Minh Sat Tue - 01

Minh Sát Tuệ

Minh Sat Tue - 01

Vietnamese, with Unicode Times font

Minh Sát Tuệ

Dịch bản: Thích Nữ Tuệ Dung

Hiệu đính: Thích Nữ Trí Hải

Nguyên tác: Frank Tullius, "What is Buddhism?"

Mục Lục

1. Đạo Phật là gì?

Nhập đề

Thảo luận

2. Kinh nghiệm của một tu sĩ người Anh

3. Thầy Mike trình pháp

-ooOoo-

(1)

Đạo Phật Là Gì?

Đ ạo
Phật chân chính không là những đền đài, tượng Phật, cúng dường hoặc lễ tụng. Trong khi những thứ này đều có giá trị, chúng lại không đáp ứng câu hỏi: Đạo Phật chân chính là gì? Nếu nói rằng đạo Phật chân chính là sự tu tập thiền định dùng chánh niệm và thắng trí để đạt tuệ giác đến dứt trừ tất cả phiền não, diệt khổ ưu thì chưa hẳn là đúng.
Nếu nói rằng đạo Phật chân chính là sắc (rupa) và danh (nama) thì cũng vẫn chưa phải. Từ nama còn phải bao hàm ý nghĩa cái tâm tập trung, hợp nhất, làm tất cả các vai trò tâm linh. Muốn tạo một bức tranh rõ hơn về tâm, nama phải được diễn tả là những trạng thái tâm linh (cittas, tâm vương), mỗi trạng thái khởi lên riêng rẽ và cái này khác hẳn cái kia: Trạng thái tâm linh nhìn khác hẳn trạng thái tâm linh nghe, trạng thái tâm linh mơ mộng khác hẳn trạng thái tâm linh đang quan sát sự cử động của sắc thân (rupa), v.v... " Cái tôi", toàn bộ sự hiện hữu của cái tôi ở bất cứ một điểm nào, cũng chỉ là sự móng khởi của một trong những trạng thái tâm linh ấy, vốn mau chóng bị thay thế bởi trạng thái tâm linh khác.

Những trạng thái tâm linh (hay các loại tâm, cittas) vẫn chưa đủ. Những trạng thái tâm linh này gồm có 52 tâm sở khác nhau, (cetasikas, như xúc thọ, tưởng). Như vậy, định nghĩa xác thực của ta về nama là citta-cetasika (tâm-tâm sở). Ta nên thêm sắc (rupa) vào định nghĩa về chân lý Phật gíao, và như thế ta có tâm-tâm sở và sắc (citta-cetasika-rupa). Nhưng sắc, tâm-tâm sở vẫn chưa hoàn tất được bức tranh Phật giáo. Nếu tu tập đến nơi đến chốn (chứng ngộ rằng thân và tâm không phải là "ta"), ta sẽ đạt đến trạng thái trong đó một tia (sát na) đạo lộ bừng lên dập tắt các phiền não. Tia đạo lộ này có đối tượng là Niết bàn, và đây cũng là một phần của chân lý Phật giáo.

Như vậy, định nghĩa
cuối cùng của chúng ta về chân lý Phật giáo là tâm thân
và giác ngộ, hoặc theo ngôn từ Pali, ngôn ngữ của đạo
Phật, là sắc, tâm-tâm sở, và Niết bàn. Bốn yếu tố này,
theo đạo Phật, là sự thật căn để. Điều này chứng
tỏ chúng là những sự "thật" tối hậu trong vũ
trụ - nghĩa là, chúng không cần phải có những quan niệm
mới hiểu được. Do đó, mọi sinh vật trong vũ trụ đều
được tạo nên bởi 3 yếu tố: Tâm, tâm sở và sắc.
Niết bàn - đối tượng của sát na đạo lộ diệt trừ
phiền não ở một trong bốn giai đoạn của giác ngộ - là
phần thứ tư của chân lý tối thượng: Tâm-tâm sở, sắc
và Niết Bàn. (Cần phải biết rằng Niết Bàn chỉ
là một đối tượng của tâm ở một giai đoạn nào đó
của tri giác. Kỳ thực, nó xuất hiện như một thoáng bình
an tĩnh lặng, và bản chất nó là vô nhiễm.)
Phật giáo nêu lên 3
yếu tố tâm, tâm sở, sắc là để chứng minh "cái tôi"
thật sự được phối hợp bởi nhiều phần tử là các
trạng thái tâm lý và vật lý biến đổi rất nhanh. Vì không
phần tử nào trong đó là "cái tôi" cả, nên kết
hợp những phần ấy cũng không thể là tôi được. Khoa
học Phật giáo chia chẻ thân và tâm thành những phấn tử
càng lúc càng vi tế được gọi là Thắng pháp, Abhidhamma
(A-tỳ-đàm). Khoa học này giúp ta thấy rõ rằng " chúng
ta" không phải là đàn ông, đàn bà, tự ngã, v.v...
Như vậy, định nghĩa
đầu tiên của chúng ta về đạo Phật là: Sự thật căn để
này, tâm - tâm sở - sắc và Niết Bàn, mới là Phật Giáo
chân chính.
Mỗi sinh vật trên đời

đều tỏ rõ định nghĩa tâm-tâm sở-sắc. Những vật không có sự sống thì chỉ là sắc, rupa. Cho dù người ta không biết đến định nghĩa này, hoặc có thể là chưa hề nghe nói đến đạo Phật, họ vẫn là tâm, tâm sở, sắc và Niết Bàn vẫn hiện hữu như một trạng thái mà tâm, tâm sở có thể đạt đến khi tâm hoàn toàn trong sáng. Bây giờ, khi bạn đã đọc giải thích đơn giản này về đạo Phật chân chính, tôi mong rằng bạn có thể thêm tin tưởng để theo dõi cuộc thảo luận có tính chuyên môn hơn về đề tài quan trọng này ở những đoạn sau.

Thảo Luận

Đạo Phật có thể được định nghĩa hai cách:

1) Thực chất của cuộc đời;

2) Giáo pháp của đức Phật.

1. Thực chất của cuộc đời

Đức Phật dạy: Tất cả pháp vô ngã - "Sabbha dhamma anatta." Điều này có nghĩa là các pháp không có tự tính hay bản ngã. Như vậy, ta có thể thấy bốn yếu tố căn để trong vũ trụ: sắc, tâm, tâm sở và Niết bàn - tất cả đều có cùng một tính chất là vô ngã.

Bốn yếu tố này là tự tính của tất cả pháp (sabhava dhamma) - nghĩa là không có tự ngã, không đàn ông, đàn bà, con chó, v.v... Trong bài luận này, tự tính sabhava cốt ám chỉ tính vô ngã, nghĩa là không đàn ông, không đàn bà v.v... Trong ba pháp ấn (vô thường, khổ, vô ngã), vô ngã áp dụng cho tất cả bốn yếu tố của chân lý tối hậu: Niết bàn thuộc siêu thế là thường, lạc, và vô ngã; còn sắc, tâm, tâm sở thuộc thế gian thì vô thường, khổ và vô ngã.

a) Ai cũng có 3 yếu tố là sắc, tâm và tâm sở là ba trong bốn yếu tố căn để. Bốn yếu tố này nói gọn là sắc và tâm, nói chi tiết là 5 uẩn: sắc, thọ, tưởng, hành và thức. 3 yếu tố sắc, tâm, tâm sở dẫn chúng ta vào vòng sanh tử luân hồi đưa đến sinh, lão, bệnh, tử. Chúng có mặt do nhân và duyên (điều kiện phụ): chúng luôn tùy thuộc lẫn nhau (ví dụ thân không thể hoạt động nếu không có tâm, tâm chẳng làm gì được nếu thiếu thân), và chúng khởi rồi diệt ngay tức khắc, liên tục suốt đời sống. Điều này xảy đến trong từng sát na, và vì nó vẫn xảy ra dù ta có ý thức hay không, nên nó được gọi là thế gian. Tự tính này (sabhava) không liên hệ gì đến thượng đế, hay Phạm thiên hoặc bất cứ một sự can thiệp mầu nhiệm nào.

Năm uẩn hay danh sắc là khổ đế (dukkha-sacca), sự thật về khổ, Diệu đế thứ

nhất. Đấy là qủa cuả nhân. Nhân ấy là khát ái, yếu tố chính của diệu đế thứ hai, chân lý về nguyên nhân của khổ. Nguồn gốc thật sự của danh sắc (hay thân tâm) là nhiễm ô hay phiền não. Phiền não là khát ái, thực tế là tham, sân, si. Chỉ vì nhiễm ô (phiền não) mà có ra thân và tâm. Thân tâm (5 uẩn) này là cái mà ta thường nghĩ là đàn ông hay đàn bà, người này hoặc người kia, chủng tộc này hay khác. Tác giả (nhiễm ô) và cái được tạo tác (5 uẩn) đều có 3 đặc tính là vô thường, khổ, vô ngã, và chúng là luật tự nhiên. Không một hữu tình nào thoát luật ấy.

b) Tuy nhiên, Niết bàn là sự thật tối thượng (tự tính pháp, subhava-dhamma) vượt ngoài 5 uẩn, nghĩa là vượt khỏi thế gian. (Đức Phật dạy, với mỗi "hữu tình" cuộc đời chính là 5 uẩn, vì mọi sự ta cảm biết đều thông qua 5 uẩn. Thế gian này, "cuộc đời" này có thể được gọi là "uẩn giới" hay thế giới của danh sắc.

Niết bàn là đối tượng của sát na nhập vào đạo lộ diệt phiền não, và do đó diệt khổ - xuất hiện ở vị trí thứ 14 trong 16 loại trí quán (yanas) - và sát na chứng qủa tiếp theo sau (trí quán thứ 15). Niết bàn được gọi là siêu thế vì nó là Pháp dập tắt nhiễm ô và do đó diệt khổ. Niết bàn là thường và an lạc. Nhưng Niết bàn không phải là đàn ông hay đàn bà, mà vô ngã.

Đây là đạo Phật chân thật. Thái tử Siddhattha tự mình khám phá chân lý Tứ Diệu Đế không do ai dạy. Do vậy Ngài được gọi là "Phra arahant - Sammasambuđha" ("Giác ngộ bằng chính những nỗ lực của mình").

2) Những Giáo Lý Phật dạy.

Đây là định nghĩa thứ hai về đạo Phật. Giáo pháp của đức Phật có lợi lạc theo ba cách, tùy bạn ưa chuộng cách nào:

a) Có lợi cho đời này.

b) Có lợi cho đời sau.

c) Có lợi cho điều cực thiện hay Niết bàn diệt tận khổ đau.

Thí dụ về sự

hữu ích cho đời này là: Kinh dạy đừng nổi sân.
Phật dạy đừng giận ghét: "Đừng làm tâm bạn bị
tổn thương". Chỉ cơn tức giận làm hại bạn chứ không
ai khác.
Thí dụ về sự hữu ích cho đời sau là những lời Phật dạy về giới (hay đời sống có đạo đức), và về thiền định.

Thí dụ về lợi
ích tốt lành nhất , hay Niết bàn diệt tận khổ đau,
là Phật dạy con đường đến Niết bàn thứ hạnh phúc không
còn chuyển ra đau khổ. Hạnh phúc thông thường là khổ vui
hòa lẫn . (trong hạnh phúc đã có tiềm ẩn hạt giống
khổ đau, như hơn thua thành bại -- ND chú)
Trong tiểu luận này chúng
ta chỉ bàn đến Niết Bàn dứt khổ. Khổ thật sự là 5
uẩn hay Danh Sắc. Khi 5 uẩn hoàn toàn diệt thì Niết Bàn
tối hậu xuất hiện, như trường hợp Phật và những vị
La hán thời Phật. Những vị này không bao giờ tái sanh để
chịu khổ.
Và Phật đã dạy cách gì để chấm dứt khổ.? Ngài dạy giới, định và tuệ (sự hiểu biết sáng suốt) trong Bát Chánh Đạo.

Tại sao lại là giới,
định và tuệ trong Bát Chánh Đạo? Bởi vì ba yếu tố này
trong bát chánh đạo là Trung đạo, yếu tố cần thiết để
thực chứng Tứ Diệu Đế.
Bát Chánh Đạo được gọi là Trung đạo, và là "con đường duy nhất" để chứng Tứ Diệu Đế và chấm dứt khổ.

Trung đạo có nghĩa là
tránh xa 2 cực đoan đắm mê dục lạc và ép xác khổ hạnh
mà đức Phật trông thấy nơi những tu sĩ Ấn giáo đương
thời. Những tu sĩ này tưởng rằng khổ hạnh sẽ diệt
dục, còn phóng túng sẽ diệt sân. Trung đạo còn có nghĩa
là tránh xa ưa và ghét.
Lợi ích của sự giác ngộ Tứ Diệu Đế là gì?

Là dứt khổ. Điều này
sẩy đến vào sát na đạo lộ nhờ có Niết Bàn làm đối
tượng nên diệt trừ mọi ô nghiễm còn lại và chấm dứt
khổ đau (đạo lộ thứ tư, tức A La Hán đạo). Niết Bàn
rất hạnh phúc vì không còn tái sinh.

Rất hạnh phúc là gỉ?

Đó là thứ hạnh phúc không còn chuyển ra đau khổ như kiểu vui thế gian. Đức Phật dạy "Niết Bàn rất hạnh phúc".

Hạnh phúc đến như thế nào?

Vì Niết Bàn không có
5 uẩn. Năm uẩn là cái khổ thật sự, khổ đế (dukkha - sacca). Nếu không có 5 uẩn, bạn đâu có bị khổ - như già, bệnh, chết, sầu, bi.... Đó là lý do vì sao Niết Bàn là hạnh phúc. Hạnh phúc này không giống vui ở đời thường, nơi mà hạnh phúc khổ đau xen lẫn. Niết bàn là điều thiện tối cao trong đạo Phật.
Giới, định và tuệ làm
nên Bát Chánh Đạo. Yếu tố nào cần trước? Ta có nên tu tập giới cho thật vẹn toàn rồi sau đó mới đến thiền định và cuối cùng là trí tuệ không? Giới, định và tuệ trong Bát Chánh Đạo phải đi chung chứ không được tách riêng. Như một viên thuốc gồm 3 thành phần, chúng ta uống cả ba cùng một lúc.
Loại thiền định có
hỉ, nhất là nơi người đạt đến nhất tâm (đỉnh cao của thiền định), là tâm trạng rất hạnh phúc. Vậy thì tại sao ta chỉ nói Niết Bàn là hạnh phúc? Tuy loại thiền định này tốt lành, dẹp các triền cái, song nó chỉ tạm thời lắng dịu trong thời gian triền cái bị đè nén.
Hạnh phúc ấy phải tùy thuộc vào mức độ chuyên nhất của người tu tập, và như vậy nó vẫn trong vòng khổ đau.
Thiền định để đạt
đến an chỉ (chuyên nhất) đã có trước khi đức Phật ra đời. Đức Phật đã tu tập loại thiền định tập trung này cho đến khi Ngài đạt đến định thứ tám, nhưng Ngài nhận ra nó không thể phá hủy được những phiền não tiềm tàng. Sau đó Ngài khám phá Bát Chánh Đạo, chứng Tứ Diệu Đế và đạt giác ngộ. Lúc ấy Ngài nói: " Đây là đời sống cuối cùng của ta." Vậy chính vì giác ngộ (Niết Bàn) diệt trừ được phiền não và do đó diệt khổ đau và chấm dứt vòng tái sinh, nên chúng ta nói Niết Bàn là hạnh phúc.
Trong tất cả triết

học ở đời, chỉ có đạo Phật nói đến trí tuệ diệt khổ. Làm sao chứng minh điều ấy? Bát chánh đạo nếu theo đúng, phá hủy những nhiễm ô phiền não vốn là nguyên nhân khổ. Phiền não chỉ có thể tiêu diệt bằng trí tuệ.

Khi sự tu tập được tốt đẹp, thì trí tuệ phát sinh và chính trí tuệ ấy (nội quán hay tuệ minh sát, vipassana) diệt trừ phiền não. Chỉ có đạo Phật mới có thể hoàn toàn phá hủy phiền não - nghĩa là đạt đến Niết Bàn. Điều này chứng minh rằng sự tu tập Bát chánh đạo phát sinh trí tuệ.

Những vấn đề cuối cùng là về đề tài quan trọng Niết Bàn.,

a) Niết Bàn là gì?

b) Niết Bàn ở đâu?

c) Làm sao thấy được Niết Bàn? (nghĩa là, nếu bạn tin Niết Bàn có thật).

Đây là những câu hỏi rất hay, vì tất cả các Phật tử đều muốn hết khổ. Muốn hết khổ ta phải đạt Niết Bàn. Chúng ta trả lời vắn tắt những câu hỏi này, nhưng khi tu tập có hiệu qủa, bạn sẽ hiểu rõ hơn.

a) Niết Bàn là gì?

Niết Bàn là đối tượng của một sát na đạo lộ ngắn ngửi. Niết Bàn là chân lý tối hậu, là tự tính thực chất của mọi sự. Cái sát na đạo lộ này khi có đối tượng là Niết Bàn, sẽ dập tắt ô nhiễm và chấm dứt khổ. Khổ là "cái ta" (danh sắc). Nếu không có "ta" thì không có khổ như già, bệnh, chết, v.v... vì trong trạng thái Niết Bàn, không có 5 uẩn. Năm uẩn chính là khổ não, là sự thật về khổ.

Mỗi người chúng ta đều gồm 5 uẩn tạo thành: sắc, thọ, tưởng, hành, thức. Hoặc đơn giản hơn, 5 uẩn là sắc và danh hay tâm gồm 4 uẩn sau. Năm uẩn là chân lý về khổ; nó hiện hữu nhưng thường ta không thấy nó. Nó do ô nhiễm khát ái tạo ra, như vậy chính ô nhiễm (hay phiền não) đã tạo ra ta. Ô nhiễm ấy chung sống với ta dài dài cho đến khi ta làm được một cái gì với nó.

b) Niết Bàn ở đâu?

Niết Bàn không là nơi
chốn. Niết Bàn không ở đâu cả. Không ai có thể nói
Niết Bàn ở đâu, ngay cả người có thần thông đi nữa.
Niết Bàn không ở trên trời, nó giống như cơn gío
thoảng: Bạn chỉ biết có gió khi cảm được cái mát mẻ
của nó. Niết Bàn là đối tượng của một sát na tâm
thuộc đạo lộ rất đặc biệt. Nó là một tâm pháp trong
sát na đạo lộ ấy.
Phàm phu bị chìm đắm
trong phiền não, nhưng khi họ thực hành tuệ quán (vipassana)
đạt được tuệ giác, thì tâm họ trở nên thuần tịnh.
Đây gọi là sát na đạo lộ và đạo qủa; cả hai đều có
đối tượng là Niết Bàn.
Niết Bàn không phải là
tâm, mà chỉ là đối tượng của tâm. Khi tuệ minh sát đến
độ mãnh liệt thì tâm phàm chuyển thành tâm thánh. Sự
chuyển hóa này được gọi là sát na đạo lộ, rồi đạo
qủa tiếp liền theo sau. Cả hai đều có Niết Bàn làm đối
tượng. Khi nguyên nhân của khổ bị dập tắt, thì khổ
(kết quả) cũng diệt nhờ sát na đạo lộ riêng cho con đường
ấy. Bốn con đường đưa đến giác ngộ là Dự lưu, Nhất
Lai, Bất Lai và A La Hán. Có 10 kiết sử làm trở ngại sự
toàn giác của chúng ta:
1) Quan niệm sai lầm về tự ngã (ngã kiến)

2) Nghi ngờ lời dạy của đức Phật

3) Chấp chặt lễ nghi (giới cấm thủ).

(Điều này ám
chỉ niềm tin rằng bất cứ một nghi lễ nào như đốt
nhang, lễ bái, thờ phụng, đều có thể đưa đến Niết
Bàn.)
4) Tham dục

5) Sân hận

6) Ham muốn hiện hữu ở cõi sắc

7) Ham muốn hiện hữu ở cõi vô sắc

(Cõi sắc là nơi còn
có thân. Cõi vô sắc là nơi chỉ còn có tâm. Cả hai

kiết sử thứ 6 và thứ 7 liên hệ đến sự khao khát
muốn có mặt trên các cõi trời)
8) Mạn

9) Trạo cử

10) Vô minh

Như vậy, ở đạo lộ
thứ nhất. Dự Lưu đạo, diệt trừ ba kiết sử đầu; ở
đạo lộ thứ hai, Nhất Lai đạo làm muội lược 2 kiết
sử kế tiếp; ở đạo lộ thứ 3, Bất hoàn đạo diệt
trừ 2 kiết sử đã bị làm cho yếu đi; và ở đạo lộ
thứ 4, A La Hán đạo diệt trừ 5 kiết sử còn lại.
c) Làm Sao Thấy Được Niết Bàn?

Muốn thấy Niết Bàn,
bạn phải tu tập Tứ Niệm Xứ (satipatthana) một cách đúng
đắn. Tứ Niệm Xứ là con đường duy nhất đưa đến giác
ngộ nếu được thực hành một cách đàng hoàng. Đức
Phật dạy: " Này các
Tỳ Kheo, đây là con đường duy nhất cho sự thanh lọc bản
thân."
Tứ Niệm Xứ là phẩm
đầu tiên và cũng là nền tảng của 37 phẩm Trợ Đạo. Và
37 phẩm Trợ Đạo đưa đến chứng ngộ Tứ Diệu Đế, như
đức Phật đã làm. Khi tâm đã tẩy trừ tất cả các
phiền não, bạn sẽ tự thấy - chẳng cần ai mách bảo - vì
Niết Bàn là thực chất, là tự tính căn để (sabhava) chỉ
do tự mình chứng ngộ mà thôi. Trong một bài tụng niệm
(về Pháp bảo) của các tu sĩ, Niết Bàn có nghĩa là "đến
để mà thấy" (paccatan veditabbo vinnuhi).
-ooOoo-

Đầu
trang | Phần 1
| Phần 2 | Phần
3
[Trở về trang Thư Mục]

updated: 05-09-2001

Nguồn: Giảng Sư (giangsu.io.vn) — văn bản trích từ kho sách cổ và kinh điển.