuối con đường.

Ta có thể lý luận thế này, niết bàn không được tạo ở cuối con đường, nhưng đi trên con đường, ta sẽ được niết bàn. Ngôi nhà trên con đường không phải là quả do con đường tạo ra, nhưng đi đúng đường, ta sẽ đến được ngôi nhà ta muốn đến.

Cây cỏ, vật trang sức nằm dọc hai bên đường không phải là kết quả trực tiếp từ con đường, nhưng đi theo đúng con đường đó, ta sẽ thấy cảnh vật này hiện bày. Như vậy, con đường chỉ là phương tiện để ta cảm nhận được cái ta cần, để ta đạt được cái ta cần phải có, con đường là tác nhân còn cái ta cần là kết quả hai cái đó khác nhau hoàn toàn. Đó là phá chấp về con đường chứ không phải là phủ định về nó.

## VI. PHÁ CHẤP VỀ TRÍ TUỆ

### 1. Phá chấp không có trí tuệ

Trí tuệ được đức Phật sánh ví trong kinh ở mức độ đơn giản là lửa con đom đóm về đêm, ở mức độ khá hơn là ánh đuốc trong đêm tăm tối và khá hơn nữa là vầng mặt trăng vào rằm hay mồng một, mức độ cao nhất là vầng thái dương chiếu soi suốt ngày đêm không phút giây ngừng nghỉ cho đến khi nó lụi tàn thì thôi. Cho nên, khái niệm "không có trí tuệ" không có nghĩa là phủ định vai trò soi sáng của trí tuệ.

Ta có thể hiểu theo nghĩa bóng như thế này. Ví dụ, lúc ta mới học một điều gì đó, ta tiếp thu kiến thức nhiều hơn một chút, như học đến lớp 12 ta thấy có kiến thức rộng hơn lớp 11, lên đến đại học chúng ta có tầm hiểu biết rộng hơn lớp 12, có bằng tiến sĩ ta thấy kiến thức của mình sâu hơn cử nhân nhiều.

Nhưng những người có kiến thức chân chính thấy rằng kiến thức của họ chẳng là gì so với vũ trụ bao la này. Kiến thức là một phương diện ứng dụng – mặt dụng – của vô trí. Càng biết nhiều chừng nào thì càng thấy mình ngu và thiếu

kiến thức chừng đó. Người không biết thì thấy cái gì mình cũng biết nên hay làm liều, có cái nhìn thiển cận, chủ quan; còn người nào biết càng nhiều càng thận trọng, biết càng nhiều càng thấy mình nhỏ, bé không là gì hết. Cho nên, phủ định trí tuệ dưới góc độ phá chấp sẽ giúp chúng ta không đề cao bản thân và những gì mình biết.

**2. Nội hàm của trí tuệ**

Theo kinh *Tăng Chi*, chương Năm pháp, trí tuệ được định nghĩa với các lớp ý nghĩa như sau. Thứ nhất, đó là kiến thức và hành xử phù hợp với đạo đức được Phật dạy, chứ không phải đạo đức tôn giáo, bởi vì hai cái này khác nhau. Đạo đức Phật dạy là những lời nói việc làm xuất phát từ cái tâm chân chính lợi ích cho mình cho người và không vi phạm luật pháp, ở hiện tại và trong tương lai. Có những cái ta tưởng nó tốt trong hiện tại nhưng sau đó không còn tốt nữa thì điều đó không phải là đạo đức Phật giáo. Cái chuẩn mực thước đo về đạo đức Phật giáo như vừa nêu, bao quát hơn.

Thứ hai, trí tuệ là kiến thức và hành xử phù hợp với nhân quả. Kiến thức chưa đủ mà cần phải hành xử nữa. Kiến thức chỉ cần học trong thời gian ngắn, nhưng nếu không hành xử phù hợp với nhân quả ta học thì người đó chỉ được coi là có kiến thức chứ không có trí tuệ.

Thứ ba, trí tuệ là kiến thức về sự sanh diệt của vạn pháp. Sanh diệt là mối tương quan đa chiều. Có kiến thức như thế thì ta không còn thấy có nguyên nhân đầu tiên, có Thượng đế và các thần linh không phải là tác nhân của hên xui may rủi, hạnh phúc, khổ đau mà tất cả đều là tương quan đa chiều mà hành động nghiệp của chúng ta đóng một vai trò quan trọng.

Thứ tư, trí tuệ là kiến thức và hành xử dẫn đến chấm dứt khổ đau. Theo đức Phật đây là đỉnh cao nhất của trí tuệ và

chỉ có những con người đang đi trên con đường thực chứng những giá trị chánh pháp đức Phật dạy mới có được chiều sâu tuệ giác như vừa nêu. Còn phần lớn chúng ta dừng ở ba điểm đầu là quý lắm rồi.

Khổ, ai cũng có, nhưng nhận thức về khổ để chấm dứt nó, đôi lúc không phải là mối quan tâm.Có người biết mình đang mắc chứng bệnh rất là nặng nhưng làm liều lúc nào chết thì chết, điếc không sợ súng, cùi không sợ lở, nghĩ rằng thôi thân phận mình cũng vô dụng rồi, uống thêm rượu, ăn thêm độc tố, hành hạ nó đến lúc nào chết thì hay thì đó không phải là phá chấp mà chấp vào cái liều mạng làm cho cái chết diễn ra nguy hiểm hơn, đau khổ hơn và bế tắc hơn.

Trong kinh đức Phật xác định: "Xưa cũng như nay từ lúc thành đạo dưới cõi bồ đề đến lúc dư nhập Niết bàn, Như lai chỉ tuyên bố hai nội dung, thứ nhất chỉ vẽ ra đâu là mặt mũi của khổ đau; thứ hai dạy con đường chân chính và ngắn nhất để đạt hạnh phúc". Có hai thứ thôi.

Không thấy rõ khổ đau thì không cảm nhận được hạnh phúc là gì và con đường để đi đến nó. Thấy khổ mới tránh được nó. Phải thấy từng ổ gà đang có mặt trên con đường thì xe chạy trên đó không vấp ngã, đôi lúc thấy còn bị vấp huống hồ không thấy. Cho nên, muốn an toàn thì phải thấy rõ đâu là chỗ nguy hiểm trên giao thông, chẳng hạn vượt đèn đỏ là một nguy hiểm, đi ngược chiều là một nguy hiểm, đi quá tốc độ là nguy hiểm, không đeo dây an tòan là một nguy hiểm, phanh hư là một nguy hiểm, không có đèn, không có gương là nguy hiểm, bật nhạc quá lớn là một nguy hiểm, xem video trong khi đang lái xe là nguy hiểm, ít nhất ta phải thấy được những nguy hiểm đang trực chờ đó thì ta mới có thể tạo ra sự an toàn trong giao thông.

Trí tuệ bao giờ cũng là kiến thức để chấm dứt khổ đau. Kiến thức đó là kiến thức về phương pháp, kiến thức đó là tinh tấn, kiến thức đó là kiến thức lợi lạc. Thói quen của ý thức là luôn luôn tích cóp, vay mượn và thỏa mãn trên sự tích cóp vay mượn kinh nghiệm của người khác truyền lại thông qua giáo dục hay tự nghiên cứu tự học của từng con người. Không khéo việc tích cóp, vay mượn kiến thức đó sẽ trở thành một trở ngại thực sự.

Có những sự tích cóp kiến thức thì có lợi. Ví dụ, nói "đi đêm có ngày gặp ma" và mọi người nhớ nằm lòng, nên không dám đi đêm và không gặp tai nạn, không bị giật dọc, không bị cưỡng bức, không bị cạm bẫy, không bị người ta hại v.v…đó là theo nghĩa đen. Theo nghĩa bóng "đi đêm" là làm những chuyện phi pháp, làm chuyện mờ áp mà gặp ma là có nghĩa là bị luật pháp truy tố, bị sờ gáy, bị trừng phạt tù đày, bị xã hội ruồng bỏ, cô lập, khinh bỉ, chỉ trích v.v… dù là nghĩa đen hay nghĩa bóng thì câu tích lũy kiến thức từ câu đi đêm có ngày gặp ma bao giờ cũng tốt cho con người.

Có nhiều loại tích lũy kiến thức không có lợi ích gì hết. Do đó, nếu phải tích cóp kiến thức thì chỉ nên tích cóp kiến thức có lợi thôi, có lợi về phương diện đạo đức và hạnh phúc, không có hại cho bản thân và hại người khác, chứ đừng nên chứa hết tất cả mọi thứ kiến thức. Có nhiều kiến thức trở thành rác rưởi và có nhiều kiến thức trở thành vô dụng.

Trong học đường cũng thế, để thành cử nhân, sinh viên phải mất trung bình 4 năm và trong số đó có rất nhiều kiến thức được dạy từ đời này sang kiếp khác mà trong thực tế không có chỗ sử dụng nào hết, nhưng phải học để có kiến thức nền tảng, giúp cho người đó suy luận tìm kiếm phát minh những cái mới. Mặc dù thấy cũ rích và đôi khi vô ích nhưng vẫn phải học.

Có những cái mắt thấy, tai nghe, mũi ngửi, lưỡi nếm hoàn toàn có hại mà ta có thói quen cứ tiếp tục, do vậy, người ta phải giải phóng nó đi bằng cách phủ định không có kiến thức, thà chẳng biết những thứ này còn hơn. Biết những chuyện xấu chuyện tiêu cực rác rưởi, chuyện phiền não thị phi làm cho mình tập nhiễm khổ đau dày đặc hơn.

Những kiến thức tích tập, khiến con người trở nên cống cao ngã mạn được đạo Phật gọi là "T*hế trí biện thông nạn*", nghĩa là trở ngại do biết quá nhiều mà lại không đem lại giá trị sử dụng cho mình và cho người. Người biết nhiều cái xấu của người khác cũng dễ dàng bị hại, vì người đó trở thành mối đe dọa.

Phủ định trí tuệ về phương diện phá chấp giúp cho người có kiến thức sâu rộng không tự cao, không cho mình là số 1, nên thái độ sống của người đó rất hài hòa, đi đến đâu cũng đắc nhân tâm, không có khoảng cách trong giao tiếp, dù là vô hình hay cụ thể, nên người đó dễ dàng vẫy tay chào những chướng ngại do kiến thức tạo ra.

**3. Đỉnh cao của trí tuệ**

Đỉnh cao nhất của trí tuệ là trí tuệ vô sư. Đức Phật được gọi là một bậc vô sư trí tức là tuệ giác của ngài không do bất cứ một vị thầy nào tạo nên. Khi tất cả mọi người đạt thành Phật thì năng lực vô sư trí đó đồng đều với nhau.

Phần lớn chúng ta học là kiến thức có thầy, hay kiến thức do mình trải nghiệm trên những kiến thức đã được công bố, còn kiến thức về Tứ diệu đế, Bát chánh đạo, ngay thời điểm đức Phật tìm ra chúng thì chưa có ai biết nên được gọi là trí tuệ vô sư. Đó là đỉnh cao nhất của trí tuệ, mà theo đạo Phật, gọi là vô sư trí, gọi gọn lại là vô trí, chứ không phải là người mất trí hoặc không có trí khôn, không còn cảm nhận gì ngoài hệ thần kinh thực vật. Tu mà để trở thành như thế thì tu làm gì.

## VII. PHÁ CHẤP SỰ CHỨNG ĐẮC

Cuối cùng, phá chấp không có sự chứng đắc. Trí tuệ là con đường ngắn nhất để dẫn đến chứng đắc đạo quả, sự an vui hạnh phúc. Việc phá chấp vào chứng đắc giúp chúng ta chứng đắc cao hơn, toàn triệt hơn.

Hiểu theo ý tuyệt đối thì tất cả mọi thứ đã có sẵn rồi, người phát minh chỉ việc tìm kiếm sắp xếp lại theo một trật tự nào đó để cho người khác cùng đạt được thông qua sự chia sẻ và giáo dục thôi. Người nào tâm đắc quá nhiều vào thành quả mình đạt được dễ ngủ quên trên chiến thắng và dẫn đến nhiều hậu quả sau này.

Câu chuyện Rùa và Thỏ là một bài học. Thỏ có ý niệm mình là người chiến thắng vì nhanh chân lẹ tay sức lại mạnh mà sức dẻo dai nên không phải lo có thể ngủ vài ba ngày khi nào thích thì đi cũng có thể về tới đích sớm hơn rùa nhiều lần. Chú rùa biết thân phận mình bò từ từ chậm rãi đều đặn không có giải đãi, không ngừng nghỉ nên kết quả về trước chú thỏ.

Người có sở đắc nhiều chừng nào thì thỏa mãn nhiều chừng ấy. Để ngăn không cho các vị xuất gia không rơi vào chủ nghĩa thỏa mãn khi chứng đắc, đức Phật yêu cầu ai thi thố thần thông là phạm giới, tuyên bố rộng về nó là vi phạm giới đã đành, nhưng nếu có thật mà thi thố để người khác say mê mình, tôn vinh mình và có thể xem thường những người còn lại cũng là vi phạm giới.

Chiều sâu của đức Phật rất ấn tượng ở chỗ, việc thi thố nhiều phép màu có thể dẫn đến chủ nghĩa thần tượng cá nhân, mà đó là mối đe dọa nguy hại trong tôn giáo. Đức Phật muốn chúng ta đến với đạo Phật bằng chánh pháp, đó là giá trị cao nhất được người trí tán thán, thiết thực trong hiện tại mà lại không bị giới hạn trong thời gian, có lợi lạc trước mắt và lâu

dài, tòan thiện ở đoạn đầu, toàn thiện ở đoạn giữa và toàn thiện ở đoạn cuối, chứ không phải là đầu tốt mà đuôi xấu.

Do đó, việc thần tượng hóa cá nhân qua những năng lực đặc biệt của người đó, mà ở người khác không có, ta dễ bị sụp đổ niềm tin, nếu sau đó, ta phát hiện ra điều gì không hay ở người này thì hầu như ta vẫy tay chào với chánh pháp. Ngạn ngữ có câu: "*Sau lưng thần tượng nào cũng có bụi giăng*".

Phải lấy chánh pháp làm thầy, đó là tiêu chí mà đức Phật dạy. Tất cả các vị xuất gia cũng phải thế. Dĩ nhiên người xuất gia và người tại gia nào cũng phải có một vị thầy quy y, hướng dẫn mình vào con đường tâm linh và chúng ta vẫn phải nhớ ơn biết ơn như Phật đã dạy, nhưng không nên thần tượng hoá người thầy. Ta vẫn tôn kính, vẫn nhớ ơn, vẫn đền ơn, nhưng sự thần-tượng-hóa sẽ dẫn đến mê tín.

Có rất nhiều điều nguy hại từ sự thần tượng hóa đã từng xảy ra trong lịch sử. Đức Phật thấy rất rõ điều đó, nên yêu cầu ta không nên rơi vào tình huống như thế.

Ai cho mình chứng đắc nhiều thì người đó bị "tẩu hỏa nhập ma", nhiều người tu tốt, bài bản, mẫu mực, nhưng nghĩ rằng chỉ mình chứng thôi, còn thiên hạ không ai chứng hết, nên trương bản tuyên bố trong các sách và băng đĩa giảng là: "*Đây là nơi đào tạo A-la-hán, Đây là nơi đào tạo người chứng đắc*". Hiện tượng này đã xảy ra, nếu để ý, quý vị sẽ thấy.

Theo giới luật đạo Phật thì không được làm như thế, giả sử mình có chứng đắc thật cũng không đi quảng cáo, hãy để cho người ta tự cảm nhận thôi, không cần phải tạo ra những scandal làm gì.

Người không có thật, ưa quảng cáo, còn người có thật lại không ưa quảng cáo. Ai tuyên bố mà không có sự thật về sự

chứng thánh thì vi phạm giới nặng thứ tư đó là vọng ngữ, bị trục xuất ra khỏi tăng đoàn và từ đó, không được phép trở thành người tu lần thứ hai. Đó là khung hình phạt nặng nhất mà đức Phật quy định.

Có một số người có ảo giác rằng mình được chứng đắc hoặc bị hoang tưởng về chứng đắc thì lại khác, trong giới luật có Bất si tì ni, đó là biểu quyết 3 lần theo đa số là người đó không còn chứng bệnh hoang tưởng và si mê nữa, nên từ nay, nếu người đó còn vi phạm vào những tuyên bố như trên, cho rằng mình bị chứng bệnh tâm lý hay tâm thần mà được quyền làm điều xấu điều quấy thì người đó bị trục xuất, không có dung tha.

Quy định Bất si tì ni này nhằm tránh tình trạng lợi dụng, khi làm bậy làm sai, có ai nói đến thì cho rằng tôi bị tâm thần, lúc đó tôi không khống chế tâm tôi được nên hãy hoan hỉ bỏ qua cho tôi.

Hoang tưởng về cái tôi là một chứng bệnh rất nguy hiểm, làm cho người đó quan trọng hóa chính mình, nghĩ mình chứng đắc, người khác không là gì hết. Người hoang tưởng bao giờ cũng tự cao tự đại hết. Chánh pháp của đức Phật không dạy người ta như thế, nên ta có thể lấy đây làm thước đo, chỗ nào quảng cáo sự chứng đắc nhiều là chỗ đó dởm hết, chỗ nào cho là thánh là thần là phật đều rởm hết.

Đức Phật di huấn lúc cuối cuộc đời của ngài là, "hãy lấy chính pháp làm thầy, hãy lấy đạo đức làm thầy", chứ ngài không nói hãy lấy sự chứng thánh làm thầy hay chứng đạo làm thầy, hòan toàn không có. Do đó, có ai nói họ chứng đạo có sao đâu, họ chứng chứ mình có chứng đâu mà mừng làm gì, để cho họ không có thần tượng cái đó. Ta tu tập giải phóng nỗi khổ niềm đau nhưng không có thần tượng trên sự chứng đắc.

Cái gì mình dụng tâm nhiều quá đôi lúc nó bị lạc quẻ, các tổ Trung Hoa đưa ra câu như thế này: "*Hữu ý bồi hoa hoa bất phát, vô tâm tháp liễu, liễu thành Lâm*." Có nghĩa là: "*Có dụng ý trồng hoa thì hoa lại không trổ; không bận tâm với liễu thì liễu thành rừng xanh tươi*". Ít ra về phương diện tâm lý ta không bị sức ép, còn về phương diện hiện thực quý vị áp dụng sẽ có kết quả thật.

Ví dụ, người nào muốn làm đẹp cho chính mình thì đừng quá bận tâm bởi vì bận tâm nhiều trở thành áp lực và do đó, da mình không được đẹp, căng thẳng nhiều làm mình bị già. Cứ sống an lạc, ngủ sớm, dậy sớm, tập thể dục, ăn uống đều, không đưa những độc tố, chất nóng vào trong cơ thể, tâm hoan hỉ buông xả, rộng lượng tha thứ thì tự động cơ thể mình trở thành đẹp, không muốn nó cũng đẹp. Vọng cầu càng nhiều thì càng bị vướng bận nhiều, vướng bận nhiều thì nỗi sợ hãi thầm lặng trong vô thức nhiều và ta không thể nào đạt được cái ta muốn.

Nếu lấy bộ phim hay truyện *Thiên long bát bộ* làm ví dụ, thì hai nhân vật sau đây rất là ấn tượng. Người cầu thì không được còn người không cầu lại chứng đắc. Mộ Dung Phục là một người rất yêu nước nhưng cực đoan lúc nào cũng đau đáu muốn phục hưng nước Đại Yên. Cho nên, phải sử dụng hết tất cả mưu mô chước quỷ và kết quả là ông trở thành Ngụy công tử, ai cũng sợ, nghe đến tên là người ta rợn tóc gáy xanh da mặt, muốn trốn cho bình an vô sự. Ông không từ một mưu mô nào để đạt được kết quả. Mặc dầu mục đích ông hướng đến là tốt nhưng phương pháp ông áp dụng là sai. Kết quả là ông trắng tay trong tác phẩm Thiên long bát bộ và cuối cuộc đời chết trong sự điên loạn vì mưu tính nhiều quá lại không có kết quả gì hết.

Nhân vật đối lập với ông là Đoàn Dự là thái tử không thích võ, dù là con nhà võ, không thích ngai vàng, chỉ thích ngao du sơn thủy thôi, không màng con đường hoạn lộ lại tình cờ có được bí quyết võ công. Một lần ông bị thù nhân giam vào hang đá, để bảo vệ khí tiết, ông nuốt con cóc độc Mãng Cổ suýt chết, nhưng lại được khả năng hút nội công của đối phương mà không làm cho người đó chết, đưa tất cả những thần công đó vào trong cơ thể của mình. Dĩ nhiên đây là câu chuyện giả tưởng không có thật nhưng ý nghĩa câu chuyện rất hay.

Sau đó, ông lại học được Lăng ba vi bộ tức là môn võ công uyển chuyển nhanh như sấm chớp để tránh đòn độc chiêu của đối phương. Rồi tại chùa Thiên Long, ông lại may mắn học được Lục mạch thần kiếm là võ công đệ nhất thiên hạ. Một mình ông sở hữu được những võ công cao cường nhất thiên hạ nên cuối cùng được làm vua nước Đại Lý và đạt được tất cả mọi quyền thế, thứ mà trong thực tế ông không muốn. Tình cờ mà được thôi.

Đừng nên mưu tính quá, nhân gian thường có câu: "*Người tính không bằng trời tính*", mặc dù có vẻ tiêu cực ở chỗ chấp nhận mọi thứ do thượng đế an bài, có số phận hết rồi, tính cũng không làm gì được, hãy để cho vận mệnh của mình ra sao thì cứ ra. Dù sao câu ấy cũng cũng có nghĩa bóng là vọng cầu mà không có chánh tâm thì không có kết quả, vọng cầu mà không tương thích về nhân quả thì không trở thành hiện thực.

Đạo Phật dạy ta cứ làm tất cả, làm có phương pháp bằng tấm lòng, nỗ lực hết mình đừng bận tâm về kết quả. Rồi nó sẽ đạt được thôi. Đó là sự phá chấp về sở đắc. Phá chấp như thế không có nghĩa là mình không chứng đắc được gì hết, thậm chí trên thực tế có thể đắc cao hơn, đạt được mức cao hơn.

## VIII. KẾT LUẬN

Lục tổ Huệ Năng chủ trương: "*Vô niệm, vô tu, vô chứng*". Vô niệm là tâm mình không dấy lên ý niệm nhị nguyên thương ghét hận thù, bạn & thù, ta & người và dung thông với mọi thứ nên thoát ra khỏi mọi sự đối lập của cuộc đời. Tu tất cả mọi thứ, làm tất cả mọi việc lành, chuyển hóa các tâm phiền não nhưng nghĩ mình không có tu gì hết. Cho nên, không cống cao ngã mạn. Do đó, chứng đắc được đạo quả mà không thấy mình chứng gì hết thì đó mới là tuyệt đỉnh của sự chứng đắc. Còn không, dễ dàng cho mình là số một và những người khác là số 1 từ dưới đếm lên, dầu là ám chỉ hay là công khai.

Nói tóm lại câu tuyên bố của đức Phật trong *Bát-nhã Tâm Kinh*, "*không có khổ, tập, diệt, đạo*", không có nghĩa là phủ định Tứ diệu đế; "*không có trí tuệ, không có sự chứng đắc*", không có nghĩa là phủ định trí tuệ mà ngài đã khám phá, phủ định sự chứng đắc mà ngài đã thành tựu cũng như mong mỏi và hướng dẫn chúng ta cùng đạt được như thế. Đây là sự phá chấp, giúp chúng ta đạt được những giá trị an lạc, hạnh phúc, bình an hơn.

***

## CHƯƠNG VII

# TRÍ TUỆ VƯỢT SỢ HÃI

*Giảng tại Chùa Xá Lợi, ngày 28-03-2010.*
*Phiên tả: Ngọc Hương*



## I. SỞ ĐẮC VÀ QUÁI NGẠI

Nguyên văn: "*Dĩ vô-sở-đắc cố, bồ đề tát đỏa y Bát-nhã Ba-la-mật đa cố, tâm vô quái ngại; vô quái ngại cố, vô hữu khủng bố, viễn ly điên đảo mộng tưởng, cứu cánh Niết bàn*".

Dịch nghĩa: "*Vì không có sở đắc, Bồ-tát nương vào trí tuệ ba-la-mật nên tâm không còn chướng ngại. Nhờ tâm không chướng ngại, nên không có sợ hãi; xa lìa mọi điên đảo, đạt Niết bàn tuyệt đối*".

Về sau cùng của đoạn văn thường gây ra sự tranh luận, như một số học giả đứng từ góc độ tìm học phá chấp, cho rằng "Niết bàn tuyệt đối" là một danh động từ và cũng là đối tượng mà các hành giả cần vượt qua, vì không có "sở đắt".

Trong khi đó, trong ngữ cảnh tiếng Sanskrit của bản kinh, "cứu cánh" là một động từ (tức là sự đạt được tuyệt đối), "niết bàn" là một tân ngữ (tức là một sự an vui, hạnh phúc của giải thoát trên cuộc đời này, một tiến trình diễn ra rất tự nhiên khi hành giả đã giải phóng khỏi tâm mình những nỗi sợ hãi, không còn khủng bố, phiền não vĩ mô). Do vậy, tuệ giác được phát huy ở mức độ tuyệt đối.

Cho nên, mọi lý luận về tính tương đối hay tuyệt đối của câu văn phải được dựa vào văn phạm và ngữ cảnh. Còn nếu như không, lúc nào ta cũng đề cao đến sự tuyệt đối, trong khi đó, ngữ cảnh văn lại khác thì các suy luận của ta, đôi lúc rất sâu nhưng lại không có chỗ để đối chiếu. Do đó, cơ sở biện luận như vậy, không đứng vững được. Trong đoạn văn đó, ta có thể chia ra một số vấn đề, để việc tu tập hành trì có thể đạt được kết quả ở mức độ cao.

"Sở đắc" bao gồm tất cả những nỗi niềm hy vọng về một thành công đạt được, sự tích tụ từ những cái bình thường cho

đến những cái siêu thường, từ những cái phàm tình cho đến những cái thuộc về thế giới của tâm linh (nói chung cả tốt lẫn xấu).

Bất cứ ai bám víu vào đó như là một áp lực thì lúc đó, sự lo âu, sợ hãi đã bắt đầu có mặt rồi, không bao giờ chấm dứt. Chừng nào những những nghi vấn vẫn còn tồn tại trong ta: cho đến bao giờ ta mới đạt được chân lý? Ta đạt được bằng cách nào? Liệu ta giữ được điều đó với mình hay không? Cái mà ta đạt được đích thực là nội dung ta đang muốn hay chỉ là cái bóng ảo của những cái mà ta đang đi tìm?… Tất cả những giả định với những dấu hỏi thật lớn đặt ra (như vừa nêu) đã làm cho tính cách sở đắc (tức là sự mong cầu để đạt được gì đó của con người) trở thành một áp lực, một hoài nghi, vấn nạn và làm cho người trở nên mệt mỏi ngay khi, trong tình huống đã đạt được điều mong muốn đó rồi.

Một câu hỏi được đặt ra: "*Vậy tu tập theo Phật giáo chẳng lẽ ta chẳng mong bất cứ một sự đạt được nào hay sao?*" Câu trả lời là không. Vì ít nhất theo dữ liệu lịch sử, khi đức Phật từ bỏ tu khổ hạnh sau 6 năm tu tập sai phương pháp, Ngài được cứu sống từ bát cháo sữa của Sujata – một thôn nữ ở làng Sujata và trước khi lội qua sông Ni Liên Thiền và lên trên bờ cội bồ đề để ngồi thiền suốt 49 ngày thì ít nhất một dữ liệu rất quan trọng liên hệ đến cái cầu mong sở đắc của Ngài.

Chẳng hạn, sách sử mô tả đức Phật đã cầm bình bát của mình thả xuống dòng sông và phát biểu thế này: "*Nếu con đường mà tôi đang tầm cầu và hướng đến có khả năng giúp cho tôi có thể trở thành bậc đại giác ngộ thì xin cho chiếc bát này chảy ngược dòng sông*".

Sách sử tiếp tục mô tả: "*Lập tức cái bát đã đi ngược lại với chiều xoáy rất lớn của sông Ni Liên Thiền. Đức Phật hân*

*hoan và lội qua bên kia bờ sông với đường rộng của sông hơn 1 cây số, trong tình trạng sức khỏe vừa mới được tái phục hồi*".

Đây là một hiện tượng ngoại lệ chưa từng có. Tại Bồ Đề đạo tràng, đức Phật đã phát biểu thêm một lần thứ hai cũng liên hệ đến "sở đắc": "*Nếu ngồi dưới cội này mà không giác ngộ được đạt quả, thà thịt nát xương tan, quyết không rời khỏi đây*" (tức là nêu cam kết với quyết tâm cao độ). Ta sẽ lý giải thế nào về hai ngữ cảnh vừa nêu?

Theo chúng tôi, thực tế chưa từng có cái bát nào chạy ngược dòng sông, vì đó là chuyện trái với khoa học, với nhân quả. Người Ấn Độ thích mô tả những gì mang tính cách triết lý để tạo ra tính kích thích, tò mò cho việc tìm hiểu. Dòng nước chảy xiết, từ cao xuống thấp của con sông Ni Liên Thiền là một hiện tượng tự nhiên được đức Phật sử dụng trong ngữ cảnh này như là việc đi ngược dòng. Ý muốn nói, việc đi ngược dòng đời của Ngài hướng đến con đường tâm linh và con đường mở ra giá trị an lạc và thành công trong đóng góp.

Trên phương diện lịch sử, thực tế đây là một vấn đề rất dễ hiểu, vì đức Phật đã nêu quyết tâm qua bên kia sông để ngồi thiền 49 ngày, không ăn uống thì cái bát này đâu còn nhu cầu sử dụng nữa (vì bát chỉ để đi khất thực, để nhận tặng phẩm cúng dường của đàn na thí chủ). Nhưng bây giờ, Ngài đã nêu quyết tâm tu rồi và chắc chắn với con đường trung đạo (cụ thể là bát chánh đạo) Ngài sẽ đắc được sự giác ngộ thì lý do gì cần sử dụng nó nữa, nên quăng xuống sông để không còn quan tâm đến chuyện ăn uống. Đó là một quyết tâm cao độ. Quyết tâm này đi ngược lại với dòng đời để trở thành một bậc Thánh.

Quyết tâm đó đã được thể hiện lần thứ hai tại cội bồ đề,

kết quả là đức Phật đã trở thành bậc Đại Minh Triết trong lịch sử các Minh Triết của Ấn Độ và của thế giới nói chung.

Khi đến Bồ Đề Đạo Tràng, phần lớn các phái đoàn được hướng dẫn, khi đối diện ngay cội bồ đề thiêng, nơi vốn được xem là nguồn năng lượng tâm linh mạnh nhất trong các Phật tích và cũng là trên hành tinh này, để phát những nguyện lợi ích cho tha nhân và chúng sinh nói chung.

Các triều đại vua trong lịch sử của Ấn Độ cũng đã bắt chước theo truyền thống này, mỗi khi đến Bồ Đề Đạo Tràng, họ phát nguyện dựng lên một cái tháp để mong cho thiện chí của họ được thành tựu. Và cứ như thế, dọc theo bốn mặt (đông, tây, nam, bắc) của Bồ Đề Đạo Tràng có cả hàng trăm ngôi tháp nhỏ, lớn, vừa  khác nhau. Sau này, không còn chỗ đủ để chứa đựng các tháp nữa, do đó, năm, bảy người, vài ba chục người cùng phát nguyện trên một tháp; hoặc tháp đã được xây dựng rồi, họ tái phát nguyện và đắp vào những chỗ bị sạt, lỡ, hư, mất v.v... do năm tháng.

Hướng đến sở đắc, một cách tích cực thì không có gì là sai. Nhưng khi nào ta sử dụng sở đắc đó sai lầm thì mới trở thành vấn đề. Nói cách khác, ước muốn chân thành, tốt đẹp trên nền tảng của Nhân-Quả và có sự thực tập, trải nghiệm để đạt những gì ta mong đợi là một điều đáng khích lệ, ít nhất là từ phương diện lịch sử, trên những gì đức Phật đã làm.

"Sở đắc" luôn luôn gắn lớn với sự "quái ngại", mong mỏi nhiều có thể dẫn đến sự tuyệt vọng nhiều. Vì đó là những mong mỏi không có nền tảng của Nhân-Quả. Đối với người tu tập đúng, nắm được quy trình của Nhân-Quả, ta sẽ thấy rất rõ, khi mình đầu tư thế này, phương pháp thế kia, nỗ lực thế nọ, công sức, thời gian, với những hỗ trợ và thuận lợi duyên đã có mặt thì chắc chắn rằng kết quả sẽ trổ trong thời gian

như thế là như thế (muốn khác hơn cũng không được, không muốn như thế cũng không được, phải như vậy, là như vậy, thôi).

Sau khi khởi lên nguyện ước chân thành, nỗ lực bằng nhân-quả rồi, ta không còn bận tâm đến cách tính thời gian trổ quả nữa. Vì mọi thứ ta đã nắm rõ được trong lòng bàn tay rồi. Kỳ vọng nếu thiếu nền tảng củanhân-quả sẽ dẫn đến sự "quái ngại" (tức là những trở ngại), do đó, nó trở thành là đối tượng cần được vượt qua.

## II. VƯỢT QUA CÁC TRỞ NGẠI

### 1. Trở ngại từ nghịch cảnh

Vấn đề đặt ra là vượt qua trở ngại là vượt qua cái gì? Như thế nào? Câu trả lời của *Bát-nhã Tâm Kinh* là "*vượt qua mọi trở ngại bằng trí tuệ*". Các trở ngại bao gồm các nhóm sau đây: Nghịch cảnh, tâm lý và thái độ chán nghịch cảnh, tâm lười biếng, thói quen tiêu cực, vô minh và cố chấp. Tất cả các lực lượng trở ngại này đều được chuyển hóa và vượt qua bằng trí tuệ.

Nghịch cảnh bao gồm các trở ngại từ thiên tai (động đất, sóng thần, lũ lụt, hạn hán), hoặc là những tai nạn do chính con người tạo ra (chiến tranh, sự bất công và bất bình đẳng xã hội, các hình thái trọng nam khinh nữ, các tầng lớp xã hội do con người đặt ra để bóc lột sức lao động của nhau).

Khi phát triển được trí tuệ, ta thấy rất rõ những thứ như thế không hợp lý. Các thiên tai không phải do Thượng đế, các thần linh cả giận, trừng phạt con người như phần lớn các kinh thánh của các tôn giáo nhất thần và đa thần đã viết ra để hù dọa con người, chứng minh quyền uy tối thượng của Thượng đế, để con người vĩnh viễn phải bị sợ hãi và lệ thuộc. Lệ thuộc vào Thượng đế và thần linh là một trở ngại

lớn về phương diện trí tuệ và đạo đức. Vì thế, ta có thể nói đạo Phật đã dạy cho ta cái nhìn mới (giải phóng mình khỏi ách nô lệ của thượng đế và các thần linh là quyền con người quan trọng nhất trong tất cả các quyền căn bản mà con người cần có).

Một khi trí tuệ được phát triển, ta thấy rất rõ, vũ khí không phải là một phương tiện để mang lại hòa bình, chiến tranh không phải là giải pháp để giải quyết các vấn nạn, gúc mắc với nhau, mà phải là hòa đàm, hiểu biết, tôn trọng, cảm thông, thương lượng, tương dưỡng để cả hai bên cùng có lợi.

Tháng 3-2010, tổng thống Barack Obama và tổng thống của Nga đã ký hiệp ước hủy bỏ các loại vũ khí hạt nhân. Trước đây, trong thời kỳ chiến tranh lạnh, hai nước này tranh giành nhau để chứng minh rằng mình là quyền lực số 1 trên hành tinh. Bây giờ hai nước đã hòa nhau. Vậy, khi trí tuệ con người phát triển càng cao, tất cả những điều người ta từng sợ hãi để tạo ra những trở ngại, sẽ từ từ được giải phóng. Chúng ta không phải tốn tiền vào những việc chế tạo vũ khí. Trên thực tế, không mấy lúc ta sử dụng được vũ khí, phần lớn mua vũ khí chỉ là một sự trấn an, kết quả là tốn kém, trong khi vấn đề an sinh xã hội đang còn bỏ ngõ ở nhiều quốc gia. Sao ta không dùng số tiền đó để chu cấp cho các hoạt động an sinh này.

Khi trí tuệ con người phát triển, các hình ảnh bất công ngày càng phải được thay đổi, xóa sổ đến tận gốc. Vấn đề còn lại là thời gian.

**2. Trở ngại về tâm lý**

Trí tuệ sẽ giúp cho mình soi sáng rằng mặc cảm (tự đánh giá thấp mình hơn mức mà mình đang có về khả năng, năng lực, tiềm năng, nỗ lực và những diễn tiến để dẫn đến sự

thành công). Nhờ đó, ta có thể khôi phục lại niềm tin đã bị đánh mất.

Thái độ tâm lý đối lập lại là sự cống cao, ngã mạn, xem mình là trục xoay là quan trọng, thước đo. Những người Như vậy, đi tới đâu sẽ gặp trở ngại tới đó. Do đó, ta dùng trí tuệ để xem thấy rằng, mình chỉ là một chức năng trong vô số các chức năng khác được sử dụng trong cuộc đời này, không có gì là ghê gớm. Ta chỉ là một hạt cát trong sa mạc, ta chỉ là một viên sỏi trong bãi sỏi, một viên đá trong một dãy núi thôi. Ai quan niệm như thế sẽ không tự đánh giá mình là hơn cả ông trời, còn những người khác là rơm rác v.v… nhờ đó trong xã hội ta đạt được đắc nhân tâm.

**3. Trở ngại về thái độ**

Trước nhất, người có trí tuệ thấy rất rõ là không có số phận an bài, không có định mệnh, không có sự ngẫu nhiên, không có tiến trình tự nhiên. Tất cả có nhân, duyên để dẫn đến quả báo thế này, thế nọ trong tự thân của mọi sự vật, hiện tượng. Do đó, người ấy có năng lực vượt qua chính mình, làm mới đời sống, cải tạo hành vi và ngày càng tiếp nhận được rất nhiều các nguồn năng lượng của hạnh phúc và bình an.

**4. Trở ngại về lười biếng**

Kinh *Lăng Nghiêm* đưa ra một số lý do mà thỉnh thoảng ta có thể vinh vào để biện hộ cho sự dãi đãi của mình. Chẳng hạn như, có người nói bây giờ còn quá sớm để làm công việc này, nên từ từ làm cũng được (ta đã bỏ lỡ cơ hội để làm thành công) Có người biện hộ như thế này: "*Bây giờ trễ quá rồi để làm lại cuộc đời, tôi đã làm biết bao nhiêu tội lỗi, bây giờ đã không còn thời giờ để làm lại nữa, thôi thà chấp nhận như thế còn hơn*". Có người nói: "*Cái này quá ít, quá nhỏ, không hợp với khả năng, vị thế của tôi, làm rồi được cái gì? Tốt hơn*

*là không làm vì làm như thế là một sự nhục mạ. Như vậy, họ đã bỏ qua cơ hội để làm những việc "tích góp gió thành bảo, nhỏ thành lớn*". Có người nói rằng: "*Cái này nếu không có cũng không sao, làm gì phải quan trọng vấn đề đến thế*". Nói như thế rồi ta bỏ cơ hội, không làm gì hết.

Lười biếng luôn luôn tìm những bạn đồng hành, trong đó, biện hộ là một "tên nguy hiểm" nhất để ta tìm những lý do và ta trốn tránh trách nhiệm khỏi những nỗ lực, trong khi, lẽ ra ta cần phải dấn thân vào để đạt được cho chính mình và góp phần giúp cho tha nhân.

**5. Trở ngại về thói quen tiêu cực**

Bao gồm những thói quen rượu chè, thuốc lá, ma túy, hưởng thụ, đàn điếm, v.v... Những thứ này làm cho chúng ta ngây ngất một giai đoạn và sau đó đắm chìm mình trong khổ đau. Nhưng ta lại lý giải rằng, nó chính là đầu mối của hạnh phúc. Lẫn lộn giữa ảo giác và hạnh phúc với hạnh phúc đích thực sẽ làm cho rất nhiều người trả giá rất đắc, đó là hối hận mà vẫn chưa quay đầu kịp. Cho nên, thà ít tiêu thụ một chút để ta khỏi phải hối hận về sau.

Học theo Phật, ăn ít, ngủ ít, hưởng thụ ít, mặc ít sẽ giúp ta có được hạnh phúc lâu dài và tiết kiệm được nguồn phước báo. Cho nên, phước sẽ ở mãi với chúng ta, đồng hành với mọi bước chân đi của chúng ta trong tiến trình sanh, tử luân hồi, như là một vệ sĩ, như là một hộ pháp.

**6. Trở ngại do vô minh và cố chấp**

Vô minh bao gồm mê tín, dị đoan, giới cấm thủ. Rất nhiều người cố chấp vào học thuyết định mệnh, học thuyết ngẫu nhiên. Có người cố chấp vào quá khứ. Có người cố chấp vào tương lai. Có người cố chấp vào những lỗi lầm. Có người cố chấp về cảm xúc. Có người cố chấp vào

phương pháp sai nhưng nghĩ rằng đó là con đường giải thoát. Tất cả đều là vô minh.

Có rất nhiều niềm tin vu vơ không có cơ sở gì hết để tin nhưng vẫn tin với một niềm an ủi rằng "*thà tin dư thừa còn hơn thiếu để phòng hờ cho chắc ăn*". Các thái độ cố chấp do vô minh như thế đều là một trở ngại rất lớn cho hạnh phúc và bình an. Người tu học *Bát-nhã Tâm Kinh* cần phải xử lý những trở ngại bằng trí tuệ.

## III. SỬ DỤNG TRÍ TUỆ VƯỢT QUA SỢ HÃI

Tất cả sinh thể đều thể hiện bản năng sinh tồn hiện hữu từ trong đáy thẳm của vô thức từ vô thỉ, qua hành vi "*fight or flight*", "*chạy hay chiến đấu*" trước mọi nghịch cảnh, mà khi tiến hóa đến các bậc cao thì ý thức hữu thức gọi tên nó bằng "sợ hãi".

Nỗi sợ hãi luôn luôn tiềm ẩn trong tâm thức của từng cá thể, từng tập thể (gia đình, tộc họ, làng xã), quốc gia và cả trong từng nền văn minh của nhân loại và mặt trái đồng sinh với nó, chính là "tín ngưỡng".

Khi còn nhỏ, bất cứ cái gì cũng có thể làm cho chúng ta sợ: Sợ ma, sợ vô cớ, sợ thiếu ăn, sợ vắng cha mẹ, sợ đi xa, sợ làm cực nhọc, v.v... Trên đời này có cái gì, nỗi sợ đính kèm theo như thế. Vì con người không đủ sức để suy nghĩ, chưa đủ sức tự lực để vượt qua, nên cảm thấy mình yếu kém, nhỏ bé và nỗi sợ xuất hiện như là một nguồn vô thức rồi tác động đến ngũ thức. Nếu không được cha mẹ, hay người đi trước hướng dẫn, nỗi sợ này trở thành một khối qua năm tháng, rất khó phá vỡ được.

Lớn lên, ta sợ thiếu thốn, sợ mất việc, sợ bị sa thải, sợ bệnh tật, sợ tai nạn, sợ chia ly trong tình yêu, sợ chiến tranh,

sợ mất thời gian, sợ không có khả năng, sợ bị ruồng bỏ và hàng trăm triệu, triệu, triệu nỗi sợ khác nhau. Ai sống với những nỗi sợ như thế sẽ không còn không gian để "hít thở" hạnh phúc.

Bây giờ, ta thử đặt ngược câu hỏi: "*Khi ta khởi lên ý niệm về nỗi sợ hãi, về những nghi vặt mà ta cho rằng không thể an tâm được, ta có giải quyết được các vấn nạn hay không?*". Câu trả lời là hoàn toàn không. Nỗi sợ vẫn còn nằm y nguyên đó. Vậy ta dại gì mà sợ. Cứ bình tĩnh, nỗ lực làm, cố gắng vượt qua thì trước sau gì ta cũng nắm được sự thành công trong lòng bàn tay.

Khi già, con người thường sợ chết, sợ cô đơn, sợ mất hết tất cả những gì mình đã có. Đôi khi, tuổi già cũng là tuổi khó tu lắm nếu không có thói quen tu. Chỉ nỗi sợ cô đơn không thôi cũng làm cho mình bị khủng hoảng, sợ hãi rồi và bị thay thế bởi lớp trẻ hơn, sợ bệnh tật, sợ chết và người già luôn luôn gắn liền với những thứ ấy. Hoặc là bị con cái bỏ rơi, bất hiếu với mình.

Hôm qua, có một tờ báo đưa tin, có một cụ già, 96 tuổi ở Trung Quốc đem lòng thương một cô 30 tuổi ở Đài Loan. Ông là một ông Từ giữ đền Lão giáo, độc thân từ nhỏ đến lớn, có 2 đứa con nuôi. Một người 68 tuổi, một người khoảng năm mươi mấy tuổi. Bỗng dưng đến tuổi này, ông hồi xuân, muốn lập gia đình. Trong giấc mơ, ông thấy các thần linh đưa lối dẫn đường phải qua Đài Loan gặp một cô nàng như thế, với tên họ như thế, lấy về làm vợ thì ông sẽ sống hạnh phúc hơn. Rồi ông đi tìm kiếm và gặp được người như thế. Hai người thương nhau và tổ chức lễ cưới. Hai người con nuôi của ông phản đối dữ lắm, vì nghĩ rằng ông già, bị lú lẫn rồi, có thể là bị cô này lừa, thừa kế gia tài.

Ông đã phát biểu trên báo: "*Suốt cuộc đời của tôi chưa từng được lập gia đình, bây giờ chẳng lẽ tôi không được cái quyền để có được người ưng ý với mình, cho nên, hai đứa con nuôi quả thật là bất hiếu*". Đây là nỗi sợ cô đơn. Khi hỏi thêm: "*Ở tuổi này ông còn muốn lập gia đình để làm gì nữa?*". Ông trả lời: "*Muốn có người chăm sóc, chứ hủ hỉ cu ki một mình, chịu sao nổi*". Nỗi cô đơn là một ám ảnh lớn ở những người già. Hèn gì, trong dân gian người ta nói câu: "C*ó con để sau này con lo; không có con, sợ mai mốt chết một mình không ai biết đến*". Đó chỉ là nỗi lo thôi, thực tế có nhiều người có con mà con có lo đâu, nhiều khi phải lo cho nó nữa. Lo cho nó chưa đủ, còn lo mấy cháu nữa.

Giữa thực tế và nỗi lo có một khoảng cách lớn lắm. Tốt nhất là đừng để cho nỗi lo khống chế mình. Vượt qua nỗi lo theo đức Phật trong kinh Bát-nhã cũng như nhiều bản kinh Đại thừa khác, bằng trí tuệ để ta có được nỗi "không sợ hãi" (tức là "vô úy"). "Không sợ hãi" được thể hiện qua các phương diện, bản lĩnh đối diện với các nghịch cảnh, bản lĩnh bền bỉ (tìm cách mà không đào tẩu khỏi những thực tại rắc rối), bản lĩnh tự tin rằng mình có thể khắc phục và cải tạo được tình huống ngang trái, khó khăn, nghịch duyên, khổ đau, bãn lĩnh mong chờ và nỗ lực để đạt được những điều mà mình tin và thực hiện.

Người có trí tuệ thấy rất rõ thân thể, cảm xúc, tâm tư, ý niệm, nhận thức không phải là tôi, tôi không bị lệ thuộc vào nó. Đây là những ngã sở hữu, không phải của mình vĩnh hằng. Cái gọi là "tôi" chỉ là một chức năng. Cái gọi là "sở hữu của tôi" chỉ là sở hữu về luật pháp, đạo đức trong một thời gian ta còn sống thôi. Cho nên, ta không nên bám díu vào nó. Vì đến một lúc "*ta vẫy tay chào với cuộc đời, tất cả những thứ này không theo mình nữa*". Nếu có phải chấp vào

"cái tôi" và "cái tôi sở hữu", phải chấp dưới hai phương diện: Luật pháp và đạo đức thì chấp nhận được.

Thí dụ, chấp "cái tôi" về luật pháp, tôi phải chịu trách nhiệm tôi về những hành động của tay, chân, lời nói, việc làm. Tôi không giết người, không trộm cắp, không gian dâm, không rượu chè, ma túy v.v... để tôi khỏi bị khổ đau và người thân của tôi bị khổ lụy. Đó là ta gắn kết trách nhiệm luật pháp và trên cơ sở đó ta phát huy được năng lực đạo đức. Điều đó được đức Phật khích lệ.

Về phương diện nhận thức, ta thấy mọi vật là tổ hợp. Cái gì là tổ hợp thì cái đó không phải là của mình, chỉ là một công cụ thôi. Như thế, ta không còn sợ chết, không sợ mất, không tiếc nuối và vượt qua được nỗi sợ hãi một cách dễ dàng và thành công. Những điều gì xảy ra trong đời đều là bài học mà ta phải học cho trọn vẹn. Nhìn cuộc đời là một quá trình học hỏi như vậy, sẽ không có điều gì xảy ra trong đời là vô nghĩa cả. Chính thế giới này là nơi rất tốt để học hỏi, vì tất cả mọi thứ đều có ý nghĩa.

## IV. VÔ HỮU KHỦNG BỐ

Bản kinh nói: "*Do không còn sợ hãi nên ta vượt qua được "khủng bố*" và vượt qua khủng bố cũng bằng trí tuệ, chứ không bằng gì khác. "Khủng bố" trước nhất có thể được hiểu như là các hoạt động cá lẽ hay tập thể mang tính phá hoại, đe dọa, có khi thực hiện bằng hành động, có lúc được thể hiện bằng lời nói, hay là bằng các phương tiện truyền thông.

Mục đích chính của các hoạt động này là gây thiệt hại, tổn thất rất lớn cho người mà họ đang thù hay ghét, tối thiểu là tạo ra trạng thái hoang mang tột độ, sợ hãi, kinh hoàng, mất hết hạnh phúc. Tổn thất về phương diện xã hội là rất lớn.

Đây đó khắp nơi, người ta đều dè dặt và không dám có mặt ở những chỗ đông. Do đó, ảnh hưởng đến công ăn, việc làm v.v...

Nỗi sợ hãi trong tâm thức bộc lộ ra đối tượng của nó, thành khủng bố - mặt chiến đấu của nỗi sợ hãi. Theo thống kê của Liên Hiệp Quốc, riêng năm 2009, trên thế giới đã có 11 nghìn vụ khủng bố. Trong số đó, có hơn 3.000 vụ diễn ra tại Iraq, nơi đang có tranh chấp giữa hai ý thức hệ của Hoa Kỳ và những người ủng hộ cựu tổng thống Saddam Hussein.

Nói cách khác, bất cứ nơi nào đang có những tranh chấp, các hoạt động khủng bố có thể được sử dụng như là công cụ nguy hiểm và vô lương tri, để tấn công đối phương, một điều tối kỵ trên luật pháp quốc tế. Vì ta thấy rất rõ tác hại của nó ảnh hưởng đến tính mạng, sức khỏe, danh dự, nhân phẩm, tài sản, bất ổn về kinh tế và thể chế chính trị nói chung. Riêng các cuộc biểu tình cũng làm tổn thất biết bao nhiêu giá trị kinh tế, bất ổn về xã hội, chưa nói đến bạo động.

Ví dụ, hiện nay ở tại Thái Lan, phe áo đỏ gồm mấy chục nghìn người ủng hộ cựu thủ tướng Thaksin, khi tài khoản 1,4 tỉ đô la của ông bị chính phủ và tòa án tối cao của Thái Lan niêm phong và thu hồi, xung vào công quỹ. Vì đảng đối lập cho rằng đó là tài sản tham nhũng trong suốt thời gian ông làm thủ tướng của nước này. Lập tức, làn sóng biểu tình đã diễn ra khắp nơi. Người biểu tình lấy máu và phun máu khắp nơi để thể hiện sự bất đồng rất lớn. Máu tượng trưng cho cái chết, bạo động, bạo lực v.v…

Nếu chính phủ Thái Lan không khéo giải quyết vấn đề ổn thỏa thì bất ổn chính trị đó sẽ dẫn đến khủng hoảng kinh tế một cách lâu dài. Rất nhiều nhà đầu tư của Thái Lan đã bỏ sang Việt Nam (vì bất ổn chính trị thì đâu làm ăn được

gì nữa). Một người nào đó đã phát biểu: "*Cái xui của Thái Lan lại là may mắn của Việt Nam*". Đó là luật tương quan và duyên khởi (lở chỗ này trở thành bù đắp ở chỗ khác). Biểu tình thôi cũng đã làm tổn thất đến thế, huống chi là có bạo động, khủng bố, chiến tranh.

Trong năm 2009, phe áo trắng đã cưỡng chế sân bay quốc tế, không cho các quan chức Đông Nam Á đến tổ chức cuộc họp Asian, làm nhiều người khủng hoảng, sợ hãi, không dám lui tới theo lời hiệu triệu của chính quyền các quốc gia, thông qua sứ quán và bộ phận ngoại giao của những nước này. Huống chi những loại khủng bố có tổ chức như mạng lưới Al-Qaeda toàn cầu và nhiều các hoạt động khủng bố của nhiều lực lượng khác nhau. Chỗ nào khủng bố còn có mặt thì chỗ đó còn tan thương, khổ đau.

Muốn vượt qua nó, ta phải dùng trí tuệ để phân tích tính nguyên nhân tại sao có khủng bố? Ở gốc độ sâu xa nhất, đặc biệt là những khủng bố mang tính cách đối lập giữa những thiên cực, chính trị, ý thức hệ, tôn giáo, chủ nghĩa dân tộc cực đoan, mà nỗi sợ hãi cái ý thức hệ đối lập, cái tôn giáo hay dân tộc khác biệt sẽ trở nên mạnh mẽ và chi phối đời sống. Từ đó, khởi sinh sự áp bức chèn ép các thành phần đối lập đã dẫn đến nguyên nhân trực tiếp là sự phân hóa giữa giàu và nghèo là sự phân phối bất bình đẳng của tài sản, và sự áp đặt các giáo điều tôn giáo hay chính trị cực đoan. Chính đây là đầu mối của các cuộc chiến tranh khủng bố. Cho nên, giải quyết các khủng bố bằng bạo lực chỉ tạm thời thôi, chứ không giải quyết được vấn đề.

Theo lời tiên tri của nhà tiên tri Vanga, trong vòng mười mấy năm tới sẽ có khả năng xảy ra thế chiến thứ 3, lời tiên tri đó không có cơ sở gì để ta tin là có thực (vì không được dựa vào sách sử gì sau khi bà chết mấy chục năm vừa qua). Cơ

sở dữ liệu đó rất mờ ảo. Nếu các hình thái khủng bố không được dứt trừ một cách ổn thỏa bằng hòa đàm, thương lượng và tương nhượng thì các hình thái bạo động khác dưới hình thức lớn hơn sẽ tiếp tục diễn ra.

Cách đây 3 ngày, Osama Binladen đã tuyên bố trên đài truyền hình ở Trung Đông rằng: "*Bất cứ một người dân Mỹ nào mà họ bắt được, họ sẽ giết chết để trả đũa chính quyền Hoa Kỳ*". Đó là một tuyên bố mang tính khủng bố, mặc dù việc đó có làm hay không, nhưng cái giá của nó là tạo ra sợ hãi. Tát thì đau liền, ta có thể tìm cách tháo gỡ liền, nhưng giá thì không biết bị lúc nào, ở đâu? Mức độ tổn hại ra sao? Cho nên, nỗi sợ hãi cứ như thế thường trực xuất hiện.

Không có gì vượt ra khỏi gốc rễ tham, sân, si. Tranh chấp về quyền lực kinh tế, ai nắm quyền lực toàn cầu, thuộc về lòng tham, bất đồng nhau về những phân chia không đồng đều, trở thành lòng sân. Tham, sân có mặt ở chỗ nào thì si đồng hành chỗ đó. Do đó, ta phải sử dụng trí tuệ tập thể, toàn cầu phải đề cao cảnh báo, ngăn chặn và tuyên chiến với các khủng bố bằng phương pháp hợp tác và sự khôn ngoan, mới có thể thắt chặt được an ninh: Huy động lực lượng cảnh sát, đặc nhiệm, thậm chí quân đội, mật vụ và mọi người dân để phát hiện và dập tắt khi nó còn là manh mối. Chờ bùng nổ rồi mới dập tắt cũng là bằng thừa.

Đề cao về trí tuệ, chúng ta thử hỏi: "*Tại sao phải dùng vũ lực? Tại sao phải dùng những hình thức tổn hại, thiệt hại cho người khác để tạo ra sức mạnh cho mình, mà không dùng những loại sức mạnh chân chính có giá trị hơn và được cuộc đời nhớ thương nhiều hơn*".

Khi khai sáng được các giá trị tích cực của những người sống trong thế giới khủng bố, trước sau gì, họ cũng quay đầu,

không còn xem khủng bố là một mặt mạnh, 2600 năm qua, chiến tranh vẫn đồng hành cùng nhân loại, xuyên suốt chiều dài lịch sử, đủ thấy gốc rễ vô minh sâu dầy biết chừng nào?

Ta có thể tự cứu bản thân và có thể tạo ra khác biệt. Ta có thể xoay chuyển được số phận, tác động lên số phận của người khác và cõi đời này. Trong ta, có tiềm năng mạnh mẽ và nguồn lực ấy không bao giờ cạn. Mặc dù, những tổn thất nhất định vẫn luôn tiếp tục xảy ra trong mọi không-thời-gian, trong đó có ta, bởi vì chúng là một phần tất yếu từ lịch sử quá khứ xa xưa.

## V. VIỄN LY ĐIÊN ĐẢO MỘNG TƯỞNG

Về đoạn văn Sanskrit, câu đã rõ nghĩa rồi: "Điên đảo" là một vế, "mộng tưởng" là đồng tân ngữ, sau đó, "cứu cánh Niết bàn" là một ngữ động từ để cho thấy, khi ta kết thúc được điên đảo và mộng tưởng, lập tức ta sẽ đạt được "Niết bàn".

Mặc dù "Niết bàn" không phải là kết quả của sự biến thiên này, nhưng nếu không nhờ sự giải trừ đó, "Niết bàn" không có được. Giống như căn nhà không phải là kết quả của con đường ta đang đi đến, nhưng nếu không có con đường, ta không đến được căn nhà. Mối quan hệ đó là biện chứng.

Bản dịch của ngài Cưu-ma-la-thập ghi là: "*Viễn ly nhất thiết điên đảo mộng tưởng, cứu cánh Niết bàn*". Như vậy, có thêm chữ "nhất thiết" trong khi tiếng Sanskrit thì không có chữ "nhất thiết" (tức nhấn mạnh cho rõ nghĩa, mọi hình thái của "điên đảo" và "mộng tưởng", khi đã được kết thúc rồi bằng trí tuệ, "niết bàn" đạt được đến mức độ "cứu cánh" là hiển nhiên).

Bản dịch của ngài Phát Thành: "*Siêu hóa điên đảo, cứu*

*cánh Niết bàn*", gọn trong vòng 8 chữ, có ý nghĩa sâu sắc. "Siêu" là vượt qua. Siêu hóa (vượt một cách trọn vẹn) điên đảo", "mộng tưởng" cũng là một loại "điên đảo", nên không cần phải liệt kê ra hai. Do đó, ta đạt được thành quả "Niết bàn cứu cánh".

"Điên" thì ai cũng biết rồi, "đảo" nghĩa là lộn ngược. Người đứng bằng 2 chân trên mặt đất, chổng chúi xuống, hai chân đưa lên trời gọi là người bị điên đảo. Nói cách khác, cái gì khác với thế giới hiện thực như là một quy luật, cái đó gọi là điên đảo. Những nhận thức đánh giá của chúng ta không phù hợp với hiện thực, đó là nhận thức điên đảo, là sai lầm, tà kiến, biên kiến, kiến thủ, giới cấm thủ.

Như vậy, cái gì là chánh tri kiến, không điên đảo? Theo đức Phật, đánh giá thế giới, sự vật, con người, tình huống, mọi vấn đề trên Duyên khởi (đó là sự tương tác đa chiều trên nhân-quả), tức là mối liên hệ biện chứng trước và sau với các duyên đang tồn tại, ảnh hưởng trực tiếp và gián tiếp đến chúng. Chớ nên gọi "chết" là "hết", mà còn có sự tiếp nối để chịu trách nhiệm đạo đức và luật pháp.

"Mộng tưởng" thì đơn giản hơn. Có nhiều người có những ảo giác trong giấc mơ vì không kiểm soát được tâm, do quá trình sống ban ngày, ta tiếp xúc với những điều không như ý nhiều quá. Ức chế tâm lý đó xuất hiện dưới các hình ảnh của cơn mơ, làm cho mình cảm thấy mệt mỏi, bần thần, dã dượi, khó chịu. Những thứ này, ta vượt qua bằng cách tập thể dục, ngủ đúng tư thế, không nằm gối cao, không để máy lạnh quá lạnh, để cho tư thế nằm không tạo ra ức chế gì. Do vậy, cơn mơ ác mộng sẽ không xuất hiện.

Hoang tưởng rất nguy hại, có thể có mặt trong lúc người ta đang tỉnh táo. Hoang tưởng là những triệu chứng rối loạn

về nội dung tư duy đối với thế giới hiện thực. Mọi nhận thức đánh giá mà không phản ánh đúng nội dung, bản chất của thế giới hiện thực đều gọi là hoang tưởng.

Về phương diện y học, hoang tưởng là một chứng bệnh có thể làm biến đổi nhân cách, đời sống của bệnh nhân, làm cho người đó sợ hãi, lo âu, bất thường, suy đoán mà không có một cơ sở dữ liệu gì hết. Họ cứ nghĩ rằng đó là sự thực mà trên thực tế thì không. Nhiều chị em phụ nữ mắc phải chứng bệnh hoang tưởng. Mất ngủ vài ba đêm, nên ta phán đoán không chính xác nữa, có cảm giác loạng choạng. Nếu như trước đó, ta đã từng nghe kể về phim ma, truyện ma, ta lại liên tưởng rằng có một bóng ma nào đó đang đi theo và quấy phá mình. Hoang tưởng làm bệnh nhân thất điên, bát đảo, khổ đau, đôi lúc không tháo được.

Chúng tôi gặp rất nhiều người như thế. Có vị bị hoang tưởng mà khi giải thích, không chịu nghe. Mặc dù không có thực nhưng hoang tưởng ảnh hưởng đến sức khỏe của người bệnh là sự thực không thể phủ định. Cho nên, ta phải rũ bỏ hoang tưởng đó càng sớm càng tốt.

Điều đầu tiên, chúng tôi đưa tay lên và hỏi: "*Trong bàn tay của tôi có cái gì?*". Nếu trả lời sai là không tin được. Vì ma không bị giới hạn về vật chất. Cho nên, tâm thức của họ còn mạnh hơn chúng ta. Do đó, họ có thể biết được.

Điều thứ hai, chúng tôi hỏi bất chừng: Sau cổ, hay đầu của anh/chị là cái gì?. Nếu là ma họ sẽ thấy rõ là bức tường màu gì, như thế nào, ra làm sao. Nếu không trả lời đúng, thì biết là ma dỏm, hay bị tâm thần đa nhân cách.

Có người đã được giải thích, lại nói: "*Không! con ma của tôi khôn ngoan lắm, nên gặp thầy nó giả vờ không biết gì hết để thầy khỏi đánh nó ra khỏi thân thể tôi, để nó có cơ*

*hội làm chủ lấy tôi. Cho nên, thầy hãy vì lòng tình thương cứu tôi*". Cái đó là "bó tay.com". Tức là sống với cái hoang tưởng đến mức độ, khi người ta đưa sự thực cho mình ngay trước mặt, nhưng mình vẫn vẫy tay chào, không tiếp nhận thì đành chịu thôi.

Khi bị hoang tưởng, tốt nhất hãy đến bệnh viện tâm thần, đừng đi thầy pháp, thầy bùa, thầy cúng. Đi đúng bác sĩ tâm thần giỏi, kinh nghiệm, để uống thuốc, giúp ổn định lại, không còn những rối loạn nhận thức, hành vi. Không may, gặp mấy ông mê tín dị đoan, nói bệnh nhân có ma theo thì chết luôn.

Những người bói toán, phù thủy hoặc phong thủy, nếu không biết thì đừng nên phán đại vì sau này bị hậu quả lớn. Lời tuyên bố thiếu trách nhiệm dẫn đến tình trạng người khác phải sống ương, chết dở và hậu quả đó rất nghiêm trọng. Cái gì không biết thì đừng phán bậy.

Những người bị hoang tưởng khó chấp nhận sự giải thích logic, rất khó thuyết phục họ bằng lý lẽ khoa học. Vì họ nghĩ rằng họ đúng, còn người khác là sai hết. Nếu ta kiên nhẫn thuyết phục, giải thích, hỗ trợ để họ vừa uống thuốc, vừa nghe lời khuyên, họa may còn cứu vãn, bằng không phải đành chịu. Lúc đó, họ rơi vào trạng thái điên đảo.

Điên đảo là đánh giá, nhìn nhận không đúng sự thực, xáo trộn hết, đảo ngược hết. Nhận thức xáo trộn, đảo ngược dẫn đến sự hoang tưởng. Mối liên hệ giữa hoang tưởng và điên đảo là hai chiều. Cái này có thể kéo theo cái kia và ngược lại. Gốc rễ của nó có thể là những ám ảnh, những ảo giác, những lý giải sai, những định kiến v.v... Nó có thể tồn tại trong người bị tâm thần phân liệt, cảm xúc như trầm cảm. Do đó, phải điều trị có phương pháp thì mới vượt qua.

Phần lớn loài người sống như giấc mộng, "sự thế nhược

đại mộng", sống mà không biết mình đang sống, hoàn toàn thiếu tỉnh thức. Đây chính là cuộc sống "điên đảo mộng tưởng". Trong ngữ cảnh của *Bát-nhã Tâm Kinh*, "điên đảo mộng tưởng" thuộc về nhận thức luận và đạo đức học.

Đang bị khổ đau, trong giai đoạn khủng hoảng tài chính toàn cầu, ta biết đó là nhân duyên chung, cho dù là tỷ phú, triệu phú cũng chết, huống hồ là mình. Có người lý giải, có lẽ cha tôi chết vào ngày ly tán hay ngày sát chủ, con cháu ngốc đầu lên không được. Rồi nhờ các thầy bùa, thầy cúng đến yếm trù mộ huyệt cha mẹ. Đây là tội đại bất hiếu và gieo nghiệp đại hàm oan cho ông bà, cha mẹ đã chết rồi không còn cơ hội biện hộ cho chính mình. Tất cả đều được gọi là "điên đảo mộng tưởng".

Ai lý giải, phân tích, giải quyết các vấn nạn từ đơn giản đến phức tạp dưới hình thức nhân-quả, được gọi là thoát khỏi "điên đảo mộng tưởng", đang tiếp cận với trí tuệ. Ai giải quyết mọi thứ trên nền tảng của mê tín, dị đoan, thần nguyền, định mệnh, an bày, ngẫu nhiên, tự nhiên, được gọi là đang sống trong vòng phủ sóng của "điên đảo mộng tưởng". Sống chung với những người điên đảo mộng tưởng mệt lắm. Họ mệt, mình cũng bị mệt theo.

Điều trị hoang tưởng trong y học, có thuốc, tập luyện, hỗ trợ của người thân. Điều trị hoang tưởng, mộng tưởng hay điên đảo tưởng về phương diện nhận thức luận và đạo đức học: đòi hỏi đến sự tu tập trí tuệ để ta rủ bỏ hết, chuyển hóa chúng đến tận gốc rễ. Nếu không, nó có thể bị tái phát.

Dấu hiệu chung của những người bị loạn tưởng ở mức độ ban đầu là không thừa nhận mình đang bị bệnh. Do vậy, không có cơ hội để vượt qua. Ta phải chấp nhận bệnh để nỗ lực vượt qua. Nhờ đó, ta biết lắng nghe những lời khuyên

chân thành, biết làm theo những phương pháp đúng, biết vượt qua những giới hạn do các chứng bệnh loạn tưởng, điên đảo tưởng, mộng tưởng mà ra.

## VI. CỨU CÁNH NIẾT BÀN

"Cứu cánh" ở đây là động từ (đạt đến tuyệt đối của Niết bàn). Trong văn học Pali, có nhiều đoạn đức Phật mô tả "niết bàn" không phải là mặt trời, mặt trăng, ánh sáng, ban đêm, đất, nước, gió, lửa, các hình thái vật chất, hay là dòng cảm xúc, ý niệm, tâm tưởng, nhận thức.

"Niết bàn" được hiểu bằng chuỗi phủ định từ "nêti, nê-ti". "Nê-ti" là phủ định từ (không phải là cái này, không phải là cái kia), tức là sử dụng phương pháp loại trừ, xóa hết tất cả những cái không thuộc về niết bàn thì cái còn lại chính là "niết bàn". Đây là cách nói dễ hiểu nhất.

Thí dụ, hạnh phúc của giác quan không phải là "niết bàn". Hạnh phúc của cơn ảo giác không phải là niết bàn. Hạnh phúc của những lời tán dương không phải là niết bàn. Hạnh phúc của thành tựu cũng không phải là niết bàn. Bỏ hết tất cả các loại hạnh phúc đó, "niết bàn" vượt lên trên khi trong tâm của con người không còn tham, sân, si, phiền não, trần lao, nghiệp chướng, hệ lụy, chấp trước, rơi rớt, không còn bị vướng trong sanh tử luân hồi.

"Niết bàn" không phải là một cảnh giới, nơi chốn, hay thời gian. Niết bàn là trạng thái tâm không còn khổ đau nữa. Ai nỗ lực đúng đều có thể đạt được niết bàn.

"Niết bàn" khác với "thiên đường" của các tôn giáo. Thiên đường là một cảnh giới, môi trường hạnh phúc. Niết bàn không phải là thế giới Cực lạc, không phải là Đông phương thế giới của đức Phật Dược sư cũng không phải

là thế giới Vô lượng quang, Vô lượng thọ, Vô lượng công đức. Niết bàn có mặt trong mọi người, khi ta giải phóng mọi nỗi khổ. Lúc đó, ta có mặt ở đâu, không gian nào, thời gian nào cũng đều có được an vui, tĩnh tại, không bị biến chuyển qua các biến cố của cuộc đời. Nói một cách khác, người đạt đến "niết bàn" sẽ không còn mọi trở ngại, không còn sợ hãi, khủng bố, điên đảo, mộng tưởng. Ở người đó là một hội tụ của an lạc, hạnh phúc, bình an hiện tiền thôi.

Tu mà không có được kết quả an vui, là tu trật rồi. Lấy "niết bàn" làm thước đo. Một phần nhỏ của niết bàn thôi cũng làm cho ta an vui, sung sướng lắm rồi. Ai tu mà lúc nào mặt cũng méo xệ, buồn xoa, biết rằng mình tu trật rồi. Đó là chứng đắc bồ đề gai.

Diễn trình tu tập bằng trí tuệ trong đoạn kinh này được thể hiện như sau: Nhờ huấn luyện bằng trí tuệ, nên mọi lời nói, hành động, tương quan xã hội về phương diện ứng xử, không gây sự sợ hãi cho bản thân hay người khác. Cũng không có những tác động tiêu cực, gây sự trở ngại cho mình và cho người hoặc cho cả hai.

Nhờ tu tập không chứng đắc (tức không bám vào thành quả chứng đắc), nên không sợ mất và không cần phải đấu tranh để bảo vệ sự sợ bị mất đó. Nó vẫn còn hoài thái độ thanh tịnh của tâm không bị mất đi. Trí tuệ sẽ là một tấm gương trong sáng, thấy rõ được mọi sự vật, hiện tượng. Như thấy các vân tay trong lòng bàn tay. Rất thiết thực, hiện tiền là bây giờ và tại đây thôi.

Tôi thích cách mô tả của *Bát-nhã Tâm Kinh* ở đoạn này, khác hoàn toàn với những tông phái Phật giáo khác, đôi lúc cường điệu hóa tính mầu nhiệm. *Bát-nhã Tâm Kinh* dạy chúng ta dùng trí tuệ. Theo đức Phật, trí tuệ là nữ tính là mẹ

sinh các đức Phật, có trí tuệ là có giác ngộ, có chứng đắc, có thánh nhân, có bình an, hòa bình và có tất cả.

Trong khi Mật tông dạy hãy trì chú, để có sự mầu nhiệm, hãy đọc danh hiệu của các Phật thì được như ý, giải quyết được các vấn nạn.

Chúng ta cần phân biệt rằng, trong số hiếm hoi Phật giáo Mật tông, mặt bên kia của hình thức giả huyễn ấy là cả một quá trình tu tập thân tâm và đào luyện trí tuệ vô cùng dài lâu và khó nhọc, cứu cánh của họ vẫn là Trí tuệ Bát-nhã (*Prajna Paramita*) qua học trình từ 5 - 10 năm.

Về phương diện nghiên cứu, Mật tông không phải là giáo pháp truyền thống của đức Phật. Trong bài kinh Tứ diệu đế, Phật dạy nhân quả trên nền tảng phân tích tìm giải pháp và con đường thực tập để vượt qua những bế tắc khổ đau, đó là trí tuệ, không nương vào thần linh nào hết, chẳng có hình thức Mật tông nào cả.

Liên hệ đến việc cường điều hóa tính mầu nhiệm hình thức, có một hiện tượng hiện nay, tại Việt Nam có phong trào chiêm bái xá lợi. Bây giờ, ở đâu cũng nói là có xá lợi Phật, xá lợi Bồ-tát, xá lợi của Thánh tăng. Xá lợi đó chỉ là niềm tin thôi, không có cơ sở gì để xác định.

Trong lịch sử, khi đức Phật trút hơi thở cuối cùng tại rừng Sa La Song Thọ (*Kusinaga*), 8 vị vua trong 16 nước liên bang đã có mặt. Vua mạnh nhất là A Xà Thế, người xoán ngôi Tần Bà Sa La để trở thành đại vương của nước Ma Kiệt Đà muốn dành quyền độc tôn thờ Xá lợi cho riêng mình. Vì ông nói rằng: "*Tôi là đại đệ tử của đức Phật, đất nước tôi là mạnh nhất, Phật hoằng hóa và thành đạo ở trên đất nước của tôi. Cho nên, tôi được quyền này*". Vị vua ở Kusinaga nói rằng "*Ngài trút hơi thở cuối cùng ở chổ nước tôi, tôi*

*được quyền tiếp nhận, không ai được quyền hết, nên gia tài này thuộc về tôi*". Các vua khác nói: "*Trong cuộc đời Ngài cũng gắn bó với các nước của chúng tôi nhiều lắm, tôi cũng phải được hưởng phần*". Tranh chấp rất là lớn.

Các đệ tử của Phật đề nghị Bà La Môn Dona giải quyết. Bà La Môn Dona là vị tâm linh của truyền thống Bà La Môn, nổi tiếng tại nước Kusinaga. Ông đề nghị: "*Hãy xem đức Phật là của chúng ta, chứ không phải là của tôi, của anh, chị, ông, bà, hay của nước này, nước nọ. Vì là của chúng ta nên cần phải phân chia một cách đồng đều. Ở đây có 8 đại vương, nên mỗi đại vương được 1 phần*".

Trong quá trình khảo cổ đến bây giờ mới tìm được ba tráp thờ xá lợi tại ba quốc gia trong số 8 quốc gia thờ Xá Lợi Phật. Lọ thứ nhất, ở tại Ca Tì La Vệ, thuộc phía Ấn Độ ngày nay. Thời điểm được khai quật và công bố là vào năm 1855. Hai tráp bằng ngọc đá quý có chứa mười mấy viên của Xá Lợi Phật thật đó đã được tôn trí tại Viện Bảo Tàng quốc gia New Delhi, thủ đô của Ấn Độ.

Lọ thứ hai từ tháp thờ Xá Lợi Phật ở Tỳ Xá Ly. Hiện nay, đang tôn trí tại Viện bảo tàng Patna thuộc bang Bihar. Các viên Xá Lợi này, chúng ta không nhìn thấy được vì đựng trong tráp đá nguyên thủy.

Lọ thứ ba, Xá Lợi Phật được khai quật ở Vườn Nai (Lộc Uyển), nơi đức Phật chuyển pháp luân. Vào cuối thế kỷ thứ XVIII, ông Yagat Singh vì muốn xây dựng khu kiều bào mang tên ông, nên đã phá đại tháp thờ xá lợi thật của đức Phật cao 62 mét, để lấy gạch. Khi phá, ông tìm thấy ở mặt đáy của Tháp có tráp đựng những viên Xá Lợi bên trong. Lúc đó, kiến thức về Phật học của ông còn kém, nên ông đem thả xuống sông Hằng. Hành động này làm cho Phật giáo mất đi một gia tài rất quý báu.

Còn 5 bang còn lại cho đến bây giờ vẫn chưa tìm ra được tông tích các tháp thờ xá lợi thật của đức Phật như lịch sử đã mô tả.

Như vậy, toàn bộ đất nước Ấn Độ ngày nay có khoảng 30 viên của xá lợi thật của đức Phật. Các viên xá lợi này được kiểm nghiệm bằng C14 để đo niên đại và kiểm nghiệm ADN để xác định gen di truyền của Phật Thích Ca.

Trung Quốc có một viên xá lợi ngón tay Phật được Ngài Huyền Tráng mang về vào thế kỷ thứ VII. Ở Tích Lan có 1 viên xá lợi răng Phật. Phần lớn, nhiều quốc gia, nhiều cộng đồng, nhiều chiều, nhiều cá nhân nói rằng là mình có xá lợi của Phật thì ta nên hiểu đó là "xá lợi niềm tin," khác rất nhiều với xá lợi thật của Phật.

Xá lợi thật của Phật không có màu sắc pha lê, mã não, san hô, hổ phách, xà cừ. Các viên xá lợi Phật thật được thờ tại Viện bảo tàng New Delhi có màu xương nhưng có khác biệt là cứng, không bị hư hoại bởi thời gian như xương của chúng ta.

Điều chúng tôi muốn nói là nếu không thực tập trí tuệ, dù ta có sở hữu một khối xá lợi của đức Phật, ta vẫn là người phàm, kẻ tục thôi, có lợi ích gì đâu. Xá lợi chỉ là minh chứng về sự tu tập đúng chánh pháp, với sự phát nguyện khi chết thì còn lại những vật không bị hư hoại với thời gian, để làm tin về con đường tâm linh.

Tâm kinh này dạy ta lấy trí tuệ làm chìa khóa để giải quyết các vấn đề. Phước báo có nhiều cách để chúng ta đạt được, nếu không khéo, ta quá đặt nặng về vấn đề tín ngưỡng có thể dẫn đến mê tín dị đoan, lạy bụi, lạy bờ, lạy đủ thứ như HT. Từ Thông đã có lần răn nhắc bằng một bài thơ như thế này:

*Mê nhiều lễ lạy bụi bờ,*
*Mê vừa lễ lạy Phật thờ lộ thiên,*

*Ít mê, ít lạy chùa chiền,*
*Hết mê, hết lạy, tâm điền tịnh thanh*.

Dĩ nhiên, ta phải lạy Phật, phải tỏ lòng tôn kính để mình học đức Phật, để trở thành Phật trong tương lai. Lạy Phật là phủ phục trước cuộc đời thánh thiện có một không hai, chứ ta không lạy một thần-tượng-không-lịch-sử.

Phật giáo Đại thừa quan trọng về pháp thân, xem giáo pháp của đức Phật như là thân của Ngài vậy. Chỗ nào có giáo pháp chỗ đó đức Phật còn sống với chúng ta. Chỗ nào giáo pháp không được hành trì và trí tuệ không được phát huy, giáo pháp bị chết đi và đạo Phật mất gốc.

Chánh pháp là thân Phật, chỗ nào có chánh pháp, chỗ đó thân Phật còn, đạo Phật còn. Chỗ nào không có chánh pháp, đạo Phật bị diệt vong. Đây là học thuyết năng động và tích cực, không quan trọng thân Phật, không sùng bái thần tượng, mà giáo pháp mới là đỉnh cao nhất để đạt được trí tuệ. Đỉnh cao của chánh pháp là sự thực tập để chứng đắc trí tuệ, không có gì khác hơn. Đó là điều chúng ta cần phải nhớ.

***

CHƯƠNG VIII

# PHÉP MẦU CỦA TUỆ GIÁC

*Giảng tại Chùa Xá Lợi, ngày 27-05-2010.*
*Phiên tả: Nguyễn Thị Kim Anh*



## I. TUỆ GIÁC KHÔNG SỢ HÃI

Phần cuối cùng của *Bát-nhã Tâm Kinh* – mà phần lớn các Phật tử Bắc tông đều thuộc lòng qua các bản dịch, hoặc các bản Hán Việt, do ngài Cưu-ma-la-thập hay ngài Huyền Tráng dịch – đã đề cập đến phép mầu của trí tuệ Bát-nhã Ba-la-mật.

Trước hết, trí tuệ là một phán đoán đúng với nhân quả và là một tiến trình nhận thức loại trừ các khả năng sai lầm. Bởi vì nhận thức sai lầm là biểu hiện của việc thiếu trí tuệ, có thể dẫn đến các hành vi đáp ứng hay ứng xử tiêu cực, hậu quả trước tiên là tạo cho chính bản thân người thiếu trí ấy hay người nhận thức sai lầm ấy có một nỗi sợ hãi thường trực và thường xuyên. Sợ, không biết tại sao và do nguyên nhân nào mà sợ nữa?

Theo lời Phật dạy, ứng dụng đầu tiên của trí tuệ là giúp con người sống thanh thản, không sợ hãi gì đeo mang. Sợ hãi trước nhất là thái độ nghĩ đến sự an toàn của bản thân, mà không cần biết rằng tánh mạng của mình thực sự có bị đe dọa hay không.

Sợ hãi đôi lúc có thể xuất hiện dưới hình thức phòng bệnh hơn chữa bệnh. Do đó, nó thôi thúc và kéo đẩy ta vào những phương cách phòng bị lẽ ra không nên có. Cho nên, sợ hãi sẽ dẫn đến những thặng dư trong sự đầu tư, quan tâm, lo lắng và kết quả là dẫn đến nhiều sự tổn thất.

Sợ hãi còn biểu hiện qua các mối lo. Cái lo thuộc về thế giới nội tại. Nhưng bản chất của thế giới khách quan đang diễn ra xung quanh ta không lệ thuộc vào nỗi lo của chúng ta và cũng không phải là kết quả của nỗi lo. Mọi hiện tượng đều diễn ra theo quy luật nhân quả. Nỗi lo chỉ kéo theo nỗi sợ hãi trong tự thân của nó.

Khi ta biến nỗi sợ hãi trở thành một sự thật, lúc đó bản chất của thực tại vốn rất khác xa với những nỗi lo đã bị đồng hóa với nỗi sợ hãi. Kết quả là ta có thể dẫn đến một phán đoán rằng thà phòng bệnh còn hơn liều lĩnh.

Phần cuối của *Bát-nhã Tâm Kinh* là một câu rất ngắn nhưng nội dung rất sâu. Bất kỳ ai có cơ hội trải nghiệm điều ấy trong đời sống, sẽ tái tạo được nguồn năng lượng an vui, hạnh phúc mà đôi lúc mình bỏ quên hoặc đã bị nỗi sợ hãi vùi dập đến tận cùng của bế tắc. Tu tập *Bát-nhã Tâm Kinh* có phương pháp thì giá trị thiết thực mà ta đạt được là giải phóng khỏi mọi nỗi sợ hãi. Giá trị đó thực sự to lớn.

Người không giải phóng khỏi sợ hãi thì đừng mong chứng đắc, giác ngộ, giải thoát. Một khi sự sợ hãi vẫn còn thì nỗi khổ đau vẫn còn đeo bám. Sợ hãi, khổ đau, luân hồi, bế tắc là quan hệ đa chiều. *Bát-nhã Tâm Kinh* là một phép màu, giúp ta tháo mở được chúng.

Nguyên văn đoạn kinh như sau: "*Tam thế chư Phật, y Bát-nhã ba-la-mật đa, cố đắc a nậu đa la tam miệu tam bồ đề, cố tri Bát-nhã ba-la-mật đa, thị đại thần chú, thị đại minh chú, thị vô thượng chú, thị vô đẳng đẳng chú. Năng trừ nhất thiết khổ, chân thật bất hư. Cố thuyết Bát-nhã ba-la-mật đa chú, tức thiết chú viết, yết đế, yết đế, ba la yết đế, ba la tăng yết đế, bồ đề tát bà ha*".

Dịch nghĩa là: "*Các đức Phật trong ba đời quá khứ, hiện tại, vị lai đều nương tựa vào trí tuệ siêu tuyệt mà chứng được quả vị giác ngộ giải thoát nên biết rằng trí tuệ ba-la-mật là chú đại thần, là chú đại minh, là chú vô thượng, là chú siêu tuyệt, chân thật, không hư vọng, có khả năng tiêu trừ tất cả mọi khổ đau. Khi đức phật nói xong, Bồ-tát Quan Thế Âm đã tuyên thuyết thần chú Bát-nhã*".

Một đoạn kinh ngắn nhưng lại là phương pháp chơi chữ, làm nổi bật giá trị của trí tuệ.

## II. TRÍ TUỆ LÀ MẸ SINH CÁC ĐỨC PHẬT

Thông thường trí tuệ thuộc về nam tính, vì đã gắn kết với bán cầu lý trí mà ở người nam có phần nổi trội hơn ở người nữ. Nhưng năng lực của trí tuệ lại là nữ tính vì trí tuệ có thể làm một người phàm trở thành bậc giác ngộ. Một hạt giống trí tuệ nhỏ, gieo xuống một mảnh đất tâm linh, sau một thời gian đầu tư đúng phương pháp, sẽ trở thành một tàng cây bóng mát, mang lại giá trị lợi lạc, an vui, hạnh phúc cho mình và cho người.

Ngày hôm qua, tôi dẫn một phái đoàn Việt Nam khoảng 70 vị, đến thăm chùa Dammakaya, tức là chùa Pháp Thân. Ngôi chùa có diện tích trên 460 mẫu tại Bangkok. Chùa này được xây dựng cách đây khoảng hơn 30 năm, bắt đầu bằng sự nỗ lực của một vị nữ tu.

Bà đã gieo một hạt giống đặc biệt. Xuất thân từ một gia đình nghèo khó, bà mù chữ từ thuở nhỏ. Bà gặp được Phật pháp bởi vì quyết tâm theo học và truyền bá Phật pháp ở tuổi 60. Người học trò đầu tiên của bà bây giờ là vị Hòa thượng trụ trì của ngôi chùa này đã làm cho công trình đó trở nên vĩ đại hơn.

Vị Hòa thượng này có tầm nhìn xa, đã mạnh dạn xây hội trường một triệu chỗ ngồi. Lúc đó rất nhiều người đã nói là ông thầy này bị ảo tưởng, số lượng Phật tử ở đâu mà đến 1 triệu người đến ngồi nghe thuyết giảng, làm lễ.

Thực tế sau mấy năm xây dựng đã chứng minh, hòa thượng trụ trì hoàn toàn không ảo tưởng, mà những người đặt câu hỏi đó là có vấn đề về nhận thức. Hội trường đó

hình vuông, mỗi một cạnh một cây số. Ở chính giữa là một hình tháp, nhìn từ xa giống như hình mặt trời ló dạng ở trên quả địa cầu, tượng trưng cho trí tuệ của đức Phật phổ hóa khắp năm châu, bốn biển. Xung quanh mặt tháp tròn bằng đá đó có 300.000 tượng Phật chiều cao 8 tấc, bề ngang 8 tấc và bên trong tháp đó có 700.000 tượng Phật, nâng tổng số 1 triệu tượng Phật.

Khi tầm nhìn gắn kết với trí tuệ thì cũng với công sức đó, năng lực đó, thời gian đó, sự đầu tư đó, ta có thể phục vụ và làm lợi ích cho nhiều người hơn. Vấn đề là ở tầm nhìn.

Do đó, năng lực tuệ giác có khả năng giúp ta chuyển hóa được nhận thức, thái độ, cảm xúc, làm chủ được các hành vi một cách trọn vẹn kể từ lời ăn, tiếng nói, suy nghĩ, việc làm, giao tế, ứng xử, v.v… Người trí rũ bỏ được hết tham, sân, si và hướng đến an vui, hạnh phúc. Tuệ giác có năng lực là khai sinh ra các đức Phật. Đó là triết lý của Đại thừa.

Đại thừa nâng lên một cấp giúp ta có cái nhìn rõ ràng hơn là ngoài mối quan hệ huyết thống, tuệ giác là một năng lực đặc biệt mà ta có thể xem như là Thánh mẫu khai sinh ra sự giác ngộ của các đức Phật.

Khi nhận dạng rằng, trong chúng ta có tiềm năng của một Thánh mẫu thì các mặc cảm, tự ty, những lối ứng xử tiêu cực, vị kỷ, nhỏ nhoi sẽ bắt đầu nhường bước lại cho tầm nhìn tuệ giác với tâm hướng thượng vĩ đại và thái độ vô ngã, vị tha.

Phải có tầm nhìn lớn thì mới có được Phật sự lớn. Phải có tầm nhìn tuệ giác xa thì mới có thể độ tận chúng sinh. Nếu tầm nhìn giới hạn và nghĩ đến quyền lợi trước nhất là cho mình thì làm tới đâu vướng tới đó.

Trong truyền thống Phật giáo Tây Tạng, trí tuệ còn được gọi là kim cương tam muội. Tam muội là thiền định, một

năng lực mà sức bền vững của nó như là kim cương, có khả năng chặt đứt tất cả các loại kim loại nhưng không có một kim loại nào có thể chặt đứt được nó. Tuệ giác là nguồn năng lượng đặc biệt đó. Tức là số một trong tất cả mọi năng lực.

Hành giả sống với tuệ giác có khả năng trải nghiệm được tánh không của thực tại. Tức là tính chất vô ngã, vô thường diễn ra trong mọi sự vật hiện tượng, từ điều nhỏ nhất, cho đến điều lớn nhất, nhờ vậy ta không vướng mắc vào mọi hiện tượng và sử dụng chúng như là công cụ, hỗ trợ chúng ta trong cuộc đời. Trước mọi biến cố, ta vẫn sống bình an, không bị khổ đau. Mọi biến thiên diễn ra trong cuộc đời, ta hiểu được và không bị cuốn hút theo. Đó là năng lực chuyển hóa của tuệ giác.

## III. TRÍ TUỆ LÀ ĐỈNH CAO NHẤT CỦA SÁU NĂNG LỰC

Bồ tát thực tập bố thí, trì giới, nhẫn nhục, tinh tấn và thiền định. Hành giả không trải nghiệm và sống với trí tuệ, vẫn mãi mãi là một tín đồ chứ chưa phải là Phật tử.

Tín đồ là người sống với niềm tin. Niềm tin có giá trị của nó. Để được an vui, hạnh phúc thật sự thì ta hãy trở thành Phật tử. Hiểu nôm na tức là Phật con. Là Phật con tức là năng lực tuệ giác có sẵn rồi, nhưng khả năng khai thác quặng Phật vẫn còn quá giới hạn.

Tuệ giác Phật là một năng lực lớn, giúp ta khai thác quặng tâm, có giá trị an lạc lớn. Quặng Phật của chúng ta bị bỏ quên, do vì ta thiếu phương tiện, thiếu đầu tư, thiếu phương pháp, thiếu tu tập. Tuệ giác sẽ giúp ta san lấp được những mặt yếu kém đó, để khai thác quặng Phật trong ta một cách trọn vẹn. Trí tuệ là đỉnh cao của các pháp môn, giúp ta đi vào Phật pháp bằng con đường ngắn nhất. (*Đại Trí Độ: Phật pháp bước vào bằng niềm tin và thành tựu bằng Chánh kiến*).

Làm Phật con tốt hơn làm một tín đồ nhiều. Nhiều người không thích làm Phật con, thích làm tín đồ thôi. Có người vô chùa dừng lại ở lạy Phật, xin Phật cho bình an. Cũng tốt thôi, nhưng uổng lắm. Phật sẵn sàng cho ta quặng Phật mà không sử dụng, lại chỉ thích dùng vài phước lộc đã thấy thỏa mãn rồi, như "cho thằng Bờm mâm xôi, Bờm cười", chứ "cho ba bò, chín trâu, cho gỗ lim Bờm không khoái", vì nhận thức của Bờm mâm xôi là số một những cái khác quý hơn không phải là mối quan tâm của Bờm.

Đến với Phật bằng góc độ tín đồ, ta trở thành thằng Bờm và chỉ muốn có được mâm xôi phước thôi. Trong khi đó là Phật con, tức là Phật tử thì ta có đủ phước hơn mà đỉnh cao nhất là tuệ giác. Do đó, cố gắng làm sao để Phật con trở thành Phật cha, Phật mẹ, lúc đó ta sử dụng được nguồn năng lực dồi dào mà đôi lúc ta không nghĩ rằng mình có.

Vị nữ tu của chùa Dhammakaya có lẽ cũng không nghĩ đến một lúc ngôi chùa do bàn tay của bà xây dựng có sức chứa một triệu chỗ ngồi. Cách đây 37 năm khi bà tiếp nhận lô đất 8 mẫu chỉ có 5 Phật tử làm tín đồ thôi, và bây giờ đã trở thành nơi có vài ba triệu người đến tu tập. Nếu ta gieo hạt giống Phật đúng trên mảnh đất đó với chăm sóc, ánh sáng và bàn tay thương yêu của chúng ta, hạt giống đó khác hẳn. Nếu ta gieo vài trăm tấn lúa loại tốt, mà không chăm sóc thì chưa chắc đã có thành quả. Vấn đề ở chỗ là phương pháp.

Trí tuệ dưới cội Bồ đề mà đức Phật đạt được, là nội hàm quan trọng nhất. Nếu ta đạt được trí tuệ ở mức tương đối thì việc khai thác nó sẽ giúp ta trải nghiệm được hương vị của an lạc.

Sau khi nhận diện 6 năm khổ hạnh là cực đoan, sai lầm, đức Phật đã mạnh dạn từ bỏ lối tu này. Từ núi Khổ Hạnh Lâm

đi tới Bồ Đề Đạo Tràng khoảng 8 đến 12 cây số đường chim bay. Hai khu vực này như hai thái cực.

Đến Bồ Đề Đạo Tràng như mảnh đất tâm linh mới, đức Phật rũ bỏ những lối tu khổ hạnh hướng tới con đường trung đạo. Rũ bỏ là một nghệ thuật. Vấn đề là rũ bỏ cái gì, giữ lại điều gì, phát triển điều gì? Niềm thao thức hướng đến tuệ giác là một năng lực kỳ vĩ, hướng tới tuệ giác, nên cần giữ lại.

Các phương pháp tu sai lầm, các nhiệt huyết cực đoan và các nỗ lực tinh tấn thiếu phương pháp là bà con của vô minh, hay nói cách khác là kẻ thù của trí tuệ. Nếu không rũ bỏ chúng có lẽ đức Phật đã chết một cách uổng phí mà mỗi khi ai nhắc đến có thể gắn kết Ngài bằng bốn tội. Thứ nhất là một đông cung thái tử bất trung, tức không bận tâm gì đến quốc gia, xã tắc. Một người con bất hiếu, vì cha muốn truyền ngôi mà không giữ ngôi, không cung phụng cha già. Một người chồng bất nghĩa, vì không lo cho vợ và một người cha bất nhân, vì không lo cho con thơ mới có một ngày tuổi.

Từ bỏ những phương pháp sai lầm, đức Phật chọn con đường Trung đạo tuệ giác, nhờ đó, chỉ sau 49 ngày thiền định, đức Phật đã rũ bỏ xác phàm, rũ bỏ tâm phàm, trở thành bậc giác ngộ đầu tiên và chưa từng có trong lịch sử.

## IV. BA NĂNG LỰC TUỆ GIÁC

a) Túc mệnh minh là năng tuệ giác về quá khứ, với một chuỗi dài các kiếp sống quá khứ từ đại cương cho đến chi tiết, danh tánh, họ tộc, nghề nghiệp, thân phận, vị trí xã hội và tất cả các hành động, không có gì là không tương phản trong mặt gương tuệ giác quá khứ này.

Năng lực tuệ giác đó là một tấm gương kinh nghiệm bản thân – như là một cuốn phim quay ngược không bỏ sót chi

tiết nào. Làm chủ được những trải nghiệm tích tập, người trí tuệ về quá khứ sẽ là một tập hợp của những bài học quý giá về nhân quả đạo đức.

Học thuyết nhân quả của đức Phật là đúc kết từ kinh nghiệm bản thân, chứ không nói xuông bằng học thuyết. Học thuyết này tác động vào tâm của con người, làm cho con người hướng đến sự ứng dụng nhiều hơn. Người nói lý thuyết không thể có được sức truyền cảm mạnh.

b) Thiên nhãn minh là năng lực tuệ giác về tái sinh tương lai của các chủng loại, bao gồm con người, các loại động vật, từ đại cương đến chi tiết.

Đó là lăng kính tiên tri về tương lai của tha nhân và hoàn toàn đặt trên nền tảng nhân quả. Binh pháp có câu: "*Biết người biết ta, trăm trận trăm thắng*". Biết mình không rơi vào chủ quan. Biết người, ta nắm rõ được phương pháp.

Hai năng lực tuệ giác mà đức Phật đạt được là tuệ giác về quá khứ của bản thân, tuệ giác về tương lai của tha nhân. Giữa hai tuệ giác này có mối liên hệ về nhân quả. Đức Phật lập nên con đường trung đạo dựa trên hai tuệ giác này và rất phù hợp với khoa học, vì không có gì trong vũ trụ này thoát khỏi mạng lưới chằng chịt của nhân quả.

c) Lậu tận thông. Người chứng được năng lực tuệ giác này biết rằng mình đã kết thúc được vô minh, phiền não, khổ đau. Khi năng lực chuyển hóa thanh lọc phiền não một cách trọn vẹn thì tuệ giác tự động xuất hiện.

Ví dụ, trong phòng, khi bật công tắc thì đèn phát sáng, bóng tối tự động biến mất, ta không cần nỗ lực làm cho bóng tối bị mất. Khi ta có điện, có tăng phô, có con chuột, có công tắc, mà không bật công tắc thì bóng tối vẫn hoàn viên bóng tối.

Tuệ giác là công tắc để có thể xua tan bóng đêm vô minh, phiền não, lậu hoặc, nghiệp chướng, trần ô trong chúng ta và năng lực đó được gọi là lậu tận, tức kết thúc những gì đi ngược lại giải thoát. Đây là năng lực quan trọng nhất. Ai sở hữu được lậu tận thông sẽ có được hai năng lực tuệ giác về quá khứ và tuệ giác về tương lai.

Niềm thao thức hướng đến tuệ giác là nỗ lực kỳ vĩ trong "kịch bản tâm trí" của đức Phật. Chính năng lực này đã sinh khởi 3 minh của đức Phật.

Tinh tấn được đức Phật nhắc đi nhắc lại rất nhiều lần trong các kinh. Trong 8 chánh đạo, 4 chánh cần, 4 như ý, 5 căn, 5 lực, 7 Bồ đề phần và 6 Ba-la-mật đều có tinh tấn. Khi trút hơi thở cuối cùng, Ngài cũng nhắc nhở các đệ tử nên tinh tấn tu tập đạo đức và trí tuệ.

Người có năng lực ngoại cảm, dù biết được một phần quá khứ, hay một phần tương lai, vẫn không phải là năng lực tuệ giác lậu tận.

Các nhà ngoại cảm không hướng đến tuệ giác giải thoát. Họ chẳng có Chánh Tín, Chánh Tư Duy, Chánh Tri Kiến, không có "kịch bản tâm trí"[1]. Họ bị trói buộc trong thế giới thần bí, chẳng thể gỡ ra được, nói gì đến giải thoát.

Đó là khác biệt rất lớn giữa các nhà ngoại cảm, các nhà tiên tri và các vị cao tăng Phật giáo. Rất nhiều người vẫn còn mơ hồ khi nghĩ rằng các nhà ngoại cảm nổi tiếng như Phan

---

1. Kịch bản tâm trí: Spiritual script, tạm dùng thuật ngữ Tâm lý học. Thực ra là hệ thống "tưởng – sanna; tác ý – manasicara; và tư – cetana". "Tướng, tánh, thể, lực, tác như vậy; nhân và duyên như vậy, thì Quả và Báo là như vậy; sự bình đẳng trong bản chất cuối cùng là như vậy, – Pháp Hoa thập như thị".

Thị Bích Hằng, Nguyễn Thị Phương là những vị thánh. Đó là một ý nghĩ sai lầm.

Nhà ngoại cảm thường trải qua cảm xúc khổ đau mà muốn chết vì họ đang tiếp xúc với hai thế giới con người và thế giới của ma – những người chưa siêu. Họ nghe nhiều sóng âm, hình dung được hình thù, vóc dáng của hương linh cố chấp chưa siêu thoát. Sự khủng hoảng đó có thể kéo dài suốt năm mới có thể ổn định được đời sống bình thường. Dần dà, bằng kinh nghiệm, họ làm quen được, làm chủ công tắc bật và mở năng lực ngoại cảm.

Năng lực tuệ giác lậu tận giúp ta sử dụng được kiến thức quá khứ, kiến thức tương lai, theo nhân quả và không vướng mắc vào bất kỳ hiện tượng nào, không làm bất kỳ ai sợ hãi. Đó là nội hàm của tuệ giác.

Đức Phật đã kiểm chứng tuệ giác đó dưới cội Bồ đề 49 ngày, trải nghiệm niềm an lạc đặc biệt của tuệ giác giải thoát. Thực ra, đức Phật đang kiểm định lại chân lý trước khi truyền bá. Đức Phật là người rất có trách nhiệm về những gì Ngài nói và tính giá trị của nó cho những người có duyên nghe được Ngài.

Trên đời, có nhiều học thuyết không trải nghiệm gì, chỉ có quá độ, khi nào trật thì quay trở về điểm xuất phát. Hậu quả khó lường. Đức Phật trải nghiệm chân lý bằng cách kiểm chứng lại trong suốt 49 ngày. Đó là bài học rất đáng trân trọng từ đức Phật.

## V. TUỆ GIÁC LÀ PHÉP MẦU

Vấn đề quan trọng trong bản kinh này là trí tuệ là một phép mầu nhiệm, ngôn ngữ của kinh văn là đại thần chú. Chữ "thần" ở đây được hiểu theo hai nghĩa. Nghĩa đen là một vị

thần, phần lớn là các vị thiện thần, như thần Kim Cương, tứ đại Thiên vương, thần Hộ Pháp, thần Tiêu Diện Đại Sỹ mà phần lớn các ngôi chùa Bắc tông thường thờ.

Nghĩa bóng, "đại thần chú" có nghĩa là "trí tuệ là một phép mầu lớn". Trí tuệ là một phép mầu vì năng lực của nó có thể chuyển hóa khổ đau. Ngôn ngữ Bát-nhã thường dùng biểu tượng hơn là nghĩa đen. Đại thần chú là thần chú vĩ đại của trí tuệ như một phép mầu nhiệm. Đây là nghệ thuật chơi chữ đặc biệt của đức Phật.

Thần chú Đại Bi, Thập chú, Ngũ Bộ chú hay Án Ma Ni Bát Di Hồng của Phật giáo Tây Tạng thường được các tín đồ (khác với Phật con) quan niệm là tên của các vị thiện thần. Đọc danh hiệu của các vị thiện thần thì các vị thiện thần nghĩ mình biết ơn họ nên phù hộ. Mỗi khi có chuyện gì đều kêu gọi, khẩn cầu thần linh mong giảm nhẹ khổ đau, tín ngưỡng này thiếu cơ sở nhân quả.

Trí tuệ ba-la-mật là đại thần chú. Nếu ta đổi vị trí của hai vế, đại thần chú "yết đế, yết đế, ba la yết đế, ba la tăng yết đế, bồ đề tát bà ha," là năng lực tuệ giác lớn. Như vậy, ta lệ thuộc vào các thần linh.

Ở đây, đức Phật đặt ngược cấu trúc lại: "Trí tuệ ba-la-mật tuyệt hảo, như phép mầu nhiệm vĩ đại". Nói cách khác, "*chỗ nào có tuệ giác ba-la-mật, chỗ đó có an vui, hạnh phúc, có phép mầu, có sự chuyển hóa, có sự làm mới, có sự thay đổi nghiệp và do vậy ta trở thành con người an vui, hạnh phúc*". Vì vậy trong Bát-nhã Tâm Kinh không có thần chú theo kiểu "tên của thiện thần" nào hết.

Trong tiếng Sanskrit, câu "ga tê, ga tê, pa ra ga tê, pa ra sang ga tê, bô đi swá ha" là một câu có nghĩa, không phải tên của thần. Nghĩa đen của thần chú này là: "*Vượt qua, vượt*

*qua, vượt qua bên kia, vượt qua hoàn toàn, an trú trong giác ngộ*". Ở đây, đức Phật đã sử dụng mệnh lệnh cách, thúc giục chúng ta đi vào quỹ đạo của tuệ giác, để ta giải phóng mình khỏi ách nô lệ của các thần linh mà do vô minh và nỗi sợ hãi đã làm ta phải bị lệ thuộc. Nhiệm vụ quan trọng nhất của đức Phật là giải phóng ta khỏi ách nô lệ đó.

Nhân quyền mà thế giới phương Tây đấu tranh là tự do ngoại tại. Tự do ngoại tại là quyền tự do được bảo hộ bởi hiến pháp và luật pháp, để có thể phát huy cái tôi ở mức độ hữu ích nhất, trên cơ sở dung hợp "cái tôi chung" của bối cảnh quốc gia ấy.

Ai sống với tự do ngoại tại nhiều chừng nào thì sự nô lệ vào cái tôi sẽ gia tăng chừng ấy. Khi tự do ngoại tại bị giới hạn thì cảm thấy như đang trong ngục tù. Đó là sự trói buộc của tâm thức vào một định chế nhất định.

Tuệ giác là năng lực chuyển hóa bên trong, giúp ta có được tự do nội tại. Hoàn cảnh thuận hay nghịch, tình huống tốt và xấu, ta vẫn thản nhiên, an vui, hạnh phúc, bình an vô sự và hướng tới con đường giác ngộ. Đây là sự cởi trói tâm thức con người khỏi các định chế.

Chữ "thần chú" trong tiếng Sanskrit là Mantra. Mantra được kết nối bởi hai từ "mana" có nghĩa là tâm và "tra" có nghĩa là bảo vệ. Mantra được hiểu là "sự bảo hộ" hay "giữ gìn tâm". Người Việt Nam thường dạy con em "ăn coi nồi, ngồi coi hướng" hay "học ăn, học nói, học gói, học mở". Đó là sự bảo hộ tâm.

Nếu áp dụng câu đó trong ngữ cảnh rộng hơn như *Bát-nhã Tâm Kinh* đã dạy, hành vi "coi nồi, coi hướng" sẽ giúp ta làm chủ tâm, bảo hộ tâm ở mọi nơi, mọi lúc, ta sẽ không làm ai buồn phiền.

Có nhiều người sống vô duyên, mà không biết mình vô duyên. Nói ra một câu là khiến người khác bị phật lòng, khổ đau. Cho nên, "ăn coi nồi, ngồi coi hướng" phải hiểu theo nghĩa rộng hơn, đó là sự bảo hộ tâm.

Mantra là sự bảo hộ tâm như thế, hoàn toàn không có gì là thần chú. Nhưng khi được phát triển tại Tây Tạng từ thế kỷ thứ 8 trở đi, những mantra được thần thánh hóa. Do đó, các mantra và tantra của Ấn Độ đã trở thành danh hiệu của các vị thần. Mỗi khi cầu nguyện các thần linh, người ta thường niệm thần chú để có cảm giác được bình an, vì nghĩ rằng thần đang đứng về phía mình, là vệ sỹ cho mình.

Theo đức Phật, tuệ giác chính là vệ sỹ, hộ pháp, Bồ-tát quan trọng nhất cho ta. Ta thử so sánh câu nói đó với câu nói của Nho giáo: "*Hoàng thiên bất phụ hảo tâm nhân*", có nghĩa là ông trời không phụ người có lòng tốt nào, tức người làm việc thiện thì trời sẽ ban phúc.

Đó là nô lệ về nhận thức, mặc dù có tác dụng an ủi con người. Về sau, sự nô lệ đó làm kéo dài khổ đau. Khi có điều không như ý xảy ra, con người thường nói ông trời không có mắt hay trốn đâu mất rồi. Chẳng hạn, Chúa Giêsu Ky Tô trước khi chết có phát biểu một câu: "*Lạy đức Chúa cha trên trời, sao cha lại bỏ con*". Chúa Giêsu Ky Tô đâu muốn chết đâu, nhưng phải bị tử hình trên cây thập ác, bị chết tức tưởi. Ông không muốn chết, ông vẫn muốn sống.

Ông bị tội tử hình và không muốn chết bởi tội đó. Cho nên, ông kêu cứu chúa ở trên trời và chúa đã mất tăm, không có bóng dáng gì, vì chúa có thật đâu mà tìm.

Lời than thở trước cái chết của ông được các nhà thần học lý giải khéo léo, thành thuyết cứu chuộc, chúa chết để cứu

chuộc tội cho nhân loại. Nếu ta sống bằng tuệ giác, từ năng lực nhỏ là Phật con, lớn hơn là trở thành Phật anh, Phật chị, rồi đến Phật cha, Phật mẹ, tức ta là Phật trong tương lai thì nỗi sợ hãi không còn nữa. Lẽ sống và chết, ta biết do nhân duyên, có muốn khác hơn cũng không được.

Có một chiếc máy bay bị rơi cách đây chưa đầy một tháng. Toàn bộ hành khách lớn chết hết, một cậu bé sống bình thường, bị kẹt trong đống sắt vụn nhiều ngày, không ăn, không uống. Đó không phải là một phép màu của Thượng đế, cho cậu bé ấy sống. Vì cậu bé ấy được nghiệp tuổi thọ trong trùng trùng nhân quả cứu sống nên phải sống tiếp tục, chưa thể chết được.

Cách đây 3 tuần, báo chí phương Tây đưa tin rầm rộ, hai người nỗ lực tự tử đã trở thành vợ chồng. Một anh sinh viên bị cô tình nhân bỏ, cộng thêm thi rớt, chán quá đến một cây cầu định tự tử. Lúc đó có cô nàng cũng bị người tình ruồng bỏ nhảy xuống trước, anh ta nhảy xuống theo. Anh trở thành anh hùng cứu cô và hai người tâm sự với nhau, trở thành tình nhân và làm đám cưới, trở thành vợ chồng.

Đó là do thuận duyên mà đời sống của họ chưa được kết thúc. Đâu phải muốn chết là chết, đâu phải muốn sống là sống. Có nhiều tỷ phú, tiền đối với họ có là gì đâu, họ muốn sống thêm một ngày cũng không được khi cái chết đến bất ngờ. Cho nên, sợ chết làm gì, vì không giải quyết được vấn đề.

Do đó, người tu học Phật, với năng lực tuệ giác đã được bình an rồi. Với năng lực tuệ giác lớn ta bình an hơn nữa. Mọi diễn biến trong cuộc đời hãy hoan hỷ đối diện với nó, không đào tẩu và tìm những giải pháp vượt qua.

## VI. TUỆ GIÁC BA LA MẬT KHÁC

Trí tuệ Ba-la-mật còn được định nghĩa bằng ba năng lực khác là chú đại minh, chú vô thượng và chân thật bất hư.

a. Chú đại minh là ánh sáng vĩ đại, có năng lực chiếu soi, dẫn lối, khai hóa, phát minh, sáng kiến, sáng tạo và rũ bỏ tất cả khổ đau. Chỗ nào có trí tuệ, chỗ đó có sự mở cửa. Chỗ nào có kiến thức, chỗ đó có con đường, rồi mọi thứ sẽ được thành tựu.

Thế giới phương Tây ngày nay khai thác yếu tố này. Khi có những dự án khả thi thì những nhà đầu tư sẽ rót vốn vào, hoặc được ngân hàng cho vay.

Tiệm Pizza Hut của Mỹ thành lập chưa được 60 năm. Hai anh em ông chủ thành lập mạng lưới bánh Pizza toàn cầu có trong túi chưa được 50 đô la. Do họ có sáng kiến và trình sáng kiến đó lên ngân hàng, và ngân hàng đã cho vay vốn làm ăn. Sau 3 năm đầu tư, mạng lưới Pizza Hut đã có mặt trên nhiều bang của Hoa Kỳ. Giám đốc ngân hàng đã từ chối dự án đó về sau đã tiếc nuối nhiều.

Những dự án nhỏ có hiệu quả cao sẽ làm cho nội hàm thành công lớn và được sự giúp đỡ lớn thì kết quả thành công sẽ diễn ra ngoài dự kiến.

Nếu tuệ giác được ứng dụng vào các phát minh, sáng kiến, tư duy mới, phương pháp hay thì sự nghiệp sẽ thành tựu cao hơn và đóng góp được nhiều hơn.

Phải học kinh bằng phương pháp ứng dụng, chứ không học kinh để cầu phúc. Nhiều người tụng thần chú Bát-nhã này không biết bao nhiêu lần nhưng không mở mắt được điều gì, vì chỉ cầu Phật ban phước, giống như đọc Paracetamol trị giảm đau, mà không uống thuốc thì đau vẫn còn. Danh hiệu

Paracetamol có cho ta được sức khỏe gì đâu. Kinh Phật cũng thế, thần chú cũng thế.

b. Trí tuệ Bát-nhã ba-la-mật còn được gọi là chú vô thượng, vô đẳng đẳng, tức không có gì hơn được, số một, ngoại hạng, tuyệt vời. Nói cách khác, trí tuệ là cha của thành công, là mẹ của hạnh phúc, là sư tổ của bình an, là tổ sư của giải thoát, không có gì có thể hơn được. Trong kinh *Di Giáo,* đức Phật xác quyết "Trí tuệ là sự nghiệp".

Nhiều người nói "không có thực làm sao vực được đạo". Trong tâm linh, sự thực diễn ra ngược lại. Khi có trí tuệ ta có sự nghiệp, khi có phương pháp là ta có sự nghiệp từ hai bàn tay trắng. Bill Gate lập sự nghiệp bằng hai bàn tay trắng. Nhiều đại gia mới của Việt Nam và thế giới cũng lập sự nghiệp bằng hai bàn tay trắng. Việc thừa kế tài sản sẵn có, chưa chắc đã tạo ra được sự thành công hiển hách hơn. Có trí tuệ, ta sẽ làm được những điều khác biệt, mới mẽ và có giá trị.

Theo đạo Phật, trí tuệ là sự nghiệp, trí tuệ đây là trí tuệ Bát-nhã, là trí tuệ giải thoát. Sự nghiệp kỳ vĩ nhất chính là giải thoát, là sự tự do nội tại, không có điều gì trên đời có thể so sánh được.

c. Năng lực của trí tuệ được *Bát-nhã Tâm Kinh* đề cập ở đoạn cuối, là "chân thật, bất hư". Người sống với trí tuệ sẽ có khả năng trở thành chân nhân. Sống với những người như thế ta có cảm giác bình an, vì họ không mưu mô, tính toán, không vị kỷ, không tham, không bòn rút cho mình. Hợp tác, cộng sự, tiếp xúc, giao lưu với những người như vậy, ta có trường sinh học của sự bình an.

Là một người chân nhân thông qua lối sống tuệ giác, ta tạo ra trường sinh học bình an cho người khác. Cho nên, người chân nhân bao giờ cũng là người có đại uy tín, nói

được là làm được, làm được là phải thuyết minh được, không nói để lấy lòng người, không nói "mật ngọt chết ruồi".

Người sống trí tuệ sẽ không bơm phồng giá trị bản thân, mà vẫn có được sự tín nhiệm của tha nhân. Nền kinh tế thị trường đã sử dụng ý nghĩa "chân thật bất hư" trong *Bát-nhã Tâm Kinh,* trong tương tác với khách hàng và giữ khách hàng. Họ đầu tư một sản phẩm giá trị, chất lượng, độ bền và giá cả phải chăng. Sử dụng 1 tháng mà không hài lòng được quyền đổi miễn phí. Vì chân thật nên đâu có sợ, miễn khách hàng hài lòng là được. Chất lượng sẽ làm cho sản phẩm được người tiêu dùng tín nhiệm.

Những nước chậm phát triển có thói quen ngược lại. Người bán nghĩ rằng không biết có cơ hội gặp khách hàng này lần thứ hai, bây giờ chém được thì chém. Cho nên, trên hàng hóa thường ghi câu: "*Hàng đã bán rồi không được đổi hoặc trả lại*".

Người chân thật thì không sợ. Khi sản phẩm có giá trị thực sự, sau khi mua về khách hàng đổi lại làm gì, mất thời gian. Trong thương trường nếu không có uy tín là tự đào mồ chôn. Không có trí tuệ chân thật thì ta không có chỗ đứng. Có ngoi lên, người khác cũng đè mình xuống, có khiêm tốn núp mình xuống người ta cũng nâng mình lên thôi. Đó là chân thật bất hư.

"Bất hư" có nghĩa là "không lừa dối, không rỗng tếch, không thùng rỗng kêu to". Nội hàm như thế nào thì được thể hiện bằng ngoại vi như thế đó. Nội dung như thế nào, hình thức thể hiện ra như thế đó. Phần lớn ta có thói quen bên trong không có gì nhưng bên ngoài thể hiện ra ngon.

Người Việt Nam, dù nghèo khó, đến những ngày lễ thì ăn mặc sang trọng, tưởng như giàu có. Còn người Trung Hoa

tiền rừng, bạc biển, ở trong nhà nứt vách đổ tường, nhưng ăn mặc xoàng xĩnh như người bình thường. Khoe và giấu là phong cách sống.

Người Việt chú trọng hình thức, xả láng, ngày mai tính sao cũng được. Người Tàu biết thủ; nội hàm bên trong quan trọng hơn ngoại vi bên ngoài. Sống với tuệ giác ta có được giá trị chân thật bất hư, nên diệt trừ tất cả khổ ách. Khổ ách do hư vọng mà có, khổ ách do sợ hãi mà hình thành, khổ ách do tham, sân, si mà hiện hữu.

Chỗ nào còn phiền não, nghiệp chướng thì chỗ đó có tất cả những hoạt dụng ngược lại với trí tuệ. Khi sống với trí tuệ thì khổ ách tan hết. Sống vài chục phần trăm với trí tuệ đã thấy bình an, thoải mái, an nhiên tự tại, vì ta biết nhân duyên, quả báo về tuổi thọ là thế, nên có ở trong vùng chiến sự cũng không sợ hãi.

Giữa cái sợ và hiện thực có một khoảng cách lớn. Sợ nhiều nhưng thực tế không có bao nhiêu. Sợ là yếu kém tâm lý.

Có người sợ ma, trùm mền lại ba lớp, tắt đèn hết, nghĩ đơn giản rằng tối đen ma sẽ không nhìn thấy. Khi đắp mền thì ta không thấy mọi thứ, ma vẫn thấy ta, vì ma không bị giới hạn bởi vật lý. Khi có tuệ giác, ta biết là ma không thể hại người được, ma không phải là đối tượng đáng sợ hãi, ma là đối tượng rất đáng tội nghiệp, đang tìm đến ta để cầu ta cứu giúp.

Chấp trước có thể dẫn đến các hệ lụy. Tập quán tiêu cực có thể dẫn đến sự ràng buộc. Nỗ lực sai phương pháp có thể dẫn đến sự đầu tư thiếu kết quả. Tất cả những cái đó gắn liền với nỗi lo và đều bị khổ đau bởi nỗi lo. Tuệ giác sẽ giúp ta rũ bỏ được chúng một cách an toàn.

Tôi kính đề nghị, mỗi nhà nên có hai sọt rác. Một sọt rác ở khu vực sau nhà và một ở chỗ nào đó thuận lợi, chẳng hạn,

ở nơi làm việc. Những vật vô dụng như giấy nháp, ta quăng vào sọt rác vì để chật nhà, chật chỗ. Sọt rác thứ hai để chứa các bất hạnh như những nỗi lo, sợ hãi, sầu đau, phiền muộn, ô nhiễm, ảnh hưởng đến môi trường tâm linh, hạnh phúc, bình an của ta còn hơn phần uế nữa. Phải bỏ khổ đau vào sọt rác càng sớm, càng tốt. Ai làm được như thế là đang sống với trí tuệ.

Nhiều người không thấy được nhu cầu quăng bỏ khổ đau. Cứ ôm nỗi lo như đứa con cưng, ôm nỗi sợ hãi, sầu bi, khổ ưu, phiền não của 50 năm trước, của 10 năm trước, của 10 tháng trước, của 10 ngày trước, của ngày hôm qua, của giờ trước, của mấy phút trước để làm gì. Có người còn thề chết mang theo, không thèm buông. Biết nỗi khổ, sầu bi hại mình mà vẫn ôm theo, còn nói thật nặng lời để lỡ nói rồi không rút lời lại nữa. Quân tử đó là quân tử dại.

d. Nội dung của thần chú Bát-nhã được trình như một "mệnh lệnh cách".Mệnh lệnh cách là một động từ. Mệnh lệnh cách càng ngắn ngọn thì giá trị ứng dụng càng nhiều.

**** Ga tê – vượt qua***

Mệnh lệnh cách của *Bát-nhã Tâm Kinh* rất gọn. Ga tê – vượt qua. Ví dụ, ta là một huấn luyện viên, đây là một rào cản, những người được ta huấn luyện cần phải vượt qua rào cản đó, ta phải nói thật là mạnh: Vượt qua. Thế là người kia nhảy qua liền. Mệnh lệnh cách có động lực thôi thúc, đẩy ta về phía trước và chỉ có một sự lựa chọn thôi.

Phải đặt mình vào một mệnh lệnh cách. Tức là tự thiết kế quy trình giống như máy vi tính. Sáng mai ta làm gì, tháng này ta làm gì, năm sau ta làm gì, mười năm sau như thế nào, hai chục năm sau ra sao, ta phải quy hoạch hành trình cuộc sống. Phải đặt mệnh lệnh cách cho hành trình cuộc sống, để ta không bỏ qua những cơ hội đáng quý.

Ngạn ngữ phương Tây có câu: "*Đừng để ngày mai những gì ta có thể làm được hôm nay*". Đó là một mệnh lệnh cách. Hơi dài, hiệu quả không cao. Mệnh lệnh cách trong *Bát-nhã Tâm Kinh* là "vượt qua, vượt qua" làm ngay lập tức. Gọn hơn là "vượt qua" liền.

Mệnh lệnh cách giải quyết được nhiều thứ, nói suông thì còn y nguyên. Dĩ nhiên muốn vượt qua thành công phải có nghệ thuật.

Nghe chánh pháp, tư duy chánh pháp để ta bước đầu có được những bước đi ngày càng tăng tiến hơn, gọi là gia hành đạo. Gia hành là hôm nay làm nhiều hơn hôm qua, ngày mai làm nhiều hơn hôm nay, những thành tựu mỗi ngày mỗi lớn.

Phần lớn ta có thói quen đến tuổi già là nghỉ dưỡng, tức chấp nhận thành quả. Còn theo mệnh lệnh cách, ta phải làm hoài thôi. Thật năng động.

**** Pa ra ga tê – vượt qua bờ bên kia***

Đó là lộ trình tuệ giác. Sau khi nghe chánh pháp, thực tập chánh pháp, ta bắt đầu thấy được chánh pháp rõ như tấm bản đồ. Đường tắt, đường vòng, đường dài, đường thẳng, đường bộ, đường hàng không, đường thủy, các phương tiện xe đạp, đi bộ, hon da, xe hơi, xe lửa, tàu ngầm, máy bay, v.v… ta đều biết hết. Lộ trình nào sử dụng phương tiện gì là có kết quả, ta đều nắm rõ và quyết định đúng.

Trong vế thứ hai của thần chú Bát-nhã Tâm Kinh "ga tê, ga tê, pa ra ga tê" thì nội hàm là "Vượt qua bờ bên kia". Nhiều người chạy hoài, chạy mãi mà vẫn đứng ở một chỗ, vì chạy không đúng cách, chạy lòng vòng. Vấn đề không phải là có chạy hay không, mà là chạy như thế nào. Vấn đề không phải làm nhiều hay làm ít, mà làm như thế nào.

Phương pháp làm dẫn đến kết quả và hiệu suất, còn làm nhiều, làm ít liên hệ đến số lượng, khối lượng thôi. Làm có phương pháp sẽ có kết quả, làm nhiều hơn nữa, kết quả càng nhanh hơn hay lớn hơn. Khi làm một điều gì phải nghĩ đến kết quả đạt được là gì.

Trọng tâm của mệnh lệnh cách trong Tâm Kinh là "bờ bên kia". Bờ bên kia là điểm đến mà ta hướng về. Khi mệnh lệnh cách "vượt qua" được nêu lên ta phải khởi đi, rời khỏi bờ bên này. Phải thấy được khoảng cách giữa bờ này, bờ bên kia và phương tiện gì giúp ta rút ngắn thời gian, đến được bờ bên kia một cách an toàn. Điều này đòi hỏi nghệ thuật, tầm nhìn, hoạch định kế hoạch.

Việt Nam là nước ít có quy hoạch chuẩn quốc tế. Nhiều người nói biếm nhẽ trên máy bay nhìn xuống thấy chỗ nào nhà cửa lởm chởm, cao thấp khác nhau, đường cong cong, quẹo quẹo thì biết đó là Việt Nam. Việt nam không có quy hoạch đạt tầm nhìn 100 năm, 500 năm, 1.000 năm. Tầm nhìn của ta bây giờ là 10 năm, có tiền bao nhiêu làm bấy nhiêu, chuyện gì xảy ra sẽ tính sau. Sau này hết nhiệm kỳ, người khác tiếp tục làm, muốn làm sao thì làm. Ít ai quan tâm đến 100 năm. Tức là không thấy được bờ bên kia. Chỉ có cách "vượt qua, vượt qua", "vượt lên phía trước", "vượt qua ào ào", không được quay trở lại mới giúp ta đến đích.

Tại sao vượt qua bờ bên kia? Vì thấy rõ bờ bên kia có hoạch định cả nghìn năm, có tương lai, an vui và giúp ta từ người phàm tục, trở thành Phật con, Bồ-tát con, Phật anh, Phật chị, Phật cha, Phật mẹ. Thấy rõ bờ bên kia như thế, dại gì mà không đi.

**** Pa ra săng ga tê, vượt qua một cách trọn vẹn***

Đó là mệnh lệnh cách đòi hỏi tính cam kết trách nhiệm,

vì ta thấy rõ được giá trị của nó. Mọi trở ngại, gian truân, thử thách gì đi nữa, ta cũng vượt qua được hết. Đây là tu tập đạo ở mức độ cuối cùng, tức phải dứt điểm nó.

Như lên đến 48 bậc thang, còn bậc cuối cùng ta thỏa mãn không lên nữa thì uổng. Nếu ta bỏ đi tính từ "hoàn toàn", hay trạng ngữ "một cách trọn vẹn" thì bờ bên kia dù có cao siêu ta cũng bỏ cuộc nửa chừng thôi. Thỏa mãn bởi các đá màu bên đường, mà quên đi kim cương, hoặc mê cỏ dại, bông dại mà quên đi hoa sen đặc sắc, thì không đến nơi được.

**** "Bodhi svaha" là tuệ giác được thành tựu***

Đó là lộ trình vô học trên nền tảng của thiền định. Muốn đạt được tuệ giác hoàn toàn ta phải chuyển hóa tâm, ý, thức, trở thành trí. Ta phải chuyển hóa những thái độ, chấp trước và vượt qua những gì thuộc về phàm phu. Lộ trình vô học là kết quả tất yếu tu thiền định đúng phương pháp.

Dù là tu theo pháp môn nào, Tịnh độ, Mật tông, Thiền tông, quan trọng phải có chuyển hóa. Chuyển hóa là thiền định. Thiền định không phải là khái niệm riêng dành cho Thiền tông. Hành giả Tịnh Độ tông tu được năm nội dung trong kinh *A Di Đà* được gọi là chuyển hóa. Đó là căn lành nhiều, không còn tham, sân, si; phước báu nhiều, tức vạn thiện công đức; nhân duyên lành tốt nhiều, tức tạo điều kiện cho người khác cùng tu; quán sát tuệ giác nhiều và cuối cùng là nhất tâm bất loạn. Năm nội dung này tạo nên năng lực chuyển hóa. Đó được gọi là thiền định. Cho nên, tu Tịnh Độ cũng là thiền.

Theo Mật tông, nếu như ta hiểu "thần chú" là phương tiện cột tâm giúp ta dừng trụ, chứ không phải cầu nguyện để các thần ban phước, ta có năng lực chuyển hóa tâm một cách tương tự.

Trong tâm Kinh không có câu thần chú nào hết. Đức Phật khéo lắm, sử dụng mệnh lệnh cách nhằm khích lệ việc hành trì, tu tập thôi.

Trong các nghi thức do tôi dịch và soạn không có chú Đại Bi. Bát-nhã Tâm Kinh là thần chú duy nhất được chúng tôi giữ lại trong các nghi thức, vì đó là một mệnh lệnh cách của hành trì: "Vượt qua, vượt qua, vượt qua bờ bên kia, vượt qua hoàn toàn, an trú trong tỉnh thức". Khi giữ lại nguyên ngữ âm của tiếng Sanskrit, "Gate, gate, Paragate, Prasamgate Bodhi Svaha", tôi muốn nhấn mạnh hiệu ứng của nguyên ngữ. Chứ đọc "yết đế, yết đế, ba la yết đế, ba la tăng yết đế, bồ đề tát bà ha", không ai biết gì đâu, vì xa lạ với nguyên ngữ.

Tiếng Trung Hoa không thể phiên âm chuẩn được tiếng Sanskrit. Tiếng Việt chúng ta có thể phiên âm đúng các tiếng nước ngoài. Ngay cả những phụ âm kép khó đọc, người Việt Nam vẫn đọc được. Tiếng Việt có 6 thanh, trong khi tiếng Trung Quốc chỉ có 4 thanh. Cho nên, ta có thể chuyển tải thanh của các ngôn ngữ trên toàn cầu một cách chuẩn. Đọc "yết đế, yết đế", đâu có gần với "ga tê ga tê" đâu. Tiếng Sanskrit ra sao mình đọc y hệt vậy, "ga tê, ga tê, pa ra ga tê, pa ra săng ga tê, bodhi svaha" có khác gì người Ấn Độ đâu.

## VII. KẾT LUẬN

Sống với năng lực tuệ giác, giá trị đầu tiên là rũ bỏ mọi sợ hãi. Sợ hãi là gốc rễ của mọi khổ đau, nhiều lúc ta không để ý tới. Do vì sợ hãi mà có nhiều người đã là Phật tử rồi vẫn thờ Quan Công, mẹ sanh, mẹ độ, Cửu Thiên Huyền Nữ, Bà Chúa Xứ, Thần Tài, Thổ Địa, Táo Quân.

Do vì sợ hãi, rất nhiều Phật tử đến ngày giỗ cha, giỗ mẹ, giỗ người thân thương vẫn còn đốt giấy vàng mã, nhà giấy, hình nộm. Đây là nghiệp phá tài sản, sau này trở thành kẻ

nghèo khó, vì có tiền mà không giúp người khác, đốt cháy hết. Do vì sống trong sợ hãi nên vẫn còn nhiều người nói "trời ơi", tức than vãn với người không có thật.

Học tuệ giác Bát-nhã quan trọng nhất là rũ bỏ được nỗi sợ hãi. Không có sợ hãi sẽ có bình an, hạnh phúc, bởi vì tâm bình, thế giới bình. Có sợ hãi, tâm không được bình an. Tâm không bình an sẽ khởi lên phải ganh tỵ, hơn thua, đối đầu, tranh luận, loại trừ, tự đề cao mình lên, độc quyền, độc đoán, chuyên chế trong cai trị, rồi phải hạn hẹp các quyền tự do của người khác.

Nguồn gốc của mọi khổ đau nằm ở vô minh và sợ hãi. *Bát-nhã Tâm Kinh* dạy ta giải quyết trực tiếp nỗi sợ hãi bằng trí tuệ. Nếu ai làm được như thế thì việc đọc thuộc lòng và hành trì *Bát-nhã Tâm Kinh* hoàn toàn không uổng ích. Đọc mà tính công như tôi đi chùa được 20 năm, tụng một ngày 4 thời, không biết bao nhiêu thần chú "ga tê, ga tê, pa ra ga tê, pa ra săng ga tê, bodhi svaha" thì không được gì hết. Đọc một câu mà hiểu rồi ứng dụng thì khổ đau được kết thúc.

***

# SÁCH CỦA THẦY NHẬT TỪ

1. Thích Nhật Từ., *Thế Giới Cực Lạc*. Sài gòn: NXB Văn Hóa Sài gòn, 2010, tr. ix + 142.

2. Thích Nhật Từ., *Chết Đi về Đâu*. Sài gòn: NXB Văn Hóa Sài gòn, 2010, tr. ix + 126.

3. Thích Nhật Từ., *Cẩm Nang Viết Khảo Luận Luận Văn & Luận Án*. Sài gòn: NXB TP. Hồ Chí Minh. 2003, tr. xv + 200.

4. Thích Nhật Từ dịch và chú giải., *Tìm Hiểu Kinh Bốn Mươi Hai Chương*. Sài gòn: NXB Thời Đại, 2010, tr. xvi + 499.

5. Thích Nhật Từ., *Phương Trời Thong Dong*. Sài gòn: NXB Phương Đông. 2010, tr. vi + 87.

6. Thích Nhật Từ., *Chuyển Hoá Cảm Xúc*. Sài gòn: NXB Thời Đại. 2010, tr. vi + 112.

7. Thích Nhật Từ., *Hiểu Thương và Tuỳ Hỷ*. Sài gòn: NXB Thời Đại, 2010, tr. vi + 174.

8. Thích Nhật Từ., *Khủng Hoảng Tài Chánh Toàn Cầu qua Cái Nhìn Phật Giáo*. Sài gòn: NXB Hải Phòng, 2009, tr. vii + 152.

9. Thích Nhật Từ., *Không Có Kẻ Thù*. Sài Gòn: NXB Thời Đại, 2010, tr. vi + 121.

10. Thích Nhật Từ., *Chuyển Hóa Sân Hận*. Sài Gòn: NXB Phương Đông, 2010, tr. vi + 180.

11. Thích Nhật Từ., *Đối Diện Cái Chết*. Sài gòn: NXB Thời Đại, 2010, tr. vi + 169.

12. Thích Nhật Từ., *Quay Đầu Là Bờ*. Sài Gòn: NXB Phương Đông, 2010, tr. vi + 202.

13. Thích Nhật Từ., *Hạnh Phúc Giữa Đời Thường*. Sài Gòn: NXB Phương Đông, 2010, tr. vi + 194.

14. Thích Nhật Từ., *Con Đường An Vui*. Sài Gòn: NXB Phương Đông, 2010, tr. vi + 168.

15. Thích Nhật Từ., *Hạnh Phúc Trong Tầm Tay*. Sài Gòn: NXB Phương Đông, 2010, tr. vi + 149.

16. Thích Nhật Từ., *Đôi Dép Triết Lý Về Hạnh Phúc Hôn Nhân*. Sài Gòn: NXB Phương Đông, 2010, tr. viii + 178.

17. Thích Nhật Từ., *Phật Giáo và Thời Đại*. Sài Gòn: NXB Phương Đông, 2011, tr. xi + 171.

18. Thích Nhật Từ., *Hạnh Phúc Tuổi Già*. Sài Gòn: NXB Phương Đông, 2011, tr. vi + 130.

19. Thích Nhật Từ., *Sống Vui Sống Khỏe*. Sài Gòn: NXB Phương Đông, 2012, tr. vi + 124.

20. Thích Nhật Từ., *10 Điều Tâm Niệm*. Sài Gòn: NXB Hồng Đức, 2012, tr. vi + 128.

21. Thích Nhật Từ., *14 Điều Phật Dạy*. Sài Gòn: NXB Hồng Đức, 2012, tr. vi + 117.

22. Thích Nhật Từ., *Con Đường Chuyển Hóa*. Sài Gòn: NXB Hồng Đức, 2012, tr. xiii + 208.

23. Thích Nhật Từ., *Tám Điều Giác Ngộ*. Sài Gòn: NXB Hồng Đức, 2012, tr. viii + 198.

**TINH HOA TRÍ TUỆ**
**ỨNG DỤNG *TÂM KINH* TRONG CUỘC SỐNG**

**Thích Nhật Từ**

*Chịu trách nhiệm xuất bản*:
BÙI VIỆT BẮC

*Biên tập*: Quỳnh Trang – Thế Vinh
*Sửa bản in*: Quảng Tâm
*Bìa & Trình bày*: Ngọc Ánh

**NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC**
A2 - 261 Thụy Khuê - Tây Hồ - Hà Nội
ĐT: 08044806 - Fax: 08043538

In lần thứ nhất 1.000 quyển, khổ 14x20 cm, tại Xí nghiệp In Fahasa, 174 Trường Chinh, Quận Tân Bình, TP.HCM.
Giấy phép xuất bản số: 211-2012/CXB/70/01-06/HĐ. Cấp ngày 22 tháng 03 năm 2012. In xong và nộp lưu chiểu tháng 05 năm 2012.