

Lòng Bô Đề



Lê Huy Trú
Tle8464953@aol.com

March 23th 2015

Mục Lục

1.	Giới Thiệu	3
2.	Trí Tuệ, Tâm Trí và Tiềm Thức.....	4
3.	Trí Tuệ Bát Nhã	5
4.	Dòng Tâm Thức	8
4.1.	Tâm Thức hay Giác Thức.....	8
4.2.	Pháp Môn Ứng Dụng.....	10
5.	Chữ TÂM Của Chư Phật.....	10
6.	Chữ TÂM Của Chư Tổ.....	17
7.	Thực Tập Thiền Minh Sát (Hoà Thượng Mahasi Sayadaw).....	21
7.1.	Bài Tập Thứ Nhất.....	21
7.2.	Bài Tập Thứ Hai	21
7.3.	Bài Tập Thứ Ba.....	21
8.	Tâm Kinh.....	22
9.	Lòng Bò Đẻ.....	26
10.	Kết Luận.....	31
	Tài Liệu Tham Khảo	35

1. Giới Thiệu

Cái Tâm là cái chi chi, có chi chi cùng cứ chi chi với Tâm. Theo quan niệm của Phật Giáo, Duy Thức Luận: Tâm thức tạo ra thế giới vạn vật, "tam giới duy tâm, vạn pháp duy thức" hay "nhất thiết duy tâm sở tạo." Tất cả đều nói lên một ý rằng cả thế giới chúng ta đang sống đều do tâm thức tùy theo nhân duyên mà sanh ra muôn sự, muôn vật rồi cũng tùy theo nhân duyên mà diệt đi. Không có việc gì, vật gì, có thực tướng ngay cả chư pháp, tồn tại vĩnh viễn ngoại trừ Tâm Bồ Đề là vô sinh, vô diệt đó chính là Tâm Phật.

*Chư pháp tùng nhân duyên sanh,
Chư pháp tùng nhân duyên diệt.
(Kinh A Hàm)*

Tâm Bồ Đề (skt:Bodhicitta) là tâm giác ngộ, tâm thấy được bản mặt thật của chư pháp, tâm tin nơi nhân quả và Phật tánh nơi chúng sanh cũng như luôn dụng công tu hành hướng về quả vị Phật. Nhà đại thi hào dân tộc, Nguyễn Du đã dịch "Bồ Đề Tâm" là "Lòng Bồ Đề," chữ "lòng" đã nói lên tất cả dị biệt siêu việt của tiếng nói quê hương, tim, gan, phèo, phổi, ruột, bụng. Trong bài 'Cái Tâm là gì?' Phạm Công Thiện viết: Lòng Bồ Đề vẫn liên tục chuyển thể trong từng giây phút trôi qua trên mặt đất và trong cả toàn thể vũ trụ với hàng trăm tỷ thiên hà bao la, vô tận với tám lòng sắt son quyết liệt chứng nhập Giác Ngộ viên mãn vì lợi ích mệnh mông sâu rộng cho tất cả chúng sinh [với mục đích thượng cầu Phật đạo, hạ hóa chúng sinh. THL]

Không cần phải tìm tâm Phật đâu xa. Nhưng thực hiện được điều này là cả một đời tu tập, tu tâm dưỡng tánh, giữ gìn giới luật, lánh dữ làm lành, quán sát tâm ý. Chúng ta cần phải hành trì các pháp môn, dù thiền tông, tịnh độ tông, hay mật tông, tức là thiền quán, tọa thiền, thiền hành, tứ oai nghi thiền, tụng kinh, niệm Phật, trì chú, cho đến mức rốt ráo, đạt được trạng thái nhứt tâm bất loạn. Người học đạo Phật, tại gia hay xuất gia, dù cho tu hành nhiều năm nhưng chưa đủ duyên khởi, chưa gặp được hoàn cảnh, điều kiện để sáng đạo, để giác ngộ thì vẫn lòng vòng bên ngoài cửa vô môn quan của đạo Phật vì tâm chấp chặt nhị biên, chưa thanh tịnh, còn bị trần duyên, ngoại cảnh chi phối.

Đạo Phật có một rìng kinh điển, cùng sách vở giới thiệu tất cả các pháp môn tu tập tự cổ chí kim, trình bày các kinh nghiệm tu hành, thích ứng cho đủ mọi căn cơ, trình độ. Với mục đích duy nhất là khai mở và chỉ bày cho tất cả nhân sinh thấy rõ cái "bản tâm thanh tịnh" của chính mình. Phần còn lại của chúng ta là tự mình ngộ và nhập được bản tâm thanh tịnh đó. Nếu không ngộ được điều này, tức là không sống được với bản tâm thanh tịnh, dù có tu tập nhiều công phu cũng khó thu lượm kết quả khả quan. Người giữ được tâm bình thường, ngộ và nhập được bản tâm thanh tịnh, là người thấy đạo, vào được đạo. Thiền Sư Phổ Nguyên, Nam Tuyền, có dạy, "Bình Thường Tâm Thị Đạo." Cầu nguyện với tâm hôn bốn chôn, lo lắng, lưỡng lự, khổ đau tuyệt vọng chỉ đem lại sự bình an tâm trí tạm thời. Bình an thực sự chỉ có cho người thiện tâm. Thiên đàng, địa ngục hay đau khổ, hạnh phúc tuy là hai tâm trạng khác nhau, nhưng thực sự, tất cả chỉ là các trạng thái ở trong tâm của chúng ta mà thôi.

Trong Kinh Thủ Lăng Nghiêm và Kinh Đại Bát Niết Bàn, Đức Phật có dạy, "Sanh diệt ký diệt, tịch diệt hiện tiền. Sanh diệt diệt dĩ, tịch diệt vi lạc." Nghĩa là khi nào các tâm sanh diệt, tức là tâm tham sân si, nổi lên rồi lắng xuống, sanh khởi rồi diệt đi, không còn nữa, gọi là sanh diệt, thì tâm trí bình yên lặng lẽ, không xáo trộn, gọi là tịch diệt hiện tiền, hay tịch diệt vi lạc, tức là cảnh giới an lạc, niết bàn tự tại, hiện ngay trước mặt. Tâm trạng bất an vì những niệm sanh diệt, gọi là tâm chúng sanh. Tâm sanh diệt diệt rồi, không còn lắng xãng lộn xộn nữa, trở nên tâm trống không và tịch tịnh, hoàn toàn thanh tịnh, gọi là bản tâm thanh tịnh, hay tâm bình thường, đó chính là Phật Tâm.

Tóm lại, tất cả kinh điển giáo lý của đạo Phật có thể tóm gọn vào một chữ TÂM mà thôi. Nắm vững được chìa khóa quan trọng này rồi, người tu học Phật có thể mở toang được tất cả các cánh cửa của nhà Phật, thấu hiểu những lời dạy của chư Phật, chư vị Tổ Sư và các bậc thiện tri thức trong các kinh điển, sách vở, với mục đích thấy được con đường giác ngộ và giải thoát, để xây dựng đời sống hiện tại được an lạc và hạnh phúc cho chính mình và cho chúng sinh.

*Nương theo giáo pháp Phật Đà
Chữ Tâm Phật dạy giúp ta độ đời.
Đến bờ giác ngộ thành thoi
Thoát ly phiền não cuộc đời an vui.*

2. Trí Tuệ, Tâm Trí và Tiềm Thức

Giáo Sư Gardner đề xuất 8 hình thái khác nhau để miêu tả phạm vi rộng lớn các tiềm năng Trí Tuệ [Huệ] của con người. Những hình thái Trí Huệ này bao gồm: (1)Trí Tuệ ngôn ngữ; (2) Trí Tuệ logic, toán học; (3) Trí Tuệ không gian; (4) Trí Tuệ vận động thân thể; (5) Trí Tuệ âm nhạc; (6) Trí Tuệ về tự nhiên; (7) Trí Tuệ giao tiếp và (8) Trí Tuệ nội tâm. Sự phân tích đa diện của Trí Tuệ là một khám phá thú vị, nhưng chưa phải là tất cả. Tuy nhiên, Trí Tuệ Tâm Linh (siêu tâm lý,) chưa được Gardner biết đến để đề cập trong công trình nghiên cứu tâm lý học ở trên. Khoa học về trí tuệ nếu chỉ chú trọng đến triết học duy vật mà không đề cập tới triết học duy tâm cũng như luận về mặt trái của đồng tiền mà không biết cái mặt phải nó như thế nào cũng như người mù sờ voi chân lý. Những triết học Duy Tâm đã có những hiểu biết khá sâu sắc về Trí Tuệ nhưng vẫn chưa hoàn toàn, chỉ có Phật Giáo mới biết về Trí Tuệ rốt ráo này từ hơn hai ngàn năm trăm năm trước.

Theo luận lý của khoa học, Trí Tuệ, Tâm Trí và Tiềm Thức là ba chiều của Không Gian Tâm Thức. Tâm Thức phát triển thì Trí Tuệ phát triển. Nhưng Trí Tuệ phát triển chưa làm cho Tâm Thức phát triển. Tâm Thức phát triển chỉ khi cùng đồng thời với ba sự biến đổi của phát triển Trí Tuệ, buông xả Tâm Trí và khơi mở Tiềm Thức. Một chiều của Trí Tuệ biến đổi không thể làm phát triển Tâm Thức mà phải có cả ba chiều biến đổi thì Tâm Thức mới phát triển được. Ở một phương diện khác, trong Tiềm Thức có Bản Năng và Trực Giác. Nếu Trí Tuệ thuộc về ý thức, thì Bản Năng thuộc về vô thức và Trực Giác thuộc về siêu ý thức. Cả ba cái thuộc về bên trong của con người. Trí Tuệ là tầng lầu thứ

hai, Bản Năng là tầng dưới và Trục Giác tầng trên cùng, tầng thứ ba. Bắt đầu từ bên ngoài được tích lũy từ tri thức, từ kinh nghiệm, tập quán, ngấm sâu vào máu thịt, vào hơi thở, vào từng tế bào rồi hình thành lên thành bản lĩnh Trí Tuệ. Bản Năng và Trục Giác, thuộc về siêu ý thức, nằm ở sâu thẳm bên trong và được hình thành từ nhiều kiếp sống, được hình thành từ quá trình tiến hoá của loài người. Bản Năng gắn với thuộc tính của con vật, Trí Tuệ làm cho con người khác với con vật, nhưng Trục Giác mới thực sự làm cho con người trở thành Người. Một trong đặc tính của Trục Giác là Cảm Xúc. Cảm Xúc tích cực là cảm xúc phát triển. Cảm Xúc tiêu cực là cảm xúc phá hủy. Cảm Xúc có thể phát triển hay phá hủy Tâm Thức. Cảm Xúc lôi kéo Tâm Trí, lôi kéo suy nghĩ, lôi kéo ý tưởng, lôi kéo tưởng tượng,... và rồi lôi kéo hành động đến ba độc (tham, sân và si,) đó là cảm xúc phá hủy. Đó là vô minh che mờ Trí Tuệ, làm tối tăm Tâm Thức. Tâm Trí luôn liên hệ với vô minh, với ngã chấp, luôn cho sự vật, những ý nghĩa theo ngã, ngã sở, theo các tâm tham, sân, si, đầy phiền não, mà lãng quên đi thật tướng của sự vật. Tâm Trí luôn gây rối loạn cho Tâm Thức, luôn phụ thuộc vào trạng thái của tình cảm. Trong Tâm Trí cảm xúc là một yếu tố quan trọng nhất. Tâm Trí hiện lên đủ chuyện nhị nguyên: phải hay trái, đúng hay sai, đẹp hay xấu,... để rồi khởi lên mọi thứ tâm thiện hoặc ác. Tâm Trí không những khởi lên những vấn đề của hiện tại, mà còn nhớ lại các cảnh thuộc quá khứ, mơ ước, và tham vọng các cảnh trong tương lai.

Tiềm Thức (gồm Bản Năng và Trục Giác) cùng với Tâm Thức tạo thành những dòng chảy liên tục. Cho nên, Trí Tuệ, Tâm Trí, và Tâm Thức nó là như vậy. Nó không thể khác được, nó không thể hiểu khác đi. Nó phải là như vậy.

Chúng ta cũng có thể dùng ngôn ngữ toán học có thể diễn đạt những điều này. Nếu coi Tâm Thức là một hàm số, có ba biến số, biến số thứ nhất là Trí Tuệ, biến số thứ hai là Tâm Trí và biến số thứ ba là Tiềm Thức. Hàm Tâm thức đạt cực đại khi và chỉ khi hai biến số Trí Tuệ và Tiềm Thức đạt cực đại cùng đồng thời với với biến số Tâm Trí đạt cực tiểu. Nó là hàm ba biến. Có thể bằng những phương trình, những phép toán vi phân, những phép toán tích phân, những phổ, những phép rời rạc... để mô tả điều này được không? Phật giáo biết, Toán học hiểu? Nhưng nếu mô tả được, thì hãy mô tả hàm Tâm Thức với biến số Trí Tuệ chỉ cần là hàm đa thức đơn giản mà thôi; chỉ cần đạo hàm một vài lớp là nó có thể trở thành tuyến tính hoặc bằng không. Nhưng với biến số Tâm Trí và Tiềm Thức thì khác đây, hàm Tâm Thức lúc này phải là dạng phổ hoặc là những hàm số phức tạp, nó không thể tuyến tính sau vài ba lần đạo hàm đâu, nó phải có những điểm kỳ dị, nó phải có những bước nhảy, nó phải có những điểm gãy,... Và có thể biến số này còn có thể là hàm số của biến số kia. Quan hệ toán học này phải là quan hệ phức tạp, không thể đơn giản được. Nhưng lời giải của nó sẽ là đầy bất ngờ. Cực trị của Tâm Thức đầy bất ngờ. Nó có thể đạt cực trị tại những điểm, những tọa độ đơn giản nhất. Do đó, Tâm Thức nó là như vậy. Trí Tuệ nó là như vậy. Tâm Trí nó là như vậy. Tiềm Thức và Trục Giác nó là như vậy. Những điều trên đây chỉ là tương đối nhị nguyên chứ không là chân lý bất nhị. Nói ra là đã sai rồi. Phật Giáo gọi là bất khả tư nghị (không thể nói được.)

3. Trí Tuệ Bát Nhã

Những phân tích và định nghĩa trên đây của Tâm Lý Học về trí tuệ, tâm trí và tâm thức chỉ là vọng ngôn, nếu đem so sánh với nghĩa "trí huệ" của Phật Giáo thì nghĩa "trí huệ"

trong Bát Nhã Tâm Kinh có phân rõ ràng và xác đáng hơn hết nhưng cần phải cân nhắc và chọn lọc thật kỹ, bỏ ra các thứ Trí Huệ sau đây, mới đúng với ý nghĩa của "Bát Nhã."

1. Trí Huệ thế gian: Trong thế gian, những người học rộng thấy xa, thông minh lanh lợi, khôn khéo lịch duyệt, hay giỏi mọi phương diện, thiên hạ gọi đó là người "trí huệ." Nhưng trí huệ đó là trí huệ, kiến thức, trí thức của thế tục phàm phu, chứ không phải là "Trí Huệ Bát Nhã," chưa hẳn phải là bất thiện tri thức.

2. Trí Huệ ngoại đạo: Chúng ngoại đạo tu thiền định lâu ngày cũng có trí huệ, biết được quá khứ vị lai, có ngũ thần thông biến hoá vô cùng với nhiều pháp kỳ lạ. Nhưng trí huệ đó là Tà Trí Huệ, chứ không phải là Trí Huệ Bát Nhã.

3. Trí Huệ Nhị Thừa: Hàng Thanh Văn và Duyên Giác, do tu pháp Tứ Đế và Thập Nhị Nhơn Duyên mà đặng đạo quả. Các vị này đã khởi sanh tử luân hồi, thần thông tự tại và có trí huệ biết được việc quá khứ, hiện tại và vị lai. Nhưng trí huệ đó thuộc về Tiểu Thừa Trí Huệ, chỉ thấy về "ngã không chơn như" chứ chưa thấy được "pháp không chơn như," nên cũng không phải Trí Huệ Bát Nhã.

Muốn phân biệt Trí Huệ Bát Nhã khác với trí huệ của phàm phu, ngoại đạo và Tiểu Thừa, thì chúng ta nên dịch nghĩa chữ "Bát Nhã" như sau: Trí Huệ Phật là Trí Huệ rốt ráo (Bát Nhã Ba La Mật.) Cho nên, duy chỉ có trí huệ Phật hay của Đại Thừa Bồ Tát, mới đúng là Trí Huệ Bát Nhã.

Công dụng của Trí Huệ Bát Nhã, như các định tinh trong vũ trụ với lửa Tam Muội chiếu phá các mây mù vô minh vọng chấp: ngã, pháp, bốn tướng (ngã, nhơn, chúng sanh, thọ giả,) có, không, chẳng phải có, chẳng phải không v.v... Bởi thế nên Trí Huệ Bát Nhã chiếu soi các pháp, thì pháp nào cũng bỏ hình tướng giả dối, mà hiện ra tướng chơn thật. Tướng chơn thật của các pháp đã hiện, tức là chơn tâm, chơn như hay chơn lý của vũ trụ hiện ra vậy.

Trí Huệ Bát Nhã, không phải do tu mới có, hay nhờ các nhân duyên bên ngoài luyện tập mới thành. Nó có sẵn trong mỗi chúng sanh từ vô thi đến nay. Dù ở địa vị phàm phu nó cũng không giảm, hay chúng quả Thánh nó cũng không thêm. Nó đã không bị các vô minh phiền não tàn phá, trái lại còn phá tiêu tất cả vô minh phiền não từ vô thi đến nay. Nó phá một cách rốt ráo và dễ dàng bởi thế nó được gọi là "Bát Nhã Ba La Mật" Trí Huệ rốt ráo.

Trí Huệ Bát Nhã, có công năng như chiếc thuyền đưa chúng sanh một cách rốt ráo, từ bên này bờ mê muội triền trước của phàm phu, đến bên kia bờ giác ngộ giải thoát của chư Phật, nên cổ nhơn cũng gọi là "con thuyền Bát Nhã."

BA LA MẬT: "ba la mật" hoặc "ba la mật đà" là dịch âm của chữ Phạn "Paramita." Có hai nghĩa:

1. Đáo bỉ ngạn: Đến bờ bên kia. Trí Huệ Bát Nhã có công năng đưa chúng sanh từ bờ phiền não mê muội của phàm phu bên này, mà qua đến bờ giác ngộ giải thoát của chư Phật bên kia, nên gọi là "Bát Nhã Ba La Mật."

2. Cứu kính viên mãn: hoàn toàn rốt ráo. Theo tục ngữ ở Ấn Độ, phàm làm việc gì, khi đã được hoàn toàn viên mãn, thì gọi là "Ba La Mật." Trí Huệ Bát Nhã là loại trí huệ đã rốt ráo viên mãn, nên gọi là "Bát Nhã Ba La Mật."

Theo kinh điển Đại Thừa, Phật nói kinh "Đại Bát Nhã" tại 4 chỗ, 16 hội, được gồm chép lại thành 600 quyển, trong 22 năm mới xong (nhị thập nhị niên Bát Nhã đàm.) Đức Phật Thích Ca Mâu Ni cũng đã nói kinh này tại tịnh xá của ông Trưởng Giả Cấp Cô Độc trong vườn của Thái Tử Kỳ Đà, ở nước Xá Vệ. Kinh được Ngài A Nan kiết tập lại. Ngài Tam Tạng Pháp Sư tên Cưu Ma La Thập dịch từ văn Phạn (Ấn Độ) qua văn Trung hoa. Kinh Đại Bát Nhã được tóm tắt lại thành "Kinh Kim Cang Bát Nhã Ba La Mật Đa Tâm Kinh," gồm có 260 chữ.

TAM TẠNG PHÁP SU: Tam Tạng là ba kho tàng; vì có công năng trùm chứa văn nghĩa của Phật pháp, nên gọi là "Tàng." Ngài Cưu Ma La Thập (Kumàralabdha) là một vị pháp sư có danh tiếng lỗi lạc ở Ấn Độ. Bên Trung Hoa dịch tên ngài là "Đông Thọ," nghĩa là vị Pháp Sư, tuổi tác thì "đồng niên," mà tài đức lại "kỳ lão" (thọ) vì đã thông suốt cả ba tạng và giảng dạy cả Kinh, Luật, Luận, nên tôn gọi Ngài là "Tam Tạng Pháp sư" (vị Pháp sư thông ba tạng.)

- 1. Kinh Tạng:** chép những lời Phật dạy hoặc những lời của các vị Bồ Tát nói ra, khi đã được Phật chứng nhận.
- 2. Luật Tạng:** chép những giới và luật (kỷ luật) trong 7 chúng (Tỳ kheo, Tỳ kheo ni, Sa di, sa di ni, Thức xoa và Ưu bà tắc, Ưu bà di).
- 3. Luận Tạng:** chép những lời nghị luận chánh tà, phân biệt chơn vọng của các vị Bồ Tát và chư Tổ.

Danh, Tướng, Thể, Dụng, Tôn Chỉ và Cứu Cánh của kinh này được tóm lược sau đây :

Danh: Kinh này lấy "thí dụ" (Kim Cang) và "pháp" (Bát Nhã Ba La Mật) mà đặt tên.

Tướng: Kinh này lấy "Đại Thừa" làm giáo tướng.

Thể: Kinh này lấy "Thật Tướng" làm thể.

Dụng: Công dụng của kinh này là phá các chấp tướng (Ngã, Pháp) đoạn hết các vô minh mê hoặc.

Tôn Chỉ: Kinh này lấy "Vô Sở, Vô Trụ"(không sở, không trụ chấp nơi nào) làm tôn chỉ.

Cứu Cánh: Ngộ được Không Không (emptiness of emptiness,) kiến tánh (thấy lại Phật Tâm) thành Phật.

Trí Huệ Phật (Bát Nhã) như ngọc kim cương, vừa cứng rắn và sắc bén hơn tất cả vật chất trên thế gian, có thể soi sáng màng vô minh vọng chấp (ngã, pháp hay bốn tướng) và đốn tận gốc rễ phiền não nghiệp chướng, từ vô lượng kiếp đến nay, mà không bị hư tổn; cũng như ngọc Mani, kim cương bất hoại, có thể đục chẻ các loại rất cứng, như sắt, đá v.v...mà không bị hư hoại.

Tóm lại, "Kim Cang Bát Nhã Ba La Mật Kinh" là kinh nói về "Trí Huệ Phật"(Bát Nhã,) loại Trí Huệ đã rớt ráo viên mãn (ba la mật.) Trí Huệ này có công năng đưa hành giả từ bến mê muội của chúng sanh, vượt qua biển khổ đau, sang bờ giác ngộ giải thoát của chư Phật (đáo bỉ ngạn.)

Đức Phật sau khi từ bỏ mọi thứ và Ngài đã mất sáu năm trời đi nhiều nơi, tu tập, trao đổi và tranh luận. Sáu năm đó, Trí Tuệ của Ngài chắc rằng đã phát triển và thay đổi mạnh mẽ. Nhưng điều đó đã không đưa Ngài tới Chứng Ngộ. Đức Thế Tôn đã tự Chứng Ngộ khi sau 49 ngày ngồi dưới gốc cây Bồ đề. Ngài đã giác ngộ khi đã bỏ rơi tâm trí hoàn toàn và tiềm thức đã khơi mở hoàn toàn. Đó không phải là một quá trình tuần tự nhưng đó chính là bước nhảy của dòng Tâm Thức.

4. Dòng Tâm Thức

Theo văn học Phật Giáo thì có 3 từ ngữ đều được hiểu như là Tâm: Ý, Thức và Tâm. Tùy theo nội dung của giáo lý và nhu cầu sử dụng người ta dùng 3 từ này như một yếu tố nhận thức của tinh thần. Những cái ý tưởng suy lường ở trong đầu óc thì gọi là "Ý." Cái nhận thức phân biệt tiềm ẩn bên trong, làm nhà kho cho ý tưởng có chỗ dựa để nổi lên thì gọi "Thức." Cái bao hàm tất cả hai phần ý và thức thì gọi là "Tâm." Vì vậy 3 từ ngữ dùng chung với nhau rất chặt chẽ, đôi khi không để ý thì không phân biệt được. Ý, Thức và Tâm được cấu tạo tương tự như 3-D virtual intelligence trong future quantum technology/computers mà các khoa học gia đang nghiên cứu nhưng họ chưa hiểu được, trong khi đó Phật Giáo đã kiến được cái cấu trúc vi diệu đó hơn 2600 về trước. Tâm Thức, đôi khi được gọi tắt là Tâm, là danh từ chỉ chung cho các khía cạnh của trí tuệ (wisdom) và ý thức (consciousness,) thể hiện trong các kết hợp của tư duy, tri giác, trí nhớ, cảm xúc, ý muốn, và trí tưởng tượng lẫn tâm thức là dòng ý thức. Tâm Thức bao gồm Trí Tuệ, Tâm Trí và Tiềm Thức. Muốn biết Tâm Thức theo quan niệm của Phật Giáo là gì thì trước hết cần hiểu rõ thế nào là Tĩnh (Tĩnh) Thức. Thường tình mà nói, Tĩnh (Tĩnh) là vắng lặng, Thức là Tâm Thức.

4.1. Tâm Thức hay Giác Thức

Trong 'Tĩnh thức: Chánh niệm trong dòng Tâm thức,' Phổ Nguyệt viết, mỗi lần nhìn một trần cảnh là có một thức qua sự ghi nhận của Tâm. Hiện thức ấy chỉ xuất hiện lúc ấy và dứt liền ngay, thức đó là chơn thức; qua một sát-na thức ấy lập lại mà ta xem như là còn lưu lại, đó là vọng thức chứ không phải là cái thức đầu tiên. Thấy một hình ảnh sau nhớ lại, ảnh thức sau là vọng là giả. Nếu cái hiện hữu ấy khi mới thấy liền biến mất ngay, nó sẽ hiện hữu (trong tàng thức) không bao giờ chấm dứt. Hiện tượng vô thường không phải đột biến, nó nối liền nhiều điểm li ti [digitals] của sát na biến diệt [on and off] liên tục. Những điều mà Phật gọi là vọng chấp mê lầm, với Thuyết Tánh không, chúng chỉ là những hiện tượng như huyền như mộng. Nhận thức mà ta gọi là cụ thể, được đi đôi với một tên gọi nào đó, không có tên gọi thì đối tượng không là gì cả. Đối tượng được đặt tên không phải là đối tượng trực quán của chân trí. Như thế đối tượng của tri thức không là gì khác hơn là giả tượng. Bản chất của tri thức đã được cấu tạo bằng nhiều giả tượng như thế - chỉ khi những giả tượng này bị hủy diệt, bản chất tri thức mới trở thành chân trí.

Lúc ấy sự thể mới xuất hiện như là đối tượng hiện quán. Nói chung, Lục Căn (Nhân Nhĩ Tĩ Thiệt Thân Ý) tiếp xúc với Lục Trần (sinh ra Lục Thức [Sắc Thỉnh Hương Vị Xúc Pháp]) hay gọi là Tâm Thức. Do ý trí tác động bởi các Căn Sinh ra Cảm Giác và Giác Thức (Perceive a sensation = perception.)

Nghiệp Thức như có hấp lực, lôi kéo thân khẩu ý chạy theo tâm viên ý mã của mình. Tâm Thức theo thời gian kết nạp. Tâm vốn không thiện không ác, chỉ vì có Hành nên có thức qua trung gian của Tâm mà ta gọi Tâm thiện tâm ác. Tuy nhiên, gọi như thế là ta gọi cái trạng thái của thức mà thôi. Biến thể của chơn tâm là vọng tâm. Biến thể ấy gồm có 5 trạng thái:

-Hiểu biết chơn thật do tri thức, do suy luận, do kinh nghiệm là những tiêu chuẩn của chơn lý;

-Vô Minh là sự hiểu biết sai lầm, không phải thực trạng của Tâm;

-Vọng Ngữ là nói những điều để thỏa mãn vọng tâm;

-Giác ngữ thường sanh chiêm bao, là điều hư vọng không căn cứ. Mộng mị do vọng tâm hiện ra, những điều ấy là phản ảnh của sự ước muốn hay lo sợ;

-Trí nhớ là vọng tâm ghi lại những điều đã trải qua mà còn luyến ái hay sân hận, hậu quả của khổ đau.

Do vậy, Tâm Thức không có Thực Thể, dòng Tâm Thức luôn luôn trôi chảy và vì Lục Thức sanh ra Lục Tặc hay Tâm Thức tạo ra Nghiệp Thức. Còn dính dáng với Tâm Thức là còn Nhân Duyên rối loạn, khổ đau trong Luân Hồi, sanh tử. Khi Căn tiếp xúc với Trần ngay niệm đầu sanh ra Chơn Thức. Chẳng hạn, mắt thấy biết, biết này là cái biết của Căn, giới hạn ở các Căn. Chơn Thức này cũng chỉ là Nhất Niệm Vô minh.

Nhận thức các cảm giác, ta có Giác Thức (Perceive a sensation to get a perception,) tức là sự nhận thức của các căn. Theo Nhị Nguyên Tính trong Nhất Nguyên Luận, Phổ Nguyệt, 2003: Chủ thể gồm có lục căn: nhân nhĩ tĩ thiệt thân và ý. Lục căn là căn chủ yếu tiếp xúc đối tượng ngoài và trong tâm, là nguồn gốc, là nhân khi có điều kiện, gặp đối tượng, rồi sinh ra cảm giác. Lục căn kết hợp với lục trần, là đối tượng, là duyên để tạo ra cảm giác hay là Thức. Thức này do căn Ý Tác Động với đối tượng vừa sinh ra chơn Thức hay Cảm giác thì đồng thời Ý Tác Năng ý niệm hóa nên ta liền có Tri Giác hay gọi là Giác Thức. Tóm lại, Chủ Thể (Lục Căn,) Đối Tượng (Lục Trần) kết hợp nhờ Căn Ý (thường gọi là Ý Thức) mới sanh ra Lục Thức. Thức và Giác Thức còn gọi là Tâm Thức. Tâm Thức này được hình thành bởi Nhị Nguyên Tính của Chủ Thể và Khách Thể.

Vậy Tĩnh Thức là làm cho giác thức yên lặng, không động, không rung chuyển, tức là khi cảm giác được đối tượng và nhận thức (cái biết của căn) tên đối tượng liền xa lìa đối tượng đó ngay là ta có chơn thức, cũng gọi là chánh niệm. Chánh niệm vì thấy và nhận thức chỉ có đối tượng như chơn như thật đối tượng rõ ràng, ngoài đối tượng không còn gì

nữa (tha tính không.) Nói rõ hơn là cảm giác đối tượng, nhận thức đối tượng tại đó và lúc đó mà thôi (vô thời không) là ta tỉnh thức vậy.

Theo Bát Chánh Đạo Chánh Niệm, *Sammasati (p) — Samyaksmti (skt)* là một trong Tám Ngành Thánh Đạo. Chánh Niệm là nhớ đúng, nghĩ đúng là giai đoạn thứ bảy trong Bát Thánh Đạo. Nhìn vào hay quán vào thân tâm để luôn tỉnh thức. Chánh Niệm có nghĩa là lia mọi phân biệt mà niệm thực tính của chư pháp. Theo Bát Chánh Đạo, chánh niệm là “Nhất Tâm.”

Nơi thân tỉnh thức bằng cách thực tập, tập trung vào hơi thở bụng. Nơi cảm thọ tỉnh thức bằng cách quán sát sự đến đi trong ta của tất cả mọi hình thức của cảm thọ, vui, buồn, trung tính. Nơi những hoạt động của tâm tỉnh thức bằng cách xem coi tâm ta có chứa chấp dục vọng, sân hận, lừa dối, xao lãng, hay tập trung. Nơi vạn pháp tỉnh thức bằng cách quán sát bản chất vô thường của chúng từ sanh trụ dị diệt để tận diệt chấp trước, sân hận và luyến ái.

4.2. **Pháp Môn Ứng Dụng**

Có nhiều pháp môn tu tập chánh niệm để làm cho tâm ta được thanh thản không dấy động thêm nhiều nghiệp thức vốn hệ lụy đến tâm viên ý mã hoặc tư tưởng vẩn vơ. Quán Tứ Niệm Xứ và Minh Sát Tuệ là căn bản. Thật ra tỉnh thức đều lấy Chơn Trí mà thực hành, chẳng hạn:

Trong Đại Kinh Sáu Xứ do Hoà Thượng Thích Minh Châu dịch: Phật giải về nhân căn sắc trần và nhãn thức theo chơn trí. Chúng ta nhìn một vật thì thấy và biết như chơn mắt, thấy biết như chơn các sắc, thấy biết như chơn nhãn thức vì chúng ta đã hiểu được chơn mắt, chơn các sắc, và chơn nhãn thức theo thật tướng của chúng như đã trình bày trên. Chơn mắt, chơn sắc, và chơn nhãn thức là một khi nhìn một vật gì thì sử dụng một lần mà thôi (vô thời gian.) Nếu không kéo dài thời gian thì vật đó còn nguyên thủy: nó-là-nó tại đó và lúc đó, vô thời không hay mắt, sắc (vật,) hay thấy (nhãn thức) vẫn còn chơn nguyên, thấy biết không bị xúc thọ ái lãn trôi theo thời gian mà có những khái niệm, nên mắt, sắc, thấy biết không thay đổi, cố định. Nói chung, trong Tâm chúng ta đều có chứa sẵn biểu hiện Trí Năng, Tình Năng và Hoạt Năng, nên dây thần kinh dẫn truyền lên não hình ảnh của chơn sắc từ chơn mắt để có chơn nhãn thức thì đồng thời đã xúc chạm dây thần kinh thị giác, có nhân nhãn xúc; do duyên nhãn xúc này khởi lên lạc thọ, khổ thọ hay bất khổ bất lạc thọ. Vì chúng ta thấy biết chơn cảm thọ không có thời gian, nên không có ái trước (trong A Lại Da Thức) đối với mắt (mắt không lập lại,) không có ái trước đối với các sắc (hình ảnh các sắc có sẵn tích tụ) và ái trước đối với nhãn xúc (Xúc có sẵn trong ký ức của A Lại Da Thức.) Từ đó do duyên nhãn xúc này khởi lên lạc thọ, khổ thọ, bất khổ bất lạc thọ mà không có ái trước đối với cảm thọ ấy.

5. **Chữ TÂM CỦA CHƯ PHẬT**



Phật Tử đã thấu hiểu lý lẽ chân thật của cuộc đời là vô thường, không có gì tồn tại vĩnh viễn, không có gì là tự nhiên sanh mà không có nguyên nhân. Trong Kinh Hoa Nghiêm, Đức Phật có dạy, "Nhứt thiết duy tâm tạo." Mọi sự mọi việc đều do tâm tạo ra tất cả. Công đức cũng do tâm tạo, nghiệp chướng cũng bởi tại tâm.

Chính là tâm viên ý mã, sanh diệt, lãng xãng lộn xộn, thay đổi luôn luôn, thường do tham sân si chi phối, thúc đẩy, điều khiển, cho nên con người thường tạo nghiệp bất thiện nhiều hơn là nghiệp thiện mà luật nhân quả áp dụng trong ba thời: quá khứ, hiện tại, vị lai. Nhân nào thì quả nấy.

*Tội từ tâm khởi đem tâm sám
Tâm đã diệt rồi tội cũng vong
Tội vong tâm diệt cả hai không
Đó chính thực là chân sám hối.*

Tất cả những tội lỗi gây ra, dù là một niệm đều do tâm chúng ta chủ động, phải thành tâm mà sám hối, Từ đó, chúng ta phát nguyện không tái phạm, cho nên mỗi khi tâm tham, tâm sân, tâm si khởi lên, chúng ta liền biết ngay, dừng lại, không làm theo sự điều khiển, sai khiến của tham sân si, thì tội lỗi sẽ không còn tái phạm nữa. Khi tội lỗi không còn, tâm sanh diệt cũng lặng mát, chúng ta sẽ sống trong trạng thái tịch tịnh, bình yên của tâm trí.

Trong Kinh Vị Tăng Hữu, Đức Phật dạy: Tâm trước nghĩ ác, như đám mây đen che khuất mặt trời. Tâm sau ăn năn nghĩ thiện, như ngọn đuốc sáng tiêu trừ hắc ám. Cái tâm ý điên đảo đảo điên, cái vọng tưởng lãng xãng lộn xộn, tạo tội tạo nghiệp này, luôn luôn nghĩ đến các điều ác, điều bất thiện, lợi mình hại người, là nguyên nhân chính dẫn chúng sanh vào vòng sanh tử luân hồi, vào cảnh giới đen tối, như đám mây đen che khuất mặt trời. Khi giác ngộ chánh pháp con người biết ăn năn sám hối, bỏ ác làm thiện, tâm trí bình yên sáng suốt, tam đồ ác đạo lánh xa, con người gần với cảnh giới niết bàn hơn, như ngọn đuốc sáng tiêu trừ hắc ám. Cho nên làm sao hàng phục và an trụ được cái tâm ý này chính là trọng tâm của đạo Phật.

Mọi sự mọi việc trên thế gian này như thế nào đều từ vọng tâm nhị nguyên của chúng ta biến hiện ra cả. Sự cảm thọ tùy theo tâm trạng, tùy theo cá nhân, không ai giống ai, không lúc nào giống với lúc nào, không thời nào giống với thời nào, không nơi nào giống với nơi nào. Trong Kinh Thủ Lăng Nghiêm, Đức Phật có dạy, "Tùy tâm biến hiện." Hay, "Tâm buồn cảnh được vui sao. Tâm an dù cảnh ngộ nào cũng an."

Trong Kinh A Hàm, Đức Phật dạy, "Tam giới tâm tận, tức thị niết bàn." Nghĩa là khi nào dứt sạch tâm trong ba cõi, lúc đó chúng ta mới thấy được niết bàn. Ba cõi, còn gọi là tam giới, đó là: dục giới, sắc giới và vô sắc giới. Khi tâm tham nổi lên, chúng ta sống trong dục giới, tức là cảnh giới đắm nhiễm tham dục, cảm thấy đau khổ triền miên vì lòng tham của con người không đáy, không bao giờ thỏa mãn được. Con người sống trong dục giới lúc nào cũng cảm thấy khao khát, thiếu thốn, được bao nhiêu cũng không thấy đủ, cho nên luôn luôn tìm kiếm ngũ dục: tiền tài, sắc dục, danh vọng, ăn uống và ngủ nghỉ. Khi tâm sân nổi lên, ngay lúc đó, chúng ta sống trong sắc giới, tức là cảnh giới chấp chặt sắc tướng, lòng như thiếu đốt, sắc mặt hung dữ, vì sự tức giận, hay vì bất mãn. Khi tâm si nổi lên, chúng ta sống trong vô sắc giới, tức là cảnh giới vô minh, rất dễ làm đường lạc nẻo, mê tín dị đoan, rất dễ dàng tạo tội tạo nghiệp bằng những hành động thiếu suy nghĩ, hãm hại trả thù, hại mình hại người. Những giây phút ngu si, làm lẫn thường là nguyên nhân và hậu quả của những sự hối tiếc, đau khổ sau đó, cho mình và cho người khác, có khi kéo dài triền miên suốt cả cuộc đời.

Dù tâm tham, và tâm sân không còn nhưng còn tâm si thì vẫn tai hại vô cùng. Bởi vậy cho nên phải dẹp trừ tận gốc các tâm tham sân si. Chúng ta phải viễn ly tam độc mới có cuộc sống mới an lạc và hạnh phúc.

Trong Kinh Hoa Nghiêm, Đức Phật dạy: Nhất niệm sân tâm khởi, bách vạn chương môn khai. Trong Kinh A Di Đà, Đức Phật dạy, "Người nào giữ được nhứt tâm bất loạn, trong một ngày cho đến bảy ngày, khi lâm chung giữ tâm không điên đảo, thì người đó được vãng sanh tây phương."

Trong Kinh Đại Tập, Đức Phật dạy, "Nếu thường xuyên giữ được chánh niệm, tâm không loạn động, dứt trừ được phiền não, thì chẳng bao lâu đắc thành quả vô thượng bồ đề." Nghĩa là người tu tập phải luôn luôn quán sát tâm chính mình, luôn luôn giữ gìn chánh niệm, luôn luôn niệm Phật, khi vọng tâm vọng tưởng vọng thức vọng niệm khởi lên, liền biết, không theo. Nhờ đó tâm được an nhiên tự tại, không loạn động, dứt trừ được phiền não, gọi là: nhứt tâm bất loạn. Nhờ công phu tu tập đó, chẳng bao lâu đắc thành quả vô thượng bồ đề. Khi lâm chung giữ được tâm không điên đảo, cho nên được vãng sanh cảnh giới tịnh độ. Muốn làm được điều này, muốn giữ được tâm trí nhứt như không loạn động, con người phải thấu hiểu và thực hành quán tứ niệm xứ, gồm có: thân, thọ, tâm, pháp.

Quán thân bất tịnh, nghĩa là quán tưởng tám thân nhục thể vô thường của mình chỉ là một tập hợp từ ngũ uẩn. Quán tám thân này không phải là mình, đừng bận tâm chuyện còn hay mất, chết rồi cũng bỏ lại không đem theo được.

Quán thọ thị khổ, nghĩa là quán tưởng sự cảm thọ, thọ nhận là khổ, càng chấp chặt chuyện thị phi phải quấy, càng thọ nhận nhiều cảm giác, càng đau khổ nhiều mà thôi. Buông xả thì thanh thản, tha thứ thì thư thái.

Quán tâm vô thường, nghĩa là quán tưởng cái tâm vô minh của mình luôn luôn thay đổi, sanh diệt liên miên, mới nghĩ thế này liền nghĩ thế khác. Tâm (tâm phan duyên) của chúng ta luôn luôn dính với cảnh trần bên ngoài, kinh sách gọi là: Cảnh trần bên ngoài

đẹp mắt, vừa tai, thuận ý, thì sanh tâm vui thích. Cảnh trần bên ngoài chói tai gai mắt, nghịch ý, thì sanh tâm tức tối. Nếu cứ theo sự sai khiến của cái tâm vô thường như vậy, chúng ta tạo tác không biết bao nhiêu nghiệp chướng, cho nên trôi lăn, trầm luân trong sinh tử không biết bao nhiêu đời, bao nhiêu kiếp.

Quán pháp vô ngã, nghĩa là quán tướng các pháp trên thế gian này đều không có bản thể như định, gọi là: vô ngã. Các pháp, tức là tất cả sự vật vật trên đời, không có cái gì cố định, không phải tự nhiên sanh ra, không phải tự nhiên diệt đi. Tất cả chỉ là một dòng chuyển biến không ngừng. Con người thấy đó mất đó. Chuyện gì rồi cũng đổi thay, rồi cũng qua mau. Đừng phí sức, đừng bận tâm với các pháp sanh diệt của thế gian.

Trong Kinh Thủ Lăng Nghiêm, Đức Phật dạy, "Lục căn chính là cội gốc của sanh tử luân hồi. Lục căn cũng là cội gốc của giải thoát niết bàn." Bởi vì, lục căn của chúng ta, tức là sáu giác quan, gồm có: nhãn, nhĩ, tĩ, thiệt, thân và ý, khi tiếp xúc với lục trần, tức là sáu trần cảnh bên ngoài, gồm có: sắc, thanh, hương, vị, xúc và pháp, mà không đắm nhiễm, không dính mắc, không sanh lục thức, trong kinh sách gọi là: lục tặc, thì chúng ta đâu có bị phiền não, trong lòng đâu có nổi sóng gió, gọi là: tam bành. Dù hằng ngày vẫn tiếp xúc với mọi người, mọi cảnh trong cuộc đời, chúng ta không tham, không sân, không si. Giữ gìn được như vậy tức là chúng ta giải thoát khỏi phiền não khổ đau, sống trong cảnh giới niết bàn an lạc, ngay hiện đời vậy.

Mắt trông thấy hình sắc thì nhận biết rõ ràng nhưng tâm không khởi niệm thương hay ghét, ưa hay không ưa. Tai nghe thấy tiếng thì nhận biết rõ ràng đó là tán thán hay phê phán, nhưng tâm không khởi niệm khoái chí hay bực bội. Mũi ngửi thấy mùi thì nhận biết rõ ràng là mùi hương gì, nhưng tâm không khởi niệm thích hay không thích. Lưỡi nếm vị thì nhận biết rõ ràng là vị gì, nhưng tâm không khởi niệm khen ngon hay chê dở. Thân xúc chạm thì biết rõ ràng là tốt hay xấu, nhưng không khởi niệm dễ chịu hay khó chịu. Tâm ý nghĩ suy thì nhận biết rõ ràng là đúng hay sai, phải hay quấy, nhưng tâm không khởi niệm kỳ thị, đố kỵ, so sánh, hơn thua, tranh chấp thì chúng ta đã thoát khỏi vòng trầm luân sanh tử khổ đau đó vậy.

Trong Kinh Thủ Lăng Nghiêm, Đức Phật dạy, "Căn bản của sanh tử luân hồi là Vọng Tâm. Căn bản của bồ đề niết bàn là Chân Tâm." Nghĩa là chúng sanh sở dĩ bị trầm luân sanh tử vì luôn luôn sống với vọng tâm, tức là tâm viên ý mã, tâm phân biệt, luôn luôn thay đổi. Muốn tâm trí sáng suốt thanh tịnh, an nhiên tự tại, chúng ta cần quán sát tâm chính mình: Khi các vọng tâm nổi lên, chúng ta liền biết, không theo, như vậy vọng tâm lắng xuống, diệt mất, chân tâm hiện ra rõ ràng.

Bản tâm thanh tịnh, hay chân tâm bất sanh bất diệt, không sanh không diệt, thường hằng, vĩnh viễn, luôn luôn hiện hữu. Chỉ có vọng tâm: tham lam, sân hận si mê, mới có sanh và diệt, mà thôi. Chẳng hạn như khi gặp chuyện bất như ý, tâm liền khởi sanh bực tức oán giận. Lúc đó, chúng ta quên mất bản tâm thanh tịnh của mình, tức là quên mất mình là ai, chỉ biết tức tức giận giận. Lâu sau nguôi dần, tâm trở lại trạng thái bình thường, tâm sân hận diệt đi, không còn nữa. Sanh diệt có nghĩa là như vậy.

Chân Tâm, tức là bản tâm thanh tịnh mà tất cả nhân sinh đều có. Giáo lý của đạo Phật cao siêu mâu nhiệm ở chỗ chỉ bày rõ ràng chân lý không phân biệt, không kỳ thị, tất cả

mọi người đều có thể hiểu một cách rõ ràng. Muốn làm được điều này, muốn chân tâm hiển hiện, chúng ta cần phải thấu hiểu và tu tập bốn tâm rộng lớn (từ vô lượng tâm.) Đó là từ, bi, hỷ, xả. Khi có tâm từ và tâm bi, chúng ta sẽ dễ cảm thông với muôn loài, nhưt là với loài người, với những người chung quanh. Do đó, tâm giận tức, tâm sân hận có thể giảm bớt, nhẹ bớt đi. Khi có tâm hỷ và tâm xả, chúng ta sẽ bớt được các tâm ganh tị, tâm đố kỵ, tâm hơn thua, tâm cố chấp. Cho đến khi nào từ vô lượng tâm tròn đầy, vọng tâm tan biến, tâm ý trở nên an nhiên tự tại, chân tâm hiển hiện. Đây mới chính là ý nghĩa thiết yếu của việc tu tâm dưỡng tánh theo đạo Phật, " Trong tâm khởi niệm, nếu giác kịp thời, liền biết không theo, đó là chân tâm. Trong tâm khởi niệm, nếu còn mê muội, không giác kịp thời, liền theo niệm đó, trở thành vọng tâm. Cũng ví như là khi có gió thổi, mặt biển nổi sóng, gọi là biển động, ví như cái tâm lăng xăng lộn xộn. Mặc dù gió thổi, mặt biển vẫn yên, là biển thái bình, cũng ví như là bản tâm thanh tịnh, hay tâm bình thường. Điều đáng quan trọng không phải là vọng tâm thay đổi bất chợt, bất thường nói trên, mà chính là cái chân tâm, không sanh không diệt, không dơ không sạch, không tăng không giảm, của tất cả chúng ta vậy." Nhận được thế nào là chân tâm, chính là mục đích cứu kính của đạo Phật, được Đức Phật giảng giải rõ ràng trong Kinh Thủ Lăng Nghiêm, Kinh Tâm Địa Quán, Kinh Kim Cang, Bát Nhã Tâm Kinh, Linh Lăng Già, Kinh Hoa Nghiêm và trong nhiều bộ kinh điển khác.

Trong Bát Nhã Tâm Kinh, Đức Phật dạy, "Chiếu kiến ngũ uẩn giai không độ nhưt thiết khổ ách." Nghĩa là khi ngộ được bản tâm thanh tịnh, soi xét thấy rõ năm uẩn đều không, tâm không còn ngăn ngại, không còn sợ hãi, chúng ta sẽ vượt qua được tất cả mọi khổ ách, xa lìa điên đảo mộng tưởng, đạt được cứu cánh niết bàn. Năm uẩn gồm có sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Phần thân xác, có hình tướng, nhận thấy được bằng mắt thường, gọi là sắc. Phần tinh thần, hay tâm linh, không hình tướng, không nhận thấy được bằng mắt thường, gồm có thọ, tưởng, hành, thức. Chúng ta nên biết rằng nguồn gốc của mọi sự đau khổ trên thế gian này đều do tâm cố chấp nhiều thứ, nhất là chấp ngã, chấp pháp, mà ra.

Trong Kinh Viên Giác, Đức Phật dạy: Con người vì vô minh cho nên có hai thứ chấp: chấp ngã và chấp pháp. Đó là hai nguyên nhân chính gây ra phiền não và khổ đau của cuộc đời. Nếu hiểu được một cách rõ ràng và phá trừ được hai nguyên nhân chính gây ra khổ đau này, chúng ta sẽ tìm được an lạc và hạnh phúc thực sự ngay trong cuộc sống hiện tại.

Chấp Ngã là chấp cái sắc thân giả tạm và cái vọng tâm vô thường, trong kinh sách gọi chung là ngũ uẩn, lại cho là thực, lại tưởng chính là mình (cái tôi,) cho nên mới phiền não và khổ đau. Cái sắc thân tứ đại giả tạm này của con người bao gồm bốn thứ: đất, nước, gió, lửa, không phải là thực. Bởi vì nếu sắc thân tứ đại này thực là của con người, thì nó phải tuân lệnh và tùy thuộc quyền xử dụng của con người. Con người ai ai cũng muốn cái thân tứ đại trường sanh bất tử này trẻ mãi không già, khỏe mãi không đau, còn mãi không hoại. Cho nên quán thấy năm uẩn đều không, sắc tướng và vọng tâm đều không thực, con người phá được sự quan trọng của bản ngã, dẹp được tự ái, thoát được phiền não, không còn khổ đau, cho nên tâm trí an nhiên tự tại. Đó là giáo lý vô ngã của đạo Phật.

Chấp Pháp nghĩa là đối với tất cả các pháp trên đời, bao gồm mọi sự mọi việc thế gian, con người chấp chặt vào tập quán, chủ quan cá nhân, thành tích khả năng, suy nghĩ hiểu biết, kiến thức sở học, kinh nghiệm bản thân, không muốn thay đổi, không muốn cải thiện, không muốn sửa chữa, không muốn chuyển hóa, không muốn nghe ai, luôn luôn chấp chặt chỉ mở cái miệng lưỡi lặc léo không xương tạo ra khẩu nghiệp. Đời người chẳng qua chỉ là hơi thở, khi thở hơi ra mà chẳng hít vào được nữa, thì ô hô tử vong. Mi thở mi sống!

Trong Kinh Tịnh Danh, Đức Phật dạy: Mặt trời mặt trăng vẫn thường sáng tỏ, tại sao người mù lại chẳng thấy? Chúng ta như người mù biết mà không thấy được tự tâm bởi vì nghiệp thức che đậy, chúng sanh thường biết đó là chân lý nhưng vẫn cố chấp vào cái biết chủ quan, cho nên chẳng thấy thế giới Như Lai thanh tịnh trang nghiêm, chẳng nhận ra bản tâm thanh tịnh thường hằng.

Trong Kinh Đại Bát Niết Bàn, Đức Phật dạy: Tất cả chúng sinh đều có bản tâm thanh tịnh. Chúng sinh chẳng nhận thấy được, vì bị vô minh che lấp. Con người ai ai cũng có bản tâm thanh tịnh, luôn luôn sáng tỏ. Chỉ vì tâm tham lam, hoặc vì tâm sân hận, hoặc vì tâm si mê cố chấp cho nên con người mới tạo tội tạo nghiệp, làm cho tâm trí loạn động, thường xuyên bất an, điên đảo loạn cuồng, để rồi trôi lăn vào vòng sanh tử luân hồi, đã muôn kiếp trước, và sẽ tiếp tục trôi lăn, muôn kiếp về sau, khó mà dừng nghiệp và chuyển nghiệp. Chính vì biết như vậy mà cố chấp không chịu kiến vì bị nghiệp thức che đậy, vô minh che lấp, con người chẳng thấy được thế giới Như Lai trang nghiêm, bản tâm thanh tịnh.

Trong Kinh Kim Cang, Đức Phật dạy: Quá khứ tâm bất khả đắc, hiện tại tâm bất khả đắc, vị lai tâm bất khả đắc. Chuyện quá khứ qua rồi đừng luyến tiếc, đừng nhớ nghĩ làm gì cho bận tâm, chỉ gieo thêm nghiệp chướng chứ chẳng ích lợi gì. Chuyện hiện tại rồi cũng qua mau, cố níu kéo cũng chẳng được, có lo âu phiền muộn cũng chẳng ích lợi gì. Chuyện tương lai chưa đến, lo lắng, ưu tư, sầu muộn cũng chẳng ích lợi gì. Cho nên, giữ gìn tâm trí được như như, bình tĩnh, thân nhiên. Đó chính là nghiệp quá, nghiệp báo, quả báo mà ra. Chuyện gì phải tới nó sẽ tới, lo sợ cũng chẳng ngăn cản được đâu. Cứ bình tĩnh mà run!

Hiểu sâu được luật nhân quả, chúng ta sẽ bình tĩnh thân nhiên chấp nhận quả báo xảy đến. Nếu không muốn có quả báo xấu, chúng ta phải chấm dứt gây nghiệp nhân xấu, tức là chấm dứt tâm tham sân si, tức là dừng ba nghiệp thân khẩu ý bất thiện. Trong kinh sách gọi là dừng nghiệp và chuyển nghiệp. Thấy thì dễ, nói dễ, hiểu dễ nhưng hành mới khó! Máy người chúng ta làm được những điều Phật dạy này?

Trong Kinh Pháp Cú, Đức Phật dạy, "Thắng vạn quân không bằng tự thắng mình. Tự thắng tâm mình là điều cao quý nhất." Thắng người dễ hơn tự thắng chính mình. Tự thắng mình tức là tự kèm chế hành động, ngôn ngữ, ý nghĩ của chính mình. Tự thắng tâm mình, nhận nhận được mà không thấy nhục nhằn, nhận mà không nhục, tâm trí vẫn an nhiên tự tại, mới đáng kính phục, mới là điều cao quý nhất. Muốn làm được như vậy, tức là muốn tự thắng tâm mình, chúng ta cần phải tu tập ba môn học giải thoát, còn gọi là tam vô lậu học, đó là Giới, Định, Tuệ. Giới là ranh giới, là hàng rào ngăn ngừa chúng ta tạo tội tạo nghiệp. Phật Tử tại gia có 5 giới phải giữ, đó là sát, đạo, dâm, vọng, tửu.

Không sát sanh, không trộm cắp, không tà dâm, không nói dối, không uống rượu. Phật Tử phát tâm xuất gia, trở thành tu sĩ, phải giữ 10 giới, 250 giới, hay 348 giới, tùy theo thời gian và công phu tu tập. Nhờ giữ gìn nghiêm ngặt các giới luật, cho nên không tạo tội tạo nghiệp, tâm mới được an nhiên tự tại, trong kinh sách gọi là tâm thiền định. Khi tâm an định được bao nhiêu, trí tuệ bát nhã phát sanh bấy nhiêu, nhờ đó chúng ta thêm tinh tấn, thấu rõ chánh pháp, tiến nhanh trên con đường giác ngộ và giải thoát.

Trong Kinh A Hàm, Đức Phật dạy, "Không hạnh phúc nào có thể so sánh với sự yên tĩnh của tâm trí." Trên thế gian, con người cảm thấy hạnh phúc dưới nhiều khía cạnh khác nhau. Có người cho rằng giàu sang quyền thế, danh vọng, địa vị, đó là hạnh phúc. Thực sự, những người như vậy vẫn còn khổ đau phiền não và sanh tử luân hồi, vẫn sống với vọng tâm điên đảo, trong tâm trí không thực sự được an lạc vì chấp trụ vào hữu thường. Cho nên, hạnh phúc tối thượng chính là sự yên tĩnh của tâm trí. Bởi vì, sự yên tĩnh của tâm trí có thể giúp đỡ con người đạt được giác ngộ và giải thoát.

Trong Kinh A Hàm, Đức Phật dạy, "Tâm khẩu nhưt như (Tâm khẩu không khác.)" Tâm nghĩ sao, miệng nói vậy. Cho nên tâm nên nghĩ tốt thì miệng sẽ nói tốt. Như vậy, mới không bị khẩu nghiệp, cuộc sống mới được an lạc. Ngược lại, tâm nghĩ một đằng, miệng nói một nẻo, miệng nói như vậy, tâm không như vậy, nên sách có câu: Miệng thì nói tiếng nam mô. Trong lòng chứa cả một bồ dao găm. Hay thường ngụy biện cho mình là khẩu xà tâm Phật nhưng thật sự là khẩu Phật tâm xà khó mà lấy thước để đo được lòng người. Trong sách có câu: Tri nhân tri diện bất tri tâm, nghĩa là biết người chỉ biết mặt, không biết được tâm địa. Cho nên chư Tổ có dạy: Phán quan tự kỷ, nghĩa là hãy quay lại, quán sát tâm chính mình, để giữ tâm khẩu nhưt như.

Trong Kinh Di Giáo, Đức Phật dạy, "Chúng chúng hý luận kỳ tâm tắc loạn. Nhược đắc định giả tâm tắc bất tán." Người nào bàn luận một cách vô ích những chuyện thị phi, đúng sai phải quấy, tranh đua hơn thua, tâm ý của người đó tức nhiên loạn động. Còn người nào khắc chế được tâm niệm của mình, người đó đắc được cảnh giới thiền định, dù là sơ thiền, nhị thiền tam thiền, hay được tứ thiền, tức nhiên tâm ý không còn tán loạn nữa. Khi tâm địa, hay tâm thức của con người, hoàn toàn không tịch, trống rỗng lặng lẽ, lẳng lặng thanh tịnh, không còn chứa chấp những vọng tâm, vọng tưởng, vọng thức, vọng niệm nào cả, thì trí tuệ bát nhã tự bừng sáng. Tâm được thanh tịnh thì cảnh vật cũng thanh tịnh, chúng sanh chung quanh cũng được bình yên.

Trong Kinh Tịnh Danh và Kinh Tâm Địa Quán, Đức Phật dạy, "Tâm tịnh thì độ tịnh. Tâm địa bình thì thế giới bình." Khi những vọng tâm vọng tưởng, vọng thức vọng niệm đã dứt sạch, người tu tập không còn tham, không còn sân, không còn si. Đến đây, người tu tập đạt được cảnh giới bất nhị, không còn thị phi, tú cú, không còn tạo nghiệp, không còn có chấp. Trong kinh sách gọi đó là cảnh giới: vô tâm vô niệm, hay là cảnh giới: nhưt tâm bất loạn. Lúc đó, tâm tịnh, tâm địa bình, tâm vô quái ngại, vô hữu khủng bố, viễn ly điên đảo mộng tưởng, tức là tâm an nhiên tự tại, không còn điều gì có thể ngăn ngại được. Do đó, chúng ta xa rời những thứ điên đảo, lìa bỏ được mộng tưởng, đạt được cứu kính niết bàn. Làm cho mọi người chung quanh cảm thấy an ổn, yên tâm, khi sống gần và tiếp xúc người tu tập có tâm tịnh, tâm địa bình. Chúng sinh tu được tâm tịnh thì thế giới sẽ được thanh bình, quốc gia an ninh, xã hội lành mạnh, gia đình hạnh phúc và đời sống sẽ bớt khổ đau.

Trong Kinh Di Giáo, Đức Phật dạy, "Chế tâm nhưt xứ, vô sự bất biện." Nghĩa là khi khắc chế được tâm ý, trụ tâm ở một chỗ, bằng cách tụng kinh, niệm Phật, thiền quán, qua sự hiểu biết chánh pháp, tâm trí bình tĩnh thân nhiên, không còn chuyện gì để cãi vã nữa, để tranh chấp nữa, cho nên không có sự việc gì người tu tập không hiểu biết sáng tỏ, rõ ràng, không biện luận được một cách thông suốt. Điều này giải thích rằng không có vị Phật nào không biết thuyết pháp độ sanh.

6. Chữ TÂM Của Chư Tổ



Trong Kinh Pháp Bảo Đàn, Lục Tổ Huệ Năng có dạy, "Tâm thông thì thuyết thông." Hành giả nào thực tâm tu học, không phân biệt tại gia cư sĩ, hay xuất gia tu sĩ, tâm trí thông suốt, đạt được đến đâu, thuyết giảng thông suốt đến đó, đến mức độ lợi ích chúng sanh. Ví như trước có học hành nghiêm túc, chân tu thực học, sau đó mới có thể làm thầy chỉ dạy người khác.

Thiền Sư Bá Trượng Hoài Hải dạy, "Tâm địa nhược không, tuệ nhưt tự chiếu." Khi tâm địa, hay tâm thức, hoàn toàn trống rỗng, lặng lẽ, lặng lẽ, thanh tịnh, không còn chứa chấp những vọng tâm, vọng tưởng, vọng thức, vọng niệm nào cả, thì trí tuệ bát nhã tự bừng sáng. Cũng như mây đen tan biến hết, tức là phiền não không còn nữa, tâm thức không tịch, thì mặt trời trí tuệ tự chiếu sáng. Tâm được thanh tịnh thì cảnh vật cũng thanh tịnh, chúng sanh chung quanh cũng được bình yên. Khi con người chịu mỗi ngọn đuốc trí tuệ của mình với ngọn đuốc chánh pháp của chư Phật, chư Tổ, thì ngọn đuốc trí tuệ của mình cũng bừng sáng lên ngay. Giây phút bừng sáng đó, trong thiền tông, gọi là ngộ đạo.

Thiền Sư Bá Trượng Hoài Hải dạy, "Tâm cảnh không dính nhau là giải thoát." Chúng ta vẫn thấy, vẫn nghe, vẫn hiểu, vẫn biết tất cả các cảnh trên trần đời, trong kinh điển gọi là: kiến văn giác tri, nếu tâm không dính mắc, thì không phiền não. Không phiền não tức là giải thoát. Thật là hết sức đơn giản! Lý lẽ tuy cao siêu vi diệu, nhưng hết sức thực tế. Bất cứ ai cũng có thể làm được, không cần phải thờ lạy, cúng kiến, không phân biệt tôn giáo, sắc tộc, ngôn ngữ, nghề nghiệp, xuất xứ, học thức, nam nữ, già trẻ, bé lớn, giàu nghèo, sang hèn. Tâm không phan duyên theo cảnh trần là tâm giải thoát.

Sơ Tổ Thiền phái Trúc Lâm Trần Nhân Tông dạy, "Đối cảnh vô tâm mạc vấn thiên." Khi nào đối trước cảnh trần, tâm không còn dính mắc, không khởi bất cứ tâm niệm gì, trong kinh sách gọi là vô tâm vô niệm, tức là không còn khởi tâm tham sân si, thân nhiên trước sự thịnh suy, thăng trầm của đời sống, bình thản trước những lời khen tiếng chê, vượt qua được sóng gió của cuộc đời, tức nhiên tâm sẽ được khinh an, tự tại, đó là thiền định niết bàn. Con người sống trên đời, mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý, thường xuyên tiếp xúc với các cảnh trần: hình ảnh, âm thanh, mùi hương, mùi vị, xúc chạm và ký ức. Khi con

người tiếp xúc với các trần cảnh, mà bị dính mắc, tức là trong tâm khởi niệm thương hay ghét, khen hay chê, ưa thích hay tức giận, đều gọi là loạn tâm hay vọng tâm. Không khởi bất cứ tâm niệm nào cả, gọi là định tâm, hay tâm thiền định. Đây chính là cốt tủy, là mục đích cứu kính của đạo Phật vậy.

Chư Tổ dạy, "Lục căn tiếp xúc lục trần, không sanh lục thức, là giải thoát." Thường ngày, khi sống trong cõi đời này, sáu căn tiếp xúc với sáu trần, mà không sanh tâm dính mắc, không sanh tâm loạn động vì tham sân si, trong kinh sách gọi là lục thức hay lục tặc, thì chúng ta sẽ được tự tại, giải thoát ngay hiện đời. Mắt trông thấy sắc, tai nghe thấy tiếng, mũi ngửi biết mùi, lưỡi nếm biết vị, nhưng mà đừng khởi niệm thương hay ghét, thích hay không thích, nếu như có khởi niệm rồi thì cũng đừng theo. Như vậy chúng ta đã biến Lục Tặc thành Lục Thông, không còn gì gọi là phiền não, khổ đau nữa, tức là được giải thoát.

Thiền Sư Mã Tổ Đạo Nhất dạy, "Tức Tâm thị Phật," hay "Phật tức Tâm, Tâm tức Phật." Nghĩa là Tâm của chúng ta chính là Phật, Phật chính là tâm của chúng ta. Khi chúng ta hành động, nói năng hay suy nghĩ bất thiện, lợi mình hại người, tức là tam nghiệp không thanh tịnh, tâm Phật ẩn mất. Khi chúng ta hành động, nói năng hay suy nghĩ hiền thiện, lợi mình lợi người, tức là tam nghiệp thanh tịnh, tâm Phật hiển hiện.

Vì không chịu học hiểu giáo lý, biết bao nhiêu người gọi là Phật Tử, tại gia hay xuất gia, tin theo đạo Phật, không khác gì ngoại đạo. Ngoại đạo nghĩa là tuy vẫn thờ tượng Phật, tại gia hay là tại chùa, nhưng vẫn thường ngày ngoài tâm cầu đạo, chỉ biết lo chuyện cúng kiến lễ nghi, dâng sớ cầu an, cúng sao giải hạn, cầu khẩn van xin, cầu nguyện khẩn vái, đủ thứ mọi điều, nhưng không hiểu không biết Phật ở nơi đâu? Ngoài tâm không có Phật, cầu Phật ngoài tâm, là nghĩa lý gì? Phật không ở trong chùa, không ở trong các pho tượng, bằng vàng hay bạc, bằng đồng hay cây. Phật không ở trên mây, trên non hay trên núi. Phật không ở dưới suối, dưới sông hay dưới biển. Chúng ta không cần phải đi đến xứ Ấn Độ xa xôi, hay bất cứ nơi đâu, mới thấy được Phật. Phật đang ở ngay trong tâm của chúng ta.

Khi thấy người nào vào chùa, van xin cầu khẩn chư Phật ban cho điều này điều kia, Chư Tổ thường dạy: Người công Phật đi tìm Phật! Nghĩa là chư Phật đã bỏ những điều phiền não, chỉ dạy pháp môn tu tập để giải thoát, để thành Phật, chúng ta không chịu tu học, để tự mình thoát ly phiền não khổ đau, trái lại chúng ta van xin cầu khẩn những điều phiền não, chẳng hạn như tiền tài, danh vọng, ước gì được nấy, nhứt bốn triệu lợi, buôn may bán đắt, thi đậu đậu đó, bình yên vô sự, nhà cao cửa rộng, điều cuối cùng là cầu vãng sanh tây phương cực lạc. Cầu xin không được, thất vọng, khổ đau là cái chắc. Cầu bất đắc, tức khổ không sai!

Chư Tổ dạy, "Tâm, Phật, chúng sanh, tam vô sai biệt." Nghĩa là Tâm, Phật và chúng sanh, cả ba không khác, không sai biệt. Trong kinh nhứt tụng có câu: Năng lễ sở lễ tánh không tịch, nghĩa là Phật và chúng sanh tánh thường rỗng lặng. Tâm của người nào không chất chứa bất cứ hình ảnh của chúng sanh trong ba cõi, sáu đường, hoàn toàn trống rỗng, tĩnh lặng, tâm người đó chính là tâm Phật. Tương tự, trong Kinh Hoa Nghiêm, Đức Phật có dạy, "Nhứt thiết chúng sanh giai hữu Phật tánh," ý nghĩa là tất cả chúng sanh đều có Phật tánh, Phật tâm.

Chư Tổ dạy: Tam nghiệp hằng thanh tịnh. Đòng Phật vãng tây phương. Nghĩa là khi nào ba nghiệp thân khẩu ý thanh tịnh hoàn toàn, tâm của chúng ta đồng với tâm chư Phật ở Tây Phương Cực Lạc. Biết sống với bản tâm thanh tịnh thường hằng, ngay hiện tại, đó là cảnh giới niết bàn an lạc. Nói một cách khác, khi ba nghiệp chưa thanh tịnh, con người sống đau khổ trong tam giới, khi ba nghiệp hằng thanh tịnh, con người sống an lạc trong niết bàn, như khi Đức Phật còn tại thế, chứ không phải đợi sau khi chết mới vãng sanh tây phương cực lạc. Mỗi người đều có một kho tàng tâm thức, chứa đầy những hình ảnh âm thanh từ ngày xưa cho đến bây giờ, những nghiệp quả từ vô lượng kiếp do tam nghiệp thân khẩu ý gây ra, cho nên tâm trạng lúc nào cũng bất an, chưa được thanh tịnh, luôn luôn phiền não khổ đau và trầm luân sanh tử. Nếu phát tâm tu tập, chúng ta phải cố gắng dọn sạch cái kho tàng tâm thức (Như Lai Tạng) của mình, mới có thể giác ngộ được chân lý, giải thoát khỏi tam giới khổ đau.

Chư Tổ dạy, "Nội cần khắc niệm chi công. Ngoại hồng bất tranh chi đức." Nghĩa là bên trong tâm, người tu tập cần khắc chế tạp niệm, tức là không theo các tâm niệm hỗn tạp, lăng xăng lộn xộn, đó mới chính thực là công phu tu tập. Bên ngoài, người tu tập giữ gìn đức độ bằng cách không tranh cãi, nói năng luôn luôn đúng chánh pháp, im lặng cũng luôn luôn đúng chánh pháp.

Chư Tổ dạy: Tác vô nghĩa sự. Thị cuồng loạn tâm. Tác hữu nghĩa sự. Thị tỉnh ngộ tâm. Nghĩa là làm việc vô nghĩa đem lại phiền não khổ đau, lợi mình hại người. Là tâm cuồng loạn, hại luôn chính mình. Làm việc có nghĩa đem lại an lạc hạnh phúc, cho mình và cho người. Đó là tâm tỉnh ngộ.

Tóm lại, trên cõi ta bà này, đa số chúng sinh nhất là con người cùng đều có hai thứ bệnh: thân bệnh và tâm bệnh. Đối với thân bệnh, con người cần tới khả năng trị bệnh của các vị lương y hay học tập, thực hành để biết phòng ngừa thân bệnh. Còn đối với tâm bệnh, chẳng hạn như tâm tham sân si, tâm ganh tị đố kỵ, tâm gian ác, tâm hơn thua phải quấy, tâm thành kiến cố chấp, tâm lo âu sợ sệt, tâm loạn động bất an, con người cần phải tìm hiểu chánh pháp và áp dụng trong đời sống hằng ngày để bớt đi tâm bệnh. Ngay đến Đức Phật là bậc toàn giác, trí tuệ sáng ngời, phước báu vô biên, vẫn CÓ thân bệnh, nhưng tâm KHÔNG đau, KHÔNG phiền não và khổ đau, tâm trí vẫn an nhiên tự tại, trong mọi hoàn cảnh. Nói một cách khác, Đức Phật không có tâm bệnh. Bất cứ ai sống trên đời này, còn mang thân xác con người, là còn khổ vì thân bệnh, nếu không giác ngộ được chân lý vì diệu nhiệm mầu của sinh lão bệnh tử.

Như đã nói, cái tâm ý điên đảo đảo điên, cái vọng tưởng lăng xăng lộn xộn, tạo tội tạo nghiệp này, là nguyên nhân chính dẫn chúng ta vào vòng sanh tử luân hồi. Trong đời sống, tâm lý được biểu hiện bằng tình cảm, lý trí và hoạt động. Qua kinh nghiệm học hỏi, va chạm trong cuộc sống, tâm chúng ta đã chứa đựng trong tàng thức những tri kiến hỗn tạp. Sáu thức ra vào sáu căn, nhân đó có tham trước muôn cảnh tạo thành nghiệp dữ, che khuất bốn thể chơn như. Do ba độc (Tham Sân Si) sáu giặc (lục thức hay sanh lục tặc,) nên chúng ta bị mê hoặc, dính mắc, và rối loạn thân tâm, trôi giạt trong sanh tử luân hồi, lăn lóc trong sáu đường (lục đạo: Thiên, Nhơn, A Tu La, Súc Sanh, Ngạ Quỷ và Địa Ngục,) chịu cảnh khổ đau. Điều quan trọng trong đạo Phật chính là Tâm Trí có dính

mắc hay không dính mắc cảnh trần. Nếu tâm dính mắc, gọi là tâm phan duyên, tâm loạn động. Nếu tâm không dính mắc, chính là bản tâm thanh tịnh vậy.

Vừa nói đến "tâm," sợ chúng sanh vọng chấp "có tâm" mà không nhập được Kim Cang Bát Nhã, nên Phật liền phá, "Như Lai nói 'tâm' không phải thật có tâm, chỉ giả gọi là 'tâm'." Phật giải thích thêm: Vì tâm quá khứ đã diệt, tâm vị lai chưa đến, tâm hiện tại không dừng trụ, nên trong ba đời không thể điểm tâm.



Trong "bản đồ tu Phật" tập 4, Ngài Huệ Khả (Nhị Tổ) đến cầu Tổ Đạt Ma (Sư Tổ) về pháp an tâm:

Tổ Đạt Ma hỏi, "Ông đến đây để làm gì?".

Ngài Huệ Khả thưa, "Bạch Tổ Sư ! Con đến đây để cầu pháp an tâm."

Tổ Đạt Ma hỏi, "Quá khứ tâm bất đắc, hiện tại tâm bất khả đắc, vị lai tâm bất khả đắc, vậy ông muốn an cái tâm nào?"

Ngài Huệ Khả thưa, "Trong ba thời (quá khứ, hiện tại và vị lai) con tìm tâm đều không thể được."

Tổ Đạt Ma dạy, "ta đã an tâm cho ông rồi." Ngài Huệ Khả liền tỏ ngộ.

Tâm không phải là vật chất để nắm bắt và nghiên cứu nhưng không có Tâm thì vật chất là vô nghĩa và vô tri giác. Cái tâm ở đâu, nó có đồng nhất và đồng hóa với cái bản ngã, cái "tôi" nội tại của chính mình hay không? Chúng ta không thể đưa tâm ra như một vật để an tâm, vì Tâm vốn tự đã An đâu cần phải An tâm. Ngay cả Lục Tổ cũng không ngờ: Tâm vốn tự thanh tịnh, tâm vốn không sanh diệt, tâm vốn tự đầy đủ, tâm vốn không điều động, và tâm hay sanh muôn pháp. Cho nên, không nên dính mắc với Vật mà sanh Tâm. Bởi vậy, Kinh Kim Cương Bát Nhã mới nói, "Ứng vô sở trú nhi sanh kỳ Tâm." Không thể trú nơi sắc mà sanh tâm. Không thể trú nơi Thanh mà sanh tâm, không thể trú nơi Hương mà sanh tâm, không thể trú nơi Vị mà sanh tâm, không thể trú nơi Xúc mà sanh tâm, phải không trụ chấp mà sanh tâm. Không sở không trụ thì cái tâm mới sinh ra. Do như vậy, nên cái mà chúng ta gọi là tâm thì chỉ là do nương gá nơi các ý tưởng mà sanh tâm dù có cố gắng tìm cũng không thể nào thấy được. Đôi khi người ta vì vô tình mà dùng chữ tâm, chữ thật cũng chẳng nắm bắt hay thật sự biết được Tâm là gì.

Như vậy là xong, không thể An cái An được. Nếu chúng ta vẫn chấp động cho là không xong thì nên tập Thiền Minh Sát dưới đây may ra An được phần nào, vì chúng ta vô minh tưởng Tâm luôn luôn động nên cần An Tâm.

7. Thực Tập Thiền Minh Sát (Hoà Thượng Mahasi Sayadaw)

7.1. Bài Tập Thứ Nhất

Hãy chú tâm vào bụng. Nên nhớ là chú tâm, chứ không phải chú mắt vào bụng. Chú tâm vào bụng bạn sẽ thấy được chuyển động phồng xẹp của bụng. Nếu không thấy rõ được chuyển động của bụng, bạn có thể đặt hai tay lên bụng để "cảm giác" sự phồng xẹp. Một lúc sau, bạn sẽ nhận rõ sự chuyển động vào ra của hơi thở. Bạn hãy ghi nhận sự phồng lên khi hít vào và xẹp xuống khi thở ra. Mọi chuyển động của bụng đều phải được ghi nhận. Từ bài tập này bạn biết được cách chuyển động của bụng. Bạn không cần để ý đến hình thức của bụng mà chỉ cần theo dõi cảm giác, sức ép do chuyển động của bụng tạo nên mà thôi.

7.2. Bài Tập Thứ Hai

Trong khi thực tập quan sát sự phồng xẹp của bụng những tư tưởng khác sẽ phát sinh làm bạn quên mất sự chú tâm. Tư tưởng, ham muốn, ý nghĩ, tưởng tượng, v.v... sẽ xuất hiện giữa những "phồng xẹp." Bạn không nên bỏ qua những phóng tâm hay vọng tưởng này mà phải ghi nhận từng phóng tâm một khi chúng phát sinh

7.3. Bài Tập Thứ Ba

Vì phải liên tục thiền trong một khoảng thời gian khá dài với một tư thế ngồi hay nằm nên bạn sẽ cảm thấy mệt và thấy mỏi tay chân. Trong trường hợp này, bạn hãy chú tâm vào nơi mỏi mệt và ghi nhận: "mỏi-mệt, mỏi-mệt, mỏi-mệt." Hãy ghi nhận một cách tự nhiên, không mau quá cũng không chậm quá. Cảm giác mỏi mệt sẽ dần dần giảm đi và cuối cùng hết hẳn. Nếu sự mệt mỏi kéo dài đến độ không chịu đựng nổi, lúc bấy giờ bạn hãy thay đổi tư thế. Tuy nhiên đừng quên ghi nhận "muốn, muốn, muốn" trước khi thay đổi tư thế. Mỗi một chi tiết chuyển động nhỏ đều phải được ghi nhận một cách trung thực và thứ tự.

Tuy nhiên, những bài tập trên chỉ là phương tiện nhập môn căn bản, phải ngộ được lý vô ngã như Ngài Xuyên Thiền Sư ngộ được lý vô trước của kinh Bát Nhã. Ngài viết ra bài kệ rằng:

Nguyên văn (dịch âm):

Đắc thọ phân chi mạt túc kỳ
Huyền nhai tán thủ trượng phu nhi
Thủy hàn dạ lãnh ngư nan mịch

Lưu đặc không thuyền tải nguyệt qui.

Dịch nghĩa:

*Niu nhánh chuyền cây chẳng phải tài
Đốc đứng buông tay mới trượng phu
Gió lạnh đêm khuya câu chẳng có
Thuyền không chỉ chở bóng trăng thanh.*

ĐẠI Ý

Câu thứ nhất, nói về tiêm tu, phải lần hồi, còn chấp trụ nơi danh tướng; cũng như người đi mà níu nhánh vịn cây, thì không có gì hay cả.

Câu thứ hai, nói về đốn tu, không trụ chấp các tướng; cũng như người đi lên dốc ngược, mà không níu vịn đâu hết, mới là bực đại tài.

Câu thứ ba, nói về tâm cảnh đều vắng lặng, cũng như canh khuya thanh vắng, bầu trời yên lặng, mặt nước phẳng lặng như tờ, cá chim cũng đều lặng nghỉ, không hoạt động.

Câu thứ tư, nói về khi các vọng chấp các tướng ngã, pháp đã hết, thì chỉ còn ánh Trí Huệ Bát Nhã chơn không; cũng như chiếc thuyền không (không chấp) chỉ chở bóng trăng thanh (Trí Huệ Bát Nhã). (Kinh KIM CANG, Dịch nghĩa và lược giải, Trích Phật Học Phổ Thông, Hòa Thượng Thích Thiện Hoa)

8. Tâm Kinh

Lối dụng tâm tĩnh thức hay pháp thể nhập chánh trí trong tứ oai nghi, là lối thanh lọc dòng tâm thức được trong sáng, loại bỏ những tri kiến vốn mang nhiều hệ lụy đến sanh tử luân hồi, thì cái gì ảnh hưởng đến tâm đạo của mình. Tĩnh thức là pháp thấp sáng hiện hữu là hành trình thực hiện lối sống đơn giản xảy ra hàng ngày, tâm tâm vật vật không tạo ra dây oan trái nghiệp thức chông chát. Đói thì ăn, mệt thì ngủ, ngoài ra không cần suy nghĩ gì nữa. Tâm không vương tình không động. Đó là tâm trạng ung dung tự tại. Thấy đối tượng đơn nhất như thật lúc đó và tại đó, phi thời gian. Tánh thấy của Phật và chúng sanh đều đồng. Phật cũng thấy, thánh nhân cũng thấy nhưng không sanh lòng. Còn phàm phu chúng ta thấy thì phân biệt, động lòng trắc ẩn sắc dục, cái thích thú tham cầu từ muôn kiếp nên cảm xúc tương tư, tìm gặp, thoả mãn ước muốn chiếm hữu cho được dù trong vọng tưởng. Cái thấy ấy vương vấn tình cảm sẽ mê loạn thân tâm. Giải thoát tri kiến, định thức tâm lý là dẹp bỏ mối oan trái, bậc tu hành đem pháp tĩnh thức thấp sáng hiện hữu. Cái nhận thức đơn thuần ấy trong hiện hữu của mỗi hoạt động là ta sống trong tĩnh thức. Hiện hữu, ta ghi nhận bằng một tâm hồn thanh thản, không dấy động. Cái hiện sinh, hiện hữu ấy là đưa ta đến một tâm thức nhẹ nhàng, hồn nhiên như trẻ thơ, cái lão hoàn đồng. Biến những mặc cảm tội lỗi, kiếp sống từng trải lão luyện, tri thức hỗn tạp của kiếp người qua thời gian năm tháng khổ ải, cải thành những tâm hồn tươi trẻ, tâm hồn trong trắng không còn vương thêm một mồi bụi trần, không chút lo âu, không toan tính điều lợi hại, chỉ sống bằng hiện thực. Cái thực tại của mỗi bản thể luôn

luôn nằm trong trạng thái hiện tại hay khoảnh khắc hiện tại. Muốn tỉnh thức hiện hữu, ta phải chụp lấy cái hiện tại đang sống. Như thế có nghĩa là ta phải làm cho Tâm ta luôn luôn chăm chú vào hiện tại, hoặc nữa làm cho ta luôn luôn sống trong hiện tại.

Vì vậy Tâm Phật và Chúng Sanh là Diệu Pháp. Nếu thấy được Pháp thì thấy được Phật, thấy được Phật thì cũng thấy được Pháp, Pháp chính là thật tướng của chúng sanh. Phật tánh cũng chính là thật tướng của chúng sanh. Bởi vì Phật và chúng sanh đều là do Tâm mà biểu hiện. Nhưng vì chúng sanh đang mê muội trong đêm đen nên chẳng biết Tâm là gì. Nếu thấy được Tâm thì cũng thấy được Phật, Tri Kiến Phật thì độ thoát được khổ của chúng sanh. Thấy được Khổ của chúng sanh thì thấy được Khổ Thánh Đế. Khổ Đế là sự thật mà chúng sanh đang khổ chính là Khổ Thánh Đế. Thấy được Khổ Thánh Đế thì thấy được bốn sự thật: Khổ, Tập [mười hai nhân duyên là nguyên nhân của Khổ,] Diệt [là Niết Bàn vô sanh bất diệt,] Đạo [là con đường chánh đạo có 8 phương diện chơn chánh đúng đắn] đưa đến Niết Bàn là Diệt Đế.

Trọng tâm của Kinh Kim Cang Bát Nhã Ba La Mật được mở đầu bằng hai câu hỏi của Bồ Tát Tu Bồ Đề:

Vân hà ưng trụ?
Vân hà hàng phục kỳ tâm?

Nghĩa là:

Làm sao hàng phục vọng tâm?
Làm sao an trụ chơn tâm?

Phật dạy, "Các vị Bồ Tát độ vô lượng vô biên chúng sanh đều được nhập Niết Bàn, nhưng không thấy có một chúng sanh nào được độ." Và "Bồ Tát tu pháp bố thí, không nên trụ chấp các tướng như sắc, thanh, hương, vị, xúc và pháp," nghĩa là Bồ Tát không chấp ngã (khi độ sanh) không chấp pháp (khi bố thí.) Tóm lại, Phật dạy, "Đừng trụ chấp một nơi nào." Đó là phương pháp "hàng phục vọng tâm" và "an trụ chơn tâm" của hàng Đại Thừa Bồ Tát.

Toàn bộ Kinh Kim Cang Bát Nhã, Phật chỉ giải đáp hai câu hỏi trên, tóm tắt lại chỉ trong một câu, "Ứng vô sở trụ nhi sanh kỳ tâm." Nghĩa là "Đừng sanh vọng tâm trụ chấp một nơi nào." Đây là câu "tinh diệu" của bộ Kinh Kim Cang Bát Nhã. Chúng sanh đời Tượng Pháp hoặc Mật Pháp tin được kinh này, là do họ đã nhiều kiếp có tu hành, trông căn lành và công đức từ vô lượng đức Phật về trước như Lục Tổ Huệ Năng chỉ nghe một câu "Ứng vô sở trụ nhi sanh kỳ tâm" trong kinh này mà được đại ngộ, chứ không phải cần mới tu từ bốn năm đời đức Phật trở lại đây mới được công đức vô lượng.

Phật dạy, "Đừng sanh vọng tâm trụ chấp một nơi nào," tức là dùng trí huệ Kim Cang Bát Nhã, phá trừ rốt ráo (Ba La Mật) các vô minh vọng chấp: ngã, pháp hay bốn tướng (Ngã, Nhơn, Chúng Sanh và Thọ Giải.) Khi các vô minh phiền não vọng chấp hết rồi thì chơn tâm thanh tịnh hiện ra. Đó là từ bờ mê muội của chúng sanh mà sang bờ giác ngộ giải thoát của chư Phật, tức là "đáo bỉ ngạn" (đến bờ giác ngộ.)

"Đừng sanh vọng tâm trụ chấp một nơi nào!" là phương pháp tu hành của Đại Thừa Đốn Giáo, để "hàng phục vọng tâm" mà cũng là "an trụ chơn tâm" vậy.

Kinh Tứ Thập Nhị Chương Kinh chép lời Phật dạy: Giáo Pháp của ta, "Niệm" mà không trụ chấp nơi niệm, mới thật là "Niệm." "Làm" mà không trụ chấp nơi làm, mới thật là "làm." "Nói" mà không trụ chấp nơi làm, mới thật là "nói." "Tu" mà không trụ chấp nơi làm, mới thật là "tu." "Chứng" mà không trụ chấp nơi làm, mới thật là "chứng." Đó là tôn chỉ "vô trụ tướng" của Kinh Bát Nhã. Phật dạy, "Đại Huệ! Đối với pháp bất sanh bất diệt, người tu chẳng biết pháp phương tiện là chẳng khéo tu, cho nên hành giả phải khéo tu phương tiện, chớ tùy theo ngôn thuyết như xem ngón tay mà chẳng thấy chỗ ngón tay chỉ." Như vậy, Pháp Phật gồm cả Tông Thông (Tu Chứng) và thuyết thông (12 Bộ kệ kinh.) Tổ Tăng Xán viết, "Bất đắc huyền chỉ. Đồ lao niệm tịnh. Hào ly hữu sai. Trời đất xa cách." Nếu không biết huyền chỉ của kinh thì chỉ nhọc công niệm với tịnh. Vì tu hành chỉ sai một ly thì đất trời xa cách, kết quả sai một ly xa một trời một vực. Như vậy Phần Tu Chứng tức là Tông Thông. Tổ Huệ Năng nói, "Tông thông mà thuyết cũng thông, như mặt trời giữ không." (Mượn giáo vào Tông. Giáo cũng thông mà Tông cũng thông).

Theo kinh điển Phật Giáo Đại Thừa, chúng sanh đã sẵn có "Trí Huệ Bát Nhã" hay "Trí Huệ Phật," thì thế nào chúng ta cũng sẽ trở thành Phật. Hiểu được tâm là cái chỉ chỉ, chúng ta sẽ đạt được giác ngộ, tri kiến Phật, thành Phật. Tuy nhiên, Phật cũng dạy, "Nếu người chấp, thấy sắc thân của ta cho là thấy được Phật, nghe tiếng nói Pháp của ta cho là nghe được tiếng Phật, thì người đó đã đi lạc về đường tà, không bao giờ thấy được Phật." Đó là ý nghĩa của, "Thấy Phật giết Phật!" Điều này, có nghĩa thấy cái sắc thân có 32 tướng tốt và 80 vẻ đẹp bên ngoài của Phật chưa phải là thấy được Phật [**phải diệt nó đi.**] Mà phải thấy "Phật tâm thanh tịnh" hay "pháp thân Phật;" thấy các pháp (tướng) đều là hư vọng (phàm sở hữu tướng giai thị hư vọng) tức là thấy được Như Lai (thật tướng các pháp.) Đó mới thật là thấy Phật (Tri Kiến Phật!) "Nhứt thế chư Pháp vô phi Phật pháp!" Nghĩa là tất cả các pháp thế gian cũng đều là Phật pháp." Nếu mê thì pháp thế gian, còn ngộ là Phật pháp.

Ngài Thái Hư Pháp Sư giảng: Sắc thân của Phật là hư vọng, mà tất cả các hình tướng, như thế giới chúng sanh v.v... cũng đều hư vọng, như hoa trong gương, như trăng dưới nước, không có chơn thật. Nếu người rõ thấu được các tướng đều hư vọng như vậy, tức là đã thấy được "pháp thân của Như Lai," tức là rõ thấu được "tướng chơn thật của các pháp," cũng tức là "Trí Huệ Vô Thượng," và cũng tức là "Kim Cang Bát Nhã Diệu Tâm." Tuy nhiên, "Không nói Bát Nhã và không nghe Bát Nhã," như thế mới thật là "nói Bát Nhã và nghe Bát Nhã." Phật dạy: Nếu Như Lai có thành Phật, tất nhiên phải có chúng sanh chưa thành Phật, thế thì bốn tướng: ngã, nhơn v.v...đưa nhau sanh khởi. Nếu còn ngã, nhơn v.v...thì không phải là Phật. Nếu Như Lai có nói pháp, tất nhiên phải có chúng sanh nghe pháp. Nếu còn có kẻ nói người nghe, tức nhiên còn nhơn, ngã, bỉ, thử. Nếu còn ngã, nhơn thì không phải là thuyết Phật Pháp. Cho nên, sau 49 năm giảng dạy Phật Pháp, trong Kinh Langka, Đức Thế Tôn trả lời, "Ta từ đêm kia đắc Tối Chánh Giác, cho đến đêm kia nhập Niết Bàn, ở nơi khoảng giữa **chẳng thuyết một chữ**, cũng chẳng phải đã thuyết, chẳng phải sẽ thuyết." Đây là thông điệp chính của kinh Lanka mà ngôn ngữ văn tự của 12 bộ kệ kinh chỉ giúp cho chúng sinh: Khai (mở ra,) Thị (chỉ cho thấy.) Nếu

muốn thật sự Ngộ Nhập vào Chánh Pháp thì phải rời ngôn ngữ, văn tự mà khởi đầu Tu Chứng. Đây là bộ kinh mà Tổ Đạt Ma đã trao truyền cho Huệ Khả làm tâm ấn, “ta có Lăng già Kinh bốn quyển cũng dùng giao phó Ông.” Thiền Sư Suzuki viết trong Thiền Luận, với câu nói bất hủ gán cho Tổ Đạt Ma, “Giáo ngoại biệt truyền, Bất lập văn tự, Kiến tánh thành Phật.” Đã diễn giải và khai thị ý kinh Lăng già cũng như các kinh điển khác. Giác Ngộ rất khó tư nghị. Nói ra là đã sai rồi. Cho nên, nói **An Tâm Kiến Tánh thành Phật chớ kỳ thật không thành cái gì hết.**

Đức Lão Tử nói, "Cái 'đạo' mà có thể nói được, thì không phải thật là đạo. Cái 'tên' mà có thể kêu gọi được, thì không phải thật là 'tên'" (Đạo khả đạo, phi thường đạo giả, danh khả danh, phi thường danh.)

Ngộ được lý "Phật tuy đã thành Phật, nhưng không thấy mình được thành Phật," nên ngài Phật Quốc Thiền Sư có làm bài kệ như sau:

Nguyên văn (dịch âm):

Tâm tâm tức Phật, Phật tâm tâm
Phật Phật tâm tâm, tức Phật tâm
Tâm Phật ngộ lai vô nhứt vật
Tướng quân chỉ khát vọng mai lâm.

Dịch nghĩa:

Tâm tâm tức Phật, Phật tức tâm
Phật Phật tức tâm, tâm tức Phật
Tâm, Phật ngộ rồi không chi cả
Nói me đỡ khát vọng quân binh.

Cổ nhơn có làm bài tụng như sau:

Nguyên văn (dịch âm)

Phật tức tâm hề tâm tức Phật
Tâm Phật từng lai giai vọng vật
Nhược tri vô Phật phục vô tâm
Thĩ thị chơn như pháp thân Phật

Dịch nghĩa:

Phật tức là tâm, tâm tức Phật
Tâm Phật cả hai đều vọng vật
Người ngộ vô tâm và vô Phật
Liên chứng chơn như pháp thân Phật

9. Lòng Bồ Đề

Luận Sư A Đề Sa là người đã đưa ra nhiều phương cách để tu dưỡng Tâm Bồ Đề, có nhiều ảnh hưởng lên truyền thống Phật Giáo Tây Tạng. Khác với quan niệm của Đại Thừa, truyền thống Mật Tông tại Tây Tạng xem Bồ Đề Tâm là một sự thật cụ thể. Sự tiếp cận với sự thật này có thể đưa đến một dạng giác ngộ mà toàn thân thể của một hành giả có thể cảm nhận thật sự. Theo cách định nghĩa của Phật Giáo Tây Tạng thì Bồ Đề Tâm có hai dạng, tương đối và tuyệt đối.

Bồ Đề Tâm tương đối lại được chia làm hai cấp bậc: 1. Xuất phát từ lòng từ bi, hành giả quyết tâm giải thoát để cứu độ chúng sinh; 2. Hành giả hành trì thiền định, mục đích đạt được phương tiện thiện xảo, để biến ước mơ thành hiện thật.

Bồ Đề Tâm tuyệt đối chính là sự chứng ngộ được tính Không của mọi hiện tượng. Đó là một dấu hiệu chứng tỏ rằng, hành giả đã bắt đầu bước vào cấp Kiến Đạo (zh. 見道, sa. darśanamārga) của Ngũ Đạo, đã trở thành một Thánh Nhân và từ lúc này trở đi, mỗi khi hành giả trực nhận được tính Không thì tâm thức nội tại lúc ấy của họ chính là Bồ Đề Tâm tuyệt đối.

Wikipedia định nghĩa: Bồ Đề Tâm (zh. 菩提心, sa. bodhicitta, bo. byang chub kyi sems བླ་ཇུ་སྤྱོད་པའི་སེམས་), còn được gọi là Giác Tâm (zh. 覺心), là tâm hướng về giác ngộ, tâm an trú trong giác ngộ, tâm của sự giác ngộ. Đây là một trong những thuật ngữ quan trọng của Phật Giáo Đại Thừa.

Kinh Đại Tỳ Lô Giá Na nói, “Bồ Đề Tâm làm nhân, đại bi làm căn bản, phương tiện làm cứu cánh.” Người tu Phật trước tiên phải lấy quả vô thượng Bồ Đề làm mục tiêu cứu cánh; lấy lòng đại bi lợi mình lợi sanh làm chủ đích thực hành; và kể đó tùy sở thích căn cơ mà lựa chọn các pháp môn hoặc Thiền, hoặc Tịnh, hoặc Mật làm phương tiện tu tập. Phương tiện với nghĩa rộng hơn, còn là trí huệ quyền biến tùy cơ nghi, áp dụng tất cả hạnh thuận nghịch trong khi hành Bồ Tát Đạo. Cho nên Bồ Đề Tâm là mục tiêu cần phải nhận định của hành giả, trước khi khởi công hạnh huân tu.

Nơi Kinh Hoa Nghiêm, Đức Phật đã dạy, “Này thiện nam tử! Bậc Bồ Tát phát Bồ Đề Tâm là khởi Tâm Đại Bi cứu độ tất cả chúng sanh. Nếu quên mất Bồ Đề Tâm mà tu các pháp lành, đó là ma nghiệp.” Người tu Phật nếu dụng công khổ nhọc mà quên sót mục tiêu cầu thành Phật để lợi mình lợi sanh, thì bao nhiêu hạnh lành chỉ đem đến kết quả hưởng phước như thiên, chung cuộc vẫn bị chìm mê quanh quẩn trong nẻo luân hồi, chịu vô biên nỗi khổ, nghiệp ma vẫn còn. Như vậy phát tâm Bồ Đề lợi mình lợi người là bước đi cấp thiết của người tu.

Theo Giáo Sư Suzuki trong Đại Thừa Phật Giáo Khái Luận, Bồ Đề Tâm là đặc tánh quan trọng nhất của Bồ Tát, nên thuyết giảng về siêu việt tánh của Bồ Đề Tâm trong Triết Học Trung Quán của Ngài Long Thọ có nhấn mạnh về các đặc tánh của Bồ Đề Tâm như sau:

1) Bồ Đề Tâm siêu việt tất cả mọi hạn định của ngũ uẩn, thập nhị xứ, thập bát giới. Nó không phải cá biệt mà là phổ quát.

2) *Từ bi chính là bản chất của Bồ Đề Tâm, vì thế tất cả Bồ Tát coi Bồ Đề Tâm là lý do tồn tại của họ.*

3) *Bồ Đề Tâm cư ngụ trong trái tim của bình đẳng tánh, tạo nên những phương tiện giải thoát cho cá nhân.*

Phân loại Bồ Đề Tâm:

1) *Nhị Chứng Bồ Đề Tâm:*

- *Duyên Sự Bồ Đề Tâm*

- *Duyên Lý Bồ Đề Tâm*

2) *Tam Chứng Bồ Đề:* Theo Hòa Thượng Thích Thiên Tâm trong Niệm Phật Thập Yếu, đem công đức niệm Phật để cầu phước lợi nhỏ nhen ở thế gian, tất không hợp với bản hoài của Phật, cho nên hành giả phải vì sự thoát ly khỏi vòng sống chết luân hồi mà niệm Phật. Nhưng nếu vì giải thoát cho riêng mình mà tu niệm, cũng chỉ hợp với bản hoài của Phật một phần ít mà thôi. Vậy bản hoài của Phật như thế nào? Bản hoài đích thực của Đức Thế Tôn là muốn cho tất cả chúng sanh đều thoát vòng sanh tử, đều được giác ngộ như Ngài. Cho nên người niệm Phật cần phải phát Bồ Đề Tâm. Bồ Đề nghĩa là “Giác.”

Trong ấy có ba bậc :

- *Thanh Văn Bồ Đề*

- *Duyên Giác Bồ Đề*

- *Phật Bồ Đề:* Người niệm Phật phát tâm Bồ Đề, chính là phát tâm cầu quả giác ngộ của Phật; quả vị ấy cùng tột không chi hơn, siêu cả hàng Thanh Văn và Duyên Giác, nên gọi là Vô Thượng Bồ Đề. Tâm này gồm hai chứng tử chính, là từ bi và trí huệ, hay phát xuất công năng độ thoát mình và tất cả chúng sanh.

3) *Quán Lục Tâm.*

4) *Quán Tám Cách Phát Bồ Đề Tâm.*

Làm cách nào để phát Tâm Bồ Đề ? Phát Bồ Đề Tâm như trên đã nói, có thể tóm tắt trong Tứ Hoằng Thệ Nguyện:

*Chúng sanh vô biên thệ nguyện độ
Phiền não vô tận thệ nguyện đoạn
Pháp môn vô lượng thệ nguyện học
Phật đạo vô thượng thệ nguyện thành.*

Theo Hòa Thượng Thích Thiên Tâm trong Niệm Phật Thập Yếu, không phải chỉ nói suông “Tôi phát Bồ Đề Tâm” là đã phát tâm, hay mỗi ngày tuyên đọc Tứ Hoằng Thệ Nguyện, gọi là đã phát Bồ Đề Tâm. Muốn phát Bồ Đề Tâm hành giả cần phải quán sát để

phát tâm một cách thiết thực, và hành động đúng theo tâm nguyện ấy trong đời tu của mình. Có những người xuất gia, tại gia mỗi ngày sau khi tụng kinh niệm Phật đều quy đọc bài hồi hướng, “Nguyện tiêu tam chướng trừ phiền não...” Nhưng rồi trong hành động thì trái lại, nay tham lam, mai hờn giận, một si mê biếng trễ, bữa kia nói xấu hay chê bai chỉ trích người, đến bữa khác lại có chuyện tranh cãi gây gổ buồn ghét nhau. Như thế tam chướng làm sao tiêu trừ được? Chúng ta phần nhiều chỉ tu theo hình thức, chứ ít chú trọng đến chỗ khai tâm, thành thử lửa tam độc vẫn cháy hừng hực, không hưởng được hương vị thanh lương giải thoát của Đức Phật đã chỉ dạy. Cho nên ở đây lại cần đặt vấn đề, “Làm thế nào để phát Bồ Đề Tâm?” Muốn cho Tâm Bồ Đề phát sanh một cách thiết thực, chúng ta nên suy tư quán sát để phát tâm theo sáu yếu điểm như sau :

Lục Tâm: Chúng ta phần nhiều chỉ tu theo hình thức, mà ít chú trọng đến chỗ khai tâm, thành thử lửa tam độc vẫn cháy hừng hực, không hưởng được hương vị thanh lương giải thoát mà Đức Phật đã chỉ dạy. Muốn cho lòng Bồ Đề phát sanh một cách thiết thực. Theo Hòa Thượng Thích Thiên Tâm trong Niệm Phật Thập Yếu, chúng ta nên suy tư quán sát để phát tâm theo sáu yếu điểm sau đây:

1) Giác Ngộ Tâm : Chúng sanh thường chấp sắc thân này là ta, tâm thức có hiểu biết, có buồn giận thương vui là ta. Nhưng thật ra, sắc thân này giả dối, ngày kia khi chết đi nó sẽ tan về với đất bụi, nên thân tứ đại không phải là ta. Tâm thức cũng thế, nó chỉ là thể tổng hợp về cái biết của sáu trần là sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp. Cái biết của ta khi có khi không, hình ảnh này tiêu hình ảnh khác hiện, tùy theo trần cảnh thay đổi luôn luôn, hư giả không thật, nên chẳng phải là ta. Cổ đức đã bảo, “Thân như bọt tu, tâm như gió. Huyền hiện vô căn, không tánh thật.” Nếu giác ngộ thân tâm như huyền, không chấp trước, lần lần sẽ đi vào cảnh giới “nhơn không” chẳng còn ngã tướng. Cái ta của ta đã không, thì cái ta của người khác cũng không, nên không có “nhơn tướng.” Cái ta của mình và người đã không, tất cái ta của vô lượng chúng sanh cũng không, nên không có “chúng sanh tướng.” Cái ta đã không, nên không có bản ngã bền lâu, không thật có ai chứng đắc, cho đến cảnh chứng thường trụ vĩnh cửu của Niết Bàn cũng không, nên không có “thọ giả tướng.” Đây cần nên nhận rõ, cũng không phải không có thật thể chân ngã của tánh chân như thường trụ, nhưng vì Thánh Giả không chấp trước, nên thể ấy thành không. Nhơn đã không thì pháp cũng không, vì sự cảnh luôn luôn thay đổi sanh diệt, không có tự thể. Đây cần nên nhận rõ chẳng phải các pháp khi hoại diệt mới thành không, mà vì nó hư huyền, nên đương thể chính là không, cả “nhơn” cũng thế. Cho nên cổ đức đã bảo, “Cần chi đợi hoa rụng, mới biết sắc là không.” (Hà tu đãi hoa lạc, nhiên hậu thí tri không.) Hành giả khi đã giác ngộ “Nhơn” và “Pháp” đều không, thì giữ lòng thanh tịnh trong sáng không chấp trước mà niệm Phật. Dùng lòng giác ngộ như thế mà hành đạo, mới gọi là phát Bồ Đề Tâm.

2) Bình Đẳng Tâm: Trong khế kinh, Đức Phật khuyên dạy, “Tất cả chúng sanh đều có Phật tánh, đều là cha mẹ đời quá khứ và chư Phật đời vị lai.” Chư Phật thấy chúng sanh là Phật, nên dùng tâm bình đẳng đại bi mà tế độ. Chúng sanh thấy chư Phật là chúng sanh, nên khởi lòng phiền não phân biệt ghét khinh. Cũng đồng một cái nhìn, nhưng lại khác nhau bởi mê và ngộ. Là đệ tử Phật, ta nên tuân lời Đức Thế Tôn chỉ dạy, đối với chúng sanh phải có tâm bình đẳng và tôn trọng, bởi vì đó là chư Phật vị lai, đồng một Phật tánh. Khi dùng lòng bình đẳng tôn kính tu niệm, sẽ dứt được nghiệp chướng phân

biệt khinh mạn, nảy sanh các đức lành. Dùng lòng bình đẳng như thế mà hành đạo, mới gọi là phát Bồ Đề Tâm.

3) Tâm Từ Bi: Ta cùng chúng sanh sanh đều sẵn đủ đức hạnh, tướng hảo trí huệ của Như Lai, mà vì mê chân tánh, khởi hoặc nghiệp nên phải bị luân hồi, chịu vô biên sự thống khổ. Nay đã rõ như thế, ta phải dứt tâm ghét thương phân biệt, khởi lòng cảm hối từ bi tìm phương tiện độ mình cứu người, để cùng nhau được an vui thoát khổ. Nên nhận rõ từ bi khác với ái kiến. Ái kiến là lòng thương yêu mà chấp luyến trên hình thức, nên kết quả bị sợi dây tình ái ràng buộc. Từ bi là lòng xót thương cứu độ, mà lìa tướng, không phân biệt chấp trước; tâm này thể hiện dưới đủ mọi mặt, nên kết quả được an vui giải thoát, phước huệ càng tăng. Muốn cho tâm từ bi được thêm rộng, ta nên từ nỗi khổ của mình, cảm thông đến các nỗi khổ khó nhằn thọ hơn của kẻ khác, tự nhiên sanh lòng xót thương muốn cứu độ, niệm từ bi của Bồ Đề Tâm chưa phát bỗng tự phát sanh. Trong Kinh Hoa Nghiêm, ngài Phổ Hiền đã khai thị, “Đại Bồ Tát với lòng đại bi có mười cách quán sát chúng sanh không nơi nương tựa mà khởi đại bi. Quán sát chúng sanh tánh chẳng điều thuận mà khởi đại bi, quán sát chúng sanh nghèo khổ không căn lành mà khởi đại bi. Quán sát chúng sanh ngủ say trong đêm dài vô minh mà khởi đại bi. Quán sát chúng sanh làm những điều ác mà khởi đại bi. Quán sát chúng sanh đã bị ràng buộc, lại thích lao mình vào chỗ ràng buộc mà khởi đại bi. Quán sát chúng sanh bị chìm đắm trong biển sanh tử mà khởi đại bi. Quán sát chúng sanh vương mang tật khổ lâu dài mà khởi đại bi. Quán sát chúng sanh không ưa thích pháp lành mà khởi đại bi. Quán sát chúng sanh xa mất Phật pháp mà khởi đại bi...” Đã phát tâm đại bi tất phải phát đại Bồ Đề tâm thể nguyên cứu độ. Thế thì lòng đại bi và lòng đại Bồ Đề dung thông nhau. Cho nên phát từ bi tâm tức là phát Bồ Đề Tâm. Dùng lòng đại từ bi như thế mà hành đạo, mới gọi là phát Tâm Bồ Đề.

4) Hoan Hỷ Tâm: Đã có xót thương tất phải thể hiện lòng ấy qua tâm hoan hỷ. Lòng tùy hỷ trừ được chướng tật đồ nhỏ nhen. Lòng hỷ xả giải được chướng thù báo phục. Bởi tâm Hoan Hỷ không ngoài sự giác ngộ mà thể hiện, nên đó chính là Lòng Bồ Đề. Hoan hỷ có hai thứ:

a) Tùy Hỷ là khi thấy trên từ chư Phật, Thánh nhân, dưới cho đến các loại chúng sanh, có làm được công đức gì, dù là nhỏ mọn cũng vui mừng theo. Và khi thấy ai được sự phước lợi, hưng thịnh thành công, an ổn, cũng sanh niệm vui vẻ mừng dùm.

b) Hỷ xả là dù có chúng sanh làm những điều tội ác, vong ân, khinh hủy, hiểm độc, tổn hại cho người hoặc cho mình, cũng an nhẫn vui vẻ mà bỏ qua. Sự vui nhẫn này nếu xét nghĩ sâu, thành ra không thật có nhẫn, vì tướng người, tướng ta và tướng nào hại đều không. Nên Kinh Kim Cang dạy, “Như Lai nói nhân nhục Ba La Mật, tức chẳng phải nhân nhục Ba La Mật, đó gọi là nhân nhục Ba La Mật.”

5) Sám Nguyện Tâm: Trong kiếp luân hồi, mọi loài hằng đổi thay làm quyến thuộc lẫn nhau. Thế mà ta vì mê mờ lầm lạc, từ kiếp vô thủy đến nay, do tâm chấp ngã muốn lợi mình nên làm tổn hại chúng sanh, tạo ra vô lượng vô biên ác nghiệp. Thậm chí đến chư Phật, Thánh nhân, vì tâm đại bi đã ra đời thuyết pháp cứu độ loài hữu tình, trong ấy có ta, mà đối với ngôi Tam Bảo ta lại sanh lòng vong ân hủy phá. Ngày nay giác ngộ, ta phải hổ

thẹn ăn năn, đem ba nghiệp chí thành sám hối. Đức Di Lặc Bồ Tát đã lên ngôi bất thối, vì muốn mau chứng quả Phật, mỗi ngày còn lễ sám sáu thời. Vậy ta phải đem thân nghiệp kính lễ Tam Bảo, khẩu nghiệp tỏ bày tội lỗi cầu được tiêu trừ, ý nghiệp thành khẩn ăn năn thể không tái phạm. Đã sám hối, phải dứt hẳn tâm hạnh ác, không còn cho tiếp tục nữa, đi đến chỗ tâm và cảnh đều không, mới là chân sám hối. Lại phải phát nguyện, nguyện hưng long ngôi Tam Bảo, nguyện độ khắp chúng sanh để chuộc lại lỗi xưa và đền đáp bốn ân nặng (ân Tam Bảo, ân cha mẹ, ân sư trưởng, ân thiện hữu tri thức, và ân chúng sanh.) Có tâm sám nguyện như vậy tội chướng mới tiêu trừ, công đức ngày thêm lớn, và mới đi đến chỗ phước huệ lưỡng toàn. Dùng lòng sám nguyện như thế mà hành đạo, mới gọi là phát Bồ Đề Tâm.

6) Bất Thối Tâm: Dù đã sám hối phát nguyện tu hành, nhưng nghiệp hoặc ma chướng không dễ gì dứt trừ, sự lập công bồi đức thể hiện sáu độ muôn hạnh không dễ gì thành tựu. Mà con đường Bồ Đề đi đến quả viên giác lại xa vời đầy đầy gay go chướng nạn, phải trải qua hằng sa kiếp, đâu phải chỉ một hai đời. Ngài Xá Lợi Phất trong tiền kiếp chứng đến ngôi lục trụ, phát đại Bồ Đề Tâm tu hạnh bố thí. Nhưng khi chịu khổ khoét một con mắt cho ngoại đạo, bị họ không dùng liêng xuống đất rồi nhổ nước dãi, lấy chân chà đạp lên trên, ngài còn thối thất Đại Thừa Tâm. Thế thì ta thấy sự giữ vững tâm nguyện là điều không phải dễ. Cho nên hành giả muốn được đạo tâm không thối chuyển, phải lập thế nguyện kiên cố. Dùng lòng bất thối chuyển như thế mà hành đạo, mới gọi là phát Bồ Đề Tâm.

Tám Cách Phát Tâm Bồ Đề: Trong Kinh Hoa Nghiêm Đức Thế Tôn và chư Bồ Tát đã thuyết giảng rộng rãi về công đức của Bồ Đề Tâm, “Cửa yếu vào đạo trước phải phát tâm. Việc yếu tu hành, trước nên lập nguyện.” Nếu không phát tâm rộng lớn, không lập nguyện bền chắc, thì dù trải qua vô lượng kiếp, vẫn y nhiên ở trong néo luân hồi; dù có tu hành cũng khó tinh tấn và chỉ luống công khổ nhọc. Do đó nên biết muốn học Phật Đạo, quyết phải phát Bồ Đề Tâm không thể trì hườn. Do đó, khi xưa Đại Sư Tĩnh Am bên Trung Quốc đã soạn ra bài phát nguyện, “Phát Bồ Đề Tâm Văn” để khuyến khích tứ chúng. Trong ấy, ngài đã theo các tâm nguyện mà trình bày sự phát tâm thành tám cách Tà, Chánh, Chân, Ngụy, Đại, Tiểu, Thiên, Viên. Trong tám cách này, Tà, Ngụy, Thiên, Tiểu nên bỏ; Chân, Chánh, Viên, Đại nên theo. Được như thế mới gọi là phát Bồ Đề Tâm đúng cách.

1) Tà: Có những người tu không tham cứu tự tâm, chỉ biết theo bên ngoài, hoặc cầu danh lợi, đả cảnh vui hiện tại, hay mong quả phước trong tương lai mà phát Lòng Bồ Đề. Trong đời sống, đây là hạng người chỉ một bề hành theo “Sự Tướng” mà không chịu xoay vào “Chân Tâm.” Phát tâm như thế gọi là TÀ. Trên đây là lối phát tâm của đa phần các người tu, tại gia và xuất gia, trong thời mạt pháp này. Những người như thế có nhan nhãn ở khắp mọi nơi.

2) Chánh: Như chẳng cầu danh lợi, không tham cảnh vui cùng mong quả phước, chỉ vì thoát vòng sanh tử, lợi mình lợi sanh mà cầu đạo Bồ Đề. Đây là hạng người trên không cầu lợi dưỡng, dưới chẳng thích hư danh, vui hiện thế không màng, phước vị lai chẳng tưởng. Họ chỉ vì sự sanh tử mà cầu quả Bồ Đề. Phát tâm như thế gọi là CHÁNH. Đây là lối phát tâm của bậc tu hành chân chánh, chỉ cầu mong giải thoát. Lối phát tâm và cách

tu hành này đời nay khó thể nào thấy được, họa hoằn lắm trong muôn ngàn người tu mới có được một hay hai vị mà thôi.

3) Chân: Mỗi niệm trên vì cầu Phật đạo, dưới vì độ chúng sanh, nhìn đường Bồ Đề dài xa mà không khiếp, thấy loài hữu tình khó độ nhưng chẳng sờn. Tâm bền vững như lên núi quyết đến đỉnh, như leo tháp quyết đến chót. Những bậc này, niệm niệm trên cầu Phật đạo, tâm tâm dưới độ chúng sanh. Nghe thành Phật dù lâu xa chẳng sợ, chẳng lui. Phát tâm như thế gọi là CHÂN.

4) Ngụy: Có tội lỗi không sám hối chữa cái, ngoài đường trong sạch, trong thật nhộp nhơ, trước tình tán sau lười biếng. Dù có tâm tốt nhưng còn xen lẫn lợi danh, có pháp lành song bị tội lỗi làm ô nhiễm. Phát tâm mà còn những điều này, gọi là NGUY. Đây là lối phát tâm của hầu hết người tu hành trong thời mạt pháp này.

5) Đại: Cõi chúng sanh hết, nguyện mới hết; đạo Bồ Đề thành, nguyện mới thành. Phát tâm như vậy gọi là ĐẠI. Đây là lối phát tâm của hàng Đại Thừa Pháp Thân Đại Sĩ Bồ Tát, hay bậc Thánh Tăng Bồ Tát, đã đắc được vô sanh pháp nhẫn, chuyển pháp luân bất thối trong mười phương pháp giới .

6) Tiểu: Xem tam giới như tù ngục, sanh tử như oan gia, chỉ mong mình mau giải thoát, chẳng muốn độ người. Phát tâm theo quan niệm này gọi là TIỂU. Đây là cách phát tâm của bậc Thánh Nhân trong hàng nhị thừa Thanh Văn và Duyên Giác. Lối phát tâm này tuy là được giải thoát ra ngoài tam giới, chứng được Niết Bàn, nhưng vẫn bị Phật quở là đi ra ngoài con đường hạnh nguyện độ sanh của Bồ Tát và Phật.

7) Thiên: Thấy chúng sanh và Phật đạo ở ngoài tự tánh, rồi nguyện độ nguyện thành, đường công hạnh chẳng quên, sự thấy hiểu không dứt. Phát tâm như thế gọi là THIÊN. Đây là cách phát tâm sai lầm của những vị tu hành mà quả vị chứng đắc vẫn còn nằm trong ba cõi sanh tử, chớ chưa giải thoát được, họ chỉ tu hành để đạt được cảnh giới cao hơn như lên cõi sắc giới hay vô sắc giới, vì các vị ấy chưa thông đạt lý, “ngoài tâm không pháp, ngoài pháp không tâm.”

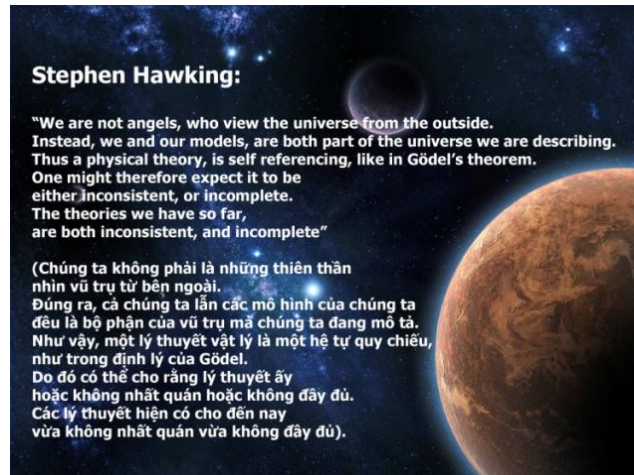
8) Viên: Biết chúng sanh và Phật đạo đều là tự tánh, nên nguyện độ nguyện thành, tu công đức không thấy mình có tu, độ chúng sanh không thấy có chúng sanh được độ. Các bậc này dùng tâm rộng như hư không mà phát nguyện lớn như hư không, tu hành rộng như hư không, chứng đắc như hư không, cũng chẳng thấy có tướng “không.” Phát tâm như thế gọi là VIÊN. Đây là lối phát tâm của các hàng Đẳng Địa Bồ Tát, Đẳng Giác Bồ Tát, và Nhất Sanh Bồ Xứ Bồ Tát. Các vị này sẽ chứng được quả vị Phật với đầy đủ thập hiệu.

10. Kết Luận

Tâm là thực thể của vạn pháp. Tâm vọng thì vạn pháp hoạt hiện sai biệt, hình hình sắc sắc, trùng trùng duyên khởi, cái này có cái kia có và ngược lại, liên hệ ảnh hưởng lẫn nhau rồi ren trong lưới đế châu. Tâm chơn thì pháp giới tánh với tâm là một, vạn vật đồng nhất thể. Trong Kinh Hoa Nghiêm, đức Phật chỉ cho chúng sanh thấu rõ cội nguồn

của xum la vạn tượng do mê thức vọng tưởng nghiệp duyên hình thành, các pháp hiện hành trong vũ trụ là huyền hóa, như hoa trong gương, như trăng dưới nước. Đó là tư tưởng của Kinh Hoa Nghiêm: Tất cả vạn pháp trong pháp giới đều từ tâm sanh.

Theo Stephen Hawking (nhà vật lý người Anh, hiện mang chức danh Giáo sư Lucasian tức giáo sư toán học của đại học Cambridge, chỉ những nhà khoa học xuất sắc như Isaac Newton hay Paul Dirac mới có chức danh này) đã có bài thuyết trình nhan đề “Gödel & The End of Physics” (Gödel & Sự kết thúc của Vật lý.) Ý kiến chủ yếu của ông có thể được gói gọn trong tâm ảnh dưới đây.



Gödel & Sự kết thúc của Vật lý, Stephen Hawking

Stephen Hawking đã tái khám phá những gì đã dạy trong Kinh Duy Ma Cát, phẩm Bát Tư Nghì, của Phật Giáo Đại Thừa về vũ trụ trong hạt cải, “Lấy núi Tu Di bỏ vào trong hạt cải, lấy nước bốn biển đổ vào chân lông.” Đây là một công án khó giải thích mà cho đến ngày nay rất ít người trì được ý kinh (artha.) Chính vì thế mà Thứ Sử Giang Châu là Lý Bật đời Đường, đọc sách nhiều đến nỗi được gọi là Lý Vạn Quyển, lên Lô Sơn tham vấn Hòa thượng Qui Tôn, “Kinh nói hạt cải chứa núi Tu Di là sao?” Hòa thượng hỏi lại, “Thế thì vạn quyển sách chứa trong đầu ông thế nào?” Lý Bật nghe thế bỗng dừng đại ngộ. Nói theo khoa học hiện đại, “Thế thì cả softwares, tin học, kiến thức, ngôn ngữ, hình ảnh, âm thanh trên thế giới chứa trong những cái chip điện tử của computers, cell phones, TV, vệ tinh, servers, databases, máy bay, tàu thủy, xe cộ, GPS,...là sao?”

Vũ Trụ trong vỏ Hạt Dẻ (The Universe in a Nutshell) là một trong những tác phẩm do Stephen Hawking viết về chủ đề vật lý lý thuyết. Tuy nhiên, Stephen Hawking cũng như những khoa học gia khác chỉ mới gó cửa của chân như chứ chưa vào được vô môn quan vì còn chấp nhị nguyên, vẫn còn tìm tòi, nghiên cứu vật chất ngoại cảnh chưa biết quán tự tại, nhìn vào bên trong như ông ta thú nhận: chúng ta không phải là thiên thần nhìn vũ trụ từ ngoài vì chúng ta và những mô hình của chúng ta đều ở trong vũ trụ. Cho dù chúng ta là thiên thần ở ngoài vũ trụ và nhìn vũ trụ từ bên ngoài thì cái nhìn đó cũng từ trong Ta (ngã) nhìn ra ngoài. Vẫn là thiên thần mù nhìn voi. Hawking công nhận tiếp, cái khám phá của khoa không bao giờ được nhất quán và đầy đủ rốt ráo. Khoa học duy

vật đặt sai nền tảng, sở trụ vào hữu thường, chấp vào nhị nguyên dựa vào Lục Căn bị chi phối bởi Lục Trần, dùng dụng cụ đo đạt không chính xác rồi suy luận tương đối, cho nên khoa học của nhân sinh còn lâu mới theo kịp Phật Giáo trừ khi các khoa học gia quán được luật nhân quả, lý nhân duyên, vô ngã tướng, giác ngộ, mới kiến được Lòng Bồ Đề (Phật Tâm, Tri Kiến Phật.) Đó mới đích thị là sự thật, là nhất quán tuyệt đối, là chân lý tối thượng.

Hamlet có thể gần đúng, “Ta có thể tôi bị giam trong một vỏ hạt. Và tự coi mình là vua của khoảng không vô tận.” (I could be bounded in a nutshell. And count myself a king of infinitive space.) Tôi xin diễn tả khác hơn, Ta (ngã) vì vô minh tướng Tâm ở trong Ta cho nên cho rằng ‘thiên thượng thiên hạ, duy ngã độc tôn.’ Ta cũng vì vô minh cứ tướng Tâm ở ngoài Ta nên mất công tìm kiếm cái Không thể kiếm được. Vô ngã (không ngã) không có ở trong Tâm, không có ở ngoài Tâm. Phật dạy: chân tâm là vô ngã! Đó mới thật là ý Không (emptiness of emptiness) của Bát Nhã Ba La Mật Tâm Kinh!

Nói đến vô ngã thì phải đề cập tới luật nhân quả và thập nhị nhân duyên, nhà học giả Nhật Bản Kimura Taiken trong cuốn "Đại thừa Phật Giáo Tư Tưởng Luận (bản dịch của TT. Thích Quảng Độ, Tu thư Vạn Hạnh, 1969) nhận định: Vấn đề duyên sinh tuy có thể diễn tả theo nhiều cách, song điểm phát xuất của nó vẫn không ngoài Tâm, nếu là Tâm thì ra thì [luật nhân quả, THL] và lý duyên sinh sẽ vô căn cứ. Bởi thế nói một cách rõ ràng thì Tâm là nguồn gốc [của nhân quả,] của Duyên Sinh Quan. Cho nên, [những cái phương tiện thuyết gọi là pháp, là nghiệp quả,] lẫn duyên sinh rốt cuộc cũng không ngoài cái Tâm tướng biến hiện của ta. Đó là điểm căn bản độc nhất của Phật Giáo, Tiểu Thừa cũng như Đại Thừa. Điều phục lấy Tâm đã trở nên một phương châm tu dưỡng quyết định trong Phật Giáo. Do đó, khi nói đến duyên khởi, tất nhiên ta phải đề cập đến Tâm, vì giữa hai điểm ấy có một mối quan hệ rất mật thiết và nếu ta muốn hiểu rõ dụng ý căn bản của Phật Giáo, ta không thể quên điểm hệ trọng đó."

Muốn trì ý Tâm Thông của vũ trụ cùng thế giới thực tướng phải dùng Vô Tự Kinh. Bởi hữu tự kinh với ngôn ngữ giới hạn của con người chỉ là một phương tiện nguy tạo không chính xác, không giảng giải được thật tướng của đối tượng, không miêu tả nổi về Tâm Thông tức là Tông Thông. Rồi văn tự (ruta,) ngôn thuyết mới là Phật Pháp đích thực, chứng được chân lý tối hậu, đệ nhất nghĩa đế (paramartha) của vạn vật trong vũ trụ. Kinh Lăng Già, “Thật nghĩa ngoài Văn Tự. Ngôn thuyết bất khả đắc!” Trong kinh Pháp Hoa, Phật nói, “ Ta vì đại sự nhân duyên mà Khai (mở ra), Thị (là Chỉ) Ngộ, Nhập Phật Tri Kiến cho chúng sanh.” Khai, Thị thuộc về Thuyết Thông. Còn Ngộ Nhập thuộc về Tông Thông. Tức là "Nương giáo ngộ tông" Muốn nhập vào Chánh Pháp phải rời ngôn ngữ, văn tự mà khởi đầu tu chứng. Tương tự, Thầy Nhất Hạnh viết: Đạo không phải chỉ được thấy nhờ học Kinh và nghe giảng mà nhờ thực tập. Càng thực tập ta càng thấy rõ đạo.

Bài viết này được tóm gọn trong những đoạn văn và bài kệ dưới đây: Tôi chỉ hiểu ngắn gọn, Lòng Bồ Đề là Phật, Phật là Bồ Đề Tâm. Tâm vô lượng bao trùm khắp cả vũ trụ. Thế tánh bao la của tâm nhiếp thâu tất cả vạn vật. Ngược lại, tất cả vạn hữu vũ trụ có thể nằm gọn trong một nguyên tử tâm. Lòng nguyên tử cực vi có thể thâu nhiếp tất cả vũ trụ bao la lẫn vô lượng pháp. Tâm là vũ trụ, vũ trụ là Tâm. Tâm là nguyên tử, nguyên tử là Tâm. Tất cả là một, một là tất cả. Đó là chân lý của Tâm bất nhị!

Lòng Bồ Đề vô thị vô chung; không sanh không diệt; không có thời gian để đến hay đi; không có không gian để ở, để trụ. Cho nên, Tâm Phật không có đã (quá khứ,) đang (hiện tại,) và sẽ (tương lai,) 'tìm lại' Lòng Phật. Lòng Phật là Phật Tâm! Đây là điều bất khả tư nghi!

Tôi xin ra bài kệ:

*Thấy trong Lòng Bồ Đề
Toàn thể vũ trụ
Thấy trong Tâm nguyên tử
Toàn cõi Ta Bà
**

*Tâm không ở trong ta,
Tâm không ở ngoài ta.
Mà chúng ta đang ở trong tâm,
Đó là điều như thị tri kiến.
**

*Muốn được minh Tâm, kiến Tánh.
Muốn ngộ được ý tâm kinh
Thì tìm nơi không chữ mà đọc.
Vì đó là những điều bất khả thuyết.*

(Lê Huy Trứ)



Tài Liệu Tham Khảo

1. CƯ TRẦN LẠC ĐẠO, *Cư Sĩ Chánh Trực, Toronto, Canada Toronto, Canada - TL 2002*
2. CÁI TÂM LÀ GÌ? PHẠM CÔNG THIÊN
3. *Tỉnh thức: Chánh niệm trong dòng Tâm thức, Phổ Nguyệt*
4. *Đại Kinh Sáu Xứ. HT. Thích Minh Châu Việt dịch, đăng trên website Trung Tâm Phật Giáo Chùa Việt Nam tại Houston, phần Kinh Tạng: <http://www.vnbc.org/TTPG>*
5. *Minh Sát Tuệ. Trích trong Cốt Tủy Các Kinh Căn Bản Phật Giáo. Phổ Nguyệt, 2006, tại website Tạng Thư Phật Học: <http://www.tangthuphathoc.net>*
6. *Thực Tại & Chỉ Đạo. Phổ Nguyệt, 2002. phần Thập Sáng Hiện Hữu, trích trong website Tạng Thư Phật Học:*
7. *THỰC TẬP THIÊN MINH SÁT. Hòa thượng Mahasi Sayadaw. Dịch Giả: Tỳ khưu Khánh Hỷ - Hiệu Đính: Tỳ khưu Kim Triệu, trích trong website Thư Viện Hoa Sen , phần kinh Thiên Nguyên Thủy: <http://.thuvienhoasen.org>*
8. *Tâm là gì? Minh Đức*
9. *Tâm thức là gì? Unkown*
10. *Tâm Thức, Không Gian Ba Chiều, Minh Đạt, Atlanta, USA, ngày 6 tháng 10 năm 2011.*
11. *KINH KIM CANG, Dịch nghĩa và lược giải, Trích Phật Học Phổ Thông, Hòa Thượng Thích Thiện Hoa*
12. *Phật Học Tự Điển Việt-Anh Thiện Phúc*