

# ***DÒNG SÔNG MIÊN VIỄN***

*Thế gian rời sinh diệt  
Như hoa đóm, hư không  
Bậc trí không cho rằng  
Là Có, hay là Không  
(Lãng Đà Tâm Ấn)*

*Nammo Tassa Bhavagato Arahato Sammāsambuddhassa*

*Tôi nguyện yêu thương tất cả chúng sinh như đã yêu thương Cha Mẹ tôi,  
Tôi nguyện yêu thương tất cả chúng sinh như đã yêu thương Anh Chị Em tôi  
Tôi nguyện yêu thương tất cả chúng sinh như đã yêu thương Vợ Con tôi,  
Tôi nguyện yêu thương tất cả chúng sinh hơn cả cái Danh-Sắc này !*

# DÒNG SÔNG MIÊN VIỄN

*Tâm Nhân biên soạn*

**Trình bày**

## **PHẦN THỨ NHẤT : Mọi dòng sông đều đổ ra biển**

**DẪN NHẬP .-**

### **A.- Dòng sông miên viễn**

I.- Con người, một chúng sinh .

a) Về Vật chất :

1. Sắc Uẩn

b) Về Phi-vật-chất : Danh uẩn

2. Thọ Uẩn

4. Hành uẩn

3. Tưởng Uẩn

5. Thức Uẩn

II.-Con người từ đâu đến và đi về đâu ?

III.- Vì sao con người có nhiều màu da, dân tộc?

IV.- Ngôn ngữ và sự điều-kiện-hoá tâm thức .

V.- Giới tính , một điều-kiện-tính của tâm thức chúng sinh từ nguyên thủy .

VI.- Thân tộc , một điều-kiện-tính về “ngã sở”

VII.- Vì sao con người khác nhau về Trí tuệ và Thể lực ?

VIII.- Huyền học và Phật giáo

IX.- Ai làm con người chết ?

X.-Con người và sự Tồn tại .

a).- Sự tập thành cái “tôi”

b).-Hành vi con người

c).-Tính tương tức của Ngũ Uẩn

XI.- Kết luận về Nhân Sinh Quan

### **B.- Đại Hải vô biên**

I.- Thế giới trong Phật giáo

II.-Sự hình thành Thế giới

III.-Sự phân loại Thế giới

IV.-Con người và thế giới .

a) Tính tương tức giữa con người và thế giới vô tình

b) Tính tương tức giữa con người và thế giới hữu tình

c) Từ Duyên sinh đến Không tánh

V.-Kết luận về Thế giới quan .

### **C.- Dòng sông và Đại Hải .-**

## **PHẦN THỨ HAI : Thanh tịnh hoá dòng sông**

### **A.- Nền tảng căn bản để thanh tịnh hoá dòng sông**

I.- Cội căn tối hậu của giáo dục Phật giáo .

II.- Mục đích của giáo dục Phật giáo .

III.- Sức thuyết phục của giáo dục Phật giáo .

IV.-Hệ thống giáo lý căn bản

V.- Phân tích những nền tảng căn bản trong giáo dục Phật giáo .

1.-Hệ thống Giới học

2.-Hệ thống Định học

3.- Hệ thống Tuệ học

Bảng tổng kê giáo pháp cơ bản

### **B.- Dòng sông vẫn luôn chảy**

I.- Hành vi của con người bình thường

II.- Sự thống trị của Ý lên các Hành vi

III.- Ảnh hưởng của Hành vi lên Ý thức

IV.- Huân tập Thiện Nghiệp

V.- Thanh tịnh Tâm thức

Kết luận

Phụ bản 37 phương pháp thanh tịnh hoá Thân-Tâm

## **PHẦN THỨ BA : Dòng sông hạnh phúc**

Hơi nước bốc lên từ mặt đại dương, ngưng tụ thành mưa . Những giọt mưa tụ họp lại thành sông, suối, lạch, khe, ngòi ...và sau cùng trở về biển cả .

Nếu mỗi một người là một dòng sông thì biển cả ví như vũ trụ . Con người từ vũ trụ mà ra và sau cùng đều luân hồi về vũ trụ .

Vòng đời của con người xấp xỉ 90 năm, 18 năm trưởng thành và 15 năm cuối cuộc đời, phần còn lại chỉ khoảng 50 năm, phân nửa thời gian này để ngủ, phần còn lại mãi lo toan cuộc sống . Có bao nhiêu ngày mà con người thực sự hưởng thụ niềm hạnh phúc an lạc ? .....Dòng đời vẫn mãi trôi , như đã trôi từ 4 tỷ năm qua .

## **PHẦN THỨ NHẤT**

### **Mọi dòng sông đều đổ ra biển**

#### **DẪN NHẬP :**

Từ buổi sơ khai con người đã mang theo một nỗi SỢ HÃI trong tận cùng tâm thức, từ sự yếu đuối trước thiên nhiên đến những rủi ro trong cuộc sinh tồn .

SỢ HÃI là điểm xuất phát của mọi tôn giáo trên trái đất này . Các tôn giáo đã giải thích Con người và Thế giới đã được một Đấng tối cao sáng tạo ra . Hãy cầu dựa vào Đấng Sáng Thế này, là bóng mát , là nơi che chở loài người trước mọi bão táp hiểm nguy của cuộc sống .

Đây là một nhu cầu trọng yếu của con người : bám víu vào một “niềm tin” ngoại xứ .

Tuy nhiên , có một tôn giáo khác lạ , nó không đơn thuần là tôn giáo , nó siêu việt mọi khái niệm tôn giáo , nó xuất hiện để giải thích rằng Con người và Thế giới bản chất là mong manh hư huyền , là KHỔ , và chỉ cho nhân loại con đường đi đến giải thoát khỏi nỗi KHỔ niềm đau, mà nỗi sợ hãi chỉ là một trong vô vàn nỗi KHỔ niềm đau . Đó là Phật giáo .

Điểm xuất phát của Phật giáo là “tập hợp mọi nỗi KHỔ” (Khổ Uẩn – Dukkha) , và mục đích cuối cùng là giải thoát loài người khỏi “tập hợp” ấy .

Đây cũng là một nhu yếu căn bản của con người : nhu yếu chạy trốn khổ đau, mong cầu hạnh phúc .

Và vì thế, **đối tượng của Phật giáo là chính bản thân mỗi con người** , Phật giáo chỉ cho mỗi người , tự mình phải hiểu biết rõ thực sự về chính mình , và sau đó chỉ người khác cách **tự tìm hiểu** ấy . Sự kém hiểu biết một cách thực sự về bản thân của mình sẽ là một cản ngại cho sự trực nhận nội nghiệm về giải thoát khỏi nỗi khổ niềm đau .

*“Lạ thay ! lạ thay ! Tất cả chúng sinh đều có đủ trí tuệ đức tướng của Như Lai, chỉ do vọng tưởng điên đảo chấp trước, mà chẳng chứng được”* .

Đó là lời tuyên bố của Đức Phật ngay sau thời khắc chứng đạt Vô thượng Chánh đẳng chánh giác .

#### **A.- Dòng sông miền viễn**

##### **I.- Con người , một chúng sinh .**

*“Thân thể người ta chia ra làm 3 phần...”* Nhớ thưở ấu thơ, chúng ta đã học . Ngày nay , dưới lăng kính Tâm-Sinh-lý học, con người được chia làm hai phần để nghiên cứu : *Thân thể Sinh-Vật-lý* và *Tinh Thần Tâm-Sinh-lý* .

Thuật ngữ Phật giáo gọi Thân thể là Sắc-Uẩn và Tinh Thần là Danh-Uẩn . Phật giáo nhìn nhận rằng mọi sinh vật (chúng sinh) nói chung, và con người nói riêng thuộc về

sự hoà hợp của 2 nhóm Sắc-uẩn và Danh-uẩn , như ngôn ngữ “*một tinh thần minh mẫn trong một thân thể trống kiện*” .

Thuật ngữ **Uẩn** có nghĩa là một khối tích tập, một tập hợp , một đồng, một quàng nhóm các hiện tượng , có sinh có diệt , nương dựa vào nhau mà hiện khởi , không có sự nương dựa vào nhau theo **những qui luật chặt chẽ**, thì không thể hiện khởi được . *Ta có thể nghĩ đến 15 hằng số vũ trụ đã tạo nên toàn thể vũ trụ vật chất này .*

Thuật ngữ **Sắc** để chỉ cho vật chất , các dạng biểu hiện của vật chất , các hiện tượng có tính vật chất , có bản chất vật chất ... Giáo lý truyền thống xem vật chất sinh khởi theo từng tập hợp của những vật chất cơ bản vô cùng nhỏ (*rupā-kalapas*) . *Ta có thể tiếp cận với lý thuyết hạ nguyên tử, lý thuyết hạt cơ bản hoặc sâu xa hơn, lý thuyết siêu dây hay lý thuyết màng (brane).*

Giáo lý cho rằng Thân thể chỉ đơn giản là MỘT nhóm vật chất mà thôi (**Sắc-uẩn** , còn gọi là **Sắc-thân**) .

Thuật ngữ **Danh** để chỉ cho tất cả những hiện tượng không thuộc về Sắc . Vì Phật giáo là một giáo lý để luyện tâm , nên tâm thức con người được phân tích ra làm BỐN nhóm nữa, đó là các nhóm **Cảm Thọ hoặc/ và Cảm giác** ; nhóm **Tri giác** ; nhóm **Tu-đuy-Tạo-tác** và nhóm **Nhận-thức** ; giáo lý gọi lần lượt chúng là **Thọ-uẩn, Tưởng-uẩn, Hành-uẩn và Thức-uẩn** .

Sắc-uẩn và Danh-uẩn , gọi tắt là Thân-Tâm , gồm Năm nhóm trên nên thuật ngữ Ngũ Uẩn dùng để gọi chung cho chúng sinh và con người .

Vì Thân-Tâm là khối các nhóm vật chất tích tập các kinh nghiệm trải nghiệm hoặc/và kiến thức , mà sự tích tập này có thể bao phủ , ngăn cách chân lý tuyệt đối tối hậu hay thực tại tối hậu , nên chúng còn được gọi là **ÁM , ám là sự che chắn, ngăn trở** : thân thể Sắc uẩn gọi là Sắc ám ; Tinh thần Danh-uẩn , là Vô-Sắc-Ám ; Ngũ uẩn gọi là Ngũ Ám . *Ta lưu tâm đến cách gọi Sắc-ám và Vô-sắc-ám (Bởi vì còn có cõi Sắc và cõi Vô-sắc về sau này) .*

Thân-Tâm Ngũ Uẩn có nội dung theo giáo lý Phật giáo như sau :

#### **a).- Thân thể Sinh-Vật-lý :**

Phật giáo xem thân thể chúng sinh như là một phức hợp các hạt vật chất và hệ luận là những giác quan của con người như Mắt , Tai , Mũi , Lưỡi , Thân thể và Não bộ & Hệ thần kinh cũng là những nhóm phức hợp của vật chất . Giáo lý gọi 6 giác quan này là **6 Căn** .

*Theo Vật lý vũ trụ học, “Nguồn gốc của sự sống gắn bó chặt chẽ với nguồn gốc của vũ trụ . Không có chuyển động phổ quát (sự dẫn nở của vũ trụ) kéo theo không gì cưỡng lại được các thiên hà ngày càng xa chúng ta hơn, thì sẽ không có một phân tử phức tạp nào , cũng chẳng có một cơ thể sống nào có thể hình thành trên cái hạt cát nhỏ bé, mất hút trong đại dương vũ trụ mênh mông , mà người ta gọi là Trái Đất này, và chúng ta sẽ chẳng có mặt ở đây để nói về điều đó” .*

Giáo lý cho rằng Thân thể Sắc uẩn sở dĩ hiện hữu được vì **Sắc-nghiệp quá khứ** đã hành hoạt, *tương tự như sự sao chép di truyền về hình thái của chuỗi ADN trong Di truyền học* ; trong hiện tại , nó cũng được **Sắc-nghiệp thời hiện tại** mà hiện tồn , *tương tự với sự học tập, rèn luyện , trải nghiệm của Thân thể* .

Ngoài thân thể, ngoại cảnh, mà **mỗi một giác quan chỉ nhận thức được một ngoại cảnh phù hợp mà thôi**. Thuật ngữ gọi ngoại cảnh là 6 Cảnh hay 6 Trần.

Theo Sinh học hiện đại, con người được cấu thành do Hệ Di Truyền, bao gồm 2 hệ, mà một là hệ Di truyền Sinh học, hệ này qui định cấu trúc và tính chất để xây dựng nên thân xác con người, là sự sao chép của hình thái di truyền tạo nên Thân thể Sinh-Vật-Lý.

Bản năng của giống đực là phát triển giống nòi, cho nên nó tìm mọi cách để truyền trao vốn gen của mình trong một sợi Nhiễm sắc của nó cho đời sau.

Bản năng của giống cái là bảo tồn và duy trì nòi giống, cho nên nó cũng góp vào đó vốn gen của mình cũng trong một sợi Nhiễm sắc; ngoài ra, để bảo đảm hơn, nó góp toàn bộ vốn gen ADN ty thể cho muôn đời sau (di truyền theo mẹ). ADN ty thể có thể truyền lại qua hàng triệu năm, hàng trăm triệu đời! (Di truyền học Nhân chủng).

Vậy, cha mẹ ta vẫn hiện hữu trong ta, và trong cha mẹ ta cũng thế, lùi dần trở về thời vô thi, thì hệ di truyền của ta chứa cả lịch sử hình thành nên vũ trụ!

**b).- Tinh Thần Tâm-Sinh-lý, Danh Uẩn : bao gồm 4 Uẩn còn lại :** gồm mọi hiện tượng phi-vật-chất, giáo lý gọi là **Tâm, Tâm-thức, Thức hay Ý-thức**.

Giáo lý cho rằng Tinh thần Danh uẩn sở dĩ sinh khởi được vì **Danh-nghiệp hoặc Tâm-nghiệp quá khứ** đã hành hoạt, tương tự như sự sao chép di truyền về tập tính của chuỗi ADN trong Di truyền học; trong hiện tại, nó cũng được **Tâm-nghiệp thời hiện tại** mà hiện khởi, tương tự với sự học tập, đào luyện, trải nghiệm của Trí tuệ.

1. **Nhóm Cảm Thọ - Thọ uẩn**, là nhóm **cảm giác**. Con người có rất nhiều loại cảm thọ, nhưng khái quát thì có 3 loại chính: Cảm giác khó chịu (Khổ thọ), Cảm giác dễ chịu (Lạc thọ) và Cảm giác trung tính (Xả thọ).

Cảm Thọ phát sinh tùy thuộc vào tác nhân kích thích từ môi trường, giáo lý gọi là Xúc. Từ tác nhân kích thích này, con người và mọi sinh vật, thu thập được các kinh nghiệm về các loại Cảm Thọ.

Sự **hay biết** của giác quan tương ứng với cảnh, gọi là **“thức”** của giác quan ấy.

**Diễn biến tâm lý đầu tiên** phải nói là **nhóm cảm giác (thọ)**. Cảm giác đơn thuần là những phản ứng có điều kiện, nhưng trong mỗi quan hệ chung, cảm giác phải có phần tham dự của Thân thể và Tinh thần, nghĩa là ngoài sự tùy thuộc vào điều kiện vật lý của các giác quan trên thân thể (Sắc uẩn), nó cũng có phần tùy thuộc vào Tâm lý tinh thần (Danh uẩn).

Như vậy, ta có thể nhận thấy ngay rằng, ít nhất **Sắc nghiệp quá khứ có dự phần vào khuynh hướng Cảm giác của chúng ta**, theo một nghĩa nào đó, hệ di truyền đã truyền sang cho ta khuynh hướng của sự cảm thọ bằng vào **sự cảm nhận đặc hữu của cơ sở vật lý của giác quan**: Ta có thể nhận thấy cảm thọ của cư dân sa mạc Arizona dứt khoát phải khác với cảm thọ của cư dân Bắc cực, biểu hiện rõ rệt nhất là nhiệt.

Nói cách khác, Cảm thọ phải có đầy đủ 4 yếu tố: vật chất, tri giác, ý chí, nhận thức (Sắc, Tưởng, Hành, Thức). Như thế, **cảm thọ là thành phần cảm giác đi chung cùng với ấn tượng và ý nghĩ chủ quan** của ta. Tiến trình này của 6 quan năng (6 căn), 6 môi trường (6 trần), và 6 sự nhận biết của 6 giác quan (6 thức), cho đến mọi Cảm Thọ đều phát sinh hoàn toàn **tự nhiên thụ động**.

“Theo Damasio, sự hình dung thế giới bên ngoài, tức là ý thức, phụ thuộc vào sự kết nối giữa cái Tôi và các Khách thể của thế giới này. Sự kết hợp này có lẽ không đi qua



tư duy, mà **qua các xúc cảm** . Đúng là, khi chúng ta phải đưa ra một phán xét , hay khi phải quyết định một lựa chọn, thì những cảm xúc và tình cảm đóng một vai trò rất lớn giúp chúng ta , xuất phát từ tình hình hiện tại, ngoại suy một tương lai không thể thấy trước và quyết định một đường hướng hành động .”

Do đó, **Cảm giác đóng vai trò chủ yếu trong đời sống con người vì nó có một tác dụng tích cực đối với dòng sông tâm thức** .

Trong Tâm thần học, Thọ được gọi là Cảm Xúc hay Xúc cảm : “Cảm xúc là một quá trình hoạt động tinh thần-tâm lý , biểu hiện thái độ con người đối với các kích thích bên ngoài cũng như bên trong cơ thể ; là thái độ của con người đối với sự diễn tiến của thực tế, của môi trường sống . Cảm xúc bắt nguồn từ các kích thích trên các giác quan , Cảm xúc gắn liền với các hoạt động tâm lý khác như tri giác, tư duy ...Cảm xúc còn biểu hiện các đặc điểm nhân cách và còn mang tính chất xã hội , giai cấp...”

Cơ sở giải phẫu của cảm xúc phần lớn ở vùng dưới vỏ não, chủ yếu là vùng gian não (cảm xúc thấp) và một phần ở vỏ não (cảm xúc cao) .

Cơ chế sinh lý của cảm xúc là cơ chế thần kinh ; còn các biến đổi thể dịch nội tiết trong quá trình cảm xúc chỉ là những khâu trung gian . Mỗi cảm xúc đều có biến đổi trong cơ thể : mạch máu trương hay co, lượng đường huyết tăng hay giảm , nhịp tim nhanh hay chậm lại ....

Cảm xúc cao, là những tình cảm, cảm xúc cao độ phát triển trên cơ sở ý thức, có thể chi phối hoặc kèm hãm các cảm xúc thấp hay xung động bản năng .

Cảm xúc thấp, còn được gọi là cảm xúc sơ đẳng, xuất hiện từ các nhu cầu của cơ thể, dựa trên cơ chế hoạt động của bản năng và là biểu hiện của bản năng, như đói, sợ hãi trước cảnh khủng khiếp...buồn rầu khi bị mất mát...

Cảm xúc dương tính, làm tăng nghị lực , tăng năng lực tinh thần-tâm lý ; cảm xúc âm tính, làm giảm năng lực tinh thần-tâm lý .

Trương lực của cảm xúc được gọi là **Khí sắc**, nó có thể kéo dài trong một thời gian tùy thuộc vào cường độ và đặc tính của cảm xúc ...”

“Cảm giác (Xúc) và Tri giác (Thọ) là những quá trình nhận thức thấp hơn Tư duy , chúng chỉ là những nhận thức cảm tính, chúng chỉ có khả năng phản ánh trực tiếp và cụ thể những sự vật riêng lẻ, do đó, ta chỉ có thể nắm được các thuộc tính bên ngoài của sự vật mà thôi .”

Vậy **Cảm Thọ không khách quan và trung thực như nó là , mà nó mang đầy tính chủ quan , nó là “mạch lọc” đầu tiên cho lộ trình tư duy của chúng ta** .

2. **Nhóm Tri giác , Tưởng uẩn** , chỉ cho động tác của trí năng trên ảnh tượng thu nhận được, nghĩa là khi các giác quan tiếp xúc với ngoại cảnh , nhóm tri giác này thu nhận, suy tư, duy trì, ghi nhớ và cấu thành khái niệm . Nói cách khác, tưởng uẩn là nơi tập trung những đối tượng và khái niệm hoá các đối tượng này hình thành những nhận thức

**Nhóm Tri giác (Tưởng):** Ngay khi sự kích thích (Sắc Uẩn) và Cảm giác (Thọ Uẩn) vừa tập khởi, thì Tri giác (Tưởng Uẩn) cũng tập khởi trong mối liên hệ chặt chẽ .

Ban đầu , là những nhận biết các đối tượng bên ngoài hay bên trong , cũng là những kinh nghiệm tích tập. Nhận biết là sự so sánh , đối chiếu giữa những tướng trạng đang hiện hữu với cái kinh nghiệm đã tích tập . Như vậy, **sự phân biệt cũng là một chức năng của Tưởng** . Có thể xem Tưởng là một loại nhận thức ở cấp độ tri giác, là hoạt

động của một cái tâm thuần túy về kinh nghiệm giác quan của các hình ảnh, tướng trạng hữu hình và trừu tượng. Đó là **cái biết theo kinh nghiệm giác quan chủ quan**. Vậy, Tướng làm nảy sinh ký ức.

Ngay từ lúc ban sơ cho đến cuối đời, mỗi người đều đã tích tập được một **“bộ nhớ”** chứa đầy những vật khái niệm, danh khái niệm ....., nó **chi phối mạnh đến tâm thức ta, nó điều-kiện-hoá tri giác** của ta. Tất cả chúng làm thành một nhóm, một đồng, một Tướng uẩn. Nó là **“mạch lạc” thứ hai** cho ý thức ta.

Trong Tâm thần học, **Tướng được gọi là Tri giác**: “Tri giác là một quá trình nhận thức cao hơn cảm giác (cảm thọ). Nếu cảm giác chỉ phản ánh những thuộc tính riêng lẻ của sự vật-hiện tượng một cách toàn vẹn. Thì Tri giác không phải là tổng số đơn giản của các cảm giác. Trong quá trình Tri giác, ta thường sử dụng nhiều cơ quan cảm giác cùng một lúc. Tri giác là nhận thức những sự vật hiện tượng cụ thể tác động vào tín hiệu thức nhất (cảm giác). Những sự vật này vẫn còn **để lại dấu vết trong não như là biểu tượng** mà Sinh học thần kinh gọi là “in vết”; và khi cần, biểu tượng có thể tái xuất hiện trong ý thức. Nhờ biểu tượng, ta có thể hình dung trong não khuôn mặt một người bạn ta vừa gặp hôm qua, hoặc tri giác một cái nhà là toàn bộ nhận thức về ngôi nhà với các đặc tính của mái nhà, tường gạch, cửa nẻo .... **Biểu tượng hay sự in vết, là cơ sở hình thành trí nhớ và tư duy**”.

**Trí nhớ** là chức năng và đặc tính của não, có khả năng **ghi nhận, bảo tồn và cho tái hiện** những kinh nghiệm và tri thức cũ dưới dạng những biểu tượng, ý niệm và ý tưởng. Hoạt động của Trí nhớ gồm 3 diễn trình này:

- **Ghi nhận**: các kích thích từ bên ngoài đến với các giác quan, làm hưng phấn những điểm ở những vùng nhất định trong não. Càng **tập trung chú ý** bao nhiêu, thì sự ghi nhận càng rõ ràng bấy nhiêu.
- **Bảo tồn**: các kích thích trên làm hình thành những đường liên hệ tạm thời để duy trì các dấu vết của những kích thích đã tác động vào não. Kích thích càng **mạnh**, càng được **lập lại nhiều lần**, thì quá trình bảo tồn càng bền vững.
- **Nhớ lại**: là quá trình hồi phục lại những đường liên hệ tạm thời đã được hình thành và bảo tồn ở trong não, gọi là nhớ lại. Nhớ lại tốt, là quá trình bảo tồn tốt. Sự nhớ lại xuất hiện dưới 2 hình thức:
  - **Nhận lại**: nhận lại, nhận ra được những kích thích trước kia như nhớ mặt người quen sau nhiều năm xa cách ...
  - **Hiện lại**: không cần thông qua giác quan, không cần có kích thích, người ta vẫn có thấy xuất hiện trong óc mình hình tượng, khuôn mặt người thân đã xa...

Những phân loại chính về trí nhớ trong tâm lý học như sau:

STT	Căn cứ	Phân loại	Nội dung
1	<b>Quá trình hình thành</b>	Trí nhớ hình tượng	Hình thành trên cơ sở những biểu tượng về đối tượng cụ thể theo 5 giác quan đầu
2		Trí nhớ vận động	Hình thành trên cơ sở thực hiện những động tác cụ thể, hình thành kỹ xảo ...
3		Trí nhớ cảm xúc	Hình thành trên cơ sở của các kích thích có khả năng gây ra các phản ứng về cảm xúc như vui, buồn, thoải mái...



4		Trí nhớ logic (ngôn ngữ)	Hình thành khi có tiếp nhận ngôn ngữ trên đối tượng là những từ, những câu có nội dung nhất định và cấu trúc ngôn ngữ (không phải âm thanh và hình tượng cụ thể)
5		Trí nhớ phản xạ có điều kiện	Hình thành khi đã được phối hợp các kích thích có điều kiện với các kích thích không điều kiện .
6	<b>Theo thời gian tồn tại</b>	Trí nhớ ngắn hạn	Trí nhớ tồn tại tạm thời
7		Trí nhớ Trung hạn	Trí nhớ duy trì trong khoảng một thời gian cần thiết vài ngày đến vài tuần
8		Trí nhớ dài hạn	Trí nhớ duy trì nhiều năm hay suốt đời .
9	<b>Theo tiến hoá</b>	Trí nhớ chủng loài	Di truyền theo chủng loài từ thế hệ này đến thế hệ khác
10		Trí nhớ Cá thể	Chỉ hình thành khi phát triển cá thể
11	<b>Theo chức năng</b>	Trí nhớ máy móc	Hình thành chỉ dựa vào những mối liên hệ đơn giản giữa các sự vật/đối tượng dễ ghi nhớ , như bảng cửu chương , tính cộng trừ ....ca dao, tục ngữ ...
12		Trí nhớ thông hiểu	Hình thành khi phải vận dụng những mối liên hệ nội tại có tính chất qui luật giữa các hệ thống để nhớ . Trí nhớ loại này rất bền vững, sâu sắc, vì trong quá trình nhớ này , có sự tham gia của ý thức, chú ý, cảm xúc, tư duy, trí tuệ .....như là sự học tập rèn luyện .

Như vậy, **Tưởng lệ thuộc vào cá nhân chủ quan và môi trường toàn diện mà nó sống trong đó** . Ta có thể nhận thấy khối “ký ức , tri giác” của cư dân Fiji hoàn toàn khác với khối “tri giác , ký ức” của dân New York .

Cảm Thọ và Tri giác (Tưởng) dựa vào nhau tùy theo điều kiện cụ thể, mà chúng có tác dụng mạnh hay yếu và tương hỗ nhau . Theo mỗi quan hệ này, các kinh nghiệm tích tập (của quá khứ và hiện tại của cả Cảm Thọ và Tri giác) được phóng chiếu về hiện tại, bóp méo , che phủ lên thực tại , làm cho ta “tưởng” sự vật như là ta đã tưởng . Từ cái Tưởng méo mó đó, Cảm Thọ sẽ trở thành dễ chịu (Lạc) hay khó chịu (Khổ) với cường độ sâu sắc hơn .

Trước cảm thọ mới này, sự “in vết” trở lại làm sâu dầy thêm cái Tưởng quá khứ, làm kiên cố thêm cái tưởng quá khứ ấy . Sự lập đi lập lại quá nhiều lần, làm cho ta trở thành “cố chấp” về cái “tưởng” ấy , giáo lý gọi là tưởng tri , vọng tưởng , vọng niệm .

Có 3 loại Vọng tưởng :

- Ái ảo tưởng (Tanha-mannana) chia làm bên trong và bên ngoài ; Ái ảo tưởng, là sự dính mắc đối với thân-tâm, nên tưởng tượng ra "có một cái Ngã đang trú trong thân-tâm", từ đó, dẫn đến "cái của tôi", "không phải chính tôi", "không phải của tôi" .
  - Ái ảo tưởng đối với cảnh bên trong, làm sinh khởi ý niệm "tôi và của tôi". Do dính mắc với 5 uẩn, nên tưởng tượng ra "có cái tôi", "tôi suy nghĩ, tôi vui, tôi buồn, tôi tin tưởng.....". Khi một Uẩn (nhóm) nào là của tôi, thì các Uẩn còn lại cũng là "của tôi", như "thân của tôi, năng lực của tôi, ..."
  - Ái ảo tưởng đối với Cảnh bên ngoài, làm sinh khởi ý niệm "của tôi", "không phải chính tôi", "không phải của tôi", như cha, mẹ, vợ, con, tài sản, danh vọng, địa vị.....
- Mạn ảo tưởng (Mana-mannana) : là sự tưởng tượng về "cái tôi" trở nên phong phú (sự phóng chiếu, bành trướng Tự Ngã) .

- *Đối với cảnh bên trong, thì "cái tôi" trở thành "tôi là đẹp, giỏi, thông minh, tài hoa, ....." hoặc "tôi bất hạnh, tôi khổ, ...." .*
- *Đối với cảnh bên ngoài, thì "Nhà cửa của tôi to đẹp, vợ tôi là...., con tôi là....." hoặc bất hạnh " vợ tôi xấu, con tôi học dốt, ..." . Nếu đối tượng là tốt đẹp, thì sinh kiêu mạn, ngược lại, thì sinh liệt mạn .*
- *Kiến ảo tưởng (ditthi-mannana) : là sự phóng chiếu, bành trướng của các kinh nghiệm tích tập, trở thành "tôi có" như thế này, như thế kia .*

Một lần nữa, ta lưu ý rằng , khôi kiến thức tích tập – **tướng uẩn** – **này cũng mang đầy tính chủ quan và cũng do Nghiệp quá khứ mà hiện khởi .**

*"...từ một gốc rễ của : "TUỞNG" , đã nảy sinh nhiều luận thuyết, quan niệm. Nếu không nhận thức được bản chất thật của các hiện tượng (Pháp), do Tướng chi phối, cho nên Tướng tạo ra những nét sai lạc từ căn bản (nghĩa là từ gốc rễ) , từ đó, dẫn đến một chương ngại tiên khởi cho sự giải thoát . Đức Thế Tôn gọi là :Thân Kiến" . Là mọi kiến giải đều giải thích, qui định, điều kiện hoá , xuất phát từ bản ngã, là tư duy "Vị Ngã" .*

Sự phân loại của khoa học về trí nhớ như trên , đã cho ta có thể tiếp cận với Tướng Uẩn , ngoại trừ phân loại số 5, 8, 9, 10 lại liên quan nhiều đến Hành Uẩn dưới đây :

3. **Nhóm Tư Duy Tạo Tác , Hành uẩn**, hay thúc đẩy tạo tác, là một loại ý chí, chủ tâm, tính toán thúc đẩy hành động . Hành uẩn là những **trạng thái tâm lý** phát sinh động lực đưa đến tham dục, sân hận, ước muốn, tình yêu, ... là thủ phạm tạo Nghiệp đưa đến Thiện, Ác, luân hồi .

**Nhóm hoạt động của tư duy (Hành)** , bao gồm các hoạt động tâm lý xác định , **mạnh mẽ , có tính chủ ý, có tính quyết định** như ham muốn, giận dữ, thương yêu, ghét bỏ, ....nói chung , gồm những **trạng thái tâm lý biểu hiện ở mặt nổi** . Là sự hình thành nhận thức . Hành còn có nghĩa là khởi phát biểu hiện và lưu hành .

Do kích thích (Sắc uẩn) , Cảm thọ (Thọ Uẩn) và Tri giác (Tướng Uẩn) là điều kiện sinh khởi của nhau , nên Tư Duy về hành động (Hành uẩn) được tập khởi , vì vậy Hành được gọi là Samkhara , có nghĩa là “tập hợp tạo tác” hay “hữu vi” vì nó có chức năng tạo tác thành hành vi ứng xử , nên gọi là Hành Nghiệp .

Do vậy , Hành là động lực sâu kín trong tận thâm sâu , là sự vận động của hệ thống tâm thức theo **xu hướng** và **tính chất đã được tích lũy, tích tập**. Những trạng thái tâm lý này có năng lực để tạo ra hậu quả (tạo nghiệp) . *Ta có thể thấy rất rõ rằng , trạng thái tâm lý của dân Sài Gòn rất khác với dân Hà Nội .*

Sự vận động sâu kín này của Hành, làm con người có những biểu hiện nằm ngoài sự kiểm soát của ý thức , chúng thuộc bản năng và tự phát , như những hành động cao cả cứu giúp người hay những hành vi hèn nhát khi lâm nguy chẳng hạn . Do vậy, **tùy vào tính chất của Hành, mà mỗi con người có những biểu hiện và hành vi khác nhau, mỗi người là một thế giới .**

*Tâm lý học đã nhận xét : “ .... Hành vi có ý thức của chúng ta do chất “nền” vô thức nào đó tạo ra. Chất “nền vô thức “ này chủ yếu do ảnh hưởng di truyền mà hình thành trong tâm lý nhiều đời, truyền từ đời nọ sang đời kia , lắng đọng thành đặc tính chung của chất “nền vô thức” . Chính những đặc trưng này hình thành tư chất bẩm sinh của mỗi chủng tộc .*

*Cái chi phối hành động của chúng ta có những nguyên nhân mà đằng sau chúng, có những nguồn gốc bí ẩn không được chúng ta chấp nhận. Tuyệt đại bộ phận hành vi hàng ngày đều do động cơ ẩn giấu đằng sau mà chúng ta chưa quan sát thấy dẫn tới“.*

Tất cả những đặc tính Thiện và Bất thiện được bao gồm trong Hành . Như vậy, Hành là nhóm thành phần cấu hợp nên tinh thần .

*Trong Tâm Lý Xã hội học hiện đại, thuyết Hành Vi là sự quan sát và phân tích bản chất của các nhóm hành vi này, để suy diễn ra bản chất tinh thần và tâm lý của một người hay một nhóm người . Người ta phân biệt các nhóm Hành vi có ý thức, Hành vi vô thức và Hành vi hỗn hợp . Trong Sinh học, Hành vi cũng mang khuynh hướng của **Di truyền Tập tính và cả Di truyền Sinh học ... nó làm nên cái gọi là “tính nết, cá tính”...***

Ta có thể tiếp cận với khái niệm **Tập Khí** (mà Abhidamma và Duy thức gọi chúng là Tư Tâm sở, nằm trong **Hành Uẩn**)

*“Con người, tự nhiên có người thích màu này, có người thích màu khác ; kẻ thuận tay trái, người tay phải... Trước một sự kiện, có người ứng xử thế này, có người ứng xử thế kia, ....tất cả xảy ra một cách thụ động” . “Vì sao người sa mạc Trung đông lại thích màu xanh lá cây, trong lúc người Phi Châu lại thích màu đỏ ?”.*

*“Tất cả các loại hạt thực vật đều “nhớ” cách mà chúng nảy mầm và tồn sinh một cách chắc chắn : đó là nhiệt độ và ẩm độ . Dù 2 điều kiện này, chúng sẽ nảy mầm . Tất cả các loài sinh vật có vú đều “nhớ” cách bú để tồn sinh .... v...v”*

*“Một trong những thuộc tính cơ bản đặc trưng cho tất cả cơ thể sống, là chúng đều được trao một dự định “nhớ” mà chúng vừa thể hiện trong cấu trúc, vừa thực hiện bằng những hiệu năng của mình .... Sự vá lành các vết thương, sự đâm chồi các thực vật, sự tạo chi mới của kỳ nhông, sự tạo cơ thể mới của giun, đĩa, thủy tức, v...v “*

*“Một trong những khía cạnh quan trọng của ý thức là **khả năng hình thành các chủ định** :” một trong những tính chất cơ bản đặc trưng cho tất cả mọi sinh vật, không có ngoại lệ, là tính chất được là các đối tượng được ban cho một dự định mà chúng vừa thể hiện trong cấu trúc của chúng, vừa thực hiện bằng những tính năng của chúng” (Jacquea Monod) . Không thể nghi ngờ rằng, con vật được ban tặng chủ định, rằng hành động của chúng nhằm đến một mục đích, rằng chúng hành động sao cho để hoàn thành nhiệm vụ .*

*Hãy nhìn một con nhện giăng bẫy ; hãy nhìn đàn ong xây tổ ; một đàn kiến xây tổ ... Mỗi con vật, trong khi thực hiện nhiệm vụ của chính nó, nó sẽ điều chỉnh hành động và chiến lược chung tùy vào môi trường hoàn cảnh hiện hữu . Như thế, hành động của con vật là kết quả của sự phối hợp tinh tế giữa hành vi bản năng và ý thức . Tuy nhiên, cái ý thức này là vô cùng sơ đẳng, được biểu thị bằng một “trí nhớ”, bằng các xúc cảm và một tính khí (tính cách) khác xác định, ý thức này thúc đẩy hành động để thoát khỏi đau khổ và được sống sung sướng . **Nhận thức trực giác này được ghi sẵn trong gen của loài vật, cũng hoàn toàn giống như bản năng của chúng ta, nó được nhào nặn từ kinh nghiệm của tổ tiên chúng ta từ rất xa xưa, và có bản chất di truyền.**”*

**Bản chất sinh học của hành vi :** Cơ thể chúng ta thực sự có 2 hệ thống thông tin riêng rẽ và cực kỳ phức tạp.

- **Hệ Nội tiết ( nội dịch )** : là một mạng lưới các tuyến hoạt động và chế tiết ra các thông tin hoá học , là các hormone . (Tham khảo Duy Thức Phân tích ; Não bộ trong Duy thức table ). Các tuyến nội tiết được kích thích theo 3 cách :
  - Nồng độ của các hoá chất trong máu
  - Các hormone khác có trong máu
  - Các xung động thần kinh từ não

Các hormone theo máu để đến các mô tế bào mục tiêu và chỉ ảnh hưởng tại chính nơi đó , có tính chất di truyền .

Vùng dưới đồi có chức năng phụ trách một hệ nội tiết , như một đài tiếm sóng ; những tế bào chuyên biệt trong vùng dưới đồi này nhận các thông tin từ các tế bào khác của não ra lệnh cho tuyến Yên giải phóng một số hormone khác nhau .

Tuyến Yên như một nhạc trưởng, nó điều tiết sự tiết chế của hầu hết các tuyến nội tiết khác nhau , đồng thời nó tiết ra hormone tăng trưởng .

<b>Tuyến Nội tiết</b>	<b>Chức năng điều hoà của hormone tiết ra</b>
Vùng dưới đồi	Giải phóng các hormone tuyến Yên
Thùy trước Tuyến Yên	Tinh hoàn & Buồng trứng Sản xuất sữa mẹ Chuyển hoá Các phản ứng với stress
Thùy sau Tuyến Yên	Bảo toàn lượng nước trong cơ thể Tiết ra sữa mẹ Co bóp tử cung
Tuyến Giáp trạng	Chuyển hoá Tăng trưởng và phát triển cơ thể
Ruột	Tiêu hoá
Tuyến Tụy	Chuyển hoá đường
Thượng Thận	Đáp ứng chống trả hoặc Bỏ chạy Chuyển hoá Ham muốn tình dục ở Nữ
Buồng trứng	Phát triển các nét tính dục ở nữ Sản xuất trứng
Tinh hoàn	Phát triển các nét tính dục ở nam Sản xuất tinh trùng Ham muốn tình dục nam

- **Hệ thần kinh** : là hệ thống mạng lưới rộng khắp các tế bào thần kinh nhanh chóng và truyền các thông tin đến và đi bằng cách sử dụng các loại thông tin điện hoá , là các chất dẫn truyền thần kinh . Hệ này tác động một cách bao quát và mau lẹ hơn hệ nội tiết .

<b>Cơ quan liên quan</b>	<b>Chức năng</b>
<b>Hành tủy</b>	Đó là các trung khu phản xạ điều hoà một số quá trình sinh lý quan trọng như Hô hấp, nhịp Tim, mở & co mạch máu, cũng như nuốt và nôn
<b>Tiểu Não</b>	Phối hợp sự vận động và điều hoà sự co cơ, Cầu Varone dẫn truyền các xung động từ bán cầu não này của Tiểu Não đến bán cầu não khác , do đó, phối hợp được sự vận động của các cơ hai bên của cơ thể .
<b>Củ Não Sinh Tư</b>	Trung khu của các phản xạ Thị giác và Thính giác .



<b>Não giữa</b>	Điều hoà trương lực của Cơ, thực hiện các phản xạ định hướng thị giác, định hướng thính giác
<b>Đồi Thị</b>	Trung Tâm chuyên các xung động cảm giác ; Gò thị có lẽ điều hoà và phối hợp cả những biểu hiện cảm xúc bên ngoài như Giận (Sân); Thoả mãn, v...v
<b>Vùng Dưới Đồi</b>	Trung khu điều hoà thân nhiệt, hô hấp, tuần hoàn, sự ngon miệng, chế độ nước, sự trao đổi glucid và lipid, huyết áp. Tham gia vào hoạt động xúc cảm và giấc ngủ . Chỉ huy một số chức năng hormone của các Thùy trước Tuyến Yên .Điều khiển thể thức, hành vi và hoạt động sinh dục
<b>Hệ Limbic</b>	Tiếp nhận các xung Khứu giác, phân tích và cho cảm giác về Mùi , tham gia vào các cử động và điều hoà ăn uống, và phân biệt các loại thức ăn
	Tham gia vào việc biểu hiện xúc cảm và gây xúc cảm . Đối với hoạt động trí nhớ, thì có tác dụng mã hoá và củng cố trí nhớ, chuyển từ trí nhớ ngắn hạn sang trí nhớ dài hạn
	Quan trọng là, hệ ảnh hưởng đến hoạt động sinh dục, kích thích sự biệt hoá sinh dục, điều hoà hoạt động sinh dục, làm thay đổi hành vi sinh dục . Kiểm soát sự bài tiết hormone sinh dục
<b>Vùng Dưới Đồi và Hệ Limbic</b>	Điều hoà các cách ứng xử trong quá trình giao hợp , sự thúc đẩy và sự phối hợp trong giao hợp
<b>Tổ chức Lưới</b>	Tham gia vào hoạt động thức ngủ, làm hoạt hoá hoặc ức chế các xung thần kinh, kiểm soát và điều chỉnh mức độ chú ý , còn tham gia vào hoạt động xúc cảm và hình thành hành vi
<b>Bán cầu Đại Não</b>	Điều hoà các dạng tập tính và tập nhiễm; các hiện tượng ý thức phức tạp; hoạt động tinh thần; trí nhớ; sự nhận thức và phân tích các loại cảm giác
<b>Vỏ não</b>	Bảo đảm môi thống nhất giữa cơ thể & môi trường, thống nhất hoạt động của tất cả các phần khác nhau của cơ thể . Tuy vỏ não hoạt động như một chỉnh thể, nhưng vẫn có sự phân công chức năng trong từng vùng nhất định của vỏ não . Các chức năng quan trọng chính : <ul style="list-style-type: none"> <li>o Chức năng cảm giác : cho cảm giác chính xác và tri giác trọn vẹn sự vật , hiện tượng của thế giới khách quan (đối tượng)</li> <li>o Chức năng vận động : để thực hiện các vận động tinh vi, theo ý muốn</li> <li>o Chức năng ngôn ngữ ( viết &amp; nói ) : vận động ngôn ngữ và hiểu ngôn ngữ .</li> <li>o Chức năng tư duy : chỉ có đặc biệt ở loài người</li> </ul>

Vậy , **Hành cũng được xem như là ý chí sống của con người (bản năng sinh tồn)** . Nói rõ hơn, **Hành là bất kỳ hiện tượng tâm thức nào bị cấu tạo, bị điều kiện hoá** . **Hành thực ra, là tiến trình tâm-vật-lý, nó xảy ra một cách thụ động theo qui luật của tâm thức** . Cho nên “Tất cả các Hành đều thay đổi từng khoảnh khắc (biến đổi vô thường), nên là không toại nguyện – là Khổ”.

**Hành vi của chúng ta đều có tính tự động tự phát 99%, ta không làm chủ được chúng , cho nên cuộc đời của ta nhiều khi buộc phải tiến hành theo trình tự đã được lập trình sẵn này** . Mà trình tự này được lập trình theo bản chất của cá thể và những điều-kiện từ môi trường mà cá thể ấy tồn sinh trong đó ,

Hành là “**mạch lạc**” thứ ba của chúng ta , nhưng lại cực kỳ quan trọng , **giáo lý khái niệm hoá bằng Tâm-Nghiệp quá khứ . Hành vẫn như vậy cũng gọi là Hành Nghiệp**

4. **Nhóm Nhận thức , Thức vẫn**, là khả năng phân biệt, gồm có nhãn thức, nhĩ thức, thiệt thức, thân thức, và ý thức . Đặc biệt là Ý Thức .



**Nhóm nhận thức (Thức) Vinnana** , là Tâm , Tâm Thức . Khi 6 giác quan của chúng ta nhận được sự kích thích của 6 Trần cảnh , sự nhận thức về ngoại cảnh phát sinh . Giáo lý gọi những kích thích này là **Xúc** và những nhận thức phát sinh là **Thức** . Trong sự tập thành Ngũ Uẩn , **Thức Uẩn chi phối 4 Uẩn còn lại**: “*Trong các pháp, Tâm dẫn đầu ; tâm là chủ , tâm tạo tác tất cả* “ . Ta phải luôn nhớ để thực hành .

Thức được giáo lý phân tích rằng :

- Ý thức là một biểu hiện đơn giản nhất của Thức Uẩn .
- Còn 5 thức giác quan (Tiền Ngũ Thức) chỉ hiện diện khi và chỉ khi sự tương tác 6 giác quan và 6 cảnh trần biến hiện sắc thành Sắc Uẩn . Khi vắng Thức, các căn không thể thu nhận Cảnh Sắc , do đó , cảnh trần không tập khởi thành sắc uẩn được . *Giống như khi ngủ say vậy* .
- Có mặt Thức uẩn , thì Thọ mới biểu hiện cảm thọ , cảm giác .
- Có mặt Thức uẩn, thì Tưởng mới tiếp thọ, suy đạc, xác định , ghi nhớ đối tượng
- Có mặt Thức uẩn, thì Hành uẩn mới hiện hành được, Tư duy (Tư tâm sở) mới điều hợp được các trạng thái tinh thần (sở hữu tâm) khác để tạo tác .
- Có mặt Thức uẩn , thì mới thực hiện được chức năng thu thập kinh nghiệm vừa qua (chủng tử) và đưa vào lưu giữ trong kho tiềm thức (Tàng thức) .

Trong Tâm Lý học , phương pháp thông dụng nhất là cách phân chia Tâm thức làm 3 lớp : Ý thức hữu thức , Tiềm thức hay Tiền Ý Thức và Vô thức . Có nhiều lý thuyết lớn và cách tiếp cận trong Tâm Lý Học ngày nay . Ta có thể lướt qua như sau :

#### **Các lý thuyết quan trọng của Tâm Lý Học hiện đại :**

<b>Thuyết Cấu trúc – Structuralism</b>	<b>Thuyết chức năng- Functionalism</b>	<b>Thuyết Tiến hoá</b>
Wilhelm Wundt (1879); Edward Tichener .	William James (1890) ; John Dewey	Charles Darwin (1859)
Nhấn mạnh đến “cái gì” của thành phần tâm trí , thay vì “tại sao” hay “thế nào” . Dựa trên giả định rằng , mọi trải nghiệm tâm trí đều có thể hiểu được như là sự kết hợp các sự kiện hoặc nhân tố đơn giản lại nhau , hoặc các thành phần của tâm trí . Phương pháp là dùng nội quan để thăm dò tâm trí và tổ chức các trải nghiệm của các giác quan như thế nào	Giả định rằng ý thức là một dòng chảy không ngừng, một thuộc tính của tâm trí tương tác một cách liên tục với môi trường; do vậy các chức năng của quá trình tâm lý mới có ý nghĩa , chứ không phải các thành phần của nó . Thuyết này nêu cao tầm quan trọng hàng đầu của các thói quen tập nhiễm được. Nghĩa là nhấn mạnh đến chức năng hoặc mục đích của bất kỳ hành vi ứng xử nào, với mục đích giả định là giúp sinh vật thích ứng với môi trường của nó . Thuyết này đặt vấn đề giá trị thích nghi của một ứng xử đặc thù .	Mọi chủng loại sẽ thay đổi mãi, vì những tính trạng nào giúp sinh vật sống sót thì tồn tại, cái gì là vô dụng hay cản trở , sẽ thành thua kém trong cạnh tranh sinh tồn . Tự nhiên (xu hướng di truyền) và sự giáo dục (trải nghiệm trong cuộc sống) tác động đồng thời , là vì các trải nghiệm cá nhân tương tác với các khả năng di truyền trong việc quyết định sự sống của con người Thuyết này đặt vấn đề giá trị thích nghi của các kiểu ứng xử và các quá trình tâm trí trong lịch sử của toàn bộ chủng loài .

Phương Tây tuy có nhiều cố gắng để phân tích và phân loại Tâm Thức của con người, nhưng tất cả đều chưa đi được vào bản nguyên của Tâm Thức . Tuy nhiên, ngành này ngày càng tiếp cận một cách hiệu quả hơn với tâm thức, nhờ vào Tâm Lý Học Phật

giáo (Duy Thức, Abhidamma, Thiền ) đang phát triển một cách ấn tượng tại Tây phương .

Sinh học hiện đại đã cho rằng khối Tâm-Sinh-Vật-lý này được chi phối bởi hệ Di truyền tập tính, hệ này qui định những bản năng nguyên thủy, bản năng sinh tồn cơ bản , là sự chuyển hoá của Tâm-Điện-Hoá-Sinh-Vật-Lý .

Giáo lý có các kinh nói về phần Danh của con người (Tâm Nghiệp) và về sự luân hồi tái sinh của Tâm Nghiệp (Danh uẩn) .

“Loài vật không phải là một cỗ máy tự hành về mặt hành vi của chúng , mà là những cá thể riêng lẻ, chúng tri giác thế giới và phản ứng với thế giới theo cách thức riêng của chúng. Chúng có thể có những tình cảm hoặc/và xúc cảm giống với chúng ta. Nhìn con mèo nuôi con, không ai có thể phủ nhận tình mẫu tử của nó ; tiếng kêu thất thanh của một con chim bị một con chó săn đuổi, thì không thể phủ nhận sự sợ hãi của nó ; con chó chạy ra và vẫy đuôi nhảy lên mừng rỡ khi chủ nó đi xa về , thì không thể phủ nhận nỗi mừng vui tình cảm của nó ....”

**Những cách tiếp cận chính của Tâm Lý Học hiện đại :**

<b>Cách Tiếp cận</b>	<b>Cái nhìn về Bản chất con người</b>	<b>Các yếu tố quyết định hành vi</b>	<b>Trọng tâm nghiên cứu</b>	<b>Các nghiên cứu cơ bản</b>
1.-Sinh học	Thụ động, mang tính cơ học	Tính di truyền và các quá trình Hoá-Sinh	Các quá trình của hệ não tủy và hệ thần kinh	Cơ sở hoá sinh của hành vi và các quá trình tâm trí
2.-Tâm động học	Bản năng , Xung năng	Tính di truyền và những trải nghiệm đầu đời	Các xung năng vô thức, các xung đột	Hành vi được xem như là những biểu hiện công khai của các động cơ vô thức
3.-Hành vi học	Phản ứng với kích thích ; Có thể sửa đổi được	Môi trường và Các điều kiện kích thích	Các đáp ứng đặc hiệu công khai	Kích thích và đáp ứng ; Nguyên nhân và Hậu quả
4.-Nhận thức học	Con người Chủ động một cách sáng tạo . Phản ứng với kích thích	Các điều kiện kích thích . Các quá trình tâm trí	Các quá trình tâm trí . Ngôn ngữ	Các quá trình tâm trí được suy luận thông qua các chỉ báo ứng xử
5.-Nhân văn học	Con người chủ động. Tiềm năng vô giới hạn .	Hướng đến bản thân theo tiềm năng	Trải nghiệm và Các tiềm năng của con người	Kiểu mẫu cuộc sống. Các giá trị . Các mục tiêu
6.-Tiến hóa học	Được thích nghi để giải quyết những vấn đề của kỹ nguyên băng hà	Những thích nghi với điều kiện môi trường để tồn tại	Những cách thích nghi tâm lý đã tiến hoá	Những cơ chế tâm trí, hiểu theo nghĩa các chức năng thích nghi đã tiến hoá .

Thân Thể vừa là sản phẩm của Thức quá khứ (Sắc nghiệp và Tâm nghiệp quá khứ) , vừa là cơ sở của Thức hiện tại (sự học tập và rèn luyện) .

Một số hoạt động của Thân có thể được kiểm soát bởi Tâm, một số khác thì hoạt động tự động. Ứng phó tự động với cuộc sống hàng ngày bằng một hỗn hợp Thân & Tâm .

Trong Sinh học, việc khảo sát sự tương tác thuận nghịch và ảnh hưởng qua lại giữa 4 hệ thống

1) Hệ thống thần kinh dẫn truyền .

2) Hệ nội dịch cơ thể .

3) Các lớp chức năng khác nhau của não bộ và chức năng hệ Hành tủy .

4) Hành vi và tư tưởng tình cảm con người (tâm lý) trong kích xúc với ngoại cảnh .  
 Người ta đã thấy rằng Tâm tượng trung cho nguyên lý năng động và uyển chuyển ;  
 Thân tượng trung cho nguyên lý kháng trở và máy móc.

**Bản chất sinh học của ý thức :** Hệ thần kinh là cơ sở cho toàn bộ trải nghiệm ý thức của con người . Bất kỳ điều gì làm thay đổi sự vận hành tự nhiên của hệ thần kinh , thì cũng làm thay đổi ý thức bình thường của con người , thường thì dẫn đến tình trạng xấu hơn .

- **Các bán cầu não :** Vỏ não chịu trách nhiệm về ý thức , mỗi bán cầu não dường như có liên quan đến việc điều hoà các phương diện khác nhau của trải nghiệm ý thức , mỗi bán cầu có tính vượt trội hơn bán cầu kia về một số chức năng và dường như bổ sung lẫn nhau . Bán cầu não trái thường to hơn đôi chút so với bán cầu phải và liên quan nhiều hơn đến chức năng kiểm soát lời nói và bán cầu phải , trong việc nhìn – không gian . Cả hai bán cầu đều góp phần vào các chức năng ngôn ngữ, trí nhớ , tri giác, nhận thức và cảm xúc . Những thống kê :
  - Những bệnh nhân có cơn đột quỵ gây liệt bán thân, thường có rối loạn tiếng nói .
  - Những bệnh nhân bị tổn thương bán cầu não trái, thường có vấn đề về việc sử dụng và hiểu ngôn ngữ .
- **Bộ não đáp ứng của chúng ta :** Bộ não kiểm soát ứng xử và các quá trình tâm trí của con người :
  - Xúc giác : có thể có một tác động sinh học trong việc làm biến đổi sự tăng trưởng của các trẻ còn bú để non . Tác dụng kích thích vật lý này lên sự tăng trưởng của cơ thể , thông qua vai trò trung gian là những thay đổi trong hoạt động của não , có vẻ như giải phóng nhiều hơn các chất dẫn truyền thần kinh . Việc không được tiếp xúc với người mẹ, sẽ không kích thích sản xuất hormone tăng trưởng . Người ta nhận thấy trị liệu xúc giác (vật lý trị liệu) làm cải thiện sâu sắc sức khoẻ tâm thần và thể chất người có tuổi .

Tóm lại, kích thích và trải nghiệm , tương tác một cách năng động với hệ thần kinh , làm cho quá trình thích nghi với môi trường vẫn tiếp diễn và **mang đậm bản sắc cá nhân là bản chất đáp ứng của bộ não**

Cuối cùng, **ý thức của con người , thức uẩn ấy , cũng là những hiện tượng bị cấu tạo nên , bị điều-kiện-hoá** và cũng là một diễn trình mang tính tất yếu , xảy ra một cách tự động và tự nhiên theo qui luật biến hiện của tâm thức .

\*

\* \*

Tổng hợp cả 4 uẩn thuộc Danh uẩn trên , ta thấy rằng Tinh Thần con người cũng chỉ là những tập khởi do những hiện tượng (**Nhân**) **làm nguyên nhân và các điều kiện cần và đủ (Duyên)**, giáo lý gọi là Nhân Duyên , Duyên sinh, Duyên khởi .

Khi một hoặc/và vài **nhân** tham gia vào sự tập khởi này thay đổi, thì toàn bộ nhóm Sắc này cũng sẽ biến chuyển theo , giáo lý gọi là (vô thường) . Nếu vắng Xúc, thì cũng chẳng có Thọ , Tưởng và Sắc Uẩn cũng không tập khởi được ; nên đôi khi , **Sắc Uẩn được xem như là Xúc** .

Ý Thức của con người tùy thuộc mạnh mẽ vào bốn yếu tố : Giác quan , Cảm Thọ, Tri giác và Tạo tác . Các nhóm này mang nặng tính chủ quan và tính địa lý môi trường ; chưa hết , nó lại tái tập nhiệm , tái đầu tư trở vào các nhóm kia . ***Cả 5 Uẩn này đều có nguyên nhân từ Nghiệp quá khứ*** của chúng ta , chúng tự động hành hoạt và đưa cuộc đời của ta trôi theo những ***điều kiện đã được lập trình*** của chúng .

Vậy , ***Ngũ uẩn , Thân-Tâm chỉ là một tập khởi của các quan năng, môi trường ngoại cảnh và hoạt động thần kinh (Căn + Trần + Thức)*** . Dĩ nhiên, giữa Căn và Trần, là ***Xúc*** , là ***tác nhân kích thích*** .

Tóm lại : ***Có một sự Xúc chạm → Thức giác quan, nhận biết có một cái gì đó đã xảy ra → Thọ , cảm nhận Lạc hay Khổ hay Xả → Tưởng , đánh giá nó là tốt hay xấu → Hành , phản ứng lại, và → Ý Thức, trải nghiệm → Ngũ Uẩn tập khởi :***

***”...mắt và sắc làm duyên sinh nhãn thức. Ba sự hoà hợp sinh ra xúc, thọ, tưởng, tư ; câu sinh với xúc, bốn vô sắc ấm này, mắt và sắc, những pháp này gọi là con người . Ở nơi những pháp này mà khởi ý tưởng là con người, là chúng sinh” . Tai, mũi, lưỡi, thân, ý cũng như vậy. “duyên ý và pháp sinh ra ý thức. Ba sự hoà hợp sinh ra Xúc, thọ, câu sinh với xúc, tưởng, tư ; bốn vô sắc ấm này, và bốn đại, là sở y của con người; những hiện tượng (pháp) này gọi là con người “ .***

Đây cũng là một tiến trình sinh khởi luồng tư tưởng, mà giáo lý gọi là ***lộ trình tâm , hay tâm-lộ : Xúc – Thọ - Tưởng – Hành – Thức*** ; nó cho ta thấy rằng bản chất của Ngũ uẩn là duyên sinh, vô thường, nên không thể làm chủ nó được, là vô ngã .

Sự phân tích ra Thọ, Tưởng, Hành, Thức để áp dụng trong Thiền quán , thật ra, chúng không thể phân chia , chúng là một , nhưng chúng biểu hiện thành các hiện tượng tinh thần tâm lý phức tạp khác nhau . Chúng ta sẽ “thấy” chúng khi hành Thiền quán hoặc duy trì Chánh Niệm Tinh thức .

Vì thế, theo ý nghĩa tu tập trong giáo lý, Thân là một chướng ngại cản trở sự phát triển tinh thần, nhưng Thân cũng là một phương tiện tuyệt vời để đưa Tâm đến giải thoát .

***Trong Phật giáo, vật chất chỉ quan trọng trong chừng mực đó thôi*** . Nó chỉ là đối tượng của kinh nghiệm, ảnh hưởng đến bản chất tâm lý của chúng ta . Như vậy, ***sự tách biệt giữa thân và tâm trong Phật giáo, chỉ đơn giản là hình thức kinh nghiệm chủ quan và khách quan, và quan trọng là : Danh-Sắc , Tâm-Vật và Thân-Tâm không phải là Hai*** .

<b><i>Ngũ Uẩn</i></b>	<b><i>Quá khứ</i></b>	<b><i>Hiện tại</i></b>	<b><i>Mạch lạc</i></b>
Sắc	Sắc nghiệp	Sắc thân với 6 giác quan	Sơ cấp
Thọ	Sắc và Danh nghiệp	Cảm thọ chủ quan	Đầu tiên
Tưởng	Danh nghiệp	Tri giác chủ quan	Thứ 2
Hành	Danh nghiệp	Hành động chủ quan	Thứ 3 , quan trọng
Thức	Sắc và Danh nghiệp	Kiến thức chủ quan	Tổng hợp

Với 5 nhóm mạch lạc tâm thức như thế, thì làm sao ta làm chủ cuộc đời ta được ? Làm sao ta thoát khỏi chúng để đạt được tâm thức tự do tuyệt đối tối hậu ?

## ***II.- Con người từ đâu đến ? Và đi về đâu ?***

Đức Phật rất nhiều lần không muốn trả lời thẳng về vấn đề con người từ đâu đến và đi về đâu. Người cho rằng những điều đó chỉ là hý luận, không phục vụ cho việc giải thoát khỏi khổ đau . Người chỉ ân cần dạy cho chúng sinh về Duyên Sinh , Nghiệp



Báo, Nhân Quả và Luân hồi, để gián tiếp khai ngộ cho chúng sinh nhận thức được phạm trù Luân Hồi, tái sinh qua nhiều nẻo là vô thi và vô chung. Trong đó, tất cả chúng sinh, tùy theo nghiệp của mình, mà tái sinh vào hoàn cảnh tương ứng. Trong cuộc sống hiện tiền, chúng sinh tiếp tục tạo Nghiệp để tiếp tục tái sinh miên viễn.

Phạm trù “*y báo*” và “*chánh báo*” nói lên cá thể chúng sinh tái sinh trong các hoàn cảnh môi trường tương ứng, có thể gọi là “*sinh thể*” và “*sinh giới*” trong sinh học. Và Người đã dạy con đường đi đến thoát khỏi vòng luân hồi ấy.

*Khoa Sinh học hiện đại, cùng Phôi Thai Học, Tâm Lý học, Nhân Chủng học, Xã Hội học, Cổ Sinh Vật học, Vật lý vũ trụ học, ... đã xác nhận rằng Thuyết Tiến Hoá là có cơ sở và cho rằng phần lớn các nguyên tử và phân tử vật chất hiện hữu trong trái đất ngày hôm nay, đã đến từ vũ trụ xa xăm qua hàng tỷ năm bắn phá bởi vô số thiên thạch, và cũng có lẽ có một số hoặc vô số phân tử hữu cơ nào đó trong không gian xa thẳm đã đến trái đất này theo những thiên thạch ấy, dần dần hình thành những chuỗi poly-protein có khả năng tự tái-kết-hợp, làm tiền thân cho chuỗi di truyền sinh học. Sau khoảng 3,8 tỷ - 4 tỷ năm tiến hoá từ một đơn bào đơn nhất, sinh vật đã tiến hoá đến con người hiện đại như ngày nay.*

*“...sự sống có lẽ bắt đầu con đường thăng tiến của nó trong bầu khí quyển nguyên sơ của trái đất ...nhưng con đường từ các phân tử hữu cơ đến các chuỗi xoắn kép ADN có khả năng sinh sản còn rất xa. Tất cả những điều mà chúng ta nói được bây giờ, đó là nguồn gốc sự sống này tương hợp với các qui luật tự nhiên đã biết ....Một khi đã được tạo ra, sự sống sẽ tự tăng tốc độ để tới đích là trí tuệ và ý thức, lý trí và tinh thần” .*

*Cứ liệu Di truyền học đã chứng minh là có đến 97% hệ di truyền của con người không khác gì với tất cả mọi sinh vật khác trên hành tinh xanh này.*

*“Hệ gen của con người chứa hàm lượng ADN với khoảng 3 tỷ cặp Nucleotic, trong đó có chứa rất nhiều gen của các sinh vật bậc thấp như vi khuẩn, nấm, men, thực vật, động vật bậc thấp, thú, tinh tinh. ADN của con người chỉ khác với tinh tinh khoảng 1,6 % mà thôi...”*

*“Tất cả các dạng cơ thể sống đều có cùng một hệ vật lý và hoá học. Trong các cơ thể sống, nhìn bề ngoài thì có vẻ rất khác nhau như một con người và một cây lúa mì, nhưng thực ra, các tế bào của chúng hoạt động về cơ bản theo cùng một cách thức đối với những gì liên quan đến quá trình chuyển hoá. Chúng hấp thu và giữ năng lượng, sinh trưởng và tái sinh hành trang di truyền của mình, trong cả hai trường hợp, đều theo cùng một cách” .*

*Cứ liệu Phôi thai học: “Trong quá trình phát triển, các phôi thai đã lặp lại một cách ngắn gọn con đường tiến hoá của tổ tiên của mình đã trải qua. Các giai đoạn đầu của sự phát triển phôi ở tất cả các động vật có xương sống, giống nhau một cách kỳ lạ: không dễ phân biệt được phôi của người với phôi của Lợn, gà, ếch, cá” .*

*Giải phẫu học Não bộ và Hệ Thần kinh cũng cho ta thấy rằng, cấu trúc nhiều lớp (6 lớp) của não bộ, cấu trúc các hệ thần kinh loài người và cấu trúc dây sống, là một sự tiến hoá kế tục từ não bộ sinh vật từ thời nguyên thủy cho đến loài linh trưởng và loài người.*

Ta không thể nói gì hơn khi nhớ rằng có nhiều kinh giải thích sự luân hồi qua 6 cõi, ta dẫn chứng kinh Tiểu Duyên:



“...Trời đất thủy chung, khi kiếp tận băng hoại, chúng sanh mệnh chung đều sanh lên cõi trời Quang âm. Tự nhiên hóa sanh, ăn bằng tư niệm lực, mình phát ánh sáng và có thần túc bay trong hư không.

“Về sau, cõi đất này thay biến thành nước trùm ngập tất cả. Vào lúc ấy không có mặt trời, mặt trăng, các sao, cũng không có kể ngày đêm, năm, tháng, số tuổi. Duy có một vùng tối tăm bao la. Sau dần dần biển nước đó lại biến thành cõi đất. Các vị trời Quang âm đến lúc hết phước, mệnh chung, sinh xuống nơi này. Tuy sinh xuống đó, song vẫn ăn bằng tư niệm, còn có thần túc bay đi, thân còn tỏa sáng. Chúng sống như thế một thời gian lâu và ai cũng gọi nhau là ‘chúng sanh, chúng sanh.’” ...

Số liệu khảo sát thực nghiệm Hành vi cho thấy khoảng 90% đến 95% hành vi thường ngày của con người là do vô-ý-thức, là tự động phản ứng.

Ngoài ra, Di truyền Sinh học và Di truyền Tập tính cho rằng, mọi hành vi tâm-sinh-vật-lý của con người phần lớn là do Hệ Di truyền chi phối.

Còn rất nhiều cứ liệu khác từ Khảo Cổ, Nhân chủng, Cổ sinh vật học....Tuy nhiên tất cả các bộ môn khoa học đều không thể chứng minh sự Tiến hoá khởi đầu từ lúc nào và khi nào chấm dứt.

Cả hai khía cạnh Hình thái học và Tập tính học đều cho ta tiếp cận rằng: con người và mọi chúng sinh, hay nói tổng quát, tất cả mọi chúng sinh đều “đồng thể trong sai-biệt” và là “sai-biệt trong đồng thể”, hoặc “bình đẳng tính”.

Nhìn từ khía cạnh vật chất, vòng luân hồi và sinh tử (hiện hữu và hoại diệt) vô tận của tất cả các loại chúng sinh được tiếp cận qua tiến trình tiến hoá của các giống loài.

Nhìn từ khía cạnh tâm linh, sự luân hồi và sự tái sinh (hiện hữu) vô tận của các loại chúng sinh cũng được minh chứng qua di truyền tập tính.

Khoa học cũng đã theo dõi và nghiên cứu vài trường hợp ở khắp nơi trên thế giới, mà người ta có thể nhớ lại kiếp quá khứ. Dù chưa chứng minh được trên bình diện khoa học, nhưng sự kiện là có thực. Ấn tượng nhất là tại Tây Tạng, các đời Lạt Ma tục sinh 14 đời trong khoảng 600 năm gần đây (1391 – 1933 đến nay).

Các vấn đề trên cho ta tiếp cận thuyết tái sinh trong 6 cõi và Luân hồi Sinh tử là vô thi vô chung, bởi vì tự nhiên tiến hoá đã lập trình ra chúng ta như vậy, là loại **“mạch lọc” của tự nhiên, là loại “điều-kiện-hoá” của tự nhiên áp đặt lên chúng sinh giới.**

### **III.- Vì sao con người có nhiều màu da, dân tộc ?**

Có nhiều kinh giải nghĩa về sự tập thành các quốc độ, dân tộc, và các giai tầng. Tuy nhiên, do ngôn ngữ cổ còn nhiều hạn chế, cho nên các kinh đã giải thích một cách ẩn dụ mà thôi (kinh Tiểu Duyên). Nhưng không vì thế mà kém tính khoa học.

Nhắc lại về Tướng Uẩn, là ký ức loài người. Do Tướng Uẩn tích tập toàn bộ mọi trải nghiệm (ký ức) của con người, cho nên nó chi phối tình cảm, tâm tư, sở thích, đam mê..... Khối Tướng Uẩn này là một “mạch lọc” tâm thức, nó tác động và chi phối bản năng tinh thần của con người, tạo nên động cơ thúc đẩy và ước muốn đi đến hành vi ứng xử một **cách tự động và thụ động không thể nào khác được** (Hành Uẩn).

Phật giáo cho rằng con người, như mọi chúng sinh hữu tình khác, **tái sinh do Dục Tham thuộc Hành uẩn**. Do vậy, mỗi người với khối Tướng Uẩn và Hành Uẩn của mình, đã tự động tìm người bạn đời của mình theo khuynh hướng và điều kiện tính của hai khối Tướng và Hành ấy. Họ tạo ra thế hệ hậu sinh với cùng màu da, tiếng nói, tập quán, giai tầng....

“Chúng sanh thường tụ hội theo giới, hòa hợp với giới. ...Khi chúng sanh hành tâm bất thiện thì cùng tụ hội với cảnh giới bất thiện. Khi tâm hành thiện thì cùng tụ hội với giới thiện. Thiện tâm đi cùng với thiện giới. Thắng tâm đi cùng thắng giới. (Kinh 447, Hành). ...Tâm hèn cùng đi với giới hèn. Khi sát sanh thì đi cùng giới sát sanh. Khi tâm trộm cắp, tà dâm, vọng ngữ, uống rượu thì đi cùng giới trộm cắp, tà dâm, vọng ngữ, uống rượu. Khi tâm không sát sanh đi cùng giới không sát sanh..” (Kinh 449, Giới hoà hợp)... Khi bất tín thì đi cùng giới bất tín. Khi phạm giới thì đi cùng giới phạm giới. Khi không tầm không quý thì đi cùng giới không tầm không quý. Khi có lòng tín thì đi cùng giới có tín. Khi trì giới thì đi cùng giới trì giới. Khi tâm có tầm có quý thì đi cùng giới có tầm có quý...” (Kinh 450 Tinh tấn). (Tâm là lương tâm, Quý là tự trọng)

“Do duyên các chủng loại sai biệt giới nên sanh ra các chủng loại sai biệt xúc.  
Do duyên các chủng loại sai biệt xúc nên sanh ra các chủng loại sai biệt thọ.  
Do duyên các chủng loại sai biệt thọ nên sanh ra các chủng loại sai biệt ái.” (Kinh Xúc)  
“Do duyên các chủng loại sai biệt thọ nên sanh ra các chủng loại sai biệt tưởng.  
Do duyên các chủng loại sai biệt tưởng nên sanh ra các chủng loại sai biệt dục.  
Do duyên các chủng loại sai biệt dục nên sanh ra các giác.  
Do duyên các chủng loại sai biệt giác nên sanh ra các chủng loại sai biệt nhiệt;  
vì duyên các thứ nhiệt nên sanh ra các chủng loại sai biệt cấu.” (Kinh 454 Tưởng).

“Này A-nan! Ta do lẽ đó, **biết tìm cầu do tham ái; nhân tham ái mà có tìm cầu.**  
Điều mà Ta nói, ý nghĩa là ở đó.” (Đại duyên). ...

Có rất nhiều kinh nói về thể giới thực chất chỉ là sự hoà hợp của 18 giới hoặc 12 xứ, **được thúc đẩy bởi tham ái mà hiện hữu**; các kinh về Nghiệp cho rằng thể giới và chúng sinh hình thành do **Cộng Nghiệp**; và nhất là các kinh nói về 12 nhân duyên đã văn gọn :”Vô minh duyên Hành; Hành duyên thức; **Thức duyên Danh-Sắc** ..... Danh-Sắc có nghĩa là tất cả cái thể giới với mọi thứ cấu thành nó hay được nó chứa đựng, từ vật chất đến tinh thần, văn hoá và tâm linh ....

Trong Di truyền học quần thể, đã nhận xét : “Thành phần di truyền của bất kỳ quần thể một sinh vật nào được gọi là Vốn Gen (Genofund) của nó, vốn gen của đời con sẽ hoàn toàn giống như vốn gen của đời bố mẹ ... Sự tiến hoá của mỗi một dạng sinh vật đã xảy ra trong suốt nhiều thế hệ, trong thời gian đó, những cá thể riêng lẻ được sinh ra và chết đi, nhưng quần thể đó vẫn giữ được tính liên tục nào đó.. “

Ngoài ra, Jared Diamond đã chứng minh văn tắt thêm về “Sự lựa chọn bạn tình” :  
“...**hình ảnh tìm kiếm**” là một thuật ngữ chỉ cho những điều kiện hoá trong tiềm thức hay vô thức của mỗi con người. Hình ảnh tìm kiếm ấy bị ảnh hưởng bởi :

- **Tôn giáo hay tính cách nhân dạng**. Tuy nhiên, một số đặc điểm thể chất cũng có ảnh hưởng qua hệ số tương quan như độ rộng khoảng giữa đôi mắt, dài tai, ...
- **Những người khác giới nào mà chúng ta thường xuyên nhìn thấy khi đang lớn lên**. Những người này bao gồm Cha Mẹ, Anh Chị Em, hay những người khác có khả năng thường xuyên nhất. Do đó, những đôi bạn tình thường có nét hao hao giống nhau, vì xu hướng trong tiềm thức, thúc đẩy họ đi tìm hình ảnh ấy : cha, mẹ, anh, chị, em .....
- **Những đặc điểm thể chất độc lập cũng nằm trong tập hợp “hình ảnh tìm kiếm”**, vì thế, chúng ta chỉ dừng lại tìm kiếm ở một người bạn tình giống ta ở nhiều đặc điểm với mức độ tương đối trung bình hơn là ở một số ít đặc điểm với mức độ giống nhau cao ..... (Loài Tinh tinh thứ Ba – The third Chimpanzee – Jared Diamond).

Từ đó, các nhóm người tồn tại qua hàng triệu năm dần dần hình thành các nhóm màu da, chủng tộc, tiếng nói và cấu trúc xã hội khác nhau phân bố theo nhiều vùng địa lý khác nhau, gọi là quốc độ, đất nước, quốc gia. Từ đây, vấn đề màu da, dân tộc, quốc gia, trở thành những **điều-kiện nô lệ tâm thức** con người, và họ đã nâng lên thành chủ nghĩa dân tộc, quốc gia hẹp hòi và hung bạo.

Thật vô cùng ngưỡng mộ cho một vĩ nhân, mà chỉ với khối trí tuệ, đã đơn độc ngồi thiền quán sâu xa mà thấy được sự việc mà 2600 năm sau, cả khối nhân loại này với tất cả máy móc hiện đại nhất, qua nhiều năm mới hiểu được!

#### **IV.- Ngôn ngữ, nền tảng của sự điều-kiện-hoá tâm-thức .-**

Nếu không có ngôn ngữ, loài người khó mà tồn tại như một sinh vật có trí tuệ và cũng khó mà tồn sinh.

*“Cuộc sống phụ thuộc vào các thông tin được truyền phát. Khi ngôn ngữ phát triển, chúng ta nhận được nhiều thông tin hơn trước kia rất nhiều, trong giai đoạn này, người lớn tuổi nắm giữ tất cả thông tin. Cho đến khi chữ viết ra đời, những người lớn tuổi nắm giữ vai trò như kho lưu trữ mọi kinh nghiệm và những thông tin truyền được, giống như họ vẫn tiếp tục nắm giữ trong các xã hội chưa có chữ viết. Vì thế, tuổi thọ tăng lên, vòng đời dài ra, rất quan trọng đối với sự phát triển của nhân loại, từ giai đoạn động vật nhân hình lên vị trí con người. ...”*

Loài Neanderthal đã bị tuyệt chủng vì cấu trúc sinh học không cho phép có một loại ngôn ngữ hoàn thiện. Chúng ta ngày hôm nay, là hậu duệ của loài Cromangon, loài mà có khả năng phát triển ngôn ngữ đến mức hoàn thiện:

*Cho đến 13,000 năm trước đây, con người chỉ biết săn bắt hái lượm, sử dụng công cụ hết sức thô sơ bằng đá, gỗ và xương, sống du cư hay bán du cư ....Ngôn ngữ viết chỉ xuất hiện khoảng 5,000 năm trước đây mà thôi. ....Không có ngôn ngữ, người tối cổ không thể cùng nhau động não về cách thức để phát minh ra những công cụ tốt hơn,.....ngay một người tối cổ cũng rất khó khăn trong việc nghĩ ra cách để tự nó cải tiến một công cụ tốt hơn. ....Ngôn ngữ đã đóng một vai trò cực kỳ quan trọng trong mối quan hệ giữa đàn ông và đàn bà và cả con cái của họ nữa ....*

*Nền tảng sinh học của những tính trạng văn hóa duy nhất chỉ có ở loài người. Sự độc nhất này **phụ thuộc chủ yếu vào các nền tảng di truyền**, qua đó mang đến một sức mạnh cho nhân loại. ...”*

Có những dấu hiệu về sự trao đổi vốn ngôn ngữ trong các nhóm nhân loại qua cuộc tồn sinh hàng mấy chục ngàn năm nay, sự phát hiện nguồn gốc ngôn ngữ tối cổ (PIE) .....của các nhóm người phân bố trên phạm vi trải rộng của toàn bộ trái đất đã chứng minh cho điều này.

*“Bởi vì cấu trúc của ngôn ngữ nhân loại quá sức phức tạp đối với một đứa trẻ từ 2 đến 4 tuổi để học. ....Noam Chomsky kết luận rằng, loài người sinh ra với một thứ “ngôn ngữ toàn cầu” đã được lập trình sẵn trong não bộ, để đưa ra một trường các hình mẫu ngữ pháp bao gồm mọi tầng nấc của thứ ngữ pháp trong các ngôn ngữ thực sự. ...”*

*“Ngữ pháp toàn cầu” này được lập trình sẵn có thể ví như một hàng ổ cắm, mỗi cái lại có rất nhiều các vị trí có thể biến đổi cho phép phù hợp mà còn là cả một tập hợp đặc trưng của các cách lắp đặt các phích cắm đó ... Vị trí của phích cắm sau đó, có thể trở nên phù hợp để kết nối với thứ ngôn ngữ địa phương mà đứa trẻ đang lớn lên*

*đó, nghe thấy . Những sắp đặt đó có thể được “bỏ qua” nếu nó gây nên sự mâu thuẫn với những gì mà một đứa trẻ nghe thấy từ tiếng địa phương có ở chung quanh nó . . .”*

Cùng với nhịp tiến hoá chung , ngôn ngữ dân tộc nào thì mang theo **nền tảng tư duy được biệt hoá** của chính nhóm dân tộc ấy , mà tư duy biệt hóa lại là **sản phẩm của sự tương tác giữa tâm thức và ngoại cảnh** . Sự đa dạng về địa lý tạo nên sự đa dạng về địa-sinh-học, và đa dạng về ngôn-ngữ . Xem ra, tháp Babel khó mà xây dựng được !

Từ khi ngôn ngữ được hoàn thiện một cách đặc hữu riêng biệt trong từng nhóm dân cư, các ngôn ngữ này đã biểu trưng cho tâm thức cộng đồng cơ bản nhất của chính mỗi dân tộc ấy , **bởi vì nó “kỳ-âm-hoá”, “biểu-tượng-hoá” và “khái-niệm-hoá” toàn bộ thế giới mà dân tộc ấy nhận thức được qua toàn bộ thời gian lập quốc hàng ngàn hay thậm chí chục ngàn năm , tất cả những điều này đã “điều-kiện-hoá” tâm thức của dân tộc ấy từ ngàn ấy thời gian . Tâm thức cộng đồng và tâm thức cá nhân của dân tộc ấy nhìn chung , phải như thế và chỉ như thế . Không khác được . Kinh điển gọi là vô minh từ vô thủ .**

Ta đã biết lối tư duy của người Tây phương và Đông phương khác nhau như thế nào và những phân tích trong Ngữ-học , Thân-Tộc-học đã giúp cho chúng ta thấy được đời sống xa xưa của các nhóm dân tộc , nhất là về tổ chức xã hội , tín ngưỡng tôn giáo, tổ chức thân tộc qua các nội hàm của ngôn ngữ danh xưng như thế nào .

Việt ngữ mang đậm tính chất **“qui ngữ”** cao độ qua các danh xưng (ví dụ : về xưng hô chỉ bản thân , ngôi thứ nhất , như : tôi, ta, em, anh , chị , tao, tớ, con, cháu , cô, dì, cậu, chú, bác, dượng, ông ....) .

Tôn ti trật tự trong thứ bậc gia đình thân tộc người Việt cực kỳ chặt chẽ và chi li , nó xác định vị trí rõ ràng và chính xác trong **“vai vế”** của một người trong thân tộc , nó ngự trị lên trên tuổi tác của mọi người trong thân tộc . Nó **xác định một chỗ đứng của cái “ngã” và cái “ngã” này ngày càng có “vai vế” càng cao theo thời gian** . Đã từng có người viết rằng : *“trong lòng một người An Nam, có một ông quan trong ấy”* . Do tiềm thức người Việt biểu hiện kiên cố nhất của cái “ngã” và “ngã sở” này , nên nó bành trướng ra thế giới bên ngoài và lấn át , thống trị mọi danh xưng trong bậc thang trật tự xã hội . Từ đó các nhà Ngữ học và Thân tộc học nhận xét rằng, tư tưởng gia đình trị là tâm thức nền tảng của dân Việt : *một người làm quan, cả họ được nhờ !* .

Do tiềm thức vị ngã này , tính cộng đồng và sự “thủ tín” nơi dân tộc ta đã có vấn đề .

Ta có thể thấy rằng Anh ngữ là khúc chiết, minh bạch và tính logic ; Hoa ngữ xuất phát từ chữ tượng hình , có tính ẩn tàng hàm nghĩa sâu rộng . Và cũng vì chính ngôn ngữ mang theo đặc trưng cơ bản nhất của tâm thức cộng đồng, cho nên, một trẻ sơ sinh của dân tộc này, khi mang vào khu vực dân tộc khác và sinh sống tại đó, thì tâm thức cá nhân của đứa trẻ đó mang dấu ấn của tâm thức cộng đồng của ngôn ngữ ấy .

*“Ngôn ngữ con người cũng có thể được sử dụng để diễn đạt một cảm xúc, nhưng con người làm điều đó bằng cách tuân thủ theo các quy tắc chính xác, của ngữ pháp và cú pháp, rất cần cho sự truyền đạt ý nghĩa . Nó độc lập với cảm xúc ....”*

Cuối cùng, ngôn ngữ là động lực chính thúc đẩy sự phát triển xã hội theo khuynh hướng hướng ngoại , nhị nguyên hay đa nguyên (ngôn ngữ thuộc Âu Mỹ ) ; hay hướng nội , nhất nguyên hay phi-nhất-phi-dị-nguyên (ngôn ngữ thuộc Ấn , Hoa) .



Ngôn ngữ , vì vậy sản sinh các quan niệm , lý luận về thế giới vũ trụ và về con người , cách suy nghĩ ....và từ nền tảng Ngũ Uẩn nội và ngoại thân đó , xuất sinh ra **văn hoá , tôn giáo, tư tưởng** và sự lập thành **giai tầng xã hội** tương ứng .

Sự tìm hiểu về bản thân con người hình thành nên các khoa xã hội học, luật pháp, kinh tế, chính trị, văn học, nghệ thuật, đạo đức, tâm lý, triết học... tất cả những hiểu biết về con người được tổng hợp, được tinh chế, thành ra văn hoá. Ngay cả chính trị và kinh tế cũng do văn hoá quyết định qua những ý thức hệ, những triết học, những tư tưởng. Nhất là tín ngưỡng và tôn giáo , chúng ảnh hưởng rất nhiều đến xã hội. Tóm lại , văn hoá là thế giới quan và nhân sinh quan, những quan niệm sống, những cách sống, những giá trị sống.

Kinh Phạm Động hay Phạm Võng một ví dụ sinh động của sự nở rộ các học thuyết và tư tưởng của Ấn Độ thời bấy giờ .

Nền văn minh Tây phương mà chúng ta đang học hỏi ở một số mặt, phát xuất từ tôn giáo và triết học Hy-lạp, hoà với Do Thái giáo và Thiên Chúa giáo đã làm nên sinh mệnh tinh thần Tây phương.

Rồi lại chính tôn giáo và tín ngưỡng lại tạo tác ra văn hoá .(Emile Durkheim (1858-1917) và Max Weber (1846-1920), hai nhà khai phá ra môn xã hội học, Malinowsky (1884-1942), Willam James (1842-1910), Arnold Toynbee (1889-1975)... )

***Ngôn ngữ đã hoàn tất nhiệm vụ điều-kiện-hóa tâm-thức theo dòng chảy nhất định trong dòng sông tiến hóa của loài chúng sinh mang tên homo sapiens sapiens .***

Điều kiện hoá tâm thức loài người vì cuộc tồn sinh để tiến hoá , ngôn ngữ và văn tự đã đưa loài linh trưởng lên thành loài người ; nó cũng là một phương tiện duy nhất tuyệt diệu để đưa loài người lên bậc Thánh giải thoát , nếu ta không bị dính mắc vào chúng :

“...Này Đại Tuệ, ngôn ngữ không phải là chân lý tối hậu ; những gì đạt được bằng ngôn ngữ không phải là chân lý tối hậu . ....

...Chân lý là sự tự chứng được kinh nghiệm một cách nội tại bởi người trí bằng trí tuệ tối thượng của họ, chứ không thuộc phạm vi của ngôn từ, phân biệt hay tri thức ; và do đó, phân biệt không khai mở chính cái chân lý tối hậu . ...

...ngôn ngữ phải chịu sự Sinh và Diệt , là không ổn cố, ảnh hưởng lẫn nhau (hữu vi) được tạo ra theo luật nhân quả ....”

“...cũng thế, giáo lý của tất cả các kinh là một sự lôi cuốn cái thói quen phân biệt của tâm chúng sinh. Nó không phải là lời nói về chân lý của Như-như mà trí tuệ tối thượng thiết lập.

Do đó, này Đại Tuệ, hãy thích nghi với cái ý nghĩa nội tại, và đừng bị mãi mê trong những ngôn từ của giáo lý. “ (Lăng Đà Tâm Ấn)

***“Ai chỉ chấp vào ngôn từ mà không hiểu sự vô-ngã của một cái ngã, thì bị kẹt vào nhị-biên ...”***

***V.- Giới tính – một điều kiện tính của tâm thức chúng sinh từ thời nguyên thủy .-***

Tiến hoá tự nhiên phải đi đến sự phân ly giới tính để bảo toàn , phát triển vốn gen và thúc đẩy sự tiến hoá của các chủng loài . Đây là một tiến trình của tự nhiên .

Theo các dữ liệu Nhân chủng học và Khảo cổ học, loài người nguyên thủy khi sống thành bầy đàn , có lẽ đã có đời sống hỗn giao .



Vì khả năng sinh sản của giống cái , nên loài người nguyên thủy xem đó như là một điều thiêng liêng hoặc là một hiện tượng thần bí , ma quỷ . Cho nên vai trò người nữ trong đời sống nguyên thủy đã được thể hiện qua những định chế Mẫu hệ , những tập tục thờ Yoni hay biến phụ nữ thành những vật thiêng liêng để hiến tế .

Điều này đã nói lên rằng **chức năng sinh sản của chúng sinh đã trở thành một điều-kiện-hoá tâm thức tất cả mọi sinh thể** .

*“Này Bà-tát-tra, những điều trước kia người ta cho là quấy, thì bây giờ người ta cho là phải. Rồi chúng sanh kia tập quen với phi pháp, mặc tình buông thả theo tình dục, không kể gì thời tiết. Rồi vì sự hổ thẹn mới tạo lập phòng xá và từ đó thế gian khởi đầu có phòng xá. Đùa quen với điều quấy, dâm dục ngày càng tăng lên, mới có bào thai sanh ra từ bất tịnh, và thế gian mới bắt đầu có bào thai vậy.” Kinh Tiểu Duyên .*

Tiến hoá và cạnh tranh sinh tồn đã đặt lên vai người đàn ông một nhiệm vụ săn tìm thức ăn, chiến đấu và bảo vệ bầy đàn , ngoại trừ truyền thuyết về chiến binh Amazone. Bắp thịt là tối quan trọng , từ đó , tiến đến định chế Phụ hệ .

*“Bấy giờ chúng sanh đó chia cắt ruộng đất, ai lập bờ cõi nấy, nên dần dần sinh ra tâm lên lút cướp trộm thóc lúa của nhau. ....*

*Các chúng sanh khác lại đã quở trách, nhưng nó không thôi, bèn lấy tay đánh và tố cáo với mọi người rằng: ‘Người này đã có ruộng lúa mà còn lấy trộm của người khác.’ Gã này lại bảo: ‘Người này đánh tôi.’ Mọi người thấy hai bên cãi nhau mãi, thì ưu sầu không vui, nói nhau một cách áo nã: ‘Chúng sanh đi dần đến chỗ ác, nên thế gian mới có xảy ra sự bất thiện đó. Điều xấu ác, bất tịnh đó chính là nguyên nhân của sanh, già, đau, chết, và phiền não khổ báo trong ba đường ác.*

Sự tiến hoá của nhân loại đã dần đưa người phụ nữ trở thành tương tự như gia súc , như một nô lệ, như một cỗ máy sinh sản , như một món giải trí tình dục , mà dư âm vẫn còn đến tận ngày nay trong mọi dân tộc tồn tại trên hành tinh này, qua tâm lý trọng nam khinh nữ .

Tuy nhiên , do bản chất sinh học tự nhiên của tiến hoá , rõ ràng Danh-Sắc nương nhau mà sinh khởi , cho nên , cấu trúc thân thể người phụ nữ buộc phải đi đôi với một tâm thức của phụ nữ và ngược lại . Đây là của thế giới hiện tượng , thế giới Ta bà .

Xét về mặt hiện tượng giới , Tâm lý học hiện đại cũng phân tích rằng phụ nữ có những đặc tính khác biệt về tâm-sinh-lý học và cơ-thể học , nhằm đáp ứng tối ưu với sự tiến hoá sinh học cực kỳ phức tạp của loài người . Không có những khác biệt sâu sắc này , liệu loài “*linh trưởng thứ ba*” này có trở thành “*homo-sapiens sapiens*” như ngày nay ? Hiểu thấu **thực sự** hiện tượng này là con đường Trung Đạo , là “Viên dung vô ngại”

Về mặt tâm lý giới tính , tính cách phụ nữ thường là “vị ngã”, “qui ngã”, “ thủ” , “hữu” cao độ , mà sự biểu hiện ngoài mặt là tính hẹp hòi , đố kỵ , ích kỷ . Đó là bản năng “duy trì vốn gen” của sự tiến hoá. Thiếu tính chất tuyệt diệu này , liệu loài người có thể sinh tồn ? **Hiểu thấu thực sự** hiện tượng này đồng là con đường Trung Đạo , “viên dung vô ngại” .

Theo kinh điển , tại Ấn Độ thời bấy giờ, phụ nữ không được làm :

- |                  |                            |
|------------------|----------------------------|
| 1.- Phạm Vương , | 4.-Chuyển luân thánh vương |
| 2.-Đế thích      | 5.-Phật .                  |
| 3.-Ma Vương      |                            |

Đó là bậc thang giá trị xã hội chế định **mà thời nào cũng có** , chỉ có cái là biến đổi khác đi mà thôi, chúng là những danh chế định , những khái niệm thuộc hiện tượng giới , là pháp hữu vi , nhưng đã trở thành “thành kiến” cực kỳ kiên cố dưới mắt nam nhân và toàn xã hội (cộng nghiệp, tâm thức cộng đồng) , là kiến chấp, kiến thủ, sở tri chương **có tính chất rất căn bản** .

Giáo lý cho rằng , sinh ra là Nam hay Nữ là do nghiệp quá khứ . Tiếp cận với Di truyền học, thì một hợp tử , sẽ là trai khi cặp nhiễm sắc là XY và là gái khi cặp nhiễm sắc là XX ; Giới tính Nam hay Nữ được xác định ngay khi có sự hợp nhất giữa hai giao tử , nên ta có thể tiếp cận rằng Sắc mạng quyền là nghiệp quá khứ được biểu hiện thành Quả dị thực ngay thời điểm thành tựu thai .

Xét về mặt Tâm quán , thân Nữ hay Nam , cũng chỉ là khái niệm tồn tại trong tâm thức , nó là vọng niệm, vọng tâm phân biệt . Bởi vì mọi chúng sinh chỉ là những diễn trình danh sắc , trong đó , có sự phối hợp của Sắc mạng quyền , Nam mạng quyền hay Nữ mạng quyền, chỉ là diễn trình Nhân-Quả-Báo của nghiệp quá khứ mà thôi .

“...Tự cho mình nam tử  
Thấy kia là nữ nhân

Do tâm phân biệt này  
Mà sanh lòng ái dục...”

“...Tứ đại giả làm nữ  
Trong ấy vô sở hữu

Lòng phàm phu mê hoặc  
Nắm lấy cho là thật...”

Nam hay Nữ , tất cả chỉ là Vô Tướng pháp thân , là Bình đẳng tính , là pháp sai biệt trong tự tính nhất thể . Đây là một hàm ý cho Thập Như Thị , Nam hay Nữ là Như Thị, là Viên dung vô ngại, là con đường Trung Đạo . Có khá nhiều kinh nhằm phá vỡ “kiến chấp” giới tính như Đại bảo Tích , Pháp Hoa , Hoa Nghiêm ...

Sự trọng nam , khinh nữ ; hoặc tâm thức phân biệt nam nữ , đã là một “lậu hoặc” tiềm miên trong tâm thức của toàn thể nhân loại . Nhân loại đã bị huân tập điều này từ vô thi như thế , cho nên, **đây cũng là một điều-kiện-hoá tâm thức và là một trong những “vô minh căn bản” ẩn núp trong tận tầng sâu tâm thức** mà Freud gọi là “libido” , một bản năng thôi thúc từ dục tính .

#### **VI.- Thân tộc, một điều-kiện tính của “ngã sở” đặc hữu của tâm thức nhân loại .-**

Dòng sông tiến hoá đã tách biệt giới tính các chúng sinh hữu tình – các sinh vật cao cấp trên bậc thang tiến hoá – và nhân loại đã gây dựng theo đó , một cuộc sống hợp quần trong một cộng nghiệp nhỏ nhỏ, gọi là gia đình .

Dục tính thực sự là công việc trao truyền vốn gen (genofund) , là một khuynh hướng của tự nhiên , ngay đến loài cây cỏ cũng có phấn hoa và nhụy cái ; cho nên Krisnamurti đã trả lời : **“bản thân tình dục không có vấn đề , nhưng cái tư tưởng về tình dục lại là một vấn đề ... khi ông hỏi tôi về tình dục , thì ngay nơi ông , đã có ám ảnh về tình dục rồi ...”**

Giáo lý chỉ răn dạy con đường tránh xa dâm dục , đó là con đường bất thiện , con đường đầy khổ đau phiền muộn :

“**Thế nào gọi là Tỳ-kheo được an ổn khoái lạc? Ở đây, Tỳ-kheo đoạn trừ dâm dục, xả bỏ pháp bất thiện, có giác có quán, có hỷ lạc phát sanh do viễn ly, chứng đệ nhất thiên.....”**

**Quan hệ thân tộc đã chi phối mạnh mẽ tâm thức nhân loại** . Đó là một ưu việt của loài *homo sapien sapiens* này . Phật giáo không chống đối sự xây dựng hạnh phúc và

ám no cho gia đình, thân tộc, ta có thể tham khảo kinh Thiện Sanh , kinh 7 loại vợ, các kinh về bổn phận người chồng, che, mẹ, con trong gia đình .

Tuy nhiên, về mặt chân đế , quan hệ thân tộc lại mang nhiều điều-kiện-tính mạnh mẽ chi phối tâm thức con người , đó là “ngã sở” – những cái “của tôi”, “thuộc về tôi” .

Trong ngụ ý phá chấp thủ về “ngã sở” trong quan hệ thân tộc, kinh Đại Bảo Tích có nêu lên trong một phẩm cực kỳ đặc sắc : phẩm 16 : BỒ TÁT KIẾN THIỆT , chủ yếu nói về việc Đức Phật thu xếp để độ phụ vương Tịnh Phạn và mọi người hữu duyên trong dòng họ Thích .

Đây là một phẩm tuyệt diệu của trạng thái viên dung vô ngại , nhằm giải quyết một vấn đề cực kỳ khó khăn trong tâm thức , giữa hiện tượng giới và chân thật giới , giữa “vô ngã” và “ngã và ngã sở = tôi và của tôi” :

- “Vua Cha” và “Con bất hiếu” ;
- tình cảm giữa “Cha” và “Con” ;
- quan hệ giữa “Vua” và “Bần dân” ;
- quan hệ giữa “yêu thương” (căn Tham) và “Sân Giận” (căn Sân) ;
- quan hệ giữa “vợ” và “chồng” (dục ái) ;
- quan hệ giữa “Đạo Sư Vô Thượng” và các “chúng sinh” ;
- quan hệ giữa các “Đồ đệ” và “Đạo Sư” ;
- tri kiến giữa “Giải thoát” và “Chướng ngại” . . . .

Sự vượt thoát điều-kiện-tính này chỉ có thể được mô tả là “*nóng lạnh tự biết*” mà thôi

### **VII.- Vì sao con người khác nhau về Trí Tuệ và Thể xác ?**

Phật giáo cho rằng con người sở dĩ sai biệt nhau về thể xác và trí lực là do *Quả của Nghiệp quá khứ* mang sang , đồng thời **Nhân hiện tại là quan trọng có tính quyết định** , nghĩa là Nghiệp thời hiện tại sẽ tùy thuộc một cách mãnh liệt vào sự rèn luyện và hấp thu một cách căn bản nền giáo dục toàn diện của Thân và Tâm .

- **Về thể lực , Quả của Nghiệp quá khứ - Sắc Nghiệp** – sẽ mang sang dưới dạng hình hài đẹp xấu , sang hèn , đen hay trắng , Nam hay Nữ . *Ta có thể tiếp cận với Di truyền Hình thái học, di truyền chủng loài .*

Sự toàn vẹn hay bất túc bẩm sinh của thể xác cũng do Quả quá khứ , có thể tiếp cận với di truyền học , nhất là di truyền bệnh học . Tuy nhiên, sự khoẻ mạnh của thể xác có thể được nâng cấp với sự rèn luyện thể dục, thể thao một cách khoa học , khoa Vật lý-trị-liệu là một minh chứng hùng hồn . Đây là sự can thiệp của Nhân thời hiện tại (Nghiệp hiện tại) lên trên Quả của Sắc nghiệp quá khứ .

- **Về trí lực , trí tuệ , Quả của Nghiệp quá khứ - Danh Nghiệp** – mang sang mà chỉ số trí tuệ được phân loại như các “căn” : thượng căn, trung căn, hạ căn . . . . tương tự như chỉ số IQ ngày nay . *Tiếp cận vấn đề này, ta có các bộ môn khoa học về di truyền học, sinh học, giáo dục, tâm lý học, tâm thần học, xã hội học ...*

Trừ trường hợp những trẻ thiếu năng trí tuệ bẩm sinh, y học cho là có vấn đề trong hệ di truyền hoặc có sai sót trong hệ di truyền , ta có thể tiếp cận với giáo lý về Sắc nghiệp và Danh nghiệp quá khứ.

Nhưng nói chung , đối với một con người bình thường, trình độ nhận thức hoặc sự khai mở trí tuệ có thể được phát triển với sự học tập khổ luyện một cách bền bỉ căn cơ và nền tảng . Tài năng là sự học tập và khổ luyện không ngừng nghỉ .

Phật giáo cho rằng trí tuệ giác ngộ có 2 loại : Sinh Đắc Trí , nghĩa là Trí tuệ quá khứ mang sang ; và Hậu Đắc Trí , trí tuệ do tận lực tu tập hoàn mãn , “*Tận nhân lực, mới tri thiên mệnh*” .

Đây là sự can thiệp của Nhân thời hiện tại (Nghệp hiện tại) lên trên Quả của Danh Nghiệp quá khứ .

*Sinh học thần kinh và Tâm lý học đã nhận xét rằng , loài người chỉ sử dụng khoảng 15% năng lực của não bộ mà thôi .*

Vậy, ta phải hiểu vì sao mà Chánh Tín (Tín) và Chánh Tinh tấn (Cần) lại hiện diện trong hầu hết 37 phẩm trợ đạo của Giáo pháp .

### **VIII.- Huyền học và Phật giáo : Tà Kiến và Chánh Tri Kiến .-**

Khi ta tìm kiếm một chiếc kim rơi , *ta chẳng thấy gì khác* ngoài những phạm trù **khái niệm về** chiếc kim trong tâm thức đang điều khiển ta. Đó là những “**điều kiện tìm kiếm**”, một loại “**mạch lạc**” **tâm thức** : bằng kim loại, nhỏ như sợi tóc, dài khoảng vài phân, óng ánh ...

*Hãy nhớ rằng , trong khi ấy, những điều chẳng thấy nhiều hơn vô vàn lần cái điều phải tìm là cây kim !*

**a).- Khái quát hoá** ví dụ trên , sở dĩ loài người dựa vào huyền học như bói toán, tử vi, tướng số, phong thủy, địa lý, cảm xạ ... , là vì nỗi sợ hãi ẩn náu trong tận cùng tâm thức (vô thức, alaya) từ thuở hồng hoang , hoà trộn với một tâm thức mong cầu, tầm cầu bị thúc đẩy do căn Tham (sự bám luyến, sợ mất mát) và căn Si (si mê, mông muội) , trước lẽ vô thường được mất , thịnh suy, ... của mọi hiện tượng .

Các môn huyền học này đã cho phạm nhân một cái phao cứu sinh trên mặt biển đời đầy giông bão . Toàn thể các bộ môn này , đều cho phạm nhân rất nhiều “điều kiện” “in vết” vào tâm thức , vào Tướng Uẩn trước tiên , sau đó vào Hành uẩn . Tâm thức phạm nhân tự động tìm kiếm những “hình ảnh tâm cầu” theo những “điều kiện” mà huyền học đã “in vết” vào khối Tướng uẩn (ký ức về những lời tiên tri, tiên đoán của huyền học) . Đó là những “mạch lạc” của huyền học được cài đặt vào tâm thức phạm nhân , là chiếc phao cứu sinh của phạm nhân không hiểu Chân lý tối hậu .

Và vì thế, toàn bộ cảnh trần đi qua 6 giác quan , sẽ được Hành Uẩn và Tướng uẩn chất lọc theo những “điều kiện cho trước” này, mà thấy rằng Có hay Không .

Nếu Có , thì càng kiên cố thêm niềm Tin vào huyền học . Nếu Không, thì cho rằng nhờ Phước đức ông bà để lại mà tránh được !

**Tất cả chỉ là sự tất yếu của thế giới hiện tượng do tính chất đối đãi nhị biên phân biệt : Có và Không mà thôi .** Đây là một hệ quả của thuật toán nhị phân 0 và 1 .

*Với thế giới nhị-biên Đúng Sai , Có Không , cũng như thuật toán nhị phân 0 và 1, xác xuất lý thuyết phân bố cho mỗi bên là 50% và 50% .*

*Huyền học tập trung vào hệ thống tâm lý của Dục giới , nó “khai thác, vuốt ve, an ủi, động viên , giải thích và cả tấn công” vào trạng thái tâm lý sinh khởi từ các căn Tham-Sân-Si , những nỗi vọng tưởng, mong cầu, sợ hãi , tuyệt vọng.... Huyền học cung ứng cho phạm nhân một hy vọng hảo huyền giữa 50% những vọng tưởng tốt đẹp và 50% những sợ hãi , tuyệt vọng , bất hạnh ! .*

*Vì thế, huyền học vẫn ngự trị dai dẳng trên 50% nỗi thất vọng không xảy ra ; và an ủi, định hướng cho vọng tưởng khác khi 50% thất vọng xảy đến ! .*



Với “mạch lạc” tâm thức, phàm nhân vô văn sẽ thấy nhiều khi huyền học đúng đến...60% hay thậm chí ...đúng hơn nữa !

Tất cả đều là vọng tưởng từ vô minh nguyên thủy của chúng sinh trong cõi Dục này .  
**Phàm nhân không hiểu rằng họ đã nhận được tất cả những gì xứng đáng với cuộc sống của chính họ !**

**b).- Huyền học** chỉ là những hiện tượng do con người chế định ra , chúng được phóng chiếu , bành trướng từ “tự ngã” ra thế giới hiện tượng, tập thành các “nghề” mưu sinh:

- Huyền học thuộc con người : qua chỉ tay, tướng số, bói bài ; các loại gieo quẻ , cầu xăm ; hoặc là đồng bóng , cô cậu .... mà tâm thần học gọi là bệnh Đa nhân cách  
*Về con người, ta đã và đang xét bản chất của chúng sinh này, Phật giáo cho rằng tất cả là diễn trình của Hành nghiệp . Khoa học cho rằng, tất cả chỉ là sự tiến hoá của di truyền và sự tương tác với môi sinh .*

- Huyền học thuộc Không gian : các khoa Chiêm tinh, Phong thủy , Địa lý, Bát trạch, Cầm xạ ...

*Về không gian tính , Kinh Dịch cho rằng : “Mang thân ở xứ người, phải tùy thuận nơi xứ người” . Không tử phán rằng : “Nguy bang bất cứ; loạn bang bất nhập” . Đức Phật dạy rằng : “Nơi đáng đến mà không đến; nơi không đáng đến mà đến, là mầm họa của tám thân” .*

- Huyền học thuộc Thời gian : các khoa Tử vi, Tử bình , xem ngày giờ tháng năm...hung kiết ...

*Về thời gian tính , Kinh Dịch cho rằng : “Thời hành tắc hành, thời Chi tắc Chi” . Đức Phật dạy rằng : “Phải thời ; Thời đáng làm mà không làm ; thời không đáng làm mà làm ; là mầm họa của tám thân” .*

Huyền học không thể và không bao giờ đem đến giải thoát cho nhân loại ; ngược lại, nhiều khi nó còn nô lệ hoá tâm thức con người vào nỗi **sợ hãi thích thú**, một sado-machosism tiềm ẩn, làm trầm trọng thêm nỗi Khổ của con người .

Những tập tục mê tín hoặc/và những lễ hiến tế dã man trong lịch sử nhân loại và những mê tín , đồng bóng , lễ tế cầu kỳ vô ích thời hiện tại... vẫn diễn ra hàng ngày trước mắt ta , là một minh chứng cho sự mông muội ẩn mặt dưới đáy sâu Vô Thức .

**c).- Huyền học** nở rộ như nấm sau mưa và lên ngôi trong thời đại mà Đức Phật ví rằng “ác thế ngũ trược” . Phật giáo ví rằng , thời ác thế là thời đại mà thế giới không còn Thiện Pháp nữa, thì xuất hiện Năm vấn đề ô nhiễm , vẫn đục (ngũ trược) :

- **Thời đại vẫn đục (kiếp trược)** , là thời đại suy đồi , mục ruỗng , trong thời đại này, mọi thứ suy đồi , tai nạn , chiến tranh , nghèo đói, bệnh tật , ...nói chung là không còn an ninh thân thể nữa . Ô trược phát sinh tràn ngập thế gian . Cũng có thể hiểu là thời kỳ quá ngắn ngủi , đầy dẫy vô thường, không an bình ...
- **Tâm lý vẫn đục (phiền não trược)** , vì sự suy đồi của thời đại huân tập vào chúng sinh , nên mọi phiền não vô minh hiện hành , những hiện tượng tiêu cực xã hội tràn ngập, hận thù, tham lam , hám danh , kiêu mạn , luân thường đạo lý đảo lộn và mục ruỗng . Nói chung , về mặt tâm lý, tinh thần và tình cảm bị phiền não khổ đau , không hạnh phúc an lạc .
- **Kiến thức vẫn đục (kiến trược)** , vì thế, nên những nhận thức của chúng sinh là khối nhận thức sai lầm, điên đảo , mục ruỗng, mà giáo lý gọi là Tà kiến phát sinh . Chúng sinh chống trái nhau , đi đến chiến tranh , chia rẽ, nghi kỵ, hận thù .... Tà kiến chỉ cho Thân kiến (không còn giá trị đạo đức cá nhân) , biên kiến (ngoài ta là

kẻ thù, địch thủ), tà kiến (chủ thuyết điên cuồng, mê tín dị đoan, luật pháp điên đảo ...), kiến thủ (phong tục tập quán đồi bại, mục ruỗng, ...) và giới cấm thủ (mê tín, cuồng tín, ...). Nói chung, là nhận thức (kiến) sai lệch.

- **Con người vẫn đục (chúng sanh trước)**, do phiền não trước và kiến trước nên chúng sanh trở nên mâu thuẫn nhau, chúng sinh trở thành chó sói của nhau, gia đình và xã hội rối rắm, con người bất hiếu, bất trung tín, bất nghĩa, vô lễ, vô giáo dục ....con người trở nên cô đơn và đầy lòng sân hận, con người hành động mù quáng, vô minh, tạo ác nghiệp. Con người sống theo bản năng sinh vật, theo các Bất thiện căn, lòng người ly tán.
- **Mạng sống vẫn đục (mạng trước)**, do những thứ trên, đời sống chúng sanh tất nhiên vô nghĩa, do con người bị “vong thân”, không tự tại với chính mình, chạy đua theo đời sống, khổ đau vì đời sống, lo âu trong cuộc sống, cho nên có cuộc sống mục ruỗng, không cần biết ngày mai, không ích lợi gì cho chính bản thân cũng như cộng đồng. Con người chìm đắm trong sinh tử luân hồi.

Các vẫn đục tâm thức, “Ô trước”, trên huân tập lẫn nhau, sinh khởi lẫn nhau. Chúng sanh sinh ra trong thời đại của năm thứ này cho nên gọi là ngũ trước. Chúng tạo thành năm loại “mạch lạc” bất thiện cho tâm thức mặc tình phóng chiếu, bành trướng:

“Nhu vậy, Xá-lợi-phát, trong thời kiếp trước rối loạn, chúng sanh như bản sâu dầy (cấu trọng), bunn xỉn tham lam (xan tham), đố kỵ ganh ghét (tật đố), thành tựu các bất thiện căn, ....” (kinh Pháp Hoa)

**d).- Để khai tâm mở trí**, Phật giáo cũng cho rằng con người hiện tồn có 5 điều không thể biết được:

- Không gian: con người không thể chọn lựa được quốc độ để sinh ra.
- Thời gian: con người không thể chọn lựa được thời buổi để sinh ra.
- Cha Mẹ: con người không thể chọn lựa Cha Mẹ để sinh ra.
- Thể xác: con người không thể chọn lựa sự toàn mỹ của hình tướng, không thể chọn lựa Nam hay Nữ, để sinh thành.
- Trí tuệ: con người không thể chọn lựa cho mình trí tuệ cao hay thấp mà sinh thành

Năm điều trên đây không chỉ liên quan mật thiết đến 5 vấn đề vẫn đục ô nhiễm, mà chúng còn là Quả, là Báo của các Nhân và Duyên trong quá khứ mà hiện hữu, nghĩa là, chúng chỉ là kết quả biểu hiện của Hành Nghiệp mà thôi.

Nói cách khác, tất cả chỉ là những diễn trình Danh-Sắc theo những Nhân đã tạo tác và những Điều-kiện-tính hoà hợp lại mà thôi. **Con người chỉ là kết quả thụ động của những diễn trình đã trình bày ở các phần trên.**

“Tri Ngã như thử, bất như vô sinh”, nếu biết rằng ta như thế này, thì đừng sinh ra! Một lời than van trách phạt của một Nho sĩ chưa đến với Phật pháp đời xưa là thế, Với Đại Bi tâm, Đức Phật đã dạy rằng, mặc dù ta không thể chọn lựa 5 điều trên, nhưng **ta có tự do để chủ động chọn lựa, và vượt thoát tất cả những điều trên, kể cả mọi “điều-kiện-tính” của tâm thức, mọi “mạch lạc” tâm thức**: Ta phải chọn lựa

- Những Đạo sư để theo học tập, là Đấng Đạo Sư.
- Và những Giáo lý của Đức Phật để học tập, hành trì, là Phật Pháp.
- Những bậc Thiện Tri Thức để theo học tập, là Tăng thân Thanh tịnh.

Nhờ vậy, mà con người sẽ được giải thoát khỏi mọi “mạch lạc” tâm thức, xa lìa nỗi sợ hãi và mộng muội vô minh. Đó cũng là ý nghĩa của **qui luật Nhân hiện tại (Nghiệp thời hiện tại) là quan trọng có tính quyết định.**

e).- **Khoa học** ngày nay không màng đến huyền học nữa, họ cho rằng đó là những màn trình diễn của “*tự kỷ ám thị*”, “*tự thôi miên*”, “*đa nhân cách*” ...

*Đa Nhân Cách* , nói đúng hơn là *Hội chứng rối loạn đa nhân cách* , *Multi Personality Disorder – MPD* , căn bệnh được *Pierre Janet*, một bác sĩ người Pháp, mô tả lần đầu ở thế kỷ 19. Theo Janet, một người được coi là bị MPD nếu có 4 triệu chứng:

1. Có 2 hoặc nhiều hơn trạng thái của các nhân cách thay nhau chi phối con người .
2. Các nhân cách phải hoàn toàn riêng biệt, tương đối ổn định về nhận thức, quan hệ gia đình, xã hội, khả năng miêu tả thế giới xung quanh .
3. Khi bị một nhân cách này chi phối, người bệnh có khả năng quên các thông tin quan trọng liên quan đến các nhân cách tiềm ẩn khác, đến mức không thể xem đó là chứng quên thông thường.
4. Các rối loạn đó không phải do ảnh hưởng của thuốc hay hóa chất.

Các nhà khoa học cho rằng, con người ngay từ khi sinh ra đã mang trong mình nhiều “**mầm nhân cách**” khác nhau, giống như mang nhiều **hạt giống**. Hạt giống nào phù hợp với cơ thể, điều kiện sống và giáo dục thì sẽ phát triển trở thành nhân cách của con người. Khi ấy, họ “**bỏ quên**” các nhân cách khác kém hoặc không phát triển. Tuy có quá trình “**chọn lọc tự nhiên**” như vậy nhưng những **mầm nhân cách kia không bị mất đi hoàn toàn mà nấp ở đâu đó trong tiềm thức**. Dưới một tác nhân nào đó, các nhân cách còn lại kia trỗi dậy, kiểm soát và đưa người ta vào chứng MPD.

Về bản chất, trong mỗi con người chỉ có một nhân cách phát triển. Nhân cách này được bồi đắp, rèn luyện nên trở nên bền vững, mạnh mẽ và riêng biệt. Những mầm nhân cách khác thường yếu đuối, ẻo lả nên nếu bị rối loạn, chỉ đủ sức chi phối người bệnh trong một thời gian ngắn.

Tuy nguyên nhân gây bệnh, cơ chế bệnh sinh mới chỉ là những giả thuyết nhưng các nhà khoa học cũng đã chứng minh được rằng, nếu có **một lối sống lành mạnh, có một nhân cách mạnh mẽ, “cá tính”, biết tiếp thu thông tin một cách thông minh và tỉnh táo** thì bạn có thể tự bảo vệ được mình trước chứng rối loạn đa nhân cách .

Thật sự là rõ ràng khi ta tiếp cận với khái niệm “**chứng tử**” trong Duy Thức học hoặc “**tâm hộ kiếp bhavanga**” trong Abhidamma .

Ta nên nhớ rằng , một khi tâm thức đã bị “**điều kiện hoá**” , thì tâm thức tự động hành hoạt theo những “**điều-kiện-tiên-định**” , và con người chỉ tồn tại một cách nô lệ cho tâm-thức-đã-bị-điều-kiện-hoá . Ta không làm chủ thân-tâm này một chút nào hết .

Khoa học đã gặp Phật giáo tại điểm này !

### **IX.- Ai làm con người chết ?**

Trong Sinh giới , tuyệt đại đa số sinh vật đều có một chu kỳ sống tự nhiên, mà Sinh học gọi là “**Vòng đời**” , và họ đã xác quyết :

“*Các loài tiến hoá và tự hoàn thiện, bởi vì chúng phải đấu tranh để sinh tồn và vì cái chết đang chờ đợi chúng ở cuối con đường, ... Cái chết có thể cho phép sự sống phát triển . Nó là một bộ phận không tách rời của sự sống . Nó nằm trong trật tự của vạn vật .... Sự sống và Trái đất không tách rời nhau : chúng tương tác với nhau và điều chỉnh nhau để băng bó và chữa trị những vết thương mà chúng gây ra cho nhau . Chúng phụ thuộc lẫn nhau...*”

“*Sinh học hiện đại và Lão khoa đã chứng minh được rằng , hệ di truyền mỗi cá thể đã mang theo mã thông tin về sự tiến trình lão hoá các tế bào và sự chấm dứt tồn sinh của các tế bào (đồng hồ sinh học) . Mà hệ di truyền là nơi tích chứa mọi thông tin từ vô thi !*

*Nhân chủng học kết luận rằng : Sự cân bằng tiến hoá, sự thống nhất và tương tác lẫn nhau của tất cả mọi bộ phận trong toàn bộ cơ thể , có vẻ thực sự đã sắp xếp mọi thứ sao cho tất cả các hệ thống trong cơ thể con người đều được huỷ hoại cùng một lúc ..... Con người chỉ có một năng lượng nhất định có giá trị cho mỗi cá thể , ....điều mà chọn lọc tự nhiên phải làm, đó là sự điều chỉnh việc sử dụng năng lượng giới hạn đó một cách tối ưu cho việc sửa chữa cơ thể và việc nuôi con cũng như việc đạt tới đa số lượng con và sự cân bằng với vòng đời của mỗi cá thể ...*

*....Cuộc sống phụ thuộc vào các thông tin được truyền phát . Khi ngôn ngữ phát triển, chúng ta nhận được nhiều thông tin hơn trước kia rất nhiều , trong giai đoạn này, người lớn tuổi nắm giữ tất cả thông tin . Cho đến khi chữ viết ra đời, những người lớn tuổi nắm giữ vai trò như kho lưu trữ mọi kinh nghiệm và những thông tin truyền được, giống như họ vẫn tiếp tục nắm giữ trong các xã hội chưa có chữ viết . Vì thế, tuổi thọ tăng lên , vòng đời dài ra, rất quan trọng đối với sự phát triển của nhân loại, từ giai đoạn động vật nhân hình lên vị trí con người . Sinh học cơ thể loài người đã tiến hoá theo sự tái cấu trúc nhằm gia tăng tuổi thọ trung bình, khiến cho các tiến bộ về văn hoá trở nên có thực”.*

Phật giáo cho rằng mọi chúng sinh , cả con người, có 4 nguyên nhân gây ra sự chết :

- Thọ Mạng chấm dứt , là thời gian sống còn khác nhau, **do Nhân Duyên Nghiệp Báo**. *Ta có thể tiếp cận với lý thuyết tiến hoá vòng đời và thuyết đồng hồ sinh học .*
- Nghiệp chấm dứt , *ta có thể tiếp cận với Bệnh học , là hậu quả của cuộc sống thông qua hành vi Thân-Khẩu-Ý của quá khứ, hiện tại ; và những di truyền về bệnh học theo gen .*
- Cả hai cái trên đều chấm dứt .
- Hoặc bất đắc kỳ tử , gọi là đoạn nghiệp .

Những lý giải của các ngành khoa học có thể được tiếp cận với tất cả 4 định nghĩa về cái chết trên .

Do vậy , Phật giáo xác tín rằng , chẳng có đấng thần linh nào có thể tước đoạt hoặc ban phát mạng sống bất kỳ chúng sinh nào cả . **Sự sống là quý giá bậc nhất . Cho nên, Sát giới là một trong những giới điều quan trọng nhất và tiên quyết nhất phải trì giữ .**

**Và sự sống là quý giá bậc nhất, nên loài người phải làm sao sống một cách hạnh phúc và an lạc nhất .** Đó là mục đích tối thượng của giáo lý Phật giáo .

Tóm lại , khi đọc lại các kinh Phật dạy , trong tâm ta không khỏi có một cảm khái và kính ngưỡng vô bờ đối với Bậc Thiên Nhân Sư . Cho nên mọi kinh văn xưng tán Đức Phật , không phải là sự sùng bái cá nhân một chúng sinh Vương gia Hoàng tử tên Siddharta , mà là sự diễn tả nỗi niềm xúc cảm vô biên , không thể diễn đạt được qua ngôn ngữ văn tự . Chúng ta kính lạy Đức Phật , vì chúng ta phủ phục trước **một cuộc đời và một Trí Tuệ** thánh thiện duy nhất có một không hai trong toàn bộ lịch sử nhân loại này .



### **X.- Con người và sự Tồn tại – Tính tương tức của Ngũ uẩn .-**

Nhân là con người và Sinh là sự sống tồn sinh . Ngũ uẩn là tổ hợp duyên khởi không lệ thuộc về không-thời-gian , *giống như những hạt cơ bản hay các brane chúng không có không-thời-gian* .

Do đó, 5 uẩn nội thân và 5 uẩn ngoại thân (là sinh môi ,hoàn cảnh sống) là không thể tách biệt , đó là sự tương tức . Giáo lý gọi rằng *phi-nhất, phi-dị* , không phải một cũng không phải hai .

**a).- Sự tập thành cái “tôi”** : Thật ra, con người bị chi phối , vì dính mắc (\*) không thể gỡ ra , bởi 2 cái :

1. Cái **Sinh-thể và Bản-năng-sinh-tồn** giáo lý gọi là “tự ngã” tự nhiên cùng sinh (câu sinh) . Kinh điển gọi Sinh thể này là cái “ngã” , là cái “**y báo**” ; và gọi “Bản năng” này là “Khuyñh hướng Ái , Thủ , Hữu” . Đây là phần Sắc .
2. Cái **Di truyền Tập tính và Kinh nghiệm trải nghiệm tích tập** mà giáo lý gọi là “kiến hoặc, thân kiến” . Phần tập tính , kinh điển gọi là Nghiệp quá khứ ; còn môi trường để trải nghiệm học tập (Sinh môi) , gọi là **Chánh báo** ; và sự học tập trải nghiệm là “huân tập” , “nhiệm ô” . Sự tích tập một cách **tự động** các loại “kiến thức” trong Chánh báo này (bởi sự tương tác giữa sinh thể & sinh môi) , kinh điển gọi là “khuyñh hướng Tà kiến (kiến thủ)” . Đây là phần Danh.

(\*) Dính mắc ở đây được dùng với nghĩa như là tay chân dính liền với thân thể . Tay chân không phải là thân thể , nhưng thân thể phải có tay chân . Không phải là **bám luyến, bám víu** .

*“Thân ta, sắc gồm bốn đại, sáu nhập, do cha mẹ sanh, được nuôi lớn bằng bú mớm, trang sức bằng y phục, vô thường hoại diệt; thân đó được cho là ngã .” (Kinh A Ma Trì, Trường AH).* *Thân bốn đại hiện tại của họ là do cha mẹ sanh ra, được nuôi lớn nhờ ăn uống, che đậy của y phục, chăm sóc bằng tắm rửa, đó là pháp hủy hoại, là pháp tan rã, nhưng họ thấy là ngã, chấp thủ là ngã, duyên nói chấp thủ nên có hữu, duyên nơi hữu nên có sanh, duyên nơi sanh nên có già, chết, duyên nơi già, chết nên có buồn rầu, khóc than, lo lắng, khổ sở, áo não. Như vậy, toàn bộ khối lớn khổ đau này phát sanh.” ( K.153, Man Nhân Đề , Trung AH)*

Gọi là “tự ngã tự nhiên cùng sinh” vì khuynh hướng tự-đồng-hoá một cách tự-động cái {“Sinh thể + Bản năng” & “kiến thức tích lũy”} với một cái hiện trạng “tồn tại, hiện tồn” (Tôi suy tư, tôi tồn tại – Je pense donc je suis !) **thành một cái “tôi” mơ hồ** Đây là một “vô minh” căn bản , nó là một bản năng trong 3 bản năng của con người (và cả chúng sinh) .

*Vân tay, võng mạc mắt , vân môi , chuỗi ADN , sóng điện não ECG , và một vài chứng cứ khác nữa của khoa nhân-dạng-học , đã chứng minh rằng mỗi một con người là một cá thể riêng biệt và duy nhất không thể trùng lặp với bất kỳ một cá thể nào khác trong thế giới hơn 6 tỷ rưỡi người hiện nay . Chính những điều khác biệt độc nhất vô nhị này làm cho mỗi người đĩnh ninh rằng có “ta” trên cõi đời !*

Nhưng dù như thế nào đi nữa , thì cái “tôi” này vừa thực lại vừa không thực . Thực là vì hiện trạng “hiện tồn” của thể xác , suy tư và hành động độc hữu ; không thực , vì chẳng tìm đâu ra cái “tôi” này cả !

Nó chỉ là cái “tướng” của “ý niệm” mà thôi , một sự đồng hoá Ngũ Uẩn hay là một sự mạo nhận của vọng tâm vô minh mà thôi .

**b).- Hành vi con người** : Những **Phản ứng hay Ứng xử** (hành vi – kamma , karma) của mọi Sinh thể , sẽ đưa đến sự tích tập , thuộc về hai dính mắc trên bao gồm :

- Thuận chiều : là khai triển trên 2 cơ sở a.1) và a.2) trên ; phát triển trên 2 nền tảng đó ; phóng chiếu dựa trên các trải nghiệm đó và vuốt ve , cung phụng làm giàu thêm , làm cho cái “thân kiến” hoặc/và cái “tự ngã” dính mắc (trước sử) kiên cố thêm nữa . Tâm lý học hành vi gọi là Ứng xử tích cực. Giáo lý gọi tính chất này xuất phát từ “*căn Tham*”.
- Nghịch chiều , là bảo vệ hai cái này chống lại sự huỷ hoại hay vi phạm đến sự dính mắc với hai cái này . Tâm lý học hành vi gọi là Ứng xử tiêu cực . Giáo lý gọi tính chất này xuất phát từ “*căn Sân*”.

Thực ra , cái bản năng sinh tồn của sinh thể và chính cái sinh thể ấy , là sự dính mắc nội tại . Sinh thể và Bản năng sinh tồn không phải là 2, cũng không phải là một . Nếu không dính mắc giữa Sinh thể và Bản năng sinh tồn, thì làm gì có sinh vật nào tồn tại nổi trên hành tinh này ?

Cái “bản năng sinh tồn” và “sinh thể” luôn bảo vệ cái “kiến hoặc” (bộ nhớ, ký ức) ; và cái “kiến hoặc” này cũng luôn bảo vệ và trường dưỡng cái sinh thể này luôn tồn sinh và phát triển . Chúng là một tập hợp hoàn hảo .

Cái tập hợp {bản năng & sinh thể} và Sinh môi , là sự dính mắc ngoại tại, nếu nhìn từ sinh thể ; và là nội tại, nếu nhìn từ Sinh môi . Sinh thể và Sinh môi không phải là 2 mà cũng không là một ! Sự tương tức giữa sinh thể và sinh môi cũng không thể nào ngưng dứt được ! Nếu không thế thì làm gì có sự tiến hoá đến đa dạng sinh học trên hành tinh này ? Như thế, Căn Tham và Căn Sân, là hai trong 3 bản năng cơ bản của con người (và cả chúng sinh).

*“Sự tiến hoá của bộ não người đã cho phép con người tồn tại trong môi trường ngay cả khi các giác quan và thể lực tỏ ra không còn hiệu quả .*

*Như vậy, con người có khả năng trở thành biểu tượng mang tính tượng trưng của thế giới bên ngoài , và hành động bản thân cho phép con người có thể nhớ lại, vạch kế hoạch, tiên đoán trước .*

*Năng lực xử lý thực tại khách quan **bây giờ và ở đây**, được mở rộng bằng khả năng mang lại những kinh nghiệm tích tập trong ký ức và tưởng tượng ra những điều sẽ lựa chọn trong vị lai .*

*Bộ não có thể xử lý 2 thực tại chủ quan và khách quan , nên nó cần một cơ chế theo dõi tiêu điểm của sự chú ý . Bộ phận này của não là tâm trí có ý thức .*

Tất cả các thể loại dính mắc này – Tham, Sân, Vô minh – là phần tất yếu của sự sống ; ngược lại sự sống tất yếu phải sinh khởi từ các dính mắc này , từ đó, mọi vấn đề của nhân loại trong Dục giới phát sinh .

Các cặp phạm trù này tương tác qua lại, và không tách rời được , là 2 mặt của một thực tại . Y báo và Chánh báo không phải là 2 , nhưng không phải là một . Con người không thể sinh ra tại một chỗ không có không-thời-gian .

*“Địa lý, địa lý sinh học đã nhào nặn nên cuộc sống loài người thậm chí còn sâu sắc hơn trong hàng trăm ngàn năm . Bởi vì sau 7 triệu năm tồn tại của loài người, nên văn minh đột nhiên xuất hiện chỉ ở một vài nơi nhanh hơn rất nhiều các nơi khác , thậm chí đến ngày nay , vẫn còn những bộ lạc săn bắt hái lượm “ . (Loài Tinh tinh thứ Ba – The third Chimpanzee – Jared Diamond ) .*

Do vậy, **Bản thể của vạn pháp (thế giới) là vô-phân-biệt. Đó là nội dung ý nghĩa của Ngũ Uẩn nội thân và Ngũ Uẩn ngoại thân chỉ là MỘT .**

**c.- Tính tương tức của Ngũ Uẩn :** Cụ thể ra , cái làm nên cuộc đời của con người là sự thống nhất bất khả phân ly của 2 tầng nhóm :

- **Khối Nhân-Duyên từ vô thi** , bao gồm cái gọi là Nghiệp từ vô thi quá khứ của chúng ta , mà trong di truyền học ngày nay gọi là di truyền chủng loài (hoá-sinh-vật-lý) và di truyền tập tính (tâm-sinh vật-lý) . Con người khi sinh ra cõi đời, như một mũi tên đã rời khỏi cây cung , nó chỉ có một mục đích duy nhất : tiêu điểm đến . Đó là cái “khuyh hướng” mà giáo lý gọi là “hành nghiệp” đang vận hành .
- **Khối Nhân Duyên hiện tại** , trên con đường đến đích, mũi tên cuộc đời thu nhặt mọi cái mà nó bắt gặp trên đường đi , theo chính cái “khuyh hướng” sẵn có . Nó chất chứa và làm đầy ngập cái hành trang và tiếp tục kiên cố hoá con đường mà nó đi ; chúng ta đặt tên tính chất này là “gia tốc” , giáo lý gọi là “huân tập”. Khi đến đích , với gia tốc mãnh liệt (nghiệp lực) , nó xuyên phá tấm bia của kiếp hiện tại và lao về tấm bia kiếp tương lai với gia tốc và khuyh hướng sẵn có . Giáo lý gọi là “tái sinh” (hay tục sinh).

Gọi là Nhân-Duyên từ vô thi cho cái “tự ngã” (bản năng di truyền) , thực ra không thể nói là Nhân và Duyên , vì trùng trùng nhân và duyên , không có điểm khởi đầu . Kể cả khoa học cũng chỉ gọi là “sự tiến hoá”, cũng không chứng minh được điểm khởi đầu của tiến hoá .

Cũng như vậy , cũng không thể gọi là Nhân-Duyên hiện tại cho cái Chánh báo , vì nó đã được tạo thành do trùng trùng cái Y báo quá khứ .

Nhưng mà , vẫn phải gọi là Nhân-Duyên , mà thực sự không có Nhân – Duyên đầu tiên và cuối cùng . Nó cứ thế mà tiến hoá , nghĩ suy, lý luận gì , thì nó vẫn cứ tiến hoá như thế

*Do vậy, muốn chuyển hướng mũi tên cuộc đời, con người phải “huân tập ngược” lại , phải lội ngược dòng , là hành trì Tám con đường chánh mà Đức Phật đã dạy .*

### **XI.- Kết luận về Nhân Sinh Quan Phật giáo :**

1.- Con người không do một đấng Tạo Hoá toàn năng nào tạo ra hoặc huỷ diệt cả, mà chỉ là do sự tập hợp đầy đủ các nguyên nhân và điều kiện tính mà Sinh, thành, hoại, diệt (Thành, Trụ, Hoại, Không) . Và chính con người mới có **khả năng tự quyết** rằng mình có thể hay không có thể **sinh ra lần nữa** hay không (các kinh nói về tu tập và thành tựu tu tập; tái sinh và luân hồi) .

2.- Cuộc đời mỗi con người **cũng không do một định mệnh tất định nào xác định sẵn** cả, mà chỉ là do một sự tập hợp đủ các nguyên nhân và điều kiện tính trong quá khứ lẫn hiện tại , mà xảy ra trong hiện tại hay vị lai theo qui luật Nhân – Quả . Và chính con người mới có **khả năng thay đổi cuộc đời** của mình sao cho an lạc hơn, hạnh phúc hơn và thoát khỏi mọi ràng buộc, phiền não của cuộc đời (Các kinh nói về tu tập và sự thành tựu giải thoát) .

3.- Cái “tôi” , cái “tự ngã” được hình thành do sự đồng hoá của Ngũ Uẩn , cho rằng Ngũ uẩn là một thực thể riêng biệt, có tự tính riêng , cho nên **óc vị kỷ (ngã chấp) của con người là vô căn cứ , là một biểu hiện của Vô Minh** .

Với kết luận này, Phật giáo là một tôn giáo **không có thân-linh-sáng-tạo** ra con người và thế giới ; và con người, thân-tâm, ngũ uẩn là một khối thống nhất tương tức **không phải là chúa tể của vạn vật** .

## **B.- Đại Hải vô biên**

Từ con người , ta đi vào phân tích cái **vũ-trụ-mà-con-người-nhận-thức-được**. Không thể có cái thế giới chung chung ngoài nhận thức của con người được . Ngoài Tâm thức, là Bất-khả-tư-nghì . Cho nên từ ngữ **Thế-giới-trong-Phật-giáo** , cùng nghĩa với từ **Thế gian**, chính là **vũ-trụ-mà-con-người-nhận-thức-được** .

Điều này không có nghĩa là cái thế giới vũ trụ ngoại cảnh là có hay không có , mà có nghĩa là Ngũ Uẩn ngoại xứ và Ngũ Uẩn nội xứ là tương tức , vì cái này có, thì cái kia mới có và ngược lại : “...ngoại nhập xứ, là bốn đại và sắc do tứ đại tạo, không thể thấy, nhưng có đối ngại”

### **I.- Thế giới trong cái nhìn của Phật giáo :**

Quan sát quanh ta , có thể thấy ngay được rằng , có 3 thế giới :

- **Thế giới của tự nhiên, thế giới vật lý:** núi sông, đất đai, rừng biển... nói rộng là một vũ trụ vật lý.

Thế giới ấy khi ta sinh ra nó đã có sẵn ở đó. Chúng ta có thể biến đổi nó nhưng nó lại có những định luật vật lý không thể thay đổi. Thân thể chúng ta thuộc về thế giới vật lý, tuân theo quy luật sinh già bệnh chết. Có thể dễ dàng thấy trong thế giới vật lý chúng ta ít tự do.

- **Thế giới của con người, với lý trí, tình cảm, ý chí, với những hy vọng, ước vọng cao cả lẫn thấp hèn .**

Đây là một thế giới tinh thần , trong đó sự tự do nhiều hơn nhưng do vậy mà tinh tế hơn, phức tạp hơn. Những khái niệm thiện, ác, từ thiện, nhân đạo, những khái niệm toán học, vật lý, kinh tế, chính trị, những loại ngôn ngữ... nhờ những cái này con người vượt lên thế giới tự nhiên, thế giới sự vật.

**Cả hai thế giới trên** , theo giáo lý , gọi là **Thế giới của Sinh Diệt** , là thế giới tập thành do qui luật Nhân – Duyên , Duyên khởi , là thế giới thuộc về Danh và Sắc . Vì nó có Sinh , Thành , Hư hoại và Diệt vong , nên nó Khổ , được gọi là cõi Ta Bà, Diêm Phù Đề . Đó là cái **“thế-giới-điều-kiện-hoá”** trong tâm thức của mọi chúng sinh, trong đó có con người . Khoa học cũng thuộc về thế giới này .

- **Thế giới của tâm linh** , là thế giới không sinh, không diệt , vì nó không bị chi phối của qui luật Duyên sinh , là một **trạng thái tinh thần tâm lý phi-điều kiện-hoá** , trống rỗng, vắng lặng , giáo lý gọi là **Niết bàn** .

Đây là thế giới an lạc thuộc chân linh không thể nghĩ bàn , mà mọi chúng sinh đều có thể bước vào , nếu tinh cần tu tập theo Chánh pháp . Khoa học có sinh diệt, có điều kiện nên không thuộc về Niết Bàn .

Vì “Khổ Uẩn” là điểm xuất phát của Phật giáo, nên Thế giới chính là thế giới Sinh Diệt của chúng sinh , cái cõi Ta Bà đầy phiền não nhưng cũng đầy hạnh phúc này.

### **II.- Sự hình thành thế giới :**

Chúng ta nhớ lại : Nội lục nhập , là 6 Căn ; Ngoại lục nhập, là 6 Cảnh (6 trần cảnh). 6 căn, 6 Cảnh ( gọi là 12 xứ) và 6 Thức hợp thành 18 giới .

Đại Tỳ Bà Sa đã xác nhận : **“18 Giới hoặc 12 Xứ thu nhiếp tất cả các pháp, là nơi phát sinh ra thế gian và con người .”**

Do vậy, cái gọi là **thế gian chính “là 6 nội nhập xứ.”** , thế gian được tập khởi từ



“tham ái về đời sống tương lai, khát vọng tồn tại đời sau, ước vọng tái sinh chỗ này chỗ kia”.

“Nay Ta sẽ nói về thế gian, về sự tập khởi của thế gian, về sự diệt tận thế gian, về con đường đưa đến sự diệt tận thế gian. ... “Thế nào là thế gian? Đó là sáu nội nhập xứ.... “Thế nào là sự tập khởi thế gian? Đó là tham ái đối hữu tương lai, đi đôi với tham và hỷ, ước vọng tái sinh chỗ này chỗ kia. “Thế nào là sự diệt tận thế gian? Đó là tham ái đối hữu tương lai, đi đôi với tham và hỷ, ước vọng tái sinh chỗ này chỗ kia, đã được đoạn trừ không dư tàn, đã xả bỏ, đã nhả ra, đã dứt sạch, đã ly dục, tịch diệt, tịch tịnh, tịnh chỉ.”. “Thế nào là con đường đưa đến sự diệt tận? Là tám Thánh đạo: chánh kiến, chánh trí, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh phương tiện, chánh niệm, chánh định.” (Kinh 233 Thế gian)

Thế gian được hình thành như thế là không bền chắc, vô thường, được định nghĩa như là mong manh, dòn, dễ tan vỡ. Kinh nói “Mắt là pháp mong manh dễ tan vỡ. Sắc, nhãn thức, nhãn xúc và cảm thọ với khổ thọ, lạc thọ và xả thọ, được cảm thọ bên trong phát sinh bởi nhân duyên nhãn xúc; tất cả chúng đều mong manh, dễ tan vỡ. Đối với tai, mũi, lưỡi, thân, ý cũng như vậy. Đó nói rằng vì nó mong manh, dễ tan vỡ cho nên gọi là thế gian – loka “.

Tâm lý học cho rằng: “Nếu tâm trí là tổng hợp các hoạt tính tâm thần được chỉnh hợp lại nhau, do các quá trình vận hành của não bộ tạo ra; thì Ý thức, là sự xây dựng chủ động của tâm trí, tổng hợp các thông tin đầu vào thành một kiểu các biểu tượng được tổ chức một cách mạch lạc và ổn định.

Sự xây dựng này khiến cái thế giới hỗn độn này trở thành có ý nghĩa, sự xây dựng này đã áp đặt một trật tự lên tình trạng hỗn độn và tìm thấy một ý nghĩa trong những sự kiện vô lý”. (Johnson – Laird, 1983). Đó là cái thế giới của chúng ta.

### III.- Phân loại thế giới:

Thế giới được phân loại theo giáo lý là thế giới của tâm thức. Thế còn mang nghĩa là thời gian (Tam Thế) và Giới là không gian (Tam Giới). Phật giáo cho rằng 5 uẩn là thế giới và thế giới là 5 uẩn, nhưng 5 uẩn lại không phụ thuộc vào không-thời-gian, cho nên thế giới trong Phật giáo cũng siêu việt không-thời-gian tính. Phật giáo căn cứ vào sự phân biệt Danh và Sắc mà chia thế giới làm 3 cõi: Cõi Dục, Cõi Sắc và Cõi Vô Sắc.

- **Thế giới trong phạm vi các giác quan nhận thức (trần thế)**: nghĩa là cái thế giới này bao gồm cả Danh lẫn Sắc, thuộc về thế giới Sinh Diệt đã nói trên. Và tùy theo xu hướng và bản năng sinh học, thế giới này lại có 2 tầng nấc:
  - Theo bản năng sinh học hoàn toàn, lệ thuộc các giác quan, được gọi là **Dục giới**. Đây là một thế giới của mọi hiện tượng (pháp) được phơi bày ra trước 6 giác quan của con người và được sắp xếp, được hành xử theo lẽ thường tình. Là thế giới điều-kiện-hoá, đây là thế giới mà khoa học có thể sờ đến được.
  - Theo sự hiểu biết và hành xử theo hướng hoàn hảo tinh thần và tâm linh, làm chủ được các giác quan (Sắc Uẩn), gọi là **Sắc giới**. Thế giới này không thể hiển lộ được trước những soi xét của chúng ta, bao gồm những hoạt động của những loại cảm thức đặc hiệu. Đây là thế giới mà khoa học đã thấy nhưng chưa thừa nhận, và cũng chưa sờ đến được.

- **Thế giới ngoài phạm vi các giác quan** , được gọi là **Vô-sắc giới** (không lệ thuộc vào Danh Uẩn , **Vô Sắc Ấm** ) , là thế giới Vô Sinh Bất Diệt , Niết Bàn . Đây là một thế giới không thể nhận thức được bằng 6 quan năng, không thể mô tả hay diễn giải được , gọi là bất khả tư nghì , mọi giác quan mù mịt, lý lẽ ngôn ngữ vô dụng và cũng là nơi khoa học câm nín .

Như thế , Phật giáo khẳng định rằng, thế giới này chỉ là thế-giới được nhận-thức qua 6 giác quan mà thôi , nghĩa là , cả Không-Thời-gian đều được nhận thức qua 6 giác quan, điều này đồng nghĩa với thế giới tâm thức bao gồm Vạn Pháp và Tam Giới .

*Bởi , suy cho cùng, thế giới của thực tại tuyệt đối tối hậu, loài người không thể nhận thức được do sự giới hạn của 6 quan năng , và đó cũng là giới hạn của khoa học .*

Phật giáo cho rằng vấn đề của nhân loại (cả chúng sinh nữa) là Dục giới – thế giới của 6 quan năng , thế giới của Sinh vật .

*Sinh học cho rằng : “...bằng vào sự tương tác giữa cá nhân và môi trường ngoại cảnh (vật chất và phi vật chất) , các tín hiệu cảm thụ được do các cơ quan cảm giác và hệ thống thần kinh tiếp nhận, sẽ tham gia vào các quá trình bài tiết các hormone nội tiết, chi phối lại đời sống tâm sinh lý con người”.*

Trong thế giới Dục vọng này , bao gồm 6 cõi chính nữa (Địa ngục, Ngạ Quỷ, Quỷ đói, Súc sinh và Trời) , tượng trưng cho 6 tâm thức chính của chúng sinh mà ta thấy hình vẽ minh họa thường dán trên tường tại rất nhiều tiệm cơm chay !

Đối với phàm nhân vô văn , vì nỗi sợ hãi đi theo từ thuở hồng hoang , nên đại đa số con người cần bám víu vào một niềm tin ngoại xứ . Đức Phật đã rõ biết như thế, nên khi Ngài hình tượng hoá trạng thái tâm thức con người qua 6 cõi như vậy , Ngài đã giáo hoá cùng một lúc cho cả 2 loại người : trí tuệ và thiếu trí tuệ (thượng-trung căn và hạ độn căn) . Người trí tuệ thì quán chiếu để làm thăng hoa hoàn hảo tâm thức của mình, kẻ thiếu trí thì thấy cảnh 6 cõi mà sợ hãi , tránh dữ làm lành .

Đó là hệ thống giáo dục đạo đức cho cả 2 lãnh vực : tâm lý (Ý) và hành vi (Thân-Khẩu) khoa học nhất , vẫn còn áp dụng tương tự đến ngày hôm nay thông qua mọi tín ngưỡng có chủ đề Thiện-Ác và Thượng-Phật của các dân tộc trên thế giới .

Còn cõi Sắc và Vô Sắc, trạng thái tâm thức Thiền giả cũng được phân chia **chủ yếu thành 4 tầng Thiền** cho mỗi cõi . Nghĩa là sự chế ngự và phá tung từng lớp vỏ điều-kiện-hoá của 4 uẩn Thọ, Tưởng, Hành, Thức trong diễn trình tư tưởng và hành vi .

#### **IV.- Con người và Thế giới :**

##### **a).- Tính Tương tức giữa Con người và Vật chất (Thế giới vô tình) .-**

Tuy Phật giáo phân chia như thế để dễ cho việc truyền trao giáo nghĩa, bởi vì toàn bộ vũ trụ là tương tức , không có phân biệt , không biên tế .

*“... khi Mắt tiếp xúc với Sắc, phát sinh ra một thứ nhận thức gọi là Nhãn thức. Bởi nhân duyên nhãn xúc, nhãn thức hình thành đi theo với cảm thọ (cảm giác) ưa thích (lạc thọ) hoặc không ưa thích (khổ thọ) , hoặc không ưa cũng không ghét (xả thọ) . Tại, mũi, lưỡi, thân, ý, tiếp xúc với Thanh, hương, vị, xúc, pháp , do nhân duyên ấy mà hình thành nên Nhĩ, tỷ, thiệt, thân, ý Thức . Đó là Thế gian .”*

Như những hình ảnh đơn độc liên tục xuất hiện qua mắt ta , như trên màn ảnh của một rạp chiếu phim, chúng tạo ra một trạng thái tích hợp , trạng thái lũy tích ghi nhận vào vùng nhớ trong não bộ ta , làm cho ta nhận biết cái thế giới hiện hữu như trên màn ảnh

Những cảnh trần thế đơn chiếc liên tục xuất hiện (xúc) qua cả 6 giác quan của ta trong từng sátna tâm, chúng tạo nên trạng thái lưu tích trong toàn bộ các vùng nhớ liên quan toàn diện đến mọi giác quan và nhận thức, cho ta sờ được, ngửi được, ăn nếm được, ... nên ta cho đó là “thực”, là cái thế giới của ta. (*Các kinh nói về Lục nhập, 6 xứ ...*)

*Tuy nhiên, Tâm lý học đã ghi nhận rất nhiều và lâu dài, về sự mô tả về thế giới ngoại thân của những người khiếm thị, khiếm thính, và thấy rằng chúng không như cái thế giới của người có đủ 6 quan năng! Ngay cả người bình thường, sự mô tả cũng khác nhau qua từng nhóm địa lý phân bố dân tộc.*

*Hơn nữa, có những hiện tượng ngoại thân mà 6 giác quan của con người không thể nhận thức được. Ví dụ: ánh sáng hồng ngoại, tử ngoại, phân cực hay đơn sắc ...; âm thanh siêu cao tần, ngoại hạ tần; những mùi hương và vị có nồng độ dưới sự cảm nhận của những thể thụ cảm trong mũi, lưỡi. Những kích thích xúc giác dưới ngưỡng của thể thụ cảm dưới da ...*

*Đó là những hạn chế của 6 giác quan của chúng ta, cho ta thấy rằng, bản chất của mọi nhận thức của chúng ta về thế giới là không trung thực như thực tại tuyệt đối.*

*Vận tốc ánh sáng trong không khí khoảng 300.000Km/giây, có nghĩa là chỉ trong 1/300 triệu của 1 giây, ánh sáng đã qua 1 mét, nghĩa là cảnh sắc đã qua rồi, đã diệt rồi.*

*Vận tốc âm thanh lan truyền trong không khí khoảng 1.230 km/giây, có nghĩa là chỉ trong 1/triệu của 1 giây, âm thanh đã qua đi khoảng 1 mét rồi, cảnh thính đã diệt rồi.*

*Vận tốc lan truyền của luồng điện-hoá thông tin trong hệ thần kinh khoảng 100 mét/giây, nghĩa là chỉ trong 1/100 giây, các cảm giác (xúc), các cảm thọ (thọ) và tư duy (tưởng – hành và thức) về cảnh trần cũng đã qua rồi cả mét, đã diệt đi rồi.*

*Cảnh sắc diệt nhanh hơn cảnh thính 244 lần, nhanh hơn luồng thần kinh (cảnh trong tâm thức) đến 3 triệu lần; cảnh thính diệt nhanh hơn sự lan truyền thần kinh là 12.300 lần!*

Tất cả nói lên rằng, mỗi sátna tâm sinh liền diệt ngay, mỗi cảnh trần xuất hiện xong liền diệt đi, cảnh đã diệt chỉ còn tồn tại trong vùng nhớ (Tưởng Uẩn) dưới vô vàn những dạng chuỗi poly-protein! . Cả trái núi Tudi chỉ còn là đoạn poly-protein trong si-náp noron, còn nhỏ hơn hạt cải rất nhiều lần nữa là! Cảnh đâu? Có gì đâu nữa để mà luyến mắc, để mà Tham muốn – Sân hận – Si mê?

Những tác nhân trên đã hình thành nên 2 khái niệm:

- **Về không gian**: do Xúc tập khởi (Sắc tập khởi, hiện tượng giới) mà có sự phân biệt hình tướng, sắc tướng, cao thấp, xa gần, trên dưới, trong ngoài, tròn méo, lồi lõm, ... mà sinh khởi những khái niệm để dễ phân biệt. Khi khái niệm đã “in vết” vào Tưởng Uẩn, thì cảm nhận về **không gian** được sinh khởi. **Vì có không gian nên tất yếu phải có một biên tế (giới hạn)**. Đây là “Tướng” của ý niệm, nó cho ta thấy Tướng Ngã, Tướng Nhân, Tướng Chúng sinh, Tướng cõi giới, Tướng quốc độ... nói chung là Tướng của vạn Pháp (Sắc tướng), nó gồm 2 tướng: tướng “thô” là hình tướng; tướng “tế” là tướng của **sự giới hạn (viên)** không gian.

*Cụ thể ra, ta luôn luôn cảm thấy bộ da của ta đã ngăn cách ta với thế giới vũ trụ chúng sinh.*

Trong sinh học hành vi trẻ sơ sinh: “*Lúc đầu, bé chỉ tri giác được những đồ vật rất to hoặc bộc lộ nhiều nét tương phản. Một tháng tuổi, bé nhận ra đường viền của một cái*

đầu ở gần . 7 tuần, nhận ra chi tiết khuôn mặt người chăm sóc mình . 2 tháng, có thể nhận biết vài màu sắc . 3 tháng, bé tri giác được chiều sâu .....” .

- **Về thời gian** : do Danh tập khởi (Thọ, Tướng, Hành, Thức, nói chung là tư tưởng) mà nhìn thấy mọi sự kiện trở thành những chuỗi biên cố Sinh, Thành, Hoại, Diệt, đến-đi, có khởi đầu và có kết thúc ...không ngừng trôi chảy, liên tục đan xen nhau tạo thành một “tập hợp không có viền, một mạng lưới không có biên” luôn trôi chảy về một phía . Từ đó, sinh khởi một cảm nhận rằng **có thời gian trôi**, và sinh khởi mọi **khái niệm** để phân biệt thời gian tính . Vì có phân biệt thời gian nên tất yếu phải có **2 biên (2 đầu)**, có **cái đã qua, cái hiện có và cái sẽ có** . Đây cũng là một “Tướng” khác của ý niệm, nó cho ta thấy Tướng quá khứ, Tướng hiện tại, Tướng vị lai, Tướng Thọ Mạng, Tướng của kiếp ba (đơn vị thời gian)...nói chung là các loại Tướng về ý niệm thời gian (Tướng Danh). Nó cũng gồm 2 tướng : tướng “thô” là sự phân biệt thời gian ; tướng “tế” là tướng của **sự giới hạn (viễn)** về thời gian . Tướng thời gian là một loại lậu hoặc tiềm miên khó xả vô cùng, nó làm cho con người nhìn nhau bằng độ tuổi, bằng thâm niên, bằng quá trình...*nó nuôi dưỡng cái “ngã” theo thời gian ; về mặt xã hội, nó tạo nên những nhóm người theo từng độ tuổi* . Rất khó có ai vượt được rào cản này .

*Có phải chẳng một vài lần trong cuộc đời, ta đã khó ngủ vì ngủ nơi lạ chỗ ?*

*Theo Sinh học, “... bất kỳ trường hợp nào làm thay đổi giờ sinh học cũng tác động vào cách mà ta cảm thấy và hành động . Đây là hiện tượng bay nhiều giờ, khi bay về hướng Đông (mặt trời mọc) sẽ tạo ra cảm giác thời gian dài ra (bay lâu) hơn bay về hướng Tây, bởi vì đồng hồ sinh học bên trong luôn sẵn sàng tự động điều chỉnh kéo dài ra, hơn là thu ngắn lại . Thức hơn một chút luôn dễ hơn ngủ sớm hơn một chút” .*

Hai loại cảm nhận này được huân tập từ vô thủy – (trước mắt, là huân tập ngay từ trong bào thai ; và nếu không kể đến đồng hồ sinh học lưu trong hệ di truyền mà chính ra, nó sinh khởi từ nhịp điệu ngày đêm của trái đất) – đã trở thành một “mặc nhận” (tướng tri), nó giam cầm tư tưởng của ta vào cái “**tướng**” của mọi khái niệm, ngữ ngôn, văn tự, kể cả tướng của chúng đắc, tướng của Niết bàn, tướng của tánh Không... Chúng xâm nhập vào trong vô thức (Alaya), chúng trở thành một **mặc nhận về sự “hữu hạn”, về cái “giới hạn”, “hạn cuộc”, cái “viễn” của không-thời-gian** . **Mặc nhận “hữu hạn” này là một thuộc tính của cái “tự ngã”, nó được đồng hoá với “tự ngã”, nó đã giam cầm và đè bẹp tư tưởng ta trong vòng vây của “hữu ngã, biên tế, đối đãi phân biệt”** . Nó đã **điều-kiện-hoá tâm thức** ta và **nô-lệ-hoá thân-tâm** ta, mà ta cứ “tưởng” rằng mình vẫn là chủ !

Phật giáo đã gián tiếp phá bỏ mặc nhận “hữu hạn” này trong các kinh nói về tiền thân, hậu thân và nói về các thế giới : “...*Quá khứ cách đây chín mươi một kiếp có đức Phật hiệu là Tỳ-bà-thi, Như Lai, Chí chân....; ...trong quá khứ cách đây ba mươi một kiếp...; ...thời đức Phật Tỳ-bà-thi, nhân loại sống đến tám vạn tuổi....*” Đức Phật cũng cho ví dụ về Hoàng tử nhỏ, con rắn nhỏ và ngọn lửa nhỏ .

*“Đa văn Thánh đệ tử đối với sáu nhập xứ phải biết như thật về sự tập khởi, về sự diệt tận, về vị ngọt, về sự tai hại, về sự xuất ly của chúng. Đó gọi là đa văn Thánh đệ tử đã đến chỗ tận cùng của thế giới, biết được thế gian và sức nặng của thế gian và vượt qua khỏi thế gian.” (Kinh 234 Thế gian biên) .*

*“Nếu Tỳ-kheo nào đối với những gì thuộc địa giới, hoặc quá khứ, hoặc vị lai, hoặc hiện tại, hoặc trong, hoặc ngoài, hoặc thô, hoặc tế, hoặc đẹp, hoặc xấu, hoặc xa, hoặc*



*gần, mà biết như thật, thì tất cả những thứ đó đều không phải ngã, không khác ngã, không ở trong nhau. Đối với thủy giới, hỏa giới, phong giới, không giới, thức giới, lại cũng như vậy.” (Kinh 465 Trước Sư)*

*“.... không tưởng chuồng ngại, vì chẳng ở nơi tướng....**không thời gian biên tế, sơ tế, trung tế và hữu tế** chẳng thể biết rõ được. ...**tế đoạn bất khả đắc**. Vô biên tế là thừa tế này, vô lượng tế là thừa tế này....” Kinh Đại Bảo Tích*

*Tâm lý học ứng dụng và Nhân trắc học (egonomy) đã nhận thấy rằng, những người làm việc tại những nơi không gian không thông thoáng, tinh thần sẽ không khai phóng và sẽ dễ bị stress. Người được giao việc phải hoàn thành trong một thời gian không thoả đáng, cũng không thể phát huy được tính sáng tạo và dễ bị stress.*

*Đấy, cái “hữu hạn” nó giam cầm tâm thức ta đến như thế đấy !*

*Ta nhớ rằng, luật thời nguyên thủy cắm Tỳ kheo ngủ ở một gốc cây quá 3 đêm là thế !*

***Kết luận*** : *Cái thế giới của ta là ảo ảnh, không trung thực như nó là ; cái thế giới được xem như là hiện hữu, chỉ tồn tại trong 1 thời khắc (sátna tâm) mà thôi*. Thế giới trong ta chỉ hiện hữu trong một đơn vị vô cùng nhỏ này thôi, và dưới dạng như thế, nên thế giới của Phật giáo là **thế giới siêu việt không-thời-gian tính**. (các kinh về Không), nên nó **đồng thời, đồng ở khắp nơi và cũng không ở nơi nào**. Là thế giới tập thành do **duyên sinh mà có**, trong đó, tất cả mọi pháp đều nương tựa nhau (duyên) mà **cùng tồn tại** (tính tương tức, tương nhập), **cùng biến chuyển** không ngừng.

*Tổ Đạo Tin dạy ta rằng : “Từ giữa lòng tánh Không, trỗi dậy sáu căn và sáu căn cũng là không tịch, mà sáu trần cảnh được cảm thọ cũng như mộng và huyễn. Như mắt thấy vật, mà trong mắt không có vật. Như tấm gương soi mặt mũi thấy rõ phân minh, nhưng trong cái không mà hiện hình ảnh, chứ trong gương tự nó không có một vật gì. Mặt người không đi vào bộ phận trong tấm gương, tấm gương cũng không ra khỏi mình để đi vào mặt người. Nếu nhận ra mặt gương và mặt người liên hệ nhau thế nào. Không đến, Không đi, đó là nghĩa của Như Lai “.*

Cái thế giới chủ quan (trong tâm thức) và cái thế giới khách quan là **Hai thực tại khác nhau của cùng Một tổng thể** {Sinh thể - Sinh môi}. Theo nghĩa này, thì **hai thực tại này là không đồng nhất mà cũng không dị biệt**.

Sự lũy tích thông tin từ 6 giác quan của con người vào bộ não (Sinh học Hành vi gọi là “in vết”) theo kiểu này, được liên tục thực thi từ mầm phôi thai cho đến khi chết đi. Toàn bộ khối tích lũy được ấy được con người nhìn nhận là “thế giới”, tạm gọi là **Thực-tại-chủ-quan**.

Đó là cái thế-giới-mà-ta-nhận-thức-được, thuộc Nhóm Sắc, Sắc uẩn với thuộc tính là luôn biến đổi – là tính Vô Thường ; không trung thực – là ảo ảnh và không có tự tính – là trạng thái Vô Ngã.

Ta lưu ý rằng, chính môi trường đã tạo thành thế giới tâm của ta, **chính môi trường đã điều-kiện-hoá tâm thức ta**. Khi môi trường thay đổi, tâm thức thay đổi tương ứng.

Phản ứng của ta – hành vi ứng xử – Nghiệp (karma, kamma) – đối với ngoại cảnh, chẳng qua là **hành vi ứng xử đối với cái thế giới trong ta mà thôi**. Đó không phải là hành vi ứng xử với cái thế giới thực tại tuyệt đối tối hậu. Do vậy, **Nghiệp là tập hợp mọi hành-vi mà con người chịu trách nhiệm về hậu quả**.

*Nhà khoa học nghiên cứu photon, lúc thấy nó là hạt lúc nhận được là sóng. Còn sự thực cuối cùng như thế nào, chẳng nhà khoa học nào có thể đoán quyết !*

**b).- Tính tương tức giữa cá nhân và chúng sinh hữu tình .-**

Qua tất cả các kinh nói về Nghiệp , Báo , Luân Hồi , ta có thể tiếp cận với tâm lý học thực nghiệm như sau :

Người đứng trước mặt ta , cũng có thể giới tương tự như ta , như lại không giống hết như ta , do sự trải nghiệm và Nghiệp quá khứ (Danh nghiệp và Sắc nghiệp) sai biệt nhau .

Những cảm nhận gần giống nhau sẽ làm cho 2 người có thể tương tác thuận chiều nhau . Ngoài vùng cảm nhận chung (vùng giao thoa) , hai người không thể có cùng cảm nhận như nhau được nữa .

Phần cảm nhận chung là phần Cộng Nghiệp , vì chúng mang tính chất của hành vi ứng xử bổ sung, hỗ trợ , trường dưỡng cùng chia sẻ nhau .

Phần cảm nhận riêng , mang tính Biệt Nghiệp, vì các hành vi ứng xử độc lập nhau hoặc không liên hệ gì nhau . Tuy nhiên, theo khuynh hướng từ nguyên thủy, con người luôn muốn có sự đồng cảm, do đó, họ sẽ mang phần riêng này để tìm người đồng cảm theo những “điều-kiện-tính” , “mạch lạc” hay “hình ảnh tâm cầu” cho sẵn trong vô thức . Từ đó, tạo nên các “quần xã” lớn nhỏ khác , gọi là các vòng Cộng nghiệp khác .

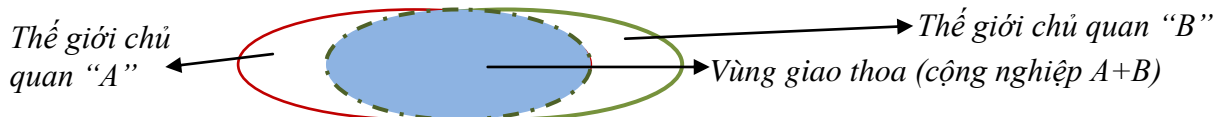
Trong Cộng có Biệt và trong Biệt có Cộng. Trong tâm thức cá nhân, chứa đựng cả 3 thời quá khứ, hiện tại và vị lai của tâm thức cộng đồng ; ngược lại trong tâm thức cộng đồng, đã hàm chứa cả 3 thời của vô số, vô lượng tâm thức cá nhân. Đó là tính tương tức của chúng sinh giới.

Ta đã từng chứng kiến trong cuộc đời rằng, anh-chị-em ruột thịt rất thương yêu nhau và sẵn sàng chia sẻ cả tính mạng cho nhau, thế nhưng sau khi lập gia đình, thì tâm thức có sự tích hợp và điều chỉnh mới , để hình thành nên vòng cộng nghiệp mới và tình cảm cũng như cách ứng xử theo đó, dứt khoát sẽ thay đổi . Sự thay đổi này chính là sự va chạm giữa các nhóm Cộng Nghiệp .

Trong chiều dài thời gian của quan hệ vợ chồng cũng tương tự , trong quan hệ hợp tác mưu sinh và bằng hữu cũng thế .

“Giàu đối bạn; sang đối vợ” là hành hoạt của các vòng cộng nghiệp này, là **hành nghiệp** . Thế thì Nghiệp vẫn thuộc về thế giới Duyên sinh, có Sinh, Trụ, Di, và Diệt .

Ta có **vô số vòng vô hình các cá thể** chồng lấn lên nhau trong mỗi tương tác trong thế giới của ta, tạo thành **vùng giao thoa thứ hai liên tục co giãn, thay đổi theo mọi chiều kích**, là cái thế giới nhân loại vô vàn phức tạp trong tâm thức ta. (tạm gọi là **Sinh giới**)



**Thực tại chủ quan** đan xen vào, lồng ghép với **Sinh giới** , tạo nên **thế gian** , thế-giới-của-ta , một **thế-giới-tâm** với thuộc tính là ảo ảnh, không biên, không phụ thuộc vào không-thời-gian và **chứa đựng mọi vấn đề của nhân loại** . Chúng chỉ là những cái “tương” của những “ý niệm” mà thôi .

Như vậy, “thực-tại-được-6-giác-quan-nhận-biết” (Sắc Uẩn) chỉ là ảnh ảo của thực tại tối hậu . Vậy, đối với con người, “thực” tức là “ảo” và “ảo” cũng tức là “thực” ; và “thực” không khác gì “ảo” nhưng “ảo” cũng không khác gì “thực” . Chúng không phải là Một, mà chẳng phải Hai! Cho nên , **Thực tại chẳng phải là thực hay phi thực . Nó chỉ là như thế .**

Ví dụ đơn giản , cứ 3 người gặp nhau , thật sự có đến 12 nhân vật cùng hiện tồn :

- 3 người riêng lẻ như 3 thực tại tối hậu hiện là .
- 3 khối Ngũ Uẩn sai biệt, làm thành 3 **tự ngã** riêng biệt .
- 3 X 2 người còn lại, người này nhìn về 2 người kia qua tâm-thức của mình (tự ngã phóng chiếu) ; cái khối Tướng uẩn chứa vô số chuỗi protein nằm trong tâm thức đối đãi nhau .

Với  $n$  con người , chúng ta có đến ... $n(n-1)$  nhân vật hiện hữu ! Chỉ trong lớp học 50 người , đã có đến 2.550 nhân vật . Cộng thêm ông Thầy , có cả thầy 2.652 nhân vật !

Tất cả cái thế giới nhận thức được qua tâm thức , được minh chứng trong phần này, đã dẫn ta đến ví dụ lừng danh của Tổ Pháp Tạng : Một phòng mà mọi vách, trần và nền nhà đều được lát bằng vô số các mảnh gương với đủ mọi kiểu hình lớn-nhỏ-tròn-méo-lồi-lõm....như “phòng gương cười” của các khu vui chơi thiếu nhi . Giữa phòng đặt một bó đuốc , và một quả cầu pha lê . Đốt bó đuốc lên , dưới ánh lửa chập chùng của bó đuốc, làm sinh khởi một cách đồng thời muôn trùng ảo ảnh đủ mọi dạng hình cho đến vô biên cực ; mỗi tấm gương đều chứa muôn trùng ảo ảnh theo chiều rộng và theo chiều sâu đến vô cùng tận ; đồng thời tất cả cũng được phản chiếu vào trong một quả cầu pha lê cùng như thế .

Tắt đi bó đuốc, tất cả lại đồng thời chìm trong bóng tối chẳng còn lại gì : “có thì có tự mây may ; không thì cả thế gian này cũng không” !

Vật-lý Vũ-trụ cho rằng : “Thực tại có thể là một mạng lưới vĩ đại gồm những dạng hình hết sức tinh tế . Mạng lưới đó vận hành rung động , mà một phần hệ quả của nó “lọt” vào không gian 3 chiều của chúng ta thành những cấu trúc mà ta gọi là “vật chất” ....”

Ta hãy nhớ lại, 3 tỷ cặp acid-nucleotic và hàng tỷ ADN ty thể trong hệ di truyền của chúng ta, hàm chứa cả lịch sử hình thành của vũ trụ này .

Ta lưu ý một lần nữa rằng, chính thế giới chúng sinh này đã góp phần tạo thành thế giới tâm của ta , **chính xã hội đã điều-kiện-hoá tâm thức ta** . Xã hội đổi thay, tâm thức thay đổi tương ứng .

### c).- Từ Duyên sinh đến Không tánh :

Ngoài ra, nhiều kinh đã nói về Nhân Duyên, về thuyết Duyên sinh , cho rằng con người và thế giới chỉ là những tập hợp tạm thời do Nhân và Duyên mà thôi và Nhân Duyên cũng không có khởi đầu và cũng không có kết thúc. Đây là luận cứ rất khoa học mà ta đã nhận thức rõ qua những minh chứng đã trình bày ở phần vừa qua .

“Ý thức không phải là một ngẫu nhiên may mắn của quá trình tiến hoá vũ trụ , nó đã **được lập trình từ trước** trong vũ trụ . Cũng giống như vũ trụ đã được điều chỉnh một cách cực kỳ chính xác ngay từ khi ra đời, để cho sự sống xuất hiện . **Sự tồn tại của ý thức không phải là ngẫu nhiên mà là tất yếu** , vì vũ trụ chỉ có ý nghĩa nếu nó chứa một ý thức có khả năng tổng giác được sự tổ chức của nó cũng như vẻ đẹp hài hoà của nó . Sự xuất hiện của ý thức không phải là một ngẫu nhiên tình cờ trong bức tranh khổng lồ về vũ trụ, mà nó **phản ảnh mối quan hệ sâu sắc giữa con người và thế giới**. “

Vì “tập nhân , duyên khởi” mà mọi hiện tượng được tập thành ; cũng vì những Nhân Duyên mà mọi hiện tượng đi đến tàn hoại để rồi biến hiện thành những hiện tượng sai

biệt . Đó là lẽ “**vô thường**” của thế gian “hiện hữu” , là tính “**vô ngã**” của mọi tạo vật thế gian có sai biệt tính , làm tiền đề cho sự trực nhận về “**không tánh**” .

“Nếu Sa-môn, Bà-la-môn nào, không biết như thật đối với duyên duyên, sự tập khởi của duyên duyên, sự diệt tận của duyên duyên, con đường đưa đến sự tập khởi của duyên duyên, con đường đưa đến sự diệt tận của duyên duyên như vậy, thì người này không phải là Sa-môn của Sa-môn, ...” Kinh 481 Nhất-xa-năng-già-la, Tạp AH .

Giáo pháp của Ta, không có “hữu” cũng không có “vô” (“phi-hữu”), vì hiện hữu không nên bị định tính là “sinh” hay “diệt” .

Tại sao không có “vô” ? Chừng nào các sự vật được thực sự trông thấy, thì không thể bảo rằng chúng là phi-hiện-hữu được .

Tại sao không có “hữu” ? Vì Tự-Tính của sự vật ở đây, thực sự là phi-hiện-hữu . Chúng được thấy mà tuy thế, không được nhìn thấy , chúng được nắm bắt mà tuy thế, chúng không thể nắm bắt được .

Vì vậy, Ta nói, sự vật là không hiện hữu, cũng như không phi-hiện-hữu .

Nếu một người hiểu rằng, không có “cái-gì” ngoài những “cái-gì-được-thấy” do từ Tâm thức , và người ấy trú trong cái “như-như” của sự vật, trong đó, không có sự phân biệt, thì người ấy sẽ thấy rằng, các hành-tác trên thế giới đều ngưng dứt .....  
...do bởi cái Tâm phân-biệt, mà một thế giới không có thực tính xuất hiện ra ... (Kinh Lăng Đà)

Những nghiên cứu của Vật lý vũ trụ và Vật lý hạt cơ bản đã cho ta thấy vấn đề này : vũ trụ thực sự là trống rỗng ! : “Vũ trụ được sinh ra từ chân không , một chân không lượng tử sống động và sôi sục năng lượng, chứa đầy những hạt và phản hạt ảo , xuất hiện và biến mất trong  $10^{-43}$  giây . Năng lượng của chân không đã tạo ra toàn bộ lượng vật chất của vũ trụ .....  
...Phân lớn vũ trụ được sinh ra từ vật chất “tối” không phát ra bất kỳ ánh sáng nào, bất kể có nhìn thấy hay không , chiếm 99.5% tổng lượng vật chất toàn vũ trụ.”

Ô hay , những gì mà nhân loại thấy biết , quá nhỏ nhoi và sai lệch xa làm sao ! Ngoài ra thuyết Big-Bang cũng xác nhận rằng tâm của vụ nổ không ở nơi đâu cả và cũng ở tại mọi nơi trong cả vũ trụ này: “ Đâu là tâm của Big Bang ? Ở mọi nơi bạn đang ở, và ở khắp nơi trong vũ trụ . Bởi vì tất cả đều là tâm, và cũng chẳng có gì là tâm cả “. Sao mà gần gũi với khái niệm Pháp giới Duyên Khởi Hoa Nghiêm đến thế !

Vũ trụ thật sự là một vũ trụ không có giới hạn về không gian và thời gian tuyệt đối tánh ; vũ trụ là trống rỗng , chẳng có tâm ở đâu và tâm cũng ở đồng thời tại tất cả .

## V.- Kết luận về Thế giới quan :

**1.- Thế giới quan Phật giáo là một thế giới không có thần linh** , cũng không có một đấng Tạo Hoá toàn năng , siêu ngã hay đại ngã gì tạo ra hoặc huỷ diệt nó cả . Thế giới hiện hữu theo các qui luật Duyên sinh ; và chính con người mới có khả năng làm cho thế giới này tốt đẹp hơn lên hay xấu đi mà thôi .

**2.- Thế giới trong Phật giáo là đồng nhất thể** , nghĩa là bao gồm luôn cả con người (và cả chúng sinh) ; ngược lại , trong con người (và cả trong từng chúng sinh) cũng bao hàm luôn thế giới . Tất cả là tương tức, tương sinh, tương nhập . **Thế giới là bất khả phân chia** .



**3.- Thế giới trong Phật giáo là một thế giới phi-hạn-cuộc** , nó siêu việt khái niệm không-thời-gian và không có tâm điểm ở đâu cả và tâm điểm cũng đồng thời ở tất cả mọi nơi .

Đến đây, ta đã khảo sát phần lớn các tác động, các nguyên nhân đã đưa đến việc điều-kiện-hoá toàn bộ tâm thức của chúng ta . Cho nên , **toàn bộ thế giới của ta , mừng tưng như một ma trận (matrix , phim viễn tưởng)** , mà mọi hiện tượng đều được lập trình sẵn .

### **C.- Dòng sông và Đại hải**

1.- Phật giáo cho rằng : **Vũ trụ và Con người** là như thế, và kết luận rằng : “*Không thể kết luận Ngã và Pháp (thế giới) là “thường” hay “vô thường” ; “Hữu biên” hay “vô biên” ; “Đồng nhất” hay “dị biệt” ; “Có” hay “không” ; “vừa có vừa không” , “không có” hay “không không” .....*” . Đây là một nhận định phù hợp với các kiến giải của các ngành khoa học về Sinh giới và về Vũ trụ .

Phật giáo đã chứng minh rằng, **Vũ trụ và Con người là MỘT, con người tạo ra thế giới và thế giới cũng tạo nên con người** , tất cả tuân theo qui luật Nghiệp, Duyên , Nhân Quả của Danh và Sắc .

Nhân sinh quan và Thế giới quan khoa học này, đã chứng minh rằng, **trong mỗi một người là sự chứa đựng toàn thể quá trình của vũ trụ và cả vũ trụ này cũng tham gia vào quá trình sinh-lão-bệnh-tử và quá trình tâm thức của từng người** .

Với nghĩa hẹp hơn, có nghĩa là khuôn mẫu và tính chất của bất kỳ thế giới nào cũng đều tùy thuộc vào tính chất Cộng nghiệp của chúng sinh hữu tình trong cái lịch sử cá biệt ấy . Đó là tính tương tức giữa con người và thế giới .

Ta đã xét qua , tất cả những gì mà ta nhận thức được, cảm nghĩ được, nghĩ ra được , liên tưởng được, tưởng tượng được ...cho dù là hợp lý hay không , dù là hợp khoa học hay không , tất cả chúng đều dễ trở thành những điều kiện để điều kiện hoá tâm thức ta cả , nếu ta không giữ Chánh Niệm Tỉnh Thức .

Giáo lý gọi hiện tượng này là “nội kết, kiết sử, lậu hoặc, phiền não...”

Ta cũng đã thấy rằng, hiện tượng này là một hiện tượng tự nhiên của tiến hoá , bộ não của ta phải hoạt động như thế, nó phải ghi nhận, chất chứa vì bản năng sinh tồn .

Trong tự nhiên tiến hoá, sự ghi nhận này để sinh vật thích nghi được với sinh giới hiện tại . Những ghi nhận phù hợp sẽ đẩy bước tiến hoá thăng tiến ; những ghi nhận không phù hợp sẽ làm thoái hoá bước tiến hoá , thậm chí đi đến sự diệt vong của chủng loài , nếu không điều chỉnh kịp .

Do vậy, Đức Phật mới răn dạy chúng sinh phải giữ Chánh Niệm Tỉnh thức trong từng sátna , nghĩa là trong từng nhịp sinh khởi của sự ghi nhận .

**Nói cách khác, con người đã bị điều-kiện-hoá ngay từ vô thủy, từ ngay bản chất của một sinh vật có trí tuệ của mình và từ bản chất của môi trường mà nó sinh tồn .**

Hiểu rõ điều này , làm cho tâm hồn của ta rộng lượng hơn , xóa mòn đi tính vị kỷ của “cái tôi nhỏ hẹp” để có nhận thức chân thật rằng , **cá nhân và vũ trụ là bất khả phân ly , là nương vào nhau mà cùng hiện hữu và tồn tại; con người và chúng sinh là bất khả phân ly, mọi người và mọi chúng sinh cùng nương vào nhau mà hiện hữu và tồn tại** . Từ đó , mỗi cá nhân tinh cần tu tập và công hiến một cuộc sống có ích cho chính bản thân và cho cả xã hội .

*Sinh Thái học đã kết luận : “Sự sống khác với Thế giới vô sinh : Trong mỗi loài , sự đa dạng về hình dạng , về đặc tính gần như là vô giới hạn . Những cặp song sinh có thể mang trong mình cùng các gen như nhau , nhưng lại có những hành trạng không hoàn toàn như nhau. Các cơ thể sống là một “ hệ mở”. Sự sống trên trái đất chỉ có thể có được, bởi vì nó được hoà nhập vào một mạng lưới phức tạp có tên là “sinh thái quyển”, được tạo nên bởi vô vàn những cơ thể sống phụ thuộc lẫn nhau , và tất cả đều cùng tồn tại trong một trạng thái cân bằng động “.*

Đối với con người, thật ra Thân-Tâm này (5 uẩn) không phải là nguồn gốc của khổ đau, mà chính sự không thấu hiểu (là Si, Vô minh) về tính cách vô thường, vô ngã và duyên sinh của 5 uẩn, mới gây ra khổ đau .

Đối với 5 uẩn thân-tâm này , nếu không biết sự thật về sự tập khởi , sự tận diệt, về sự hấp dẫn đăm đuôi, về tai hại của khoái lạc giác quan ; và sự thật về sự xuất ly khỏi mọi bám chấp , thì sẽ không đủ khả năng vượt thoát khỏi sự trói buộc của các giác quan (5 uẩn) . Khi đã biết như thật , khi đã có nhận thức như thật về các điều trên , thì mới có cơ hội, có ước muốn thực hiện tinh mật những giáo lý để tạo nên một cuộc sống an lành hạnh phúc .

*“Vì vậy cho nên, này thiện nam tử, từ khi ta đấng đạo và khởi đầu nói pháp, cho đến hôm nay diễn nói kinh Đại Thừa Vô Lượng Nghĩa, chẳng có lúc nào ta không nói các pháp khổ, không, vô thường, vô ngã, không phải chân, không phải giả, không phải lớn, không phải nhỏ, xưa vốn không sinh, nay cũng không diệt, tất cả là vô tướng, pháp tướng pháp tánh không đến không đi, mà bốn tướng của chúng sinh thì cứ vẫn biến thiên.”* (Bốn tướng : Sinh, Lão, Bệnh, Tử ; hay Sinh, Trụ, Di, Diệt) .

2.- Phật giáo cho rằng , vạn pháp đều tùy thuộc vào Cộng Nghiệp của chúng sinh hữu tình . Như ta đã phân tích , trong Cộng có Biệt và trong Biệt có Cộng . Và Nghiệp lại nằm trong nhóm Hành Uẩn (Hành Nghiệp) .

Đối với thế giới , do chính ta đã kiến tạo nên cái thế giới mà ta cho là “khách quan, tự nhiên” một cách “vô minh” như thế ; ta đã bị nó mê hoặc , chi phối , điều khiển , điều-kiện-hoá mọi hành vi tâm-sinh-vật-lý của ta ; ta dong ruổi cuồng si theo những điều kiện của nó, chìm đắm trôi dạt trong nó ; và cuối cùng , ta tự đánh đổi cái “hạnh phúc tối hậu” của ta , đánh mất “trái tim” của ta một cách ngu si (căn Si, Vô Minh) cho cái thế giới hư ảo và huyền hoặc này : **“sự thế nhược đại mộng, hồ dĩ lao kỳ sinh “!** Do đó, Đức Phật khuyên các Tỷ kheo phải luôn quán chiếu để thể ngộ 5 uẩn là vô thường.

Tuy nhiên , cái thế giới hư huyền ấy , lại là **“thực”** đối với 6 giác quan . Con người đã tạo tác ra làng mạc, đô thị , xe cộ, máy bay , .... các tiện nghi nâng cao cuộc sống . Và **thực sống** trong ấy . **Ta phải sống hạnh phúc theo những điều kiện của nó , giữa mộng và thực, ta phải sống như thế nào ?**

Đó là vấn nạn nan giải lớn nhất mà nhân loại không thể giải được.

Chỉ có Đức Phật mới chỉ dạy cho nhân loại con đường an lạc hạnh phúc, thoát mọi khổ đau : **con đường Trung-đạo với Tám Đường Chân Chánh** .

3.-**Con người và thế giới** : Mỗi một phát kiến từ Tâm thức , sẽ làm cho cộng đồng hưởng ứng thuận hoặc/và nghịch (trong vô lượng vô biên vùng giao thoa) . Cộng nghiệp này sẽ tạo tác nên vật chất tiện nghi cho cái thế giới này : máy hơi nước , nhiên liệu hoá thạch , điện thoại cầm tay , .... cho đến tàu vũ trụ ....

Từ một ý niệm của Leonardo da Vinci đến máy bay trực thăng , chỉ trong vòng ba trăm năm . Từ ý niệm của Jules Verne đến Apollo 11 đáp lên mặt trăng , chỉ trong vòng dưới 100 năm !

Bởi vì, bất kỳ một “niệm” nào khởi lên trong tâm thức ta , cũng ***xuất phát từ sự tương tác thuận nghịch giữa ta và cái thế giới*** mà ta đang sống trong đó (trong một hoặc/và cả 3 thời quá khứ, hiện tại và vị lai) ; và cái “ý niệm” này lan truyền trong mọi vòng Cộng nghiệp lớn nhỏ , mà Tâm lý học gọi là “sự lan truyền tâm thức”. Kết quả sẽ đến khi đủ Nhân và Duyên , nghĩa là ***tiềm năng chỉ có thể biểu hiện thành hiện thực khi có tất cả mọi cơ sở vật chất lẫn tinh thần làm Nhân đã hội đủ , và mọi điều-kiện-cần-và-đủ xuất hiện để làm Duyên*** .

Đó là diễn trình hành hoạt của Danh Sắc , là diễn trình của Hành Nghiệp (Biệt Nghiệp và Cộng nghiệp) .

Suy diễn rộng ra như vậy cho cả cộng đồng các quần xã lớn nhỏ khác nhau, gia đình, bạn bè, học đường , nghề nghiệp, hội đoàn , ....cho đến quốc gia , chủng tộc hay tôn giáo, đến cả chúng sinh . Thế giới mà ***ta thực sống*** vận động như thế .

*Ta có thể tiếp cận với khái niệm Entropy trong Sinh Thái học hay Vật lý vũ trụ học, đó là lý thuyết về độ hỗn độn ngày càng tăng trong một hệ khép kín . Hoặc gần gũi với Quán tính trong Vật lý .*

**4.- Tính tích cực của con người – khả năng thay đổi tự thân và thế giới :** Những hành vi ứng xử của ta luôn mang tính chất Thiện hoặc/và Bất Thiện . Không khác được . Tính chất của hành vi ứng xử nằm trong ***tư tưởng dẫn đường*** cho nó : “Cái hành vi , tự bản thân nó không bao giờ có thể là một vấn đề , nhưng ***cái tư tưởng về hành vi*** tạo ra vấn đề “ .

Và vì đó là các hành vi ứng xử với chính cái thế giới của ta , nên hậu quả cũng tất yếu xảy ra trong thế giới ấy : phạm trù ***Quả và Báo có mặt trong chính ngay cái thế giới của ta !*** (Thế là 9 yếu tố Tướng, Tánh, Thể, Lực, Tác, Nhân, Duyên, Quả, Báo đều ở trong cái thế giới của ta, thế giới của duyên sinh, là “Nhu thị bản mạt cứu cánh đẳng”!).

Khi hành vi được dẫn đạo bởi một cái ***tâm giải thoát , một cái tâm vô-ngã*** , thì không còn lại bất kỳ dấu vết nào trong thế giới tâm thức nữa , mà sau này được phát biểu rằng : Vô Tác mà Diệu Lực, Vô Nguyên mà Diệu Hạnh , đồng là Vô cầu , Vô trước .

Vì thế, nếu một ý niệm thoáng qua , dù Thiện hay Bất thiện, dù không thể hay chưa thể biến thành hành vi , nó vẫn không mất đi đâu cả trong thế giới tâm của ta . Nó tồn tại và im lìm nẩy nở trong tâm thức của các vòng Cộng Nghiệp do Nhân Duyên đưa đến , cho đến khi tập hợp đủ nhân duyên, nó sẽ hiển lộ thành Danh-Sắc và ta sẽ gặp lại nó .

Do đó, có những điều ta không muốn gặp trong đời, nhưng lại đến với ta , phần lớn chỉ vì ta đã gieo mầm “ý nghiệp” đâu đó trong thế giới của ta ; ngược lại, có những người đã gặp những gì họ muốn gặp, phần lớn cũng chỉ vì họ đã gieo mầm thiện nghiệp đâu đó từ lâu xa .

Kinh điển gọi những phạm trù này là “gieo trồng chủng tử”, là “dấu ấn tâm linh”, là “gieo trồng căn lành hay căn ác”...thuộc cả 3 phạm vi Thân, Khẩu và Ý, trong đó Ý nghiệp là quan trọng nhất.

*“Cái võ cánh của một con bướm trong rừng Amazone , biết đâu lại chẳng gây ra một cơn bão cát tại sa mạc Sahara ? “ . Hãy cẩn trọng giữ gìn Thân-Khẩu-Ý !*

Ta hãy gieo hạt hoa hồng trên đường đi, và ta sẽ được hoa hồng đón chào trên đường về, là như thế ! Chính vì vậy nên Tôn giả A Nan khẳng định rằng :

*“Chư Ác mạt tác ,Chúng Thiện phụng hành .  
Tự tịnh kỳ Ý , Thị chư Phật giáo”*

Hệ quả là , khi ta gặp một vấn đề hạnh phúc hay bất hạnh , thì vấn đề ấy chỉ xảy đến cho “ta” và chỉ trong “thế giới của ta” mà thôi ; có khi , dù ta đã sống một cách cho là “tối thiện” đi nữa, ta vẫn phải gặp hoạn nạn , vì cái thế giới mà ta sinh ra lớn lên trong đó , ***đã tiềm ẩn mầm tai ương trong Cộng Nghiệp của nó*** .

*Cái chết của Mục Kiền Liên là một ví dụ điển hình cho Cộng Nghiệp ; hậu quả toàn diện về kinh tế, xã hội, môi trường, sức khỏe , tâm lý và sinh mạng của người tham gia giao thông hiện nay tại nước ta là ví dụ sinh động cho Cộng Nghiệp và Biệt Nghiệp của dân tộc này .*

Nếu ta sống trong một thế giới khác, ta vẫn phải gặp những điều may mắn và cả những điều bất toại nguyện tiềm ẩn sẵn từ vô thủy . Cái khác nhau giữa các thế giới là tỷ lệ giữa sự toại nguyện và sự bất toại nguyện tiềm ẩn , mà tỷ lệ này lại do chính con người trong thế giới ấy tạo dựng nên .

Cái khác nhau giữa xã hội Thụy Điển và Mosambic là như thế, vì hai dân tộc này đã tạo nên như vậy .

Cái khác nhau giữa gia đình trung lưu có học thức và gia đình nghèo khổ vô học cũng tương tự thế , vì hai cộng đồng và hai gia đình này đã tạo nên như vậy .

Nhân loại tự tìm lấy khổ đau cho chính mình, bằng cách chỉ “thấy”những điều mình mong cầu lại xảy ra cho người khác, thay vì đến với mình ; nhưng lại chẳng bao giờ thấy hay biết được những điều “bất hạnh” đã hoặc/và đang xảy ra cho chính người khác ấy ! Họ không bao giờ hoan hỷ với chính những gì mà họ đã, đang có ! Họ lại đau khổ với những gì họ chưa có hay không có !

Họ chẳng biết rằng họ đã và đang có những gì mà họ xứng đáng được hưởng !

Cho nên, nếu ta đã thụ hưởng được những điều may mắn và hạnh phúc trong các thế giới mà ta sống, từ thế giới gia đình nhỏ của ta đến cộng đồng dân tộc ta, thì ta cũng phải kham nhẫn chia xẻ những điều kém may mắn, những điều bất hạnh xảy đến cho ta hoặc/và xảy đến trong các thế giới mà ta sống trong ấy. ***Vì đó là quá khứ, hiện tại và tương lai của ta*** , ta phải nắm lấy nó và chuyên y nó cho đời sau .

Và cũng ngược lại như thế, nếu ta đã gặp những điều kém may mắn trong thế giới mà ta sống, thì ta cũng phải kham nhẫn lãnh thọ và quán chiếu sâu xa để thấy, biết và làm thay đổi tâm thức của chính ta từ căn đế nguồn cội (chuyển y). Sự thay đổi thế-giới-tâm-thức sẽ mang theo sự thay đổi cái thế-giới-mà-ta-sống , qua sự lan truyền tâm thức theo các vòng Cộng nghiệp .

Ta không thể chối từ những bất hạnh trong cuộc đời được , vì ta đã thọ nhận những may mắn trong chính cuộc đời ấy rồi . Hơn nữa, cũng không thể khước từ những bất hạnh mà ta không mong muốn , lại tìm đến với ta và ta cũng không thể than rằng vì sao ta lại đến chôn này được , vì Nghiệp lực đã hiện hành .

***Thực ra có “ta” đâu mà chọn lựa ? Cái “ngã” có được sinh ra từ bao giờ ?***

Trên thực chất , tập hợp những hạnh phúc và bất hạnh ấy đã từ quá khứ mà đến , do tổ tiên, ông bà, cha mẹ ...của ta đã tạo tác ra từ xa xưa . Những hạnh phúc và bất hạnh ấy đã theo ta tái sinh qua cuộc đời này (y báo), thông qua vốn gen di truyền sinh học, di



truyền tập tính mà ta đã thọ nhận (chánh báo) , ngay từ lúc chỉ là một hợp tử trong lòng người mẹ .

Tổ tiên, ông bà, cha mẹ... của ta đã hiện diện trong từng tế bào của ta , qua khoảng 3 tỷ cặp base nucleotic trong chuỗi xoắn ADN cùng hàng tỷ ADN ty-thể của vô lượng các người mẹ . Họ đã ở lại trong ta để nhận lại tất cả những gì họ đã tạo tác nên trong vô vàn quá khứ của 4 tỷ năm tiến hoá , tại vô lượng thế giới mà cuộc sống của họ đã trải qua !. Cho nên , ta nên sớm tu tập để không còn bị buộc phải tham gia vào vòng luân hồi miên viễn này nữa .

Cái **hiện hữu chứa cả vô biên** là thế . Và cái bí mật của cả Vũ trụ Vô biên này đã được chứa đựng trong từng thực tại .

Do vậy, một khi tâm thân Ngũ Uẩn này đã hiện hữu trong cõi Trần thế này rồi , thì điều trước nhất và tiên quyết nhất , là phải cùng chia sẻ với cái “Cộng Nghiệp” đã đưa ta về chón này ! . **Không một ai thoát khỏi điều này cả :**

*“Đức Phật đã chứng kiến những việc thương tâm nhất trong đời của Ngài , khi Ngài chứng kiến sự huỷ diệt dòng họ của Ngài, sự bội phản của cha con Đề Bà Đạt Đa , ngoại đạo vu khống , bị bỏ đói , việc đệ tử bất tuân phục , bị cô gái vu oan . Tất cả nỗi bất hạnh ấy , như những trận mưa tên đạn tưới lên Ngài . Nhưng với Trí Tuệ và Đại Tâm , Ngài kham nhẫn hứng chịu . Nếu Đức Phật không kham nhẫn như Phật , thì Phật đã chẳng có và cũng chẳng có gì mà Phật đã làm cho vũ trụ chúng sinh và làm cho ta . Đây là hạnh kham nhẫn của Phật , ta phải nhìn Đức Phật mà học tập “. (kinh Pháp Hoa diễn giảng – TT. Thích Tuệ Sỹ)*

Do vậy, mật ý này đã được quý Tôn Sư kim cổ phát biểu rằng : “Đời là bể khổ trầm luân” . Hiểu được điều này, ta kham nhẫn chia sẻ với lòng độ lượng và biết ơn , tình yêu thương cái Cộng nghiệp đã đưa ta về đây, đồng thời luôn giữ Chánh Niệm Tỉnh giác để không tạo thêm Biệt nghiệp và các vòng Cộng nghiệp lớn nhỏ khác nữa .

Nỗi Khổ niềm Đau nhân sinh , Phật giáo đã phân tích ra nhiều loại Khổ trong Khổ Uẩn, nhưng khái quát hoá, có 3 cấp độ của Khổ đau :

- Đầu tiên : là những nỗi khổ từ mọi kinh nghiệm thể xác và tâm lý .
- Bậc 2 : những nỗi khổ do biến đổi của qui luật Vô Thường , được mất, tụ tan .
- Bậc 3 : sự nô lệ của con người , sự hiện hữu lệ thuộc của con người vào mạng lưới vô hình của Vô minh , sự hiện hữu **do thiếu tỉnh thức** ấy, ngay từ bản chất , đã là khổ đau rồi. Vượt khỏi tầng bậc cuối cùng này, là tự do đầu tiên và cuối cùng của loài người , là giải thoát tối hậu .

Trở lại ví dụ chiếc kim để tìm kiếm và “điều kiện” để tìm kiếm, ta không nên quên rằng , tâm thức của mọi loài chúng sinh, trong đó có loài người , đã bị “điều kiện hoá” từ thuở vô thủy (ngã và ngã sở , tham-sân-si) và được tiếp tục bị “điều-kiện-hoá” (kiến hoặc, trải nghiệm) cho đến mãi mãi về sau .

Một khi tâm thức đã bị “điều-kiện-hoá” rồi, thì tâm thức tự động hành hoạt theo những “điều kiện tiên định” ấy, chúng là mạng lưới vô hình của Vô Minh và **con người chỉ tồn tại một cách nô lệ cho tâm-thức-đã-bị-điều-kiện-hoá từ vô lượng đời, từ vô số kiếp** . Đó là cái “Khổ” bậc 3 này , chính là cái “bể khổ trầm luân” mà con người không thể nhận thức rõ ràng được.

Phật giáo đã khái niệm hoá sự nô lệ tâm thức này này bằng nhiều thuật ngữ như : Lậu hoặc, Bộc lưu, Phôi, Ách, Phược, Chấp thủ, Triền cái, Tùy miên, Kiết sử, Phiền não , Trước sử , Trụ trước ...đôi khi, các Luận Sư gom lại thành Tam Chương như Phiền

não chướng, Nghiệp chướng, Dị thực chướng ; hoặc là Ngã mạn chướng , Tật đồ chướng và Tham dục chướng, ....

Tóm lại , để cho Thân và Tâm bị nô lệ vào các điều-kiện-tính này, giáo lý khái niệm hoá là lệ thuộc vào Tam Độc : Vô minh, Tham Dục , Sân Hận .

Một khi ta vượt thoát khỏi mọi điều kiện đang cưỡng chế tâm thức, thì ngay lúc ấy , tâm thức bừng tỉnh, lúc đó trực nhận Chân Tâm, là sự “khai ngộ”, là sự tự do đầu tiên và cuối cùng của con người, là giải thoát .

Lúc đó, cái “thấy”, cái “nghe” của bậc giác ngộ là cái thấy và nghe “vô-điều-kiện-hoá, phi-điều-kiện-hoá”, cái thấy và nghe trong thực-tướng-vô-tướng của toàn thể pháp giới vũ trụ , là Minh, là Từ-Bi-Hỷ-Xả , mà Lục Tổ Huệ Năng dạy rằng : *”Ứng vô-sở-trụ, nhi sinh kỳ-tâm”* , chẳng còn điều kiện nào để trụ trước và cũng chẳng trụ trước bất kỳ điều-kiện nào . Đó cũng là Đạo Vô Ngại của Lý và Sự khi chúng đã viên thông .

Một điển tích lừng danh mà không Phật tử nào mà không biết , đó là Đức Phật đã độ được Vô Não (Angulimala) , khi Ngài đã “thấy” được bản chất “Thiện và Ác” trong hành vi của Vô Não .

Đó cũng là tư tưởng của Thường Bất Khinh Bồ Tát trong Pháp Hoa Kinh .

Vì điển tích này, nhiều người sau này cho rằng : *“buông dao đồ tể xuống, thì thành Phật”* , thế nhưng, làm sao đồ tể buông dao là thành Phật được ?

Suốt cuộc đời hoằng hóa của Đức Phật, chỉ có một Vô não mà thôi , trong lúc ấy, có biết bao kẻ gian ác khác mà không thể độ được .

Trong đời thường , chẳng phải rằng chúng ta đã từng đối diện với tình thế , khi ta đã biết chắc chắn một vấn đề A nào đó từ lâu rồi , mà lại có người bạn nói vấn đề A chẳng phải như ta nghĩ . Trong tâm ta đã khởi lên những tâm trạng gì ?

Cho dù khởi lên tâm trạng nào đi nữa , thì đó là sự báo hiệu cho sự “trụ trước” rồi ! Đừng có **“tưởng”** rằng vấn đề A đó là như vậy hay không phải như vậy .

*“Sắc là Không, Không là Sắc ; Sắc không khác Không, Không không khác Sắc .*

**Thọ, Tưởng, Hành, Thức cũng như vậy...**” . Bởi vì *“...mọi Pháp đều vô-tướng, vô-sinh, bất-diệt, không dơ, không sạch, không tăng, không giảm....”* (Tâm kinh)

Thì vấn đề A đó, có gì đúng, có gì sai , có gì khác biệt ? Đúng, sai, khác biệt do đâu ?

Hãy nhớ rằng , cái khối kiến thức tích tập trong ta , mà giáo lý gọi là “kiến hoặc , sở tri chướng” ; chính nó đã làm cho cái “ngã” của ta trở nên quái gỡ .

Ta đừng cảm bảo vệ nó , ta cật lực bênh vực cho nó , ta sân hận khi nó bị chê bai , ta kiêu hãnh vì có nó . Hỡi ôi ! Chính ta đang gia cố cho cái Ngã – cái Nghiệp chướng – của ta ngày càng thêm sâu dày .

Ngay các bậc hành giả cũng thế , ngay khi các hành giả tự hài lòng với những chứng đạt của mình thôi (chứ chưa nói là tự mãn hay tự phụ) , thì ngay lúc ấy , họ rơi về cõi Dục , cõi của những bản năng Dục vọng ! Nói khác đi, họ trở về với 6 cõi luân hồi !

*“Chánh pháp còn phải xả bỏ , huống hồ là phi pháp “* chí chân là thế .

Đó là nguyên do mà Phật giáo đã khuyến tấn mọi chúng sinh hãy **“tinh cần** tu tập để có thể được **“giải thoát ngay trong kiếp hiện tại** . Còn nếu nghiệp chướng trần lao quá sâu nặng, nghĩa là các điều-kiện-tính của tâm thức đã quá sức kiên cố , thì càng tinh cần hơn nữa, vì tương lai chỉ bắt đầu từ thực tại hiện tiền , vì Niết Bàn chỉ là **“bây giờ và ở đây** mà thôi .

Cho nên giải thoát , trước hết là **giải thoát khỏi khối vô minh của mọi “ngã chấp” và mọi mặc nhận “hữu hạn” qui ngã đã điều-kiện-hoá tâm thức hành giả** ; sau cũng là giải thoát vô lượng tổ tiên và chúng sinh trong ta, với tất cả Nghiệp Báo sai biệt đen trắng lẫn lộn mà họ đã tạo tác nên qua vô lượng a-tăng-kỳ kiếp tại vô lượng thế giới đã trải qua , là **vượt qua Khổ Uẩn** .

Phi-điều-kiện-hoá tâm thức là một tâm trạng Vô-điều-kiện mà cũng là Tất-cả-điều-kiện . Mọi điều kiện đều dung thông vô ngại , không còn điều kiện gì hết để mà ràng mà buộc thân tâm ; mà cũng là sống ung dung tự tại ngay trong mọi điều kiện ràng buộc , là **“Chân Không mà Diệu Hữu”** .

**Phi-điều-kiện-hoá hoàn toàn tâm thức** cũng là ý nghĩa của **“vô ngã”**. Do vô ngã vị tha, nên cuộc sống :

Là **“vô trước”**, không bám chấp vào bất kỳ điều kiện gì và cũng không còn điều kiện gì để bám chấp ;

Là **“vô tác”** vì chỉ hành động trong trạng thái vô-điều-kiện-tính và cũng không có bất kỳ điều kiện gì để thúc đẩy cho hành động ;

Là **“vô cầu”**, sự mong muốn phi-điều-kiện-tính và cũng không có bất kỳ điều kiện gì tham dự vào sự mong cầu ;

Là **“vô nguyện”**, ước nguyện phi-điều-kiện-tính và cũng chẳng có bất kỳ điều kiện gì thúc đẩy hay làm động lực cho tâm nguyện cả .

Con người, phạm nhân hay bậc Thánh	Sắc	Sắc uẩn	Dục giới	Cõi Dục, dành cho phàm nhân sống và hành động hoàn toàn theo bản năng Dục vọng . Hoàn toàn theo bản năng Vị Ngã, Hữu Ngã	6 Cõi Luân Hồi
			Sắc giới	Cõi Sắc, dành cho hành giả chiến thắng được bản năng Dục vọng . Chiến thắng được cái Ngã và Ngã sở	Niết bàn Hữu dư y
	Thọ	Danh uẩn	Vô Sắc Giới	Cõi Vô Sắc, dành cho hành giả phá vỡ được mọi điều-kiện-hoá tâm thức. Thuộc về Bất Tư Nghì Cảnh giới .	Niết bàn Vô dư y
	Tướng				
Hành					
Thức					

Ta có thể so sánh Ngũ uẩn và sự sinh khởi của dòng sông tư tưởng, lộ trình tâm và sự phá vỡ lớp vỏ bọc che chắn của những điều-kiện đã chi phối và nô lệ hoá tâm thức ta như sau :

	5 Uẩn	Sắc	Thọ	Tướng	Hành	Thức
<b>Sự sinh khởi của Tư tưởng</b>	(chưa sinh khởi)	Xúc	Thọ	Tướng	Tư (Hành)	Thức
<b>Tâm lộ</b>	Dòng hữu phần	Dứt dòng Khán 5 môn	Tiền 5 thức Tiếp thu	Quan sát Đoán định	Đồng lực	Na Cảnh (Ghi nhớ)
<b>Các cấp độ của Nhận thức</b>			(1) Thức tri	(2) Tướng tri	(3) Tư duy	
Với con người bình thường, nhận thức chỉ đến cấp độ tư duy là cuối cùng , sau đó lưu giữ lại trong Thức (Alaya)						
Khi Chánh Niệm Tỉnh Thức, ít nhất ở Sơ Thiên Sắc giới , thì thấy, biết , làm chủ được các điều kiện hoá, làm chủ được các giác quan , hành giả tiến đến Thắng tri , và không lưu giữ trong Alaya						(4) Thắng tri
Khi đã phá tung được lưới vô minh, lưới của các điều kiện tính, lúc đó Alaya thức là rỗng lặng						(5) Liễu tri

Đó cũng là ý nghĩa khi Đức Phật tuyên bố rằng, Người đã đạt Túc Mạng Minh , Thiên Nhân Minh và Tuệ hiểu biết sự chấm dứt của các pháp phiền não (àsavas , chỉ cho tất cả mọi điều-kiện-tính của tâm thức) :

*“... Ví như Hoa Sen sinh ra trong nước, lớn lên trong nước, nhưng không bị nước thấm ướt .*

*Ta cũng thế, Ta sinh ra trong đời, lớn lên trong đời ; Ta chinh phục đời, Ta không bị đời làm ô nhiễm . Ta là Phật “ (Phật trả lời Bà La Môn Dona – Nikàya ) .*

**5.- Trở về điểm khởi đầu của Bốn Sự Thật Tối thượng** , khi các trạng thái ứng xử của một người mang một sự hiểu biết thực sự và thâm sâu (thực hành thâm sâu trí tuệ hoàn hảo) , là thực sự biết một cách rõ ràng về :

- Nguyên nhân (tập nhân) và Điều kiện (duyên hệ) cần và đủ để Ngũ Uẩn (tức là tất cả gồm con người và vũ trụ này) trở thành dính mắc, chấp trước, đó là sự thấu suốt về **Khổ Tập Đế**
- Nguyên tắc để thoát khỏi sự chi phối của các dính mắc do những nguyên nhân và điều kiện đã nói trên , là sự thấu suốt về **Khổ Diệt Đế** ;
- Nguyên tắc tạo lập (tạo tác ) trở lại các nguyên nhân và điều kiện khác , để thay thế và tiến đến việc thoát khỏi hoàn toàn sự chi phối của những dính mắc này , là sự thấu suốt về **Đạo Đế** .

Một khi đã thấu hiểu thực sự và sâu sắc (thực chứng) về Khổ Uẩn, thì Tâm Từ Bi tự nhiên sinh khởi tràn ngập vũ trụ chúng sinh , đó là một trạng thái tinh thần hoàn hảo của một Thiện Tri thức :

*“Lành thay! Ông đã thọ trì chân thật về bốn Thánh đế mà Ta đã dạy là **như như, không lừa như, không khác như, chân thật, thẩm sát chân thật, không điên đảo.** Đó gọi là Tỳ-kheo thọ trì chân thật bốn Thánh đế của Ta.” (417 – Như Như – Tạp AH)*

Vì thế , một khi thái độ ứng xử của đại đa số thành viên trong cộng đồng , được ý thức một cách hoàn hảo (thiện tâm , chỉ gieo trồng căn lành ) , thì cộng đồng sẽ kiến tạo cái thế-giới-chung ấy được hạnh phúc , là Địa đàng . Ngược lại , là bất hạnh , là Địa ngục Sáu cõi là do chúng sinh tự tạo nên cả thôi . Ngũ Trược hay Ngũ Tịnh cũng do chúng sinh mà thôi !

Tại thời khắc nào mà tâm thức bừng sáng (chứng ngộ hay Nhất tâm ) là thấy Phật trụ tại cả 3 thời và tại muôn phương cõi , nghĩa là ta đã được hạnh phúc an lạc trong từng phút giây miên viễn . Còn đang rớt ráo tinh cần tu tập, thì hãy tin chắc rằng, Phật tính trong ta sẵn có từ vô thủy và vẫn hiện diện cho đến khi nào còn có con người tồn tại .

**Có nghĩa là hạnh phúc chân thật luôn luôn hiện hữu tại mọi cõi thế gian, tại mọi thời gian** . Đó cũng cũng là ý nghĩa Phật nơi nào cũng có , Phật tại khắp cả thế giới muôn phương , cũng là phạm trù Phật quá khứ, hiện tại và vị lai . Niết bàn luôn thường tại .

Với tôn chỉ Tịnh Phật quốc độ , Thành tựu chúng sinh . Phật giáo khuyến dạy mọi chúng sinh phải tự tịnh thân-tâm và tịnh thân-tâm người khác. Phật là Đấng giác ngộ, và cũng là phạm trù của hạnh phúc, an lạc, không khổ đau .

Tâm là mục đích tối hậu mà Phật giáo nhằm vào để chuyển hoá . Khi Tâm đã chuyển hoá , thì thể hiện ra việc đời , là tôn chỉ của Tuệ Trung Thượng Sĩ : “Hoà quang đồng trần” , là thể nhập vào đời và phải làm cho đời thêm tươi sáng . **Con người cần phải sống và sống tốt đẹp , mới có cơ duyên tiếp cận và chứng đạt được chân lý** .



Hiểu thấu rõ Nhân sinh quan và Thế giới quan Phật giáo , ta trở nên Từ Bi hơn với bản thân và cho cả cộng đồng lẫn thế giới ; ta trở nên độ lượng kham nhẫn hơn đối với mọi hoàn cảnh của ta và của thế gian (Hy và Xả) .

*Ta thực sự hiểu thấu rằng, sự giác ngộ của một Sa Môn dưới cội cây Bồ Đề trong cánh rừng Thệ Đa xa xưa kia , đã chia xẻ sự giác ngộ cho tất cả chúng sinh, trong đó có ta ; và ngược lại, sự vô minh si mê , tham lam dục ái , sân hận ghen ghét của riêng ta chỉ là một sự tự-đầu-độc và đầu độc vào cả cái thế giới mà ta sống , trong đó , có tất cả mọi người mà ta “tưởng” là ta yêu thương nhất !*

Do vậy, ta được sống “thực” hơn bao giờ hết : Ta hạnh phúc vì được làm người có đầy đủ 6 quan năng ; ta hạnh phúc vì có may mắn là Con Phật ; ta hạnh phúc vì ta đã sử dụng tốt 6 quan năng cho cuộc sống bản thân, gia đình, quốc độ và cả chúng sinh. Ta sẽ sống tinh cần hơn bao giờ, nỗ lực hơn bao giờ, để làm việc và cống hiến cho cõi đời, đó là để thụ hưởng cuộc sống hạnh phúc và tự do; đó là cuộc sống ung dung, tự tại trước mọi thành bại, vinh nhục, thị phi, đắc thất trong cuộc đời .

Tất cả là Nhân sinh quan và Thế giới quan tích cực của Phật giáo nhằm mang lại sự hiểu biết và yêu thương ; lòng biết ơn và tôn trọng cuộc sống; góp một bàn tay nhỏ bé vào việc kiến tạo một cõi giới hoà bình , hạnh phúc và tự do .

## **PHẦN THỨ HAI** **Thanh- tịnh-hoá dòng sông**

### **A.- Nền tảng căn bản để thanh tịnh hoá dòng sông**

Phật giáo đã giảng giải và minh chứng cho nhân loại thấy được rằng, con người và vũ trụ chỉ là một tập khởi Duyên sinh và tương tức , bất khả phân chia và bị điều-kiện-hoá . Từ đó , đã đề ra những giáo lý căn bản để nhân loại học tập và thực hành , nhằm mục đích tự giải thoát khỏi sự vận động vô minh của chúng và xây dựng cuộc sống an lạc . Hệ thống giáo lý nhất quán bao gồm 3 hệ thống Giới-Định-Tuệ học là nền tảng cơ bản của nền giáo dục Phật giáo , gọi là Tam Vô Lậu học .

Một nền tảng giáo dục phải đạt được 3 mục tiêu :

- 1) Đạt được Cứu cánh tối hậu ;
- 2) Thực hiện được mục đích thường ngày ;
- 3) Sức thuyết phục cao , là hiệu quả có ngay hiện tiền

#### **I.- Cứu cánh tối hậu của giáo dục Phật giáo :**

Đức Thế Tôn, khi còn là một Thái Tử , đã suy nghiệm về cõi trần và đã nhìn thấy khổ cảnh trên đường đời . Ngài đã xuất ly tìm đường để giải thoát mọi chúng sinh khỏi nỗi khổ niềm đau một cách căn cơ nhất , không những giải thoát ngay trong cuộc sống hiện tiền mà còn là sự giải thoát cho cả hậu lai .

Cứu cánh tối hậu của nền giáo dục Phật giáo là giải thoát nhân loại ra khỏi mọi nỗi khổ niềm đau (khổ uẩn) , là xây dựng một thế giới hiểu biết và yêu thương nhau . Kinh văn diễn đạt cứu cánh này bằng phạm trù một cõi thiên đường nhân gian , cõi Tịnh Độ , Niết Bàn , nơi chỉ có an lạc và hạnh phúc .

*“Có bốn pháp thâm diệu: một là Thánh giới; hai là Thánh định; ba là Thánh tuệ và bốn là Thánh giải thoát. Đó là pháp vi diệu khó hiểu, khó biết, mà ta với các ông xưa kia vì không hiểu rõ nên mãi trôi lăn không cùng trong vòng sống chết.” (Du Hành)*

## **II.- Mục đích của giáo dục Phật giáo :**

Để đạt được cứu cánh ấy , đối tượng của giáo dục Phật giáo chính là bản thân của mỗi một con người và Khổ Uẩn là điểm xuất phát . Thông qua từng con người cụ thể , xã hội nhân loại sẽ được dựng xây bằng chính những con người cụ thể này với con tim và trí tuệ . Xã hội không thể được xây dựng bằng lý thuyết suông , thiếu vắng con người cụ thể . Thông qua từng con người cụ thể , sức mạnh giáo hoá tiếp tục lan truyền trong cộng đồng mà người ấy sống , đó cũng là nhiệm vụ của từng người trong xã hội

Với mỗi con người cụ thể , Phật giáo đã chuyển hoá bằng sự giáo dục trong mọi hành vi , đó là Giới Hạnh ; về mặt tâm lý tinh thần , Phật giáo chuyển hoá bằng việc giáo dục qua Định và Tuệ . Đó là nội hàm của 3 nền tảng Giới-Định-Tuệ học .

Từ việc gìn giữ mọi Giới Hạnh , mà tâm hành được chuyển y dần , nên được thanh tịnh . Từ thanh tịnh tâm, nên đạt được Định lực và sinh khởi Trí tuệ . Từ việc nghiên cứu xâm nhập sâu vào giáo lý , mà Trí Tuệ khai mở đạt đến giải thoát . Đức Phật dạy rằng :

*“...tu giới đắc định, được quả báo lớn; tu định đắc trí, được quả báo lớn; tu trí tâm tịnh, được giải thoát hoàn toàn, dứt hết ba thứ lậu hoặc là dục lậu, hữu lậu và vô minh lậu. “*

Đây là nền tảng đối trị 3 thứ lậu hoặc hay là **3 nhóm điều-kiện-tính , là 3 nhóm “mạch lạc”** của tâm thức , gọi là Tam Vô Lậu học , hay là Tam giải thoát môn , bởi vì một khi lậu hoặc (những điều kiện đã nô lệ ta) đã được đoạn trừ, tức là đã được giải thoát .

**Vô minh lậu** , những gì đã điều kiện hoá tâm thức ta từ thuở hồng hoang nguyên thủy, đó là địa-lý, ngôn-ngữ, dân tộc, tôn giáo.....

**Dục lậu** , những gì đã điều kiện hoá tâm thức ta để ta sống như là một loài động vật , một chúng sinh hữu tình , như là bản năng dục vọng của ta ....

**Hữu lậu** , những gì đã điều-kiện-hoá tâm thức ta, để ta trở thành một cái “ngã” , như là kiến thức , sắc đẹp của ta ....

Vì thế, giáo dục Phật giáo có mục đích cụ thể, và phân biệt theo đối tượng :

### **a. Xây dựng con người :**

- i. Giáo dục đạo đức trong Hành vi : Giới – Định học .
- ii. Giáo dục đạo đức Tâm linh : Tuệ học .

### **b. Xây dựng xã hội :** thông qua con người để xây dựng xã hội .

Đây là nền tảng căn bản của giáo dục , chẳng những riêng cho Phật giáo , mà còn là nền tảng căn bản cho mọi nền giáo dục đạo đức của nhân loại đến ngày hôm nay .

## **III.- Sức thuyết phục cao , hiệu quả đạt được ngay hiện tiền :**

Tam Vô Lậu học đã được áp dụng một cách hiệu nghiệm và mang lại kết quả ngay tại hiện tiền trong thời Phật tại thế và cả sau này . Minh chứng cụ thể điều này trong suốt 45 năm hành đạo , ta thấy tuyệt đại đa số những người khi tiếp cận giáo dục Phật giáo, đều tự nguyện qui y theo Đức Phật , sau khi nghe Đức Phật thuyết Tam học này .

Xuyên qua lịch sử Đức Phật và Phật giáo , ta thấy Tam Vô Lậu học đã giáo dục cho mọi tầng lớp dân chúng, và đã thuyết phục được họ như thế nào :

1. Giáo dục giai cấp thống trị
2. Giáo dục giai cấp thượng lưu
3. Giáo dục tầng lớp thị dân, nông dân
4. Giáo dục ngoại đạo

- |                                |                                |
|--------------------------------|--------------------------------|
| 5. Giáo dục Cư sĩ và đại chúng | 7. Giáo dục Thiếu nhi          |
| 6. Giáo dục Phụ nữ             | 8. Giáo dục thành phần bất hảo |

Nền giáo dục Phật giáo như thế, đã tương thích với toàn thể nhân loại, không dành cho riêng một tầng lớp nào. “*Này Ban-giá-dục! Các đệ tử Ta xuất gia không phải ngu si, có quả báo, có giáo giới, được cứu kính đạo pháp, cứu kính phạm hạnh, cứu kính an ổn và cuối cùng vào Niết-bàn.*” (Điền tôn)

#### **IV.- Hệ thống giáo lý căn bản .-**

1.- Phật giáo khẳng định rằng, Ngũ Uẩn là một tập hợp của Thân và Tâm, và Thân là một chương ngại cho sự giải thoát Tâm nhưng Thân cũng là một phương tiện tuyệt diệu duy nhất để đưa Tâm đến giải thoát.

Do vậy, hệ thống giáo lý của Đức Phật nhằm vào sự chuyển hoá Thân và Tâm và mục đích của giáo pháp là giải thoát khỏi tập hợp ấy. Cho nên có thể xem **Giáo lý căn bản chỉ có một hệ thống nhất quán**, đó là Giáo lý về Giải thoát: “..... cũng như vị mặn của nước biển, giáo lý của Ta chỉ có một vị mà thôi, đó là vị Giải Thoát”.

#### **Tám con đường chánh đối trị Thân-Tâm (Ngũ Ấm)**

<b>Ngũ Ấm</b>	<b>Bát Chánh Đạo → 10 Thiện Đạo</b>	<b>Học giới</b>
Sắc Ấm	Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng	Giới học
Thọ Ấm	Chánh Niệm	Định học
Tướng Ấm	Chánh Tư Duy, Chánh Kiến	Định học
Hành Ấm	Chánh Định, Chánh Tinh Tấn	Định học
Thức Ấm	Chánh Giải Thoát, Chánh Trí	Tuệ học

2.- Hệ thống Giáo lý tổng quát này lấy Bốn Sự Thật và Tám Phương pháp (**Tứ Thánh Đế và Bát Chánh Đạo**) làm xuất phát điểm. Đây là những bài giảng đầu tiên và là quan trọng nhất của giáo pháp, làm sáng tỏ và cụ thể hoá những gì thuộc về Con người, Thế giới, Không gian và Thời gian, qua kinh Chuyển Pháp luân và các kinh sau này về Ngũ Uẩn, Lục Căn, Lục Nhập ...

<b>Nguồn cội</b>	<b>Nhân</b>	<b>Con người</b>	<b>Thế giới</b>
<b>Tứ Thánh Đế</b>	Khổ Đế	Bản chất của Thân	Ngũ Uẩn
			6 Căn
			6 Thức
			6 Trần
		Bản chất của Tâm	Tham
			Sân
			Si
		Hành vi và Hậu quả	Nghiệp Báo
			Luân hồi
			Tập Đế
	Diệt Đế	12 Nhân Duyên Diệt	
	Đạo Đế	<b>Bát Chánh Đạo</b>	Và 37 phẩm

“Trong giáo pháp nào nếu không có tám Thánh đạo thì ở đó không có quả vị Sa-môn thứ nhất, thứ nhì, thứ ba, thứ tư. Trong giáo pháp nào có tám Thánh đạo thì ở đó có

*quả vị Sa-môn thứ nhất, thứ nhì, thứ ba, thứ tư. Nay trong giáo pháp này có tám Thánh đạo nên có quả vị Sa-môn thứ nhất, quả vị Sa-môn thứ hai, thứ ba, thứ tư. Trong các chúng ngoại đạo không có”.(Du hành)*

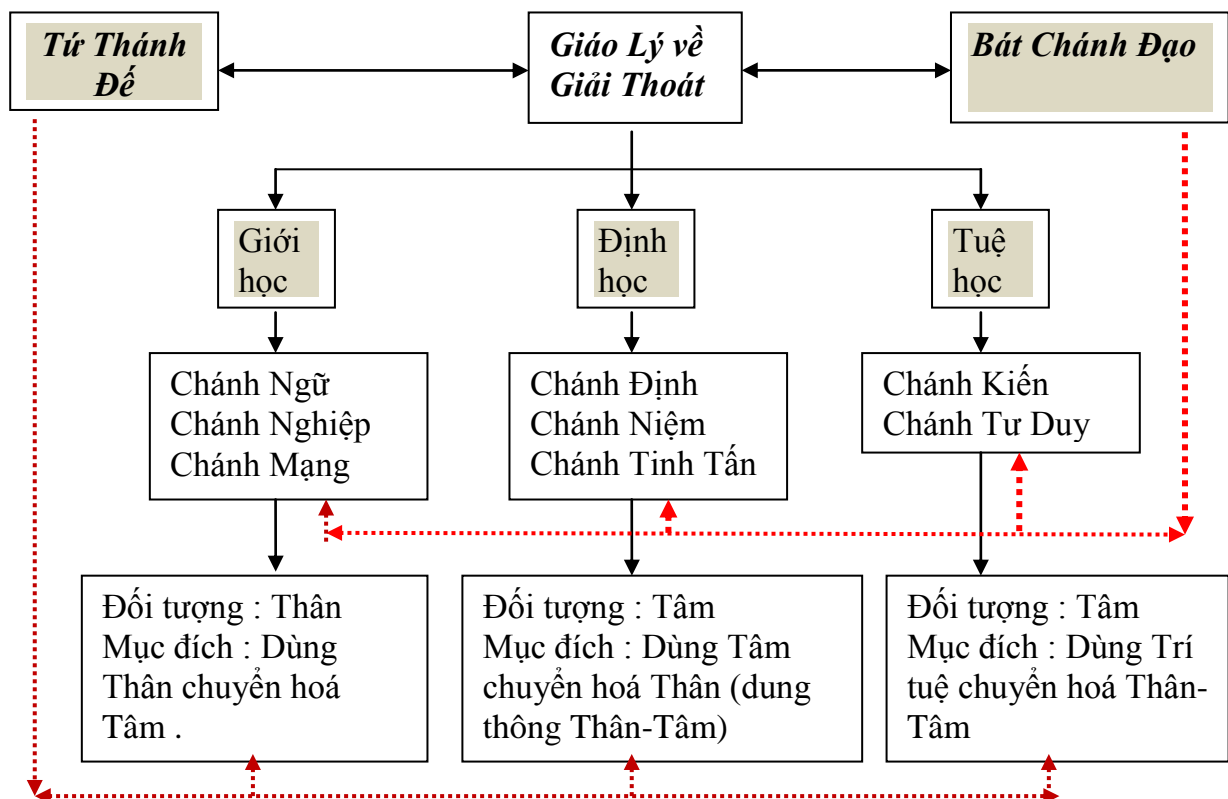
Về sau theo thời gian, theo trình độ tiến bộ của Tăng đoàn và theo trình độ căn cơ của người thọ trì , Đức Phật đã giảng dạy mở rộng và chi tiết hoá dần hai bài giảng cơ bản trên.

3.- Trong hệ thống giáo lý giải thoát tổng quát chung nhất này , Bạc Thiên-Nhân-Sur đã triển khai thành 3 hệ thống tạo thành chân vạc Tam giải thoát môn , là một dung thông giữa học và hành, giữa hiện tượng giới (thế giới Ta Bà) và Chân thật giới (thế giới giải thoát) .

Triển khai nội dung học và hành , Đức Phật chỉ rõ trình tự Văn-Tư-Tu , là nghe pháp , quán chiếu sâu xa về pháp và hành trì pháp . Ngay trong phương pháp học tập này , ta thấy nổi rõ lên vấn đề nhiếp phục Thân-Tâm của 3 Vô-lậu-học :

- Nghe pháp , nhưng nghe thế nào ? Nghe với Chánh Niệm , thân tâm không xao động , hay ít ra, cũng phải thanh tịnh thân-tâm trước tiên . Đó là rèn luyện cả Thân và Tâm , thuộc Giới học .
- Tư duy, Quán chiếu pháp : đó là rèn luyện Tâm và Tuệ , thuộc Định và Tuệ học
- Tu tập, Hành trì pháp : là rèn luyện cả Thân-Tâm , thuộc Định học .

Ta luôn nhớ , Thân-Tâm là một , bất khả phân ly, vì mọi hành vi của Thân đều được dẫn trước bởi một ý định thuộc Tâm, nhưng vì mất chánh niệm, nên ta không biết và không thấy . Ngược lại, một khi Tâm sinh khởi sẽ dẫn đến hành vi . Cho nên , dù đối tượng là Thân hay là Tâm, chúng chỉ là một, *chúng chỉ biểu hiện bằng những hiện tượng biến chuyển (pháp hữu vi) khác nhau mà thôi .*



Sự phân tích thành Giới , Định và Tuệ học chỉ là một việc làm hệ thống hoá mà thôi , trong thực tế , các phạm trù này hỗ trợ nhau , tương tác nhau , **đồng sinh khởi lẫn nhau** . Chúng tương tức .



Có tri giới , sẽ làm sinh khởi Định và Tuệ ; có Định , sẽ sinh khởi Tuệ và Chánh niệm  
tỉnh thức trong các hành vi ; có Tuệ , sẽ làm sinh khởi Giới và Định từ nội tâm .  
Vì thế, mà ta phải thực hành cả 3 việc : Văn, Tư và Tu .

### ***V.- Phân tích những nền tảng căn bản .-***

Ta đã thấy việc tương thích hoàn toàn của Giới-Định-Tuệ đối với toàn thể nhân loại ,  
sau đây, ta lược qua từng hệ thống , để thấy được nền tảng căn bản ấy .

#### ***1.- Giới học .-***

Cái học thứ nhất về giới cho chúng ta biết rằng, Giới có khả năng ngăn ngừa, phòng  
bị, đình chỉ các tác nghiệp ác do thân-khẩu-ý sinh ra và nó cũng có khả năng làm tăng  
trưởng nghiệp thiện cho hành giả khi tu tập thực hành giới. Vì vậy cho nên được đức  
Đạo sư gọi là Tăng giới học (adhiśīla).

Trong thời kỳ đức Đạo sư còn tại thế , thì giới chỉ được đem ra áp dụng sau khi Ngài  
thành đạo năm năm . Tăng lúc này chỉ sống theo một bài kệ được đức Đạo sư giáo  
giới với tinh thần khuyến khích nhắc nhở nỗ lực cá nhân trong việc thực hành:

*Chư ác mạc tác , Chúng thiện phụng hành  
Tự tịnh kỳ ý , Thị chư Phật giáo*

Bài kệ này được gọi là Giới Kinh và các Tỳ-kheo vô sự chỉ nỗ lực thực hành đúng bài  
kệ này thì coi như ba nghiệp thân-khẩu-ý thanh tịnh, cộng với nếp sống theo pháp  
Lục hòa nữa nên cuộc sống của Tăng đoàn vào lúc đó luôn thể hiện được mọi sự an  
lạc trong cuộc sống hay còn gọi là nếp sống “Vô sự”.

Đó là nếp sống không có Giới và chưa có mọi luật lệ nào quy định ràng buộc Tăng  
đoàn, vì vậy trong thời gian này giới và luật không được đức Đạo sư đặt ra thành vấn  
đề cho cuộc sống.

Nhưng kể từ khi chúng xuất gia của Ngài càng ngày đông, nên nếp sống sinh hoạt  
Tăng chúng bắt đầu trở nên phức tạp và, cũng từ đó trong Tăng đoàn Tỳ-kheo bắt đầu  
phát sinh nếp sống “hữu sự” hay còn gọi là “đa sự”. Khi đó Ngài mới bắt đầu căn cứ  
vào những tùy phạm mà theo đó chế ra Giới . Đây là giai đoạn bắt đầu cho sự xuất  
hiện sự khác nhau giữa Giới và Luật được thể hiện qua nếp sống cá nhân và cộng  
đồng.

Giới bảo vệ mọi hành vi cá nhân do thân-khẩu làm ra ; giới làm trong sạch và hoàn  
thiện ba nghiệp cho mỗi người . Trong khi Luật là những phép tắc quy định trong  
việc xử phạt và điều hòa cuộc sống sinh hoạt tập thể của chúng Tăng theo một quy củ  
được đặt ra , mà mục đích của nó là làm nhân duyên để hoàn thiện cuộc sống sinh  
hoạt của tập thể chúng Tăng đem lại an vui lợi lạc cho tập thể.

Như vậy mục đích của việc chế ra giới là đức Phật nhằm vào hai mục đích là :

- Cấm kị những việc làm phi pháp và đình chỉ không tạo ra các việc ác, tức là mọi  
người luôn hiện quán trong ý nghĩ trong hành động (thân-khẩu) luôn luôn đề  
phòng các việc ác có thể xảy ra, theo thuật ngữ chuyên môn thì đây gọi là “chỉ trì  
giới”.
- Tinh cần nỗ lực hành thiện , tức là trong ý nghĩ trong hành động thuộc thân-khẩu  
nỗ lực thực hành càng nhiều càng tốt, chính vì sự thực hành này huân tập ba  
nghiệp thiện chúng ta càng ngày càng lớn mạnh, là nhân đưa đến sức mạnh (lực)  
quyết đi cho con đường tiến đến giải thoát không xa. Trong hành động tạo thiện  
này theo thuật ngữ chuyên môn thì gọi là “Tác trì giới”

Đức Phật lịch sử là một vị quân vương, được thừa hưởng tất cả tổ chất ưu việt của

dòng tộc, cha mẹ ; Ngài đã được đào tạo hoàn hảo để làm một vị vua . Cho nên giáo lý của Ngài là một hệ thống giáo lý trí tuệ cao nhất, mà kinh điển gọi là Vô Tỷ pháp , không thể so sánh được .

Tuy nhiên, vào thuở ấy, Ngài nhìn thấy chúng sinh tuyệt đại đa số là thiếu học, cho nên, chỉ bằng con đường Giới học, mới có thể đưa những chúng sinh ngu tối đến bên bờ giác . Phật giáo đã từng khẳng định rằng , **thiếu Giới Hạnh, con người không khác gì loài cầm thú !** .

Giới học với mục đích ấy , nhằm đưa hành giả đến chỗ thanh tịnh ba nghiệp thân, khẩu và ý nên vấn đề thực hành trì giới rất cần thiết quan trọng. Nếu ba nghiệp này của chúng ta thanh tịnh như băng tuyết thì chúng ta vượt thoát được những thứ phiền não chướng khổ , làm sinh khởi Định và Trí Tuệ trên đường đi đến giải thoát .

Vì giới, theo nhân quả, chính là nhân đưa đến giải thoát khổ , dù đứng trên mặt tương đối hay tuyệt đối , Giới vẫn là nhân và duyên đưa đến giải thoát khổ và đạt an vui , giải thoát ngay trong cuộc sống hiện tiền ; và cũng là bước đầu đưa đến Định trong hiện quán về Khổ và xa lìa Khổ một cách như thật trong trí tuệ .

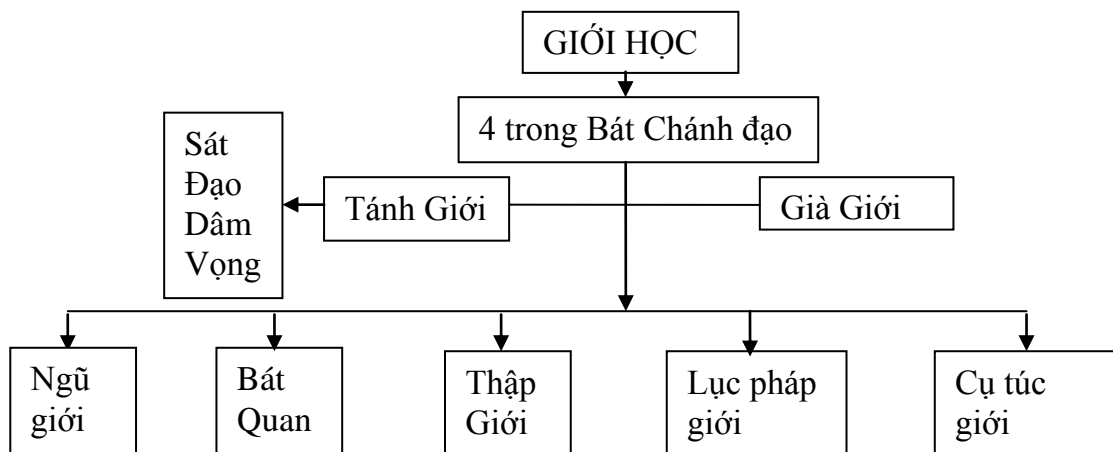
Cho đến ngày nay, cách sống của Đức Phật và các Đệ tử lúc ban đầu của Ngài, vẫn là tấm gương cho tất cả chúng ta noi theo trên con đường tu tập. Tuy rằng Phật giáo có thể thích nghi với mọi nền văn minh nhân loại nào, nhưng Phật giáo không bao giờ quên rằng, Luân Lý và Kỷ Luật là những điều kiện thiết yếu để có một tâm linh hoàn hảo . Nếu chúng ta mong muốn đạt đến trạng thái tinh thần tâm linh như Đức Phật hay như các Đại Đệ tử của Ngài , thì chúng ta bắt buộc phải chấp nhận một số thử thách và biết tuân thủ theo đạo đức .

**Vậy , Giới học là một nền tảng căn bản của giáo dục Phật giáo , và cũng là nền tảng căn bản của mọi chính sách giáo dục đạo đức của nhân loại mọi thời đại .**

### **Hệ thống Giáo lý thuộc Giới học .-**

Giới học chứa đựng các Giới điều và Đức hạnh chuyên biệt phải tuân thủ .

Tất cả các Phật tử, ngay từ khi bước chân vào Phật đạo, phải phát nguyện trì Tam qui và Ngũ giới , đây là bước khởi đầu bắt buộc của hành trình . Về sau đến Bát Quan trai giới và Thập Thiện. Khi tiến tu hoặc xuất ly , phải tiếp tục nhiếp trì Tứ-Oai-nghi , dần dần đến các Tiểu-oai-nghi . Giáo lý cũng dạy về các pháp nhiếp trì Ăn uống ; Ngũ nghi và các sinh hoạt thường ngày khác , tất cả về sau này, thành một hệ thống Giới Luật nằm trong tạng luật . Hệ thống này bao gồm :



Thông qua sự rèn luyện Thân và Khâu , các Tâm hành dần dần định chỉ : Thân có yên thì Tâm mới yên . Thân có thanh tịnh thì Tâm mới Thanh tịnh . Tâm thanh tịnh, thì Chánh tri kiến khai mở .

Đức Phật còn khuyến tấn trì Giới qua Tứ Nhiếp ; 4 Chánh Tinh tấn , là một 5 căn và 5 lực; và cũng là 1 trong 7 Giác chi .

Tinh tấn là **điều kiện đủ số 1** , trong khi Đức tin , Chánh Tín, là **điều kiện cần số 1** trong hành trì tu tập để vượt vòng sinh tử . Thiếu Đức Tin, sẽ không làm được gì ; thiếu Tinh tấn, cũng chẳng đi đến đâu cả .

Ngoài ra, còn các lời dạy của Đức Phật chi tiết hoá mọi hành vi Thân-Tâm liên hợp để khắc phục các loại Dục Tham trong Ăn , Ngủ, Ái sắc và các loại tập khí khác như hý luận , điên đảo kiến ... (Lục hoà pháp và các lời dạy về Ăn, ngủ, đi đứng, nói chuyện....) . Nói chung, là làm sao thoát được sự cưỡng chế của tập khí .

Nhưng bao quát tất cả , là các Giới điều trong Luật Tạng áp dụng cho tất cả các thành phần cấu tạo nên Tăng đoàn .

*Hãy nhớ rằng, Giáo lý của Đức Phật cốt yếu đối trị Tâm , cho nên **Giới Tâm là điều kiện tiên quyết** . Nếu thân trì giới mà tâm nghĩ đến tham dục, thì hỏng !*

Ví như các tiệm cơm chay mà thực đơn toàn là tên các sinh linh hữu tình, thì hỏng to !

***Vì sao Giới học phải đi đầu ?***

Ngay sátna giác ngộ vô thượng , Đức Phật đã thấy được nguyên nhân mà mọi người không thể chứng đắc như Ngài được, mặc dù họ vẫn có cơ hội chứng đắc như Ngài . Nguyên nhân ấy chính là những điều-kiện-tính của tâm-thức (Ngũ Âm) đã ngăn trở .

***Do vậy , để vượt thoát khỏi sự ngăn che của Ngũ Âm, nghĩa là vượt thoát khỏi các yếu tố đã điều-kiện-hoá tâm thức con người bình thường , không còn cách gì khác hơn là thực hành giới hạnh trước nhất .***

Phàm nhân không biết Pháp Phật , thường hành xử theo khuynh hướng bản năng Dục tham, Dục ái . Đứng sau bản năng này , là sự hiện hữu của các loại Tâm Bất Thiện , chúng hoạt động do Nghiệp lực . Do vậy , từ phàm nhân vô văn, muốn đến với Pháp Phật, trước tiên, là phải chỉnh đốn lại Thân Tâm . Muốn vậy , phải hành trì Giới . Giới được trì giữ nghiêm mật , sẽ ngăn chặn và làm suy yếu Nghiệp lực, làm sinh khởi các tâm Thiện , và chuyển hoá Tâm .

Tất cả mọi chúng sinh, hay nói hẹp hơn, tất cả mọi người, do căn tánh và trí tuệ khác nhau, nên việc học hỏi và hiểu giáo lý cũng không tương đồng. Tuy nhiên, cho dù căn tánh khác nhau đến thế nào đi nữa, thì việc thực tập và trì giữ Giới Luật lại bình đẳng, không dành riêng cho bất kỳ căn tánh, giai cấp nào cả . Giới là con thuyền đưa Thân-Tâm vượt khỏi dòng thác của Ngũ Âm . Đây là điểm trọng yếu của Giáo dục Phật giáo

Với việc nghiêm trì các Giới hạnh liên quan đến thân, Phật tử dần dần khắc phục được các căn đế Tham , Sân , để rồi một ngày nào đó , họ sẽ nhận thức được lẽ Vô thường của mọi vật . Họ sẽ thấy biết được nỗi Khổ của luân hồi và tính Không của mọi tạo vật : *“Tâm sở soi đường vào tận đáy Tâm Vương”*

Trì giới miên mật, sẽ đưa hành giả đến với Tam hay Tứ Pháp Ấn . Kinh dạy : *“Đức Như Lai đi vào trong Tâm mọi chúng sinh”* . Hãy thực hiện nghiêm cẩn với tất cả niềm tin, thì sẽ thấy .

Giáo Pháp của Đức Phật nhằm mục đích đưa con người đến giải thoát , là một hệ thống giáo pháp đặc biệt, có một không hai trong lịch sử văn minh nhân loại .

Muốn thực thi giáo pháp đặc biệt ấy, ***phải có phương pháp đặc biệt đặc hữu, đó là Giới học***. Khi cho rằng, Giới không quan trọng lắm, hoặc cho rằng Giới không cần thiết phải giữ 100%, là một sự sai lầm nghiêm trọng, là một Tà kiến, là một Tà pháp, một Tà Niệm sinh khởi từ Ngã mạn, Dục Tham, Dục Ái. Ai không trì Giới, không thể nào được gọi là tu tập theo Phật giáo.

Có vài khuynh hướng muốn xem nhẹ giới, nhưng thực ra, họ chỉ là những người đã phạm giới hay muốn phá giới. Tất cả lý luận, biện minh chỉ là sự lừa lọc của ngôn ngữ văn tự.

Chỉ cần nhìn một điều thuốc lá thôi, nếu quán chiếu sâu xa, phải thấy đằng sau điều thuốc còn con không đáng quan tâm ấy, là hàng trăm triệu người đang đau đớn vì ung thư phổi, hay nhồi máu cơ tim; cùng với họ là hàng trăm triệu người vợ, người mẹ, người con đang phải đau khổ vì người thân!

Quán chiếu sâu xa hơn, để thấy đằng sau điều thuốc còn con không đáng quan tâm ấy, là hàng triệu mẫu đất bị khai hoang, phun thuốc, sinh vật bị hoại diệt, nhưng không được trồng lương thực để giúp ích cho đời!

Quán chiếu để thấy rằng đằng sau điều thuốc còn con không đáng quan tâm ấy, là con người tham lam đang nói dối với đồng loại mình, đang đầu độc đồng loại mình, đang giết hại sinh linh khác và đang tàn phá môi trường sống của chính mình.

Chỉ với điều thuốc còn con không đáng quan tâm ấy, mà sự thể dường như thế, thì còn biện minh gì cho việc ăn thịt các sinh linh và tự chôn vùi vào ái dục?

## **2.- Định học .-**

ĐỊNH, là chuyên tâm chăm chú vào một đối tượng nào đó, mà tinh thần chúng ta không bị chi phối bởi bất cứ một tác động nào khác ngoài đối tượng đó; hoặc là chỉ cho trạng thái ngưng đọng tĩnh lặng. Trung hoa dịch là Tam Muội, Tam Ma Đề,... Ngược lại với những trạng thái này thì chúng ta gọi là tâm bị tán loạn.

Đây là một trạng thái tinh thần tâm linh đặc thù, có được khi hành giả tu tập khiến tâm không bị tán loạn. Mặc dù khi ta khi tiến đến cảnh này, theo tuần tự, có những sai biệt trong trạng thái nội tâm của từng cá nhân tu tập, nhưng thành tựu vẫn được gọi là Định.

Định là cương lĩnh trọng yếu của phương pháp học thực tiễn của Phật giáo. Hơn nữa, Định là Thiên định, hay Thiên-na, Tịnh lực theo Chánh định trong Bát Thánh đạo hay trong các pháp trợ đạo, thì Định là một trong Ngũ căn, Ngũ lực, Thất giác chi.

Định là chỉ cho trạng thái tinh thần an tĩnh thống nhất, nhưng phương pháp cho tâm tĩnh thì có rất nhiều trình độ không đồng nhau.

***Nói cách khác, Định làm cho những gì đã điều-kiện-hoá tâm thức con người không thể chi phối tâm thức một cách mạnh mẽ được, để dần tiến đến hoại diệt chúng theo trình độ phát triển các tầng sâu của Thiên Định.***

Thường trong giáo lý, có nhiều tên khác nhau, có thể đại loại kể một số ít như sau: Thiên định, Thiên na, Thiên Chỉ, Thiên Quán, Hiện pháp lạc trú, các phương pháp tùy Niệm, ....

Nhờ vào Thiên-chỉ, quán hành giả cũng có thể tuần tự đạt được những trạng thái tinh thần tâm linh tùy theo căn cơ và lực định nhiều hay ít, mà theo đó, có những kết quả sai biệt như tứ thiên, tứ vô sắc, ...

Nhưng mục đích của Định học là khiến cho hành giả trực nghiệm nội tâm mọi vấn đề cốt lõi. Tùy theo căn cơ mà chúng ta học và đem ra áp dụng chính nó vào cuộc sống.



Cốt lõi của thiền định là làm hành giả chuyên tâm chăm chú vào một đối tượng nào đó, mà tinh thần chúng ta không bị chi phối bởi bất cứ một tác động nào khác ; từ đây tâm hành giả phát sinh trạng thái ngưng đọng tĩnh lặng, từ đó tâm trở nên thanh tịnh và trong sáng ; lúc này tâm trí tuệ hành giả tự phát sinh.

Định được thuyết minh trình bày trong giáo lý thì nội dung của định là Chánh định trong Bát Chánh đạo, toàn bộ đều nói đến bốn thiền định:

<i>Tầng Thiền</i>	<i>Nội dung tâm thức</i>	<i>Sắc giới</i>	<i>Vô sắc giới</i>
Sơ thiền	liìa các dục, liìa các pháp ác bất thiện, có <i>tâm</i> , có <i>tứ</i> , ly sinh hỷ lạc	Làm chủ, chế ngự được Cảm Thọ	Phá tung được những điều-kiện-hoá Cảm Thọ
Nhị thiền	tâm và tứ đình chỉ, nội tâm thanh tịnh, tâm thống nhất, không tâm, không tứ, định sinh hỷ lạc	Làm chủ, chế ngự được vọng tưởng	Phá tung được những điều-kiện-hoá Tri Giác , hay ký ức tích tập .
Tam thiền	liìa bỏ tâm hỷ, nương liìa bỏ mà trụ, có niệm có chánh tri, thân thọ lạc, “có xả có niệm mà trụ lạc”	Làm chủ, chế ngự được tâm hành .	Phá tung được những điều-kiện-hoá Tư tưởng và Hành vi .
Tứ thiền	đoạn hết khổ vui, đã diệt vui lo, nên không khổ không vui. Nhờ nương xả mà niệm thanh tịnh “xả niệm thanh tịnh” .	Chế ngự được, làm chủ được Ý Thức, Tâm thức .	Phá tung được những điều-kiện-hoá Tâm Thức hay Alaya thức .

Thật ra, nếu về mặt hiện khởi của sát-na sinh diệt , thì Định cũng chính là một hình thức của Giới , nhưng ở đây chỉ khác trong chức năng *làm thanh tịnh ba nghiệp* . Ngoài ra , Định thiên về việc thanh tịnh Nghiệp Ý nhiều hơn là Giới ; ngược lại Giới nghiêng về Nghiệp Thân và Khẩu nhiều hơn . Chúng tùy thuộc vào thuộc tính của từng phạm trù nên có sự phân chia như vậy mà thôi , thực ra, cả 3 học là tương tức .

Thiền định, hay Định học có một tầm *quan trọng bậc nhất* trong giáo dục Phật giáo, bởi vì học Phật chủ yếu ở việc thực tập và hành trì giáo pháp ngay trong cuộc sống hiện tiền, để dùng kinh nghiệm trải nghiệm nội chứng về giáo nghĩa . Thiếu kinh nghiệm nội chứng thì dù có tụng thuộc bao nhiêu kinh điển đi nữa , chỉ ví như kẻ giữ kho báu mà thôi .

Định học là sự “nội soi” tận trong đáy của tâm thức để chuyển hoá những gì đã điều kiện hoá tâm thức ta , là những “kiết sử” , những phiền não nghiệp chướng lâu đời . Là nhìn lại bản thân để giải quyết những vấn đề nội tại, là sự chuyển hoá nỗi khổ niềm đau, những bế tắc, những “lậu hoặc” thấy biết sai lầm do “tự ngã” , những “điều-kiện” hiện đang “nô lệ hoá” ta .

Định học làm cho thân-tâm ngày càng nhẹ nhàng, nhu nhuyễn, an tịnh để trở về bản tâm thanh tịnh . Do thanh tịnh nghiệp Ý , nên ngày nay , các pháp môn Thiền và Niệm Phật được nhân loại hưởng ứng rất nhiều, nhất là tại phương Tây, họ dùng Thiền để an tịnh tâm lý và chữa bệnh thuộc về tâm lý .

*Như thế, Định học là một nền tảng căn bản của giáo dục Phật giáo , và cũng là một nền tảng giáo dục và trị liệu tâm lý cho cả nhân loại .*

### **Hệ thống giáo dục về Định học .-**

Đối tượng của hệ thống này là Tâm, dùng Tâm để chuyển hoá Thân , dùng Tâm để dung thông Thân-Tâm .

Hệ thống giáo lý này bao gồm các phương pháp hành trì , mà trước nhất và trên tất cả, là Thiền Tứ Niệm Xứ , và Thiền Quán niệm hơi thở . Sau là các phương pháp triển khai khác .

Sau khi thọ Giới, ngoài việc trì giới, còn phải thực hành các giáo lý về Định học , bao gồm các phương pháp Thiền , các phương pháp Niệm và Quán ; các pháp môn Niệm Hồng Danh Chư Phật Như Lai .

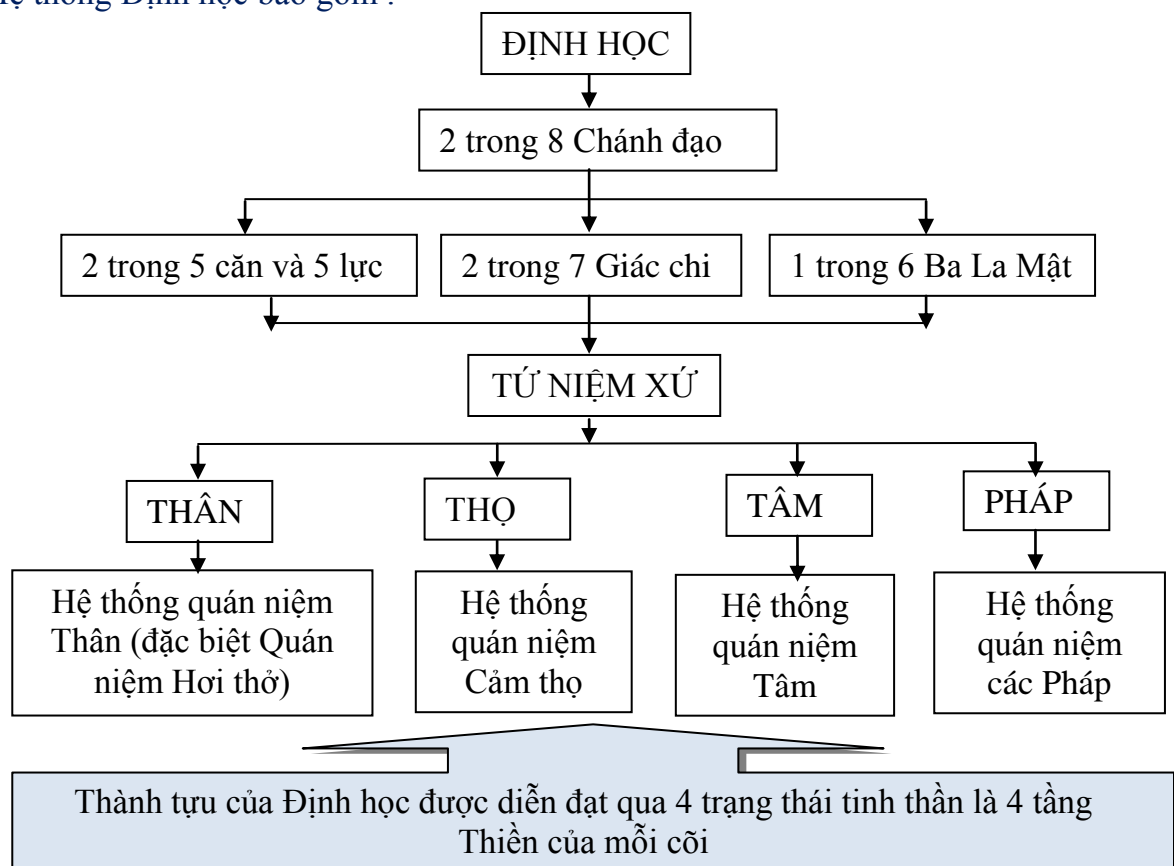
Quan trọng hàng đầu là Tứ Niệm Xứ , triển khai thêm sau là Quán niệm Hơi thở và các pháp môn Niệm hay Tuỳ Niệm . Từ đây, Đức Phật triển khai ra và chi tiết hoá cho từng mục tiêu trong 4 mục tiêu : Thân, Thọ, Tâm và Pháp .

Thân, Thọ, Tâm, Pháp , chỉ 4 từ ngữ này thôi, đã bao hàm toàn bộ thế gian và chúng sinh trong ấy . Do vậy mà Phật pháp được hình tượng hoá bằng khái niệm 84.000 pháp môn .

### ***Vì sao Định học là bắt buộc ?***

Mục đích cuối cùng của Định học là dung thông Thân-Tâm , dung thông Danh – Sắc . Đây là sự tu tập để an tịnh tâm hành , đạt được kinh nghiệm nội chứng tâm linh , *chúng chứa đựng những trực giác đạt được do đào sâu vào hố thăm của Vô thức*

Thiếu kinh nghiệm nội chứng, rất dễ dàng đi lạc hướng . Định sẽ đồng sinh Tuệ giác, Hành giả sẽ thấy được những diễn trình Danh và Sắc như chúng thực là , từ đó thực chứng được lẽ Vô thường, tính Vô ngã, Hư không tính của vạn pháp và vượt qua những gì đã điều-kiện-hoá thân-tâm ta , giáo lý gọi là vượt sự ngăn che của Ngũ Ấm . Hệ thống Định học bao gồm :



Hành Thiền là một yêu cầu cơ bản của Phật Giáo . Người tu theo Phật giáo không thể không có hành Thiền . Đức Phật đã không xem trọng và đã khiển trách một đệ tử không tu tập thiền mà chỉ học và lý luận giáo lý .

### 3.- Tuệ học :

Trí Tuệ, Trung Hoa dịch âm là Bát-nhã, là loại trí tuệ vượt khỏi hiện tượng giới, được cho là loại trí tuệ của một bậc thánh, có nghĩa theo suy lý là khả năng tư duy phán đoán mọi tác dụng tinh thần đối với mọi vấn đề của nhân thế .

Tuệ học là phần học cuối của ba học. Vì Tuệ có khả năng :

- Hiện lộ bốn tánh Chân tâm xưa nay của chúng sanh,
- Có khả năng lựa chọn đoạn trừ các loại phiền não vô minh và,
- Có khả năng thấy rõ thật tướng của giải thoát ,

Cho nên Tuệ thông cho cả ba tánh thiện, bất thiện và trung lập (vô ký). Nếu là ác tuệ thì gọi là ác kiến là một trong năm kiến, nếu là thiện tuệ thì gọi là Chánh kiến, Chánh trí tuệ. Theo Bát Thánh đạo thì Tuệ chỉ cho Chánh kiến và Chánh tư duy.

Hành giả nào phụng hành Bát Thánh đạo thì không bao lâu sẽ chứng đắc quả A-la-hán, tức là có khả năng đạt được mười pháp vô học. Mười pháp vô học này ngoài tám pháp vô học Bát Thánh đạo thì cộng thêm Chánh giải thoát và Chánh trí thành ra mười pháp vô học. Hai pháp này cũng thuộc vào tuệ học của vô học.

Nghĩa là đã phá vỡ hoặc là Ngã chấp hoặc là phá vỡ cả mọi “điều-kiện-hoá” thân-tâm, và tâm thức tràn đầy hạnh phúc an lạc.

Ngoài ra, nói theo tương đối thì tuệ cùng với Trí cùng chung Danh, đối với tướng trí hữu vi thì gọi là trí, nhưng đối với lý không của vô vi thì gọi là tuệ .

Theo Câu xá luận , thì tuệ được chia ra hai loại hữu lậu tuệ và vô lậu tuệ.

1. Hữu Lậu Tuệ là trí cùng với pháp phiền não tương quan mật thiết với nhau không thể nào thoát ly được, chúng hỗ tương quan hệ ảnh hưởng lẫn nhau và tùy thuộc vào nhau mang tính chất của trí hơn là tuệ nên chúng ta thường nghe đức Phật bảo những người có đôi chút biện tài trong lý luận câu hữu với vô minh, tuệ vô ngại tại thế gian gọi là thế trí biện thông
2. Vô Lậu Tuệ , được gọi là Thánh tuệ , gồm có 4 phần :
  - a. Văn tuệ, nhờ nghe pháp mà có được
  - b. Tư tuệ, nhờ tư duy khảo xét mà có được
  - c. Tu tuệ; do tu tập theo pháp Phật mà có được .
- 3 Tuệ trên là Văn-Tư-Tu tuệ, gộp chúng là Hậu đắc Tuệ .
  - d. Sinh đắc tuệ , tuệ di truyền từ kiếp trước sinh ra có được .

Theo luận Đại Tỳ-bà-sa , thì tuệ có khả năng phân biệt tự tướng các pháp, cũng có khả năng phân biệt cộng tướng của các pháp, nên có sự sai biệt từ Văn thành tuệ, Tư thành tuệ, Tu thành tuệ cùng Sanh đắc tuệ

Đứng về mặt tác dụng của tuệ , theo Câu Xá luận , tuệ có những tác dụng tùy thuộc vào mỗi thuộc tính của các pháp mà có ý nghĩa tác dụng khác nhau như .

- Kiến thuộc nghĩa so sánh lựa chọn, tức là tìm cách so sánh tác dụng đúng sai của mọi vật.
- Nhãn, có nghĩa là chấp nhận, tức là xác nhận mọi sự vật tất cả là như vậy.
- Tri, có nghĩa là quyết đoán, tức là chỉ cho tác dụng quyết đoán hoàn toàn dứt hết tâm nghi ngờ

Về mặt tác dụng của trí tuệ thì chúng ta có thể phân ra làm hai loại: Hữu phân biệt trí (svavikalpa-jñāna) và vô phân biệt trí (savikalpa-jñāna) .

- Hữu phân biệt trí là trí tuệ có chủ ý nhận thức đến một đối tượng nào đó;

- Vô phân biệt trí là trí tuệ là trí tuệ không có chủ ý nhận thức đến đối tượng, mà nó cùng với đối tượng hợp lại là một thể, là trí tuệ tối cao.

Lý tưởng trước tiên của giáo lý là trong lý luận, bằng cách nào để làm sáng tỏ qua nhận thức mọi người biết rằng tất cả các pháp là Vô ngã, không có tự tánh ; tiếp đến là quán chiếu đạo lý vô ngã không tự tánh này, tức là phải dùng thái độ vô chấp trước không chỗ được, từ đó biến hoạt động thường nhật của mỗi chúng ta thể hiện trong công việc một cách tự tại.

Như trên chúng ta đã biết tuệ cũng có nhiều giai đoạn để chúng ta phân biệt từ thấp lên cao từ thế gian ra khỏi thế gian, từ hữu lậu đến vô lậu vì thế dụng ngữ dành cho tuệ cũng theo đó mà có tên gọi khác nhau

Thông thường tuệ chúng ta thường gọi chung là trí tuệ. Trí tuệ này là mục đích tối hậu của Phật giáo trong việc thực hiện giác ngộ tuệ giác giải thoát. Không luận là ba học, hay mười pháp vô học, sáu Ba-la-mật (điều hoàn hảo), đều đặt trí tuệ vào phân vị cuối cùng.

Tuy là vậy, nhưng trí tuệ vẫn được phân ra làm nhiều cấp độ như trí tuệ hữu lậu của cõi dục thế tục, trí tuệ sơ bộ của các bậc mới chứng ngộ, trí tuệ của các bậc A-la-hán Thịnh Văn, trí tuệ của các bậc Bích chi Phật (Duyên giác), trí tuệ theo từng giai đoạn của các cấp vị Bồ-tát, cuối cùng trí tuệ cao tột là của các đức Phật.

Theo Tập A-hàm , đức Đạo sư đã từng dạy về bốn dự lưu phần (nhập lưu phần) gồm có : *“thân cận thiện nam tử, nghe chánh pháp, bên trong tư duy chân chánh, hướng đến pháp và thứ pháp hướng. Ở đây theo Thầy mà khởi lên ba tuệ văn-tư-tu thì mới có khả năng chứng ngộ chân lý được qua dự lưu Tu-đà-hoàn và, trong tiến trình tu tập phải theo thứ lớp tuần tự từ dưới thấp lên cao, không thể vượt cấp được”*.

Tuy nhiên trong quá trình tu tập này cũng có thể phát sinh ra những tệ nạn sai lầm trong nhận thức nếu không thực hành theo thứ lớp đúng pháp, bởi vậy cho nên đức Đạo sư mới dạy pháp “tứ y” (catvāri pratisaraṇāni) : có 4 điều để căn cứ vào :

- Y pháp bất y ngôn, là căn cứ vào giáo pháp là chính .
- y nghĩa bất y ngữ, là căn cứ vào hàm nghĩa là chính .
- y liễu nghĩa bất y bất liễu nghĩa, là căn cứ vào ý nghĩa tối hậu là chính .
- y trí bất y thức , là căn cứ vào Trí tuệ là chính .

để làm tiêu chuẩn trong việc tu học cho các đệ tử của Ngài. Qua tứ y mà đức Đạo sư đã dạy lấy làm tiêu chuẩn trong việc tu học cho các đệ tử của Ngài, tất cả đều y cứ vào trí tuệ vô lậu tối hậu, để thực hành trong mục tiêu giải thoát của mình.

Tuy nhiên , dù là trí tuệ gì đi nữa , chúng cũng thuộc về trí tuệ hữu lậu sinh tử nên sự có được của chúng phát sinh từ nhân quả của tu tập mà hiện hành trong hiện tại hay quá khứ , chứ không phải trí tuệ có được từ ngộ tánh sinh ra , tự nhiên mà có , để trở thành trí tuệ vô lậu giải thoát . Do vậy chư Tổ khuyến cáo rằng :

*Tu không học là Tu Mù ; Học mà không Tu là cái đũa đựng sách .*

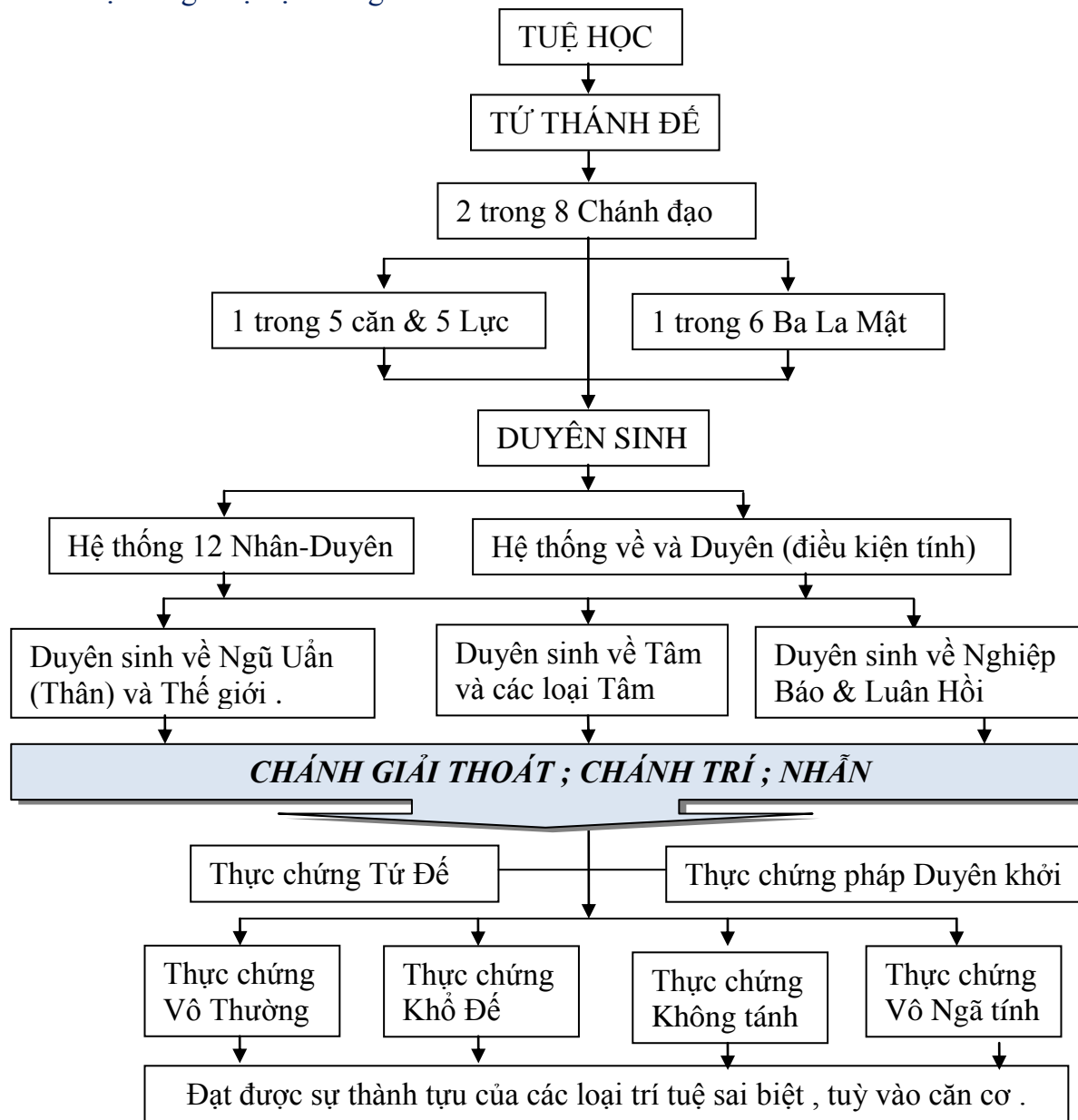
Do vậy , Tuệ do nhân tu tập văn-tư-tu để có được , từ hữu lậu đến vô lậu giải thoát, đó là chỉ cho Nhân để sinh khởi trí tuệ từ phương tiện theo thứ lớp để có được ; thêm vào đó , với trí tuệ di truyền từ nhiều đời nhiều kiếp trước (thượng căn) thì hành giả sẽ thông hiểu giáo lý nhanh chóng hơn .

***Vì vậy , Tuệ học là một nền tảng căn bản của giáo dục Phật giáo .***



### **Hệ thống giáo dục về Tuệ học .-**

Đối tượng của hệ thống này là Trí tuệ , thuộc Tâm . Dùng trí tuệ để khai thông tâm thức và từ đó, dành lại quyền làm chủ Thân-Tâm . Từ đó , Đức Thế Tôn đã khai triển , mở rộng và chi tiết hoá bằng hệ thống Tuệ học , đặc biệt nhất là các kinh về Vô Ngã , Duyên sinh , đây là hai hệ thống giáo lý nổi bật duy nhất chỉ có trong Phật giáo mà thôi . Hệ thống Tuệ học bao gồm :



Tứ Thánh Đế là bài học khai mở trí tuệ đầu tiên , tiếp sau là sự triển khai giáo nghĩa của Giới và Định , đỉnh cao của giáo lý là Duyên sinh Vô Ngã .

Từ Tứ Diệu Đế, Đức Thế Tôn đưa chúng ta tiếp cận với Vô Thường , là nỗi Khổ trầm luân . Từ qui luật Duyên sinh , Đức Phật đưa chúng ta đến với Vô Ngã .

Tất cả hình thành Tam Pháp Ấn hay Tứ Pháp Ấn : Vô Thường , Khổ , Không , Vô Ngã Thực ra, ngay trong Tứ Thánh Đế đã hàm chứa giáo nghĩa Duyên sinh , Vô Ngã , Vô Thường , Khổ , Không rồi .

Ngoài ra, Người còn dạy thêm về hệ thống Nghiệp Báo , Luân Hồi . Đây là hai vấn đề mà đại chúng rất thiết tha mong muốn được biết , kể cả ngoại đạo , chứ không riêng cho Tăng đoàn và Phật tử .

Với đại chúng ngoại đạo , giáo lý Nghiệp Báo và Luân Hồi làm cho họ thức tỉnh và gieo trồng căn lành .

Với Tăng đoàn và Phật tử, đi đôi cùng việc hành trì tu tập, giáo lý Nghiệp và Luân hồi giúp họ đi sâu hơn nữa vào trí tuệ chân thật rằng , cả vũ trụ và chúng sinh , trong đó có Con người và Thế gian , tất cả chỉ là những diễn trình Danh Sắc hoạt động theo qui luật Duyên Sinh , và tất cả cũng chỉ là những diễn trình Danh-Sắc hoạt động một cách Vô Ngã , và do vậy , mọi việc là Vô Thường . Đó là một kim chỉ nam cho một cuộc sống thánh thiện nhằm đem lại niềm hạnh phúc và tự do cho nhân loại .

Hạnh Nhẫn vừa là sự thể hiện của Đại Bi tâm ,Đại Trí tâm và Đại Dũng tâm, đồng thời Nhẫn cũng là:

- Giới , vì giữ cho ta không sa vào bẫy của Tham-Sân-Si , các Kiết sử, lậu hoặc tiềm miên .
- Định , vì giữ cho ta không bị đốt cháy bởi Tham-Sân-Si , không bị sai sử bởi mọi Kiết sử, lậu hoặc tiềm miên .
- Tuệ , vì giúp cho ta đồng cảm , thấy được sự thực như nó là , thấy được tính Duyên sinh Vô Ngã (tính tất yếu) của các pháp .

Nhẫn (shanty – Kshanti ) ở đây không theo đúng nghĩa thông thường của “kiên nhẫn”. Ý nghĩa Nhẫn trong giáo lý bao hàm “một sự tự nguyện chiếu theo” hay “một sự chấp nhận một cách chân thực tận tụy , trong mức độ tin tưởng cao nhất ”.

Từ “Vô-sanh-pháp-nhẫn” nguyên nghĩa là “sự kiên nhẫn của các sự-vật-không-được-sinh-ra” . Với ý niệm vô-sinh, chúng ta đi đến ý niệm Vô-sanh-pháp-nhẫn (resignation of consequence which have not yet arisen ; resignation to the idea of not being reborn ; acquiescens in the eternal law ) .

Vô-sinh-pháp-nhẫn là một khẳng định về hiện hữu , mà trong đó, hiện hữu chỉ được nhận thức trực tiếp .

Khi quan điểm về vô sinh về hiện hữu được nhận biết và chấp nhận một cách chân thực , thì nó trở thành một nguyên tắc đạo đức , nêu lên toàn bộ thái độ của tâm thức , là một sự chấp nhận hết lòng về cái sự kiện tối hậu theo như một cái tâm giác ngộ .

Đây không phải là một từ thuộc về Trí , mà là một từ thuộc về Ý .

Về thành tựu , trí tuệ được phân ra làm nhiều cấp độ như :

- Trí tuệ hữu lậu của cõi dục thế tục,
- Trí tuệ sơ bộ của các bậc mới chứng ngộ,
- Trí tuệ của các bậc A-la-hán Thanh Văn,
- Trí tuệ của các bậc Bích chi Phật (Duyên giác),
- Trí tuệ theo từng giai đoạn của các cấp vị Bồ-tát,
- Trí tuệ cao tột là của các đức Phật.

### ***Vì sao phải quán chiếu để khai mở Trí Tuệ ?***

Vì nếu không có Tuệ , thì rất dễ sa vào rất nhiều loại Tà pháp , dễ trở nên xa rời Phật pháp , trở thành giáo điều đi đến cực đoan , mê tín , xơ cứng tư duy . Với sự dung thông của Giới và nhất là Định , Tuệ nhãn sẽ mở lối vào thực chứng Tam hay Tứ Pháp Ấn .

Tuy nhiên, cố chấp vào ngữ ngôn văn tự , sẽ rơi vào “chấp pháp” . Bởi vì, giáo pháp thì sinh động hiện tiền , mà ngôn ngữ là cánh rừng khái niệm được trừu tượng hoá bên trong cấu trúc của chúng . ***Giáo lý chỉ nói về chân lý chứ không phải là chân lý*** .

Với hệ thống giáo lý nhất quán như trên , tất cả đều xoay chung quanh Tam qui, Ngũ Giới, Thập Thiện ; Tứ Diệu Đế, Bát Chánh Đạo , Duyên sinh ; Tứ Niệm Xứ và Quán

Niệm các pháp, để làm hành trang trên đường tu tập Giới – Định – Tuệ và Văn – Tư – Tu Với mục đích tối hậu là chuyển hoá cái Tâm Vô minh đã mang theo từ vô thi .

***Nói cách khác, Tuệ học khai mở nhận thức trí tuệ để “thấy” được những gì đã điều-kiện-hoá tâm thức chúng sinh và con người .***

Cho nên, ta có thể nhận thức rằng , tất cả đều là Giới .

Giới học , nghiêng về hành vi Thân và Khẩu, còn Định học và Tuệ học là một hình thức Giới nhưng nghiêng về hành vi Ý (tâm hành) .

Chúng tương tức nhau , trong Giới đã hàm dung Định và Tuệ , trong Định đã hàm dung Giới và Tuệ , trong Tuệ đã hàm dung Giới và Định .

Cây cổ thụ giáo dục Phật giáo không thể trụ vững được , khi thiếu vắng một trong 3 vô lậu học này .

**4.- Kết luận :** Tất cả mọi kinh , hầu như không có kinh nào không đề cập một cách trực tiếp hoặc/và gián tiếp đến Giới , Định và Tuệ ; ngoài ra, còn có những ví dụ cực kỳ sinh động để minh giải cho việc Nhân Quả , Luân Hồi của những hành vi thiện ác , những ví dụ này cũng để minh hoạ cho việc trì giữ Giới , Định và phát triển Tuệ Chúng là ba cương lĩnh thực tiễn chính yếu của những lời dạy đức Đạo sư , Ngài căn cứ vào luật tắc cơ bản nhân quả mà ngài thuyết minh về ba học: ***“Nhân Giới sinh Định, nhân Định phát Tuệ”*** .

Tất cả mọi hình thức Tông phái Phật giáo đều giáo dục theo nền tảng Tam Vô Lậu học. Ba học này bổ trợ nhau , tăng trưởng cho nhau và làm hoàn thiện cho nhau , thể hiện một mối tương tức vô cùng sâu sắc không thể tách biệt được và chính nhờ sự tương tác này , mà Phật giáo giúp tất cả chúng sinh có thể hiện chứng được tiềm năng của chính mình . ***Ba học này là ba điều kiện chủ yếu quan trọng của đạo Phật, là chỗ quy về của tất cả mọi pháp môn, nên chúng là nền tảng căn bản trọng yếu của giáo dục Phật giáo .***

Cho nên không thể cho rằng giáo lý hay giáo pháp này là siêu việt, cái kia là tầm thường , bởi vì ***“Mọi pháp tu của Phật giáo đều có giá trị tuyệt đối, vấn đề là ta có vào trung tâm của chúng hay không mà thôi”*** .

*Giới-Định-Tuệ được tuyên dạy xuyên suốt gần 2600 năm qua , nhằm giáo dục cho mọi thành phần , mọi chúng sinh trong xã hội , trong mọi cõi nước . Đặc biệt nhất , hai học Giới và Định có thể áp dụng phổ biến , bất kể sự khác biệt về quan điểm tôn giáo , trình độ học vấn và năng lực trí tuệ đến đâu đi nữa , điều này cho thấy tính bình đẳng trong giáo lý , dù nhìn từ hiện tượng giới hay chân thật giới . Sự thành tựu Giới và Định sẽ tự làm hiện khởi Trí Tuệ chân thật . Đây là điểm ưu việt của Phật giáo mà không có tôn giáo nào có .*

Chúng ta có hạnh phúc là con của Phật trong cuộc sống hiện tiền này , chúng ta nên tinh cần nỗ lực học và thực hành ba học này , để phá bỏ gông cùm của những gì đã điều-kiện-hoá tâm thức chúng ta từ hồng hoang vô thi , để làm tư lương cho chúng ta trên đường đi đến giải thoát.

***“Thế nên các Tỳ-kheo chớ có buông lung. Ta chính nhờ không buông lung mà được thành Chánh giác. Vô lượng điều lành toàn nhờ không buông lung mà có được. Hết thấy vạn vật đều vô thường, đó là lời dạy cuối cùng của Như Lai.”***

### **B.- Dòng sông vẫn luôn chảy**

Chúng ta đã đi qua phần Nhân sinh quan và Thế giới quan , trên cơ sở này mà Phật giáo đã đề ra hệ thống giáo lý mà **nền tảng căn bản** của nó là **Giới-Định-Tuệ** .

Mục đích của hệ thống giáo lý này là nhằm vào đối trị và chuyển hoá **Tam Nghiệp : Thân – Khẩu và Ý nghiệp** , gọi tắt là **Thân-Tâm** . Để tóm tắt lại toàn bộ giáo lý , Tôn giả A Nan đã khẳng định rằng :

*“Chư Ác mạc tác , Chủng Thiện phụng hành .  
Tự tịnh kỳ Ý , Thị chư Phật giáo”*

**Phật giáo thực ra chỉ có bấy nhiêu thôi !** . Vì phương châm giáo dục Phật giáo là Văn-Tu-Tu, trong đó , **phần Tu – thực hành , hành trì – được đặc biệt nhấn mạnh trước hết và trên hết** .

Bởi vì suy cho cùng, cho dù con người với vô lượng căn tánh trí tuệ khác nhau đi nữa, nhưng với sự thực hành và hành trì giáo pháp lại là con đường chung nhất , ai cũng làm được, ai cũng thực hiện được, ai cũng như ai . Và cuối cùng, qua trải nghiệm nội nghiệm, trí tuệ sẽ sinh khởi .

Nói như thế, phần Văn-Tu không phải là kém quan trọng , nhưng Văn và Tu sẽ đưa đến những sai biệt trí tuệ mà những sai biệt này tùy thuộc vào căn tánh mỗi người, và qua trải nghiệm thực nghiệm nội chứng (Tu) , những sai biệt này sẽ tìm được đồng thể tính trong Chân Giải Thoát .

Đọc kỹ bài kệ trên, ta nhận thấy có các động từ : **tác , hành , tịnh** . Những động từ này đều **chỉ một hành động , một hành vi** .

Trạng từ đi trước nó là **mạc, phụng, tự** đều chỉ một trạng thái **có chủ tâm , có chủ ý , gọi chung là Tác ý** .

Chủ tâm hay Chủ ý nói trên, không có nghĩa là ta ý thức được nó hay không ý thức được nó , mà là **“động cơ tiềm ẩn sâu thẳm”** trong vô thức (alaya) lẫn ý thức (mạt na – manas) đã tác động và sai khiến ta **thực hiện hành vi một cách thụ động tự phát** . Có thể nói , đó là **thái độ ứng xử của , là phản ứng của ta** trước mọi hoàn cảnh , cho dù ý thức được hay không .

Tính chất của mọi hành vi trên , được bài kệ quy về một trong hai tính chất : **Ác và Thiện** . Như thế, bài kệ chủ ý nói về các **hành vi có tác ý mang theo tính chất Thiện hay Ác** , hoặc nói theo đời thường, là các **thái độ phản ứng và ứng xử của ta mang theo tính chất tích cực hay tiêu cực** .

Giáo lý gọi các hành vi có tính chất như trên là **Nghiệp , karma, kamma** .

Hành trì thực nghiệm giáo pháp là một hành vi thiện, một nghiệp Thiện , cho nên Nghiệp là một giáo lý quan trọng trong A Hàm , và trong cả nền giáo dục Phật giáo nói chung . **Bài kệ trên khuyến tấn mọi người nên hành trì giáo pháp , là điểm nhận thấy ngay từ ban đầu ;** và mục đích tối hậu , là **Giáo lý về Nghiệp**

Giáo lý về Nghiệp , bao hàm Nghiệp, Báo, Nhân, Quả, Luân hồi , đã đúc kết toàn bộ giáo pháp bởi vì Nghiệp vừa là Tướng , Tác , Thể , Lực , Nhân , Duyên , Quả , và cuối cùng cũng là Báo .

Khổ Uẩn cũng là nơi tích chứa các Nghiệp , Khổ Tập cũng là nơi Hành Nghiệp hành hoạt ; Khổ Tập Diệt là nơi mà Ác Nghiệp được diệt và Thiện Nghiệp sinh khởi ; Khổ Tập Diệt Đạo là nơi mà các Thiện Nghiệp được tạo ra ...



Muốn hiểu thấu giáo lý về Nghiệp, hành giả tất phải hiểu sâu sắc toàn bộ hệ thống giáo lý về Giới-Định-Tuệ , tức là phải hiểu về Tứ Thánh Đế, Bát Chánh Đạo , về Nhân , về Duyên, về Quả, về cứu cánh của Tam Vô Lậu học .

Phật giáo đã chẳng từng khẳng định rằng , “con người và thế giới được tập thành do Công Nghiệp và Hành Nghiệp của các chúng sinh “ đó sao ? Vậy thì giáo lý về Nghiệp tất yếu phải là sự tóm tắt toàn bộ giáo lý Phật giáo nói chung .

“Này các người Già-lam, nên biết các nghiệp vốn sẵn có ba tập nhân. Những gì là ba? Này các người Già-lam, Tham là tập nhân sẵn có ; Nhuế ( Sân ) ; Si là tập nhân sẵn có của các nghiệp...” (Kinh Già Lam , Trung AH)

“Ở đây, thân cố ý tạo ba nghiệp bất thiện, đưa đến khổ quả, thọ khổ quả. Miệng có bốn nghiệp, ý có ba nghiệp bất thiện, đưa đến khổ báo, thọ khổ quả. (Kinh Tư, Trung AH)

### **I.- Hành vi của con người bình thường :**

Thân-Khẩu-Ý được biểu hiện qua các hành vi có mang lại hoặc/và mang theo hậu quả, mà người thực thi phải chịu trách nhiệm nhận lấy , là Nghiệp . Trong Phật giáo , Nghiệp có rất nhiều nghĩa , nhưng tại đây , ta chỉ khoanh vùng trong một phạm vi nhỏ hẹp, mà thường ngày , mọi phàm nhân đều có . Đó là hành động có chú ý, một việc làm có mục đích , nói chung là hành vi như ta đã phân tích ngay phần đầu .

Giáo lý dạy rằng Ngũ Uẩn đã “mặc định ra những thực tại chủ quan . Sáu giác quan của ta đã mặc định cái thế giới như thế này “. Theo đó , tùy thuộc vào tính chất của hành vi , nên Nghiệp có rất nhiều tên để gọi khác nhau , chúng chỉ là một vài phần hoặc/và một vài tính chất hoặc cả hai , cho các tích tập và trải nghiệm của 6 giác quan này , chúng là : Kiết sử, Tập khí , Lậu Hoặc , Nội kết , Phiền não, Chủng tử, Quảng chứa nhóm khổ đau , Ô nhiễm .... tùy vào hoàn cảnh mà nó biểu hiện .

Nói cách khác, ta tạo ra thế giới mà ta sống trong đó , từ vô thủy đến nay . Và Nghiệp như là một sản phẩm của Tâm , là một sản phẩm thoát thai từ mọi trạng thái tinh thần và tư tưởng , nó chính là một năng lượng vô hình đích thực và duy nhất trong dòng sông tâm thức , nó diễn ra từ vô thủy đến vô chung . Nó chính là những điều-kiện-tiên-định đã nô-lệ-hoá ta .

Các hành vi của người thường chỉ có một trong hai tính chất :

1. **Hành vi tích cực , tốt đẹp** , mang lại lợi ích cho mình, cho người, cho chúng sinh , và đem lại hậu quả cũng tốt đẹp . Kinh văn gọi là Thiện Nghiệp .

Thiện Nghiệp là sản phẩm của trạng thái tinh thần thiện , và muốn cho trạng thái tinh thần được hoàn thiện, **nhất thiết phải hiểu biết sâu sắc nhất những động lực sâu kín nhất trong tận đáy của tâm thức chúng ta** . Nếu không nhìn được tận đáy tâm hồn, thì trạng thái tinh thần của chúng ta không thể gọi là hoàn thiện một cách chân chính được .

Người nhiệt tình làm việc thiện hay công tác xã hội , có thể nào tự nhận thấy một cách thực sự cái động lực sâu kín đằng sau hành vi của mình hay không ? Động lực đó là sự ưa thích được tâng bốc ? được ưa thích sai bảo người khác làm việc thiện ? ưa thích được dạy dỗ người khác về thiện ? Hay là một mặc cảm bù trừ vào những sân hận, căm phẫn, mà chính mình đã gặp phải trong cuộc đời , để làm ra vẻ tự trọng và trọng nhân , để bộc lộ ra lòng yêu chuộng công bình xã hội ? Hay mỹ miều hơn, bọc dưới một lớp áo “thăng hoa” ?

2. **Hành vi tiêu cực , không tốt** , là đối nghịch lại hành vi tốt nói trên , kinh văn gọi là Ác Nghiệp, hay bất Thiện Nghiệp .

Tính chất của Nghiệp – hành vi có hậu quả trên – với người bình thường , nếu không Thiện, thì là Ác và ngược lại . Không thể khác được , vì đây là thế giới hữu vi, thế giới của sự đối đãi .

## **II.- Sự thống trị của Ý lên các Hành vi :**

Thật ra , mọi hành vi Thân-Khẩu đều được dẫn đạo bởi một Ý ; ngược lại , muốn thực hiện một hành vi, phải có Ý dẫn trước soi đường . Đây là qui luật tương sinh giữa Danh và Sắc , hay nói cách khác , là qui luật tương sinh giữa Hành vi và Ý thức , giữa Tâm và Thân .

Do tầm quan trọng của Ý đến như thế , nên Ngũ Uẩn có đến 4 Uẩn thuộc về Ý : Thọ, Tưởng, Hành, Thức .

Những hành vi này khi được thân xác thực hiện, kinh văn gọi là Thân Nghiệp . Dẫn đạo những hành vi này , là các Ý thuộc về Thiện hay Ác , kinh văn gọi là Ý nghiệp .

*Hành vi – Nghiệp – này là hành vi ứng xử đối với cái thế giới trong ta mà thôi . Đó không phải là hành vi ứng xử với cái thế giới thực tại tuyệt đối tối hậu , cho nên Quả và Báo sẽ xuất hiện ngay chính trong thế giới của ta .*

Tính chất Thiện-Ác của hành vi tùy thuộc vào tính chất Thiện-Ác của Ý dẫn đạo . Tính Thiện-Ác của Ý được gọi là Tâm Thiện (thay cho Ý thiện) và Tâm Bất Thiện (thay cho Ý bất thiện) .

*“Cái hành vi , tự bản thân nó không bao giờ có thể là một vấn đề , nhưng cái tư tưởng về hành vi tạo ra vấn đề “.*

Trong các kinh nói về ba nghiệp Thân- Khẩu – Ý , thì **Ý nghiệp được nhấn mạnh về tầm quan trọng trong việc tạo ra các nghiệp .**

Tất cả các cách phân chia như thế nhằm vào mục đích dễ dàng trong việc học hỏi, tu tập và thực hành .

## **III.- Ảnh hưởng của Hành vi lên trên Ý thức :**

Thông thường, hành vi con người có 2 dạng : hành vi hữu thức và hành vi vô thức .

**1.- Hành vi Hữu thức :** Có những hành vi có tính cố ý , có tính chú ý, chúng là những tâm-hành thuộc Hành Uẩn . Hành vi này có tính sáng tạo, tạo tác , chúng đã tạo ra thế giới . Từ đây, Nghiệp và Hành vi , được dùng với cùng một ý nghĩa .

*“Ý chí, chủ ý (cetana)....là những gì Như Lai gọi là Nghiệp . Khi đã cố ý, người ta hành động về Thân, Khẩu và Ý ”*

**2.- Hành vi Vô thức :** là những hành vi có tính phản xạ, tính phản ứng vô ý thức , không cố ý . Dĩ nhiên các hành vi loại này, cũng là Quả của Nghiệp quá khứ , là sự di truyền của loại trí nhớ dài hạn và trung hạn , mà nay chúng xuất hiện dưới dạng những tập tính , tập khí, thói quen vô điều kiện .

Tuy nhiên, gọi chúng là Vô thức không có nghĩa là Vô-Tội , chúng thực sự có nghĩa là “chưa kịp ý thức”, là hành xử trong vô minh .

Ở đây ta phân biệt thêm có 2 loại hành vi hay hoạt động :

Những hoạt động phản xạ tự động do quá trình sinh lý cơ thể , ngoài sự kiểm soát của ý thức , được xem như trung lập , vô ký , vô tác . Chúng không tham gia gì vào tính đạo đức luân lý , nên không tham gia gì vào việc tạo nghiệp .

Ngược lại , là các hành vi do ý thức điều khiển mà ta đã phân tích trên .

*Trong cuộc sống hiện tiền , các hành nghiệp là một sự thúc dục trong tâm, là một dấu hiệu đi trước bất cứ một hành vi nào. Nghĩa là, nó có quan hệ đến các cấp độ Trí nhớ của ta (Tưởng uẩn) .*

Khi ta quan sát và nhận diện được từng ý muốn xảy ra trong ta, ta sẽ có sự tự do chọn lựa làm theo nó hay không làm theo nó. Còn nếu ta không nhận diện nó, ta sẽ hành động như một cái máy. ***Cái ý muốn đó, là “tính nết”, là “bản chất”, “bản năng”, “bản ngã”, là Tập khí, là “phản ứng nghề nghiệp” của ta.***

Thói quen, cho dù hữu thức hay vô thức, tất cả đều là xuất phát từ 6 căn : Tham, Sân, Si và Vô tham, Vô sân, Vô si .

Như vậy, những sự kiện xảy ra thường ngày là những kết quả của các “Nhân” tạo ra . Những sự kiện trọng đại xảy ra , phần lớn do nghiệp là yếu tố sắp đặt trước, tuy nhiên, nó vẫn chưa thể là kết quả, nếu không có sự tham gia của những “Nhân” khác. Những “Nhân” khác đó , là những phản ứng của chính ta đối với sự kiện ấy . Đó là một sự xung đột giữa ta và ta , giữa Thiện và Ác trong ta, là sự lựa chọn giữa ý chí tự do và các hành nghiệp của ta .

Ngoài ra, từ các vòng Cộng nghiệp, luôn cung cấp thêm cho ta những ngoại duyên, để tác thành những quả tương ứng chung giữa Cộng và Biệt nghiệp . Sự trợ giúp, thúc đẩy, xúi dục , nằm hoàn toàn trong các hành vi Thân-Khẩu-Ý của 2 Thân , Ngũ uẩn nội thân (tự thân) và Ngũ uẩn ngoại thân (tha thân) . Tha thân chỉ cho mọi tác động từ vòng Cộng Nghiệp trong Y báo mà danh-sắc này hiện tồn . Điều này nói lên rõ rệt sự tương ứng tất yếu giữa Cộng Nghiệp và Biệt Nghiệp . Hãy luôn nhớ rằng , Cộng và Biệt không phân ly .

Khi ý thức không được soi sáng , tạm gọi là vô ý thức , thì rất dễ bị tập nhiễm những hành vi mà người ấy nhìn hay nghe thấy , kinh văn gọi là sự huân tập , tâm lý học gọi là “sự lan truyền tâm thức” hay tập nhiễm . Hãy nhìn những hành động hoảng loạn của đám đông , khi có dấu hiệu bất an xuất hiện .

Rất nhiều khi , hành vi vô ý thức là những tập khí, thói quen , mà ẩn dấu tận đáy sâu tâm thức là những động cơ tiềm ẩn . Theo sự nghiên cứu của các khoa tâm lý hành vi , thì có đến 90% đến 95% hành vi thường ngày của chúng ta là những hành vi vô ý thức, những hành động máy móc , mà ta gọi là sự vô minh của chúng ta .

Khi Hành vi được soi sáng , nghĩa là ý thức hữu thức , thì hành vi ấy đã được dẫn đạo bởi một ý chí sáng suốt , giáo lý gọi là Chánh Niệm ( cũng là một loại hình của Huân Tập , nhưng là một sự huân tập ngược lại . Trong Tâm lý học, gọi là học tập ) .

Khi hành vi được soi sáng lập đi lập lại nhiều lần , thì việc huân tập sẽ càng kiên cố dần, và sẽ biến thành một thói quen mới , một Thiện Nghiệp . Đó là mục đích của tất cả mọi nền giáo dục công dân và giáo dục đạo đức của nhân loại .

Trong giáo lý Nghiệp, ***Quả của quá khứ không quan trọng bằng Nhân trong hiện tại.*** Nghĩa là những gì đã xảy ra, thì không thể sửa chữa được, vì thế, phải làm đúng (tạo Nhân thiện) ngay từng giây phút hiện tiền .

Nếu một người, vì nhiều bất thiện nghiệp quá khứ , đời hiện tại bị nhiều khổ thọ, nhưng trong đời hiện tại này , vị ấy có tu tập, ***có trí tuệ chánh niệm tỉnh giác , thấy được pháp, vị ấy kham nhẫn khổ thọ để quán chiếu*** , thì vị ấy có thể giác ngộ và tự giải thoát ra khỏi vòng nô lệ của nghiệp báo . Bởi vì, Khổ thọ không ảnh hưởng gì đến giải thoát của vị ấy cả , mọi sự kiện đều có phải đủ Nhân và Duyên của nó .

Với Chánh niệm tỉnh thức, thì ***các phản ứng của ta trong dòng sông cuộc đời được làm chủ*** : khi Quả duyên thay đổi, thì Quả Nghiệp cũng thay đổi theo ; khi Quả duyên không xảy ra, thì Quả Nghiệp không thể tác thành . Nghĩa là ***những phản ứng vô thức nay đã được quán sát và trở thành hữu thức*** .

#### **IV.- Huân tập Thiện Nghiệp .-**

“*Chư Ác mạc tác, chúng Thiện phụng hành*”, có nghĩa là, một khi hành vi được soi thấu rằng nó đã bị dẫn đạo bởi một Ý ác (tâm bất thiện), thì lập tức, ý thức soi sáng ấy sẽ chuyển hoá qua một Ý niệm khác (một tâm khác) không còn bất thiện nữa. Đó là Chánh Niệm Tỉnh thức.

Theo qui luật, khi tâm khởi không là bất thiện, thì nó tất phải là tâm thiện. Do vậy, khi những việc bất thiện (chư ác) không được thực thi, thì tất yếu những việc thiện (chúng thiện) được thay thế vào (phụng hành), các hành vi được tâm Thiện soi sáng dẫn đường, được Chánh Niệm Tỉnh thức soi sáng.

#### **Như thế, những tâm nào là bất thiện ?**

Phật giáo đã chỉ cho ta biết rằng, cơ thể Ngũ Uẩn do sắc-nghiệp tạo tác. Như vậy, mọi diễn trình tư tưởng sẽ phải thông qua cái Ngũ uẩn này, nghĩa là dứt khoát phải mang âm hưởng của sắc nghiệp quá khứ. Các phản ứng thường ngày của ta, các hành vi ứng xử thường ngày của ta, do các tâm hành điều phối và thành tựu, chúng đều bị lệ thuộc vào thân Ngũ Uẩn và Tâm thức, nghĩa là vẫn bị ảnh hưởng của sắc nghiệp và tâm nghiệp quá khứ.

Nghiệp quá khứ biểu hiện thành những Cảm Thọ, và cảm thọ dẫn đường cho tâm lộ, những cảm thọ thích hay không thích, chỉ là những phóng ảnh chủ quan, nó không hiện hữu một cách tự tại trong chính đối tượng hay trong chính kinh nghiệm của nhận biết, vì chính cảm thọ bắt nguồn từ “*tánh nét*”, là “*bản chất*”, “*bản năng*”, “*bản ngã*”, là *Tập khí*, là “*phản ứng nghề nghiệp*” của ta. Mặc dù đối tượng của nhận biết là trung tính.

Ngài Nguyệt Xứng (Chandrakirti) đã cho rằng, cảm thọ của ta đầu tiên tác động trên cái “*tôi*”, sau đó bám vào những vật khác và xem những vật khác là “*vật của tôi*” Giáo lý cho rằng, do căn bản là Tham, Sân và Si (vô minh) mà ra, gọi là 3 căn bản phiền não.

Nói cách khác, 3 căn bản phiền não này xuất sinh từ một trạng thái tinh thần tâm lý duy nhất: ***ngã và ngã sở, là chủ nghĩa vị kỷ, qui ngã. Đây chính là những trạng thái tinh thần tâm lý bất thiện từ căn bản.***

*Ý tưởng về Ngã là một cái neo bám của mọi động lực của chúng ta, để nắm lấy (thủ) và chiếm hữu (hữu), đó là những gốc rễ của mọi ham muốn (tham dục) và những ác cảm (ái dục), qua đó, là cội nguồn đau khổ của cuộc đời. Đó cũng là những thành kiến (kiến thủ, kiến chấp, sở tri chướng, kiến hoặc) mang chúng ta đến đau khổ, là cạm bẫy cuốn trôi chúng ta trong vòng sinh tồn. Khi "Ngã Kiến" được dựng lên trong mỗi hành vi (thân-khẩu-ý), thì đau khổ luân hồi là vô lượng.*

Từ trung tâm điểm của vị ngã (ngã, ngã sở), 3 căn bản phiền não biến hiện thành vô số những tâm bất thiện từ thô thiên đến vi tế, mà giáo lý liệt chúng vào những phạm trù Lậu hoặc, phiền não, kiết sử, chấp trước... mà đôi khi giáo lý còn gọi là 84.000 phiền não! (*phụ lục Check-list 1 & 2*). Đó là tất cả các loại tâm bất thiện, chúng biểu hiện thành các hành vi bất thiện: ***chư Ác là đây***.

“*Chư Hiền, thế nào gọi là căn bản bất thiện? Tham là căn bản bất thiện, sân là căn bản bất thiện, si là căn bản bất thiện. Chư hiền, như vậy gọi là căn bản bất thiện..... Chư Hiền, thế nào gọi là căn bản thiện? Không tham là căn bản thiện, không sân là căn bản thiện, không si là căn bản thiện. Chư hiền, như vậy gọi là căn bản thiện.*” (Kinh Chánh Tri Kiến)



Do Hành Nghiệp như thế , đã làm cho ta **nhìn nhận** sự vật méo mó như chính là ta đang cảm nhận . Và cũng do Nghiệp (tập khí, thói quen, kiến chấp, ấn ức dồn nén,... ) của ta dẫn dắt, ta đã **cảm thọ** và nhận ra nó như thế , **suy tư nó như thế** .

Do thói quen trong đời sống, và cũng do ảnh hưởng của Thân và Tâm , làm ta có **phản ứng** méo mó với nó như là cách ta đã phản ứng .

**Cảm thọ càng mạnh, thì xúc cảm huỷ diệt hay tiêu cực càng mãnh liệt** . Ta đã bổn thêm một mũi tên sâu muộn vào chính vết thương mà mũi tên sâu muộn thứ nhất đã gây ra. Đó là cách mà ta tái huân tập Nghiệp trở vào sâu dày trong tâm thức của ta , đó là cái cách mà ta trường dưỡng làm kiên cố thêm cái kiết sử này của ta. Và đó cũng là cái cách mà ta tích cực tham gia vào vòng Luân hồi miên viễn của Cộng Nghiệp và Biệt Nghiệp .

Nếu ta có Chánh Niệm tỉnh thức, mỗi khi có cảm thọ sinh khởi hay mỗi khi sắp có mỗi hành vi được khởi động, ta hãy tạm dừng lại một thoáng, để xem xét chúng do tâm nào nào thúc đẩy , nếu do những tham ái, sân hận, si mê thúc đẩy , mà ta có thể dừng lại không thực thi , thì chính là “chư ác mạc tác” . Bằng không, thì chính là “tác ác” nghiệp !

**Thay thế cho những tâm bất thiện này** , giáo lý đưa ra những đối đãi tâm , là Vô Tham, Vô Sân và Vô Si (Minh) , và 3 căn bản thiện tâm này sinh khởi từ một trạng thái tinh thần tâm lý duy nhất : Vô ngã tính , là cuộc sống xả kỷ, vị tha , Chánh niệm tỉnh thức .

Với Giới học, giáo lý cho phạm nhân một phương tiện tự soi sáng hành vi , cho họ cơ hội huân tập ngược lại những gì mà vô minh đã hiện hành , xả dần cái “ngã, ngã sở” . Với Tuệ học , giáo lý soi sáng tâm thức phạm nhân để họ có đời sống vô tham bằng giáo lý Vô Thường , vô sân bằng đức từ bi . Bằng giáo lý Tứ Thánh Đế và Bát Chánh Đạo đã soi sáng tâm thức phạm nhân và huân tập họ để họ có cuộc sống xả kỷ, vị tha , không còn sân hận cuốn trôi họ nữa .

Trong giáo lý Duyên sinh Vô ngã, đã thấp sáng trí tuệ phạm nhân, để họ không còn bị cuốn trôi trong vòng luân hồi sinh tử nữa .

Khi nhìn bất cứ sự vật, hiện tượng vật chất hay tinh thần nào, chúng ta nên lưu ý xem sự đánh giá, nhận biết, nhận diện của ta (các tác ý , cảm thọ, các tư tưởng ) xuất phát từ nguồn gốc nào?

Nếu ta cảm thấy không hạnh phúc thì đó là những phiền não của chính ta . Khi nhận diện được, nó sẽ tan dần đi, ta dần dần lấy lại chủ quyền trên Thân-Khẩu-Ý của ta . Tiếp tục việc quán xét cảm nhận nội tâm (phản ứng) của ta sắp xảy ra đối với cảm thọ ấy, thì ta cũng quán xét như thế, cho Nghiệp đời hiện tại của ta .

Sự khổ đau , hay những phiền lụy xảy ra trong cõi Ta Bà này là một tất yếu , nó làm Thiệt tâm chúng ta lớn mạnh và chỉ cho ta con đường giải thoát . Sẽ không bao giờ có một cõi giới nào , mà sự khổ đau không có mặt . Chúng ta có thể thấy Đức Phật là độc nhất Thiên thượng Địa hạ mà còn phải đối diện với bao nhiêu cảnh đau lòng , thì chúng ta mong cầu cõi nào nữa ?

**Vấn đề là phản ứng của chính ta khi đối diện khổ đau** . Ta luôn nhớ rằng , điểm xuất phát của Phật giáo là Dukkha và cứu cánh của Phật giáo là giải thoát khỏi Dukkha .

Chỉ với một câu “chư Ác, mạc tác” , đã hàm chứa cả nội dung về Chánh Niệm tỉnh giác , mà Chánh Niệm bao hàm cả Tứ Thánh Đế và Bát Chánh Đạo và tỉnh giác bao hàm Tứ Niệm Xứ và 37 phẩm trợ đạo . Hãy cố gắng nhận diện tất cả , chúng ta sẽ thấy được những hạt giống vô lậu trong cõi hữu lậu này . Ta sẽ thấy mối liên hệ chi

phôi của Nghiệp trên cái danh-sắc này . Hãy **“chư Ác mạc tác, chúng Thiện phụng hành”**

*“Ta nói thân ác hạnh nên đoạn diệt; khẩu, ý ác hạnh nên đoạn diệt.*

*Ta nói thân diêu hạnh là nên làm, khẩu và ý diêu hạnh là nên làm ...” Kinh Già Di Ni*

Giáo pháp đơn giản nhất , chỉ bao gồm việc thay đổi hành vi , là **“việc ác đừng làm, việc thiện cứ làm”** , tức là sự thực hành miên mật Ngũ giới , 10 Thiện nghiệp , 6 Ba La Mật , Tứ nhiếp pháp , ..... đến tất cả 37 phẩm trợ đạo .

Khi hành vi đã được thay đổi , thì dứt khoát tâm ý sẽ phải thay đổi . Khi đối diện với một nỗi bực mình , chỉ cần ta cố gắng nở một nụ cười từ bi , tâm sân hận ấy lập tức tiêu vong . Giáo lý đã xác tín : giới thanh tịnh thì sinh khởi tâm thanh tịnh .

#### **V.- Thanh tịnh hóa tâm thức .-**

Trạng thái tâm lý của con người luôn luôn biến động , luôn luôn không an bình . Cái Tâm Ý thường tình không bao giờ được yên nghỉ, không bao giờ được trọn vẹn trong sáng , không có lúc nào mà ta không cảm thấy ham muốn một cái gì , không có lúc nào không có cái tham dục hay tham ái . Lúc nào cái Tâm Ý cũng đeo đuổi theo , hay bám giữ chặt một cái gì đó , lúc nào cũng có thể nổi lên cơn giận hờn hay bực bội, bực tức , đôi khi lại cảm thấy sợ hãi mơ hồ ; lắm lúc lại thấy không vui vẻ gì đối với sự thành công của kẻ khác , không vui sướng gì khi thấy người khác hơn mình , chỉ trong một vài khía cạnh gì đó ! *Tâm hưu, Ý vượn* mà !

Bởi vì, phần lớn chúng ta, luôn luôn có khuynh hướng tự nhiên là tin vào những nhận thức , đánh giá hàng ngày của mình , và không bao giờ đặt lại vấn đề đúng sai, thực hay giả về những nhận thức này . Và những trạng thái tâm lý này luôn được biện minh bằng mọi lý do, để chứng minh rằng cái Tâm này là trong sáng ! Chính cái Tâm này đã xô đẩy nhân loại vào trong vòng xoáy khổ đau bất tận , **nó không phải là một cái Tâm Chính Trực** . Do đó, tự hiểu được cái Tâm của mình , tự hiểu được cái bản ngã của mình, là điều khó nhất trong nhân loại . (*Phạm Công Thiện*)

Khi ta nhìn, thấy , biết hoặc nghe được một chuyện gì đó ở một thời điểm đã qua nào đó . *Đột nhiên*, trong một dịp nào đó của hiện tại , *ta kể lại* chuyện đó .

Hãy dừng lại, và lắng sâu vào tận đáy Vô thức . Vì sao ta lại nhớ chuyện ấy ? Vì sao ta lại kể ra chuyện ấy ? Động cơ dẫu mặt nào thúc đẩy ta làm chuyện vô bổ ấy ?

*Ganh tỵ ? Ích kỷ ? Thích thú ? Ghét bỏ ? Sân Ác ? Siểm nịnh ? Ám chỉ ? Nham Hiểm? Xảo trá ? Bối lỗi người khác hay tự nâng mình ? ...và vô vàn lậu hoặc tiềm miên khác trong 84,000 lậu hoặc trong Vô thức (Alaya) . (Check-list 1 & 2 )*

**Đó là hiện tượng “ô nhiễm”** của Tâm Ý và cũng là hiện tượng “gieo trồng căn Ác” .

Như thế , **“tự tịnh kỳ Ý”** , câu kệ này nhắc nhở chúng ta phải luôn luôn phòng hộ mọi nhiễm ô của Ý bằng hệ thống Định học – Chánh Niệm Tỉnh Giác , một trong 3 giáo lý căn bản mà ta phải luôn thực hành tu tập , đồng thời tránh được hành vi “gieo trồng căn Ác” : *“Do đó, này Xá-lê Tử, nên học pháp tịch tĩnh, các căn tịch tĩnh, tâm ý tịch tĩnh, ba nghiệp thân, khẩu ý tịch tĩnh, hướng về Đấng Thế Tôn và các vị phạm hạnh có trí....” – Kinh Đẳng tâm.*

Do vậy, Phật giáo dạy nhiều phương cách để tự soi sáng ý thức , là phương pháp “nội soi” vào trong tâm thức chính mình . Đây là sự tự phản tỉnh , soi xét những gì là thiện, những gì là bất thiện trong tâm hành , loại trừ Ô nhiễm, làm trong sạch Tâm Ý .

Phật giáo đã đề xuất hệ thống Định học , với đủ loại pháp môn , từ Thiền định đến Niệm Phật và Thập Niệm , từ Thiền Quán 4 Niệm xứ đến Hiện pháp lạc trú , tất cả để thấp sáng thực tại hiện tiền , đánh thức Chánh niệm để dẫn đạo cho từng hành vi .

Cuối cùng, khi Định sinh, thì Tuệ sinh, ánh sáng trí tuệ sẽ xua tan bức màn vô minh của tập khí nhiễm ô.

“... Các người hãy lắng nghe. Như Lai, Chí chân tự mình bằng năng lực của mình đã mở ra ba lối đi và tự mình đã đi đến Chánh giác. Những gì là ba?

1.- Hoặc có chúng sanh thân cận tham dự tập hành vi bất thiện. Người ấy về sau gặp thiện tri thức, được nghe nói pháp, thành tựu pháp và tùy pháp. Rồi thì người ấy ly dục, dứt bỏ hành vi bất thiện được tâm hoan hỷ điềm nhiên khoái lạc. Lại ở trong lạc mà phát sanh đại hỷ, ... Hành giả cũng vậy. Là pháp bất thiện được hoan hỷ lạc. Lại ở trong lạc mà phát sanh đại hỷ.....

2.- Lại có chúng sanh phần nhiều hay sân hận, không dứt bỏ ác nghiệp của thân của khẩu và ý. Người ấy về sau gặp thiện tri thức được nghe nói pháp, thành tựu pháp và tùy pháp, xa lìa ác hạnh của thân, ác hạnh của khẩu và ý, sinh tâm hoan hỷ, điềm nhiên khoái lạc. Lại ở trong lạc mà sanh đại hỷ. .... Hành giả cũng vậy. Là pháp bất thiện, được hoan hỷ lạc. Lại ở trong lạc mà phát sanh đại hỷ. ....

3.- Lại có chúng sanh ngu tối, vô trí, không biết thiện ác, không thể biết như thật về khổ, tập, diệt, đạo. Người ấy về sau gặp thiện tri thức được nghe nói pháp, thành tựu pháp và tùy pháp, biết rõ thiện và bất thiện có thể biết như thật khổ tập diệt đạo, dứt bỏ hành vi bất thiện, sinh tâm hoan hỷ điềm nhiên khoái lạc. Lại ở trong lạc mà sanh đại hỷ..... Hành giả cũng vậy. Là pháp bất thiện, được hoan hỷ lạc. Lại ở trong lạc mà phát sanh đại hỷ..... (Xà Ni Sa)

### **Kết luận .-**

Nền giáo dục Phật giáo là một hệ thống đồng bộ giữa học và hành, trong đó, **hành là quan trọng nhất**. Cho dù loài người có trình độ và trí tuệ khác nhau thế nào đi nữa, thì sự thực tập, hành trì là bình đẳng, ai cũng làm được và phải làm mới có thể trải nghiệm được giáo lý.

Sự hiện tồn của ta trên cõi Ta Bà này là do Cộng Nghiệp. Bất kỳ hiện tượng hay sự kiện gì trong đời sống đến với ta, đều do Nhân và Duyên tạo nên, từ trong các vòng Cộng Nghiệp và Biệt Nghiệp, nơi ta an trú. Phản ứng của ta qua các Hành vi của Thân và Tâm đối với sự kiện ấy, **chính là Nghiệp lực hiện hành**.

Hãy chú trọng đến thực hành Chánh niệm Tỉnh thức trong mọi giây phút của đời sống, ta sẽ kiểm soát và điều khiển được các phản ứng Thân-Tâm của ta trong Chánh Kiến, Chánh Tư duy, ...đó là ta **thực hiện việc phá bỏ dần những gì đã điều-kiện-hoá con người ta, đó là sự Chuyển Nghiệp**. Những tập khí (nghiệp chướng) dần được chuyển hoá, cũng là sự chuyển hoá các vòng Cộng & Biệt Nghiệp, chuyển hoá toàn bộ cuộc sống hiện tiền, chuyển hoá quá khứ và chuyển hoá cả tương lai. Hạnh phúc hiện tiền sẽ trải nghiệm cho bản tâm, cho gia đình, cho xã hội, cho quốc độ và cho cả chúng sinh.

**Đó là ý chỉ của toàn bộ giáo lý cơ bản của Phật giáo: “tự thanh tịnh Thân-Tâm”, bao gồm: Tam học Giới-Định-Tuệ qua 37 Đạo phẩm**

Đạo phẩm gồm 37 phẩm trợ đạo, được coi là 37 pháp môn tu tập căn bản của đạo Phật, là 37 yếu tố làm trợ lực lớn cho hành giả trên đường tu tập cho đến khi đạt được đạo quả Giác ngộ cao tột. 37 pháp môn ấy được chia thành 7 nhóm:

### **1) Bốn lãnh vực quán niệm (tứ niệm xứ):**

1. quán niệm thân trong thân;
2. quán niệm cảm thọ trong cảm thọ;
3. quán niệm tâm ý trong tâm ý;
4. quán niệm vạn pháp trong vạn pháp.

Hoặc :

1. quán niệm rằng thân thể là không trong sạch (quán thân bất tịnh);
2. quán niệm rằng mọi cảm thọ đều chỉ là đau khổ (quán thọ thị khổ);
3. quán niệm rằng tâm ý là vô thường (quán tâm vô thường);
4. quán niệm rằng vạn pháp là vô ngã (quán pháp vô ngã).

**2) Bốn sự cần mẫn chân chánh (tứ chánh cần):**

1. phải chấm dứt triệt để các hành động xấu (của cả thân, ngữ và ý) đã làm, không tái phạm, không để cho chúng tăng trưởng thêm ;
2. phải ngăn ngừa, chặn đứng các hành động xấu có thể, nhưng chưa xảy ra ;
3. phải thực hiện các việc tốt đáng thực hiện, nhưng chưa thực hiện ;
4. phải tiếp tục đẩy mạnh và hoàn tất các việc tốt đã và đang được thực hiện .

**3) Bốn pháp như ý (tứ như ý túc):**

5. lòng mong muốn đạt được đạo quả Giác ngộ (dục như ý túc);
6. tâm chuyên chú vào đạo quả Giác ngộ (niệm, hay định như ý túc);
7. chí kiên trì tiến tới đạo quả Giác ngộ (tinh tấn như ý túc);
8. tham cứu, tư duy, quán chiếu về thực tại để đạt được đạo quả Giác ngộ (quán, hay tư duy như ý túc).

**4) Năm khả năng (ngũ căn):**

1. lòng tin tưởng sâu đậm vào Ba Ngôi Báu (tín căn);
2. chí kiên trì tu học và hành đạo (tinh tấn căn);
3. thường trực sống trong chánh niệm (niệm căn);
4. tâm ý tập trung, tĩnh lặng, không vọng động (định căn);
5. quán chiếu để thấy rõ thật tướng của vạn pháp (tuệ căn).

**5) Năm sức mạnh (ngũ lực):** Khi tu tập năm khả năng như trên thì chính chúng sẽ trở thành năm sức mạnh để đánh tan mọi phiền não, chướng ngại:

1. lòng tin tưởng vào Tam Bảo trở nên lớn mạnh (tín lực) thì đánh tan mọi tin tưởng sai lầm;
2. chí kiên trì tu học và hành đạo trở nên lớn mạnh (tinh tấn lực) thì đánh tan tính lười biếng, buông lung, hôn trầm nơi bản thân;
3. nếp sống chánh niệm trở nên lớn mạnh (niệm lực) thì không còn những tư tưởng sai quấy, không nghĩ đến những điều vô ích;
4. sự tập trung tâm ý trở nên lớn mạnh (định lực) thì mọi loạn tưởng, vọng động sẽ tan biến hết;
5. trí tuệ quán chiếu trở nên lớn mạnh (tuệ lực) thì mọi phiền não, kiến chấp, tà kiến, vô minh đều bị bật hết gốc rễ, thật tướng của vạn pháp hiển lộ.

**6) Bảy yếu tố giác ngộ (thất giác chi):**

1. an trú trong chánh niệm (niệm giác chi);
2. chọn lựa pháp môn (trạch pháp giác chi), cũng tức là tư duy, quán sát, phân biệt để thấy rõ thiện và bất thiện (phân biệt giác chi);
3. kiên trì tu tập (tinh tấn giác chi);
4. vui vẻ, ôn hòa (hỷ giác chi);
5. tâm thư thái nhẹ nhàng (khinh an giác chi);
6. tâm ý tĩnh lặng, không vọng động (định giác chi);
7. buông bỏ mọi kiến chấp về nhân ngã, bi thử để tâm được trong sáng (xả giác chi).

**7) Tám nguyên tắc hành động chân chính (bát chánh đạo):**



1. *thấy biết chân chánh (chánh tri kiến);*
2. *suy nghĩ chân chánh (chánh tư duy);*
3. *nói năng chân chánh (chánh ngữ);*
4. *hành động chân chánh (chánh nghiệp);*
5. *mưu sinh chân chánh (chánh mạng);*
6. *siêng năng chân chánh (chánh tinh tấn);*
7. *nhớ nghĩ chân chánh (chánh niệm);*
8. *thiền định chân chánh (chánh định)*

***Ta luôn nhớ : Ba bộ Bốn ; Hai bộ Năm ; Một bộ Bảy và Một bộ Tám***

## **PHÂN THỨ BA** **Dòng sông thanh tịnh**

### **CHÁNH NIỆM THỰC TẬP** **Thanh Tịnh Hoá Thân-Tâm**

Tâm trạng con người rất phức tạp, nó phần lớn làm ta mệt mỏi, vì nó suy nghĩ liên miên, chẳng ích lợi gì cả, nó làm tiêu hao năng lượng khối não và làm ta già đi. Nó thường ghi nhớ những phiền muộn, khổ đau hơn là an lạc, tĩnh lặng. Khi tâm trở nên tĩnh lặng, quân bình, thì đầu óc ta trở nên sáng suốt, vui vẻ và các trạng thái tâm-sinh-vật lý như sức khỏe, sinh hoạt trở nên tích cực. Năng lực tự thân của ta được tiết kiệm và nâng cấp, tốc độ lão hoá của ta chậm lại.

*Chánh Niệm Tĩnh thức là trạng thái tinh thần ưu việt đó.*

#### ***I.- Chánh niệm là Trạng thái tinh thần tích cực, ta gọi là Tâm Thiện.***

Sự cảm thọ của ta luôn luôn có mặt trên cơ thể; sự suy nghĩ và xúc cảm của ta cũng luôn luôn hiện diện, chỉ trừ giấc ngủ - mà đôi khi giấc ngủ mộng mị làm ta thêm mệt mỏi. Quan sát một cách khách quan cảm thọ và suy nghĩ này, là 2 pháp quán sát trong 4 pháp niệm của Thiền Phật giáo.

**a).- Niệm**, là **ghi nhớ, thấy và biết một cách trung thực** mọi thực tại thuộc tâm và vật trong cấu trúc của thân: là sự quan sát thực tại một cách khách quan như nó là. Quan sát mọi việc diễn biến, phát sinh trong nội tâm của ta; quan sát mọi cảm giác trên thân thể của ta, và bên trong thân thể của ta; quan sát tất cả mọi việc xảy ra bên ngoài thân ta, mà ta cảm nhận, nhận biết được.

Chánh niệm có đặc tính **chú tâm một cách khách quan nhất**, đến những gì xảy ra ngay đến hiện tại tức thì, **không có chút gì tham gia của ý thức như phê phán, so sánh, phản ứng**, để nhận thức rõ sự thật như chính nó. Nhờ vậy, ta sẽ loại dần những tập khí quá khứ cũng như hiện tại:

*“Khi xúc tập khởi thì thọ tập khởi, khi xúc diệt tận thì thọ diệt tận.*

*Nếu đối với thọ mà ham muốn, khen ngợi, đắm nhiễm, hệ lụy, đó gọi là con đường đưa đến sự tập khởi của thọ. Nếu đối với thọ mà không ham muốn, khen ngợi, đắm nhiễm, hệ lụy, đó gọi là con đường đưa đến sự diệt tận của thọ.*

*Hỷ lạc nếu do nhân duyên thọ mà sanh, đó gọi là vị ngọt của thọ. Nếu cảm thọ là vô thường, là pháp biến dịch, đó gọi đó là sự tai hại của thọ.*

*Nếu đối với cảm thọ mà đoạn trừ dục tham, vượt qua dục tham, gọi đó là xuất ly thọ.”*

*– Kinh 476, Thiền Tư – Tập AH.*

Trí nhớ (Tuồng Uẩn) con người có 3 cấp độ:

- **Trí nhớ tạm thời** : những sự việc xảy ra mà ta biết nhưng không cần để ý để nhớ , vì tạm thời ta thấy không cần nhớ , gọi là **Ký ức ngắn** , là **sự nhiễm ô có nghĩa là Nghiệp đang huân tập** . Nhưng khi sự việc lặp đi lặp lại hai hay nhiều lần, **dấu vết của nhiễm ô sẽ cô đọng** thành kinh nghiệm, và chúng sẽ chuyển sang Trí nhớ trung hạn .
- **Trí nhớ trung hạn** : là những kinh nghiệm , những cảm giác có được , qua trải nghiệm trong cuộc sống hiện tiền ; là những sự việc được ghi nhớ để sống và hoạt động ; là những thói quen , những tập tính học tập được để sống và làm việc , gọi là **Thói quen, Tập khí, là Nghiệp hiện tại** .  
Trí nhớ trung hạn này trở thành kiên cố qua nhiều đời nhiều kiếp và chuyển qua Trí nhớ dài hạn .
- **Trí nhớ dài hạn** : là những tập tính bẩm sinh , bao gồm tập tính của giống loài, sắc tộc , gia tộc, gia đình , v...v , tích tập qua nhiều đời nhiều kiếp . Ta gọi là **Nghiệp quá khứ** .

Vì Nghiệp lực hoạt động cho nên ta mới có tổ tiên ông bà cha mẹ và bản thân ta đã hiện tồn trên cõi Ta Bà này . Một cách tổng quát nhất , có 3 thời kỳ hành hoạt của Nghiệp trên dòng sông cuộc đời :

- **Từ một tế bào hợp tử cho đến khoảng 18 tuổi** : thời kỳ này là thời kỳ hoạt động của Nghiệp quá khứ , nó **thúc đẩy sự hiện tồn và tạo tác những hành vi thuộc về khả năng bẩm sinh** , về **khuyh hướng yêu thích hay ghét bỏ**....

Trôi theo cùng năm tháng, là thời kỳ **huân tập thêm từ Cộng nghiệp, từ Cha Mẹ, gia đình, học đường, bạn bè, trào lưu xã hội** ...dần dần nó tạo thành **tiền đề để thành tựu Nghiệp thời hiện tại**, tựa trên nền tảng căn bản của Nghiệp quá khứ : **một cái “ngã” hình thành** .

Sinh-Tâm-lý học cho rằng : “*Nhịp đập của trái tim là loại ứng xử sớm nhất trong tất cả các ứng xử . Nó khởi sự trong giai đoạn “tiền sinh” (pre-natal period) khi phôi được 3 tuần tuổi và lớn khoảng 4 mm (1/6)*” .

*Những đáp ứng với kích thích được quan sát thấy từ tuần lễ thứ 6 , lúc chiều dài phôi chưa đầy 1” (25mm) . Các cử động tự phát được quan sát thấy vào tuần thứ 8.*

*Sau 8 tuần, phôi phát triển thành “thai” (fetus) . Người mẹ cảm nhận được các cử động của thai vào tuần thứ 16 (thai máy), lúc này thai có chiều dài khoảng 16” (50 cm) .*

*Giai đoạn tiền sinh , bộ não tạo ra các neurone với tốc độ khoảng 250,000 tế bào/phút tức khoảng hơn 4 tế bào/giây . Quá trình tăng sản tế bào và di chuyển tế bào đến đúng vị trí của chúng diễn ra trong giai đoạn này , cho đến khi sanh nở, đạt đến con số khoảng 100 tỷ neurone . Quá trình phân nhánh các trục và đuôi gai phần lớn diễn ra sau khi sanh nở “*

*“Từ lúc mới sinh , hoặc sau đó một thời gian rất ngắn, khả năng đặc hữu bẩm sinh của con người do yếu tố di truyền quyết định và những ảnh hưởng do môi trường ban đầu tạo ra tương tác với nhau để quyết định các yếu tố thể chất của một cá nhân . Các yếu tố thể chất bao gồm : chiều hướng cơ bản về thể lực và tâm lý , nói chung là “khí chất” .*

**Các yếu tố thể chất giữ được khá nhất quán qua suốt cuộc đời một con người “**

- **Từ khoảng 18-23 tuổi đến 55-60 tuổi** : thời kỳ này là thời kỳ “huy hoàng” nhất của Nghiệp lực . Có thể tạm chia thành 2 thời kỳ nhỏ :

- **Bước vào đời : khoảng 18-23 tuổi đến 30 tuổi** : thời kỳ này, hoặc là con người bắt đầu làm việc, hay vừa học xong các bậc học trình *theo sở thích hoặc/và chọn lựa theo những lời khuyên của những người có ảnh hưởng đến chính mình* .

Đây là thời kỳ *quyết định cho cá tính* , bởi vì , con người trong độ tuổi này , *đã hình thành nên những “điều kiện” cho “hình ảnh tâm cầu”* , và họ căn cứ vào đó mà *chọn lựa và quyết định* Nghề nghiệp và Bạn bè (bạn tình lẫn bạn đời) . Cái “*ngã*” *đã khẳng định tâm vóc của nó* . *Nghịệp lực bắt đầu đứng vững và chi phối suốt cuộc đời còn lại.* ***Những điều-kiện-hoá tâm thức đã thành kiên định*** .

Theo Sinh-Tâm-lý-học , “*Tính liên tục trong sự học tập trải nghiệm , thông qua hành vi mang tính lũy tiến của cùng một diễn trình liên tục . Sự thay đổi , là quan niệm rằng, trong khi sự phát triển bản thân là liên tục, thì các phương diện đặc thù của nó lại mang tính giai đoạn . Mỗi giai đoạn là mỗi thời kỳ khi các chức năng tâm lý thay đổi và có thể quan sát được . Các cá nhân khác nhau có thể trải nghiệm các giai đoạn theo cùng một trình tự nhưng với mức độ khác nhau . Có 2 phạm trù thay đổi :*

- *Phát triển nhận thức , bao gồm ngôn ngữ và luân lý*
- *Phát triển xã hội , gồm cảm xúc, gắn bó và các mối quan hệ .*

*Khái niệm thời kỳ khủng hoảng hoặc bước ngoặt có liên quan đến các giai đoạn phát triển “.*

- ***Vào đời : từ sau 23-30 tuổi đến 55-60 tuổi*** : là thời kỳ hoành tráng nhất của *Nghịệp lực* .

Con người bước hẳn vào “*giới*” *nghe nghiệp với mọi huân tập của “giới” ấy* . Họ trở thành một khối “*kiến thức*”, “*thói quen*”, “*tập khí*”, “*kinh nghiệm*” trong mọi ứng xử , nghĩa là thành tựu vững chắc nhất “*cái động cơ điều khiển*” tất cả hành vi Thân-Khẩu-Ý của họ . *Tướng uẩn đã tích tập trở thành kiên cố ;Hành Uẩn đã không chế tư duy tạo tác một cách vững chắc* .

Tính nét họ đã đổi thay lớn lao so với tuổi đôi mươi , cái “*ngã*” *trở nên độc đoán , võ đoán, muốn ngự trị cả thế gian* . *Thức uẩn tái đầu tư liên tục lại cho 4 uẩn còn lại :*

Theo sau , là họ đã tạo được một chuỗi “*Cộng nghiệp*” cực kỳ kiên cố , bao gồm các vòng cộng nghiệp lớn nhỏ khác nhau , chúng có tính hỗ tương nhau, khó mà vượt khỏi tầm hoạt động của chúng , đó là ***thế giới*** của họ .

Và họ cũng đã chọn lựa được bạn đời *theo hình ảnh tâm cầu của họ, theo hình ảnh phóng chiếu từ cái “ngã” của họ* .

Họ cũng đã chọn nghề nghiệp, bạn bè đồng nghiệp cũng *theo hình ảnh tâm cầu của họ, theo hình ảnh phóng chiếu từ cái “ngã” của họ* .

Mọi chọn lựa đều ***loanh quanh trong cái thế giới ấy*** . Từ đó, những thành-bại , vinh-nhục, được-mất, phải-trái với tất cả những nỗi niềm hạnh phúc hoan lạc hay đắng cay bất hạnh , *hoàn toàn do cái “hữu ngã” và mọi “cộng nghiệp” này chia xẻ, phóng nhập, phóng chiếu và tạo tác ra* .

*Nghịệp lực về cơ bản đã hoàn thành sứ mệnh của nó : một “hữu ngã” độc đoán đang hoạt động bành trướng, phóng chiếu tối đa* . Trong trường hợp bình thường , *Nghịệp thời hiện tại này sẽ là Cận Tử Nghiệp của chúng sinh* . Lúc này ***tâm thức đã hoàn toàn bị điều-kiện-hoá*** .

- ***Từ 55-60 tuổi về sau*** : là thời kỳ mà *Nghịệp lực trở thành kiên cố, sâu dày, cái “ngã” đã trở thành “quái gỡ” nếu không có cách phản tỉnh và chuyển y* , nó sẽ trở thành *Nghịệp tích lũy cho đời vị lai* , một “*hữu ngã*” *đang ôm ấp những hoài vọng về quá khứ và sự tâm cầu vị lai, một Nghịệp tục sinh đã hình thành* .

Lúc này, cái *thân-tâm ngũ uẩn này chỉ còn là một tên nô lệ cần mẫn cho cái tâm-thức-bị-điều-kiện-hoá-xơ-cứng !*

Chúng ta chẳng đã từng đối diện với những bậc cao niên có “nết” ăn, “nết” ngủ và “nết” sinh hoạt vô cùng khó khăn, đầy khổ lụy cho chính bản thân và làm cho mọi người chung quanh phiền não theo (do lan truyền tâm thức, do “xúc cảm”) đó sao ?

Không chỉ là những bậc cao niên, ngay cả những người trẻ hơn, thậm chí nhỏ tuổi, cũng có những “nết ăn”, “nết ngủ” đầy khổ lụy. Hãy quan sát chỉ một buổi cơm “có trả tiền” trong bệnh viện thì sẽ thấy ! Nhưng cũng là họ, khi phải ăn cơm từ thiện, thì khác hẳn ! “Ngã” và “Ngã sở” sai sử ta đấy !

***Đó là một trong vô vàn “mạch lạc tâm thức” đã điều-kiện-hoá tâm thức ta, mà ta đã xét qua :***

- 1.- Hệ di truyền .
- 2.- Quốc độ, Dân tộc, Ngôn ngữ, tư tưởng, xã hội, tôn giáo .
- 3.- Tính cách của Cha-mẹ và của tất cả người trong gia đình
- 4.- Môi trường địa-xã-hội ; địa-chính-trị và địa-sinh-học .
- 5.- Sự huân tập và tái huân tập của tự thân trong vòng đời .

***b).- Chánh niệm***, trước hết, giúp ta quan sát và nhận rõ các Ký ức ngắn, các Nghiệp đang huân tập vào ta, ta thấy chúng sinh khởi trong tâm thức ta khi ta ngồi thiền quán. Ta thấy chúng nổi lên trong nội tâm ta và ta quan sát chúng một cách lặng lẽ, khách quan, rồi chúng tan đi, chúng diệt đi .

Rồi ký ức ngắn khác lại nổi lên, cứ thế, hết ngày này qua ngày khác, hết cái này đến cái khác. Chúng thừa dần, rồi không còn nữa, đến lúc này, các Nghiệp đang huân tập vào ta đã đi vào chu kỳ Hoại Diệt. Chúng để lại cho Trí nhớ trung hạn bắt đầu hoạt động .

Tập khí lúc này sẽ sinh khởi, và giống như thế, dần dần ta sẽ chuyển hoá các Tập khí xấu của ta và cũng là chuyển hoá nghiệp đời hiện tại của ta. Ngày qua ngày như thế. Cuối cùng, ta lần đến thấy cái Nghiệp của ta từ quá khứ xa xăm nổi lên trong tâm thức .

Chánh niệm liên hệ đến sự kiên nhẫn và chịu đựng (kham nhẫn), không bám víu đến cái mình thích hay không thích. Chánh niệm làm tan biến những Tâm trạng tiêu cực (bất thiện) xảy ra trong hiện tiền (khi đối cảnh), và nuôi dưỡng những Tâm trạng tích cực (Thiện, do kham nhẫn) .

Chánh niệm Tỉnh thức, vì vậy, xói mòn và triệt tiêu từng phần các điều-kiện đang điều-kiện-hoá tâm thức. Nếu không thể giải thoát hoàn toàn khỏi mọi cái điều-kiện-hoá, thì ít ra, trong thực tập Chánh Niệm Tỉnh thức, những điều kiện đó cũng đã bị nhận dạng .

***c).- Chánh niệm được xây dựng trên 4 lĩnh vực*** chánh niệm (Tứ Niệm Xứ) : Thân, Thọ, Tâm, Hiện tượng, ***để nghe, thấy, biết và trực nhận ra, loại bỏ những cái “mạch lạc” bất thiện, loại bỏ những gì đã “điều-kiện-hoá-tâm-thức” liên quan đến 4 lĩnh vực này của thân-tâm .***

1. ***Thân*** : là thân thể vật lý của ta, gồm có Hơi thở, tư thế, động tác và cơ thể. Nên nhận thức thực chất vật lý của Thân thể như Mềm, cứng, nóng, lạnh . v...v ; thực chất tính chất sinh-vật-lý như tính đàn hồi, kết dính, gắn bó... của các cơ và xương; thực chất của năng lượng phát tiết của thân thể như sự chuyển động, căng thẳng, áp suất; thực chất của năng lượng nội tại như nóng, lạnh, ẩm,..



2. **Thọ** : là những cảm giác dễ chịu, khó chịu , hoặc trung hoà , chúng sinh khởi do phản ứng tự nhiên thụ động từ Danh-Sắc nghiệp .
3. **Tâm** : gồm các ý nghĩ, cảm xúc và ý thức (cái biết) , kể cả sự suy tư , nghĩ ngợi lan man , là sự phóng chiếu , bành trướng “tự ngã” ra quá khứ hay vị lai .
4. **Các hiện tượng** : gồm tất cả các đối tượng còn lại : mọi cái Thấy, Nghe, Ngửi, Nếm và Xúc chạm , nó làm sinh khởi lộ trình tâm .

Chánh niệm chỉ chú ý đến thực tại mà không quan tâm đến hình thức và quan niệm . Ví dụ : Lưng tôi đau : là một quan niệm mà Chánh niệm chỉ nhận thức một cách đơn giản là cứng/căng/nóng/v...v. hoặc chỉ là “sự khó chịu” mà không có cái “tôi” trong đó .

Sự chú tâm không chỉ được thực tập một cách chính thức bằng cách Thiền toạ hoặc/và Thiền hành , mà còn được cố gắng cao nhất để áp dụng trong mọi hoạt động hàng ngày .

Chú tâm cho ta thấy thực chất của mọi hiện tượng . **Nó giúp ta hành động một cách sáng suốt thay vì phản ứng mù quáng theo tập khí , thói quen** ( mà người ta gọi là những phản ứng vô thức) , do đó, cuộc sống của ta trở nên bớt căng thẳng , và thêm an lạc , trầm tĩnh .

**Thiền Định là tập trung tâm trên một đề mục cố định cụ thể** ( như nhìn ngọn nến, pho tượng Phật, hoặc Niệm Chú ) , giúp cho Tâm được tập trung, tạm thời an tĩnh và có thể đạt đến nhiều tầng Thiền cao hơn .

**Chánh niệm , ngược lại , là tập trung Tâm trên những đối tượng thay đổi, linh động, như những cảm nghiệm rõ ràng cụ thể nhất của Thân & Tâm , mà không chọn lựa đối tượng .**

Vì vậy, trong thực tập Chánh niệm , Tâm ít bị dao động bởi những kích thích .

Niệm chỉ là sự Chú Ý Đơn thuần, chỉ chú ý thôi, không phán xét, không suy nghĩ, không diễn giải, không cắt nghĩa , không gì hết, chỉ đơn thuần chú ý . Chánh Niệm, là sự giác tỉnh quan sát và ghi nhận một cách khách quan mọi sự việc đang xảy ra hiện tiền , trong 3 phạm trù :

1. Thân xác vật lý : *Mọi Thân-hành (hành vi) phải được làm, với Chánh Niệm Tĩnh giác*
2. Lời nói : *Mọi Khẩu-hành (lời nói) phải được làm, với Chánh Niệm Tĩnh giác*
3. Tư duy : *Mọi Ý-hành (suy tư) phải được làm, với Chánh Niệm Tĩnh giác*

**d).- Nhìn lại bản thân :**

**Ý muốn** là một yếu tố thông thường , lúc nào cũng có mặt trong ta Ý muốn, còn được gọi là **Tác Ý**, là **một sự thúc dục trong tâm**, là **một dấu hiệu đi trước bất cứ một hành vi nào**. Nghĩa là, nó có quan hệ đến các cấp độ Trí nhớ của ta , các loại Nghiệp của ta . Sự thúc dục ấy, là Hành Nghiệp , là Nghiệp lực hiện hành , là điều-kiện-tính đang sai sử thân-tâm ta , là Tâm-Thức ta đang phóng chiếu bành trướng

Khi ta quan sát và nhận diện được từng ý muốn xảy ra trong ta, ta sẽ có sự tự do chọn lựa, làm theo nó hay không làm theo nó . Còn nếu ta không nhận diện nó, ta sẽ hành động như một cái máy , một tên nô lệ cần mẫn .

**Cái ý muốn đó, là “tánh nết” , là “bản chất”, “bản năng”, “bản ngã”, là Tập khí , thói quen của ta , là Nghiệp của ta , là những “điều kiện tính” đang nô lệ ta .**

Thông thường, 99% con người hành động theo **bản năng, theo sở thích, theo đam mê, theo năng khiếu , theo cái mà người ta hãnh diện cho là “kinh nghiệm nghề**

**“nghệp”**... , mà các Luận sư gom chúng trong 2 trạng thái tinh thần tâm lý chính yếu được gọi là **Tư Tâm Sở và Tác Ý tâm sở** .

**Tư tâm sở, là bản năng, sở thích, đam mê, năng khiếu, “kinh nghiệm nghề nghiệp”**, chính nó quyết định cho toàn bộ khuynh hướng sống , hành xử và làm việc của con người , **chính chúng là “mạch lọc” hướng dẫn** cho toàn bộ đời sống con người .

*Khi ta chọn mua bức tượng, chính Tư tâm sở đã cho ta khuynh hướng để có quyết định sau cùng ; khi ta chọn lựa một vị Thầy, chính Tư tâm sở cho ta cái khuynh hướng để quyết định trở thành đệ tử của ông Thầy . Bức tượng hay ông Thầy chẳng qua là hình ảnh phóng chiếu từ “điều-kiện tâm cầu” hiện hữu trong cái “ngã” mà thôi !*

*Khi ta thích thú một lời dạy của ông Thầy , ta “tưởng” rằng ta hiểu sự việc “như ông Thầy đã hiểu” . Ta đã làm to , đó là những vọng tưởng của ta đã phóng chiếu thành (cảm thọ - Lạc Thọ), đó là cái “tự ngã” của ta .*

*Khi ta cảm thấy “chối tai” trước một lời giảng của một ông Thầy, ta “tưởng” rằng ông Thầy đó thuyết không thích hợp với ta . Ta đã làm to , “tự ngã” của ta đã phóng chiếu thành nỗi khó chịu (Khổ Thọ) trước “kiến thức của ta” , một “ngã sở” .*

**Ta “tưởng” là ta chọn lựa vấn đề** , nhưng thật ra, **chính nó điều khiển , nó ra điều kiện cho ta phải chọn lựa vấn đề theo những điều kiện tiên định** của nó . Những điều-kiện tiên-định là những loại “mạch lọc” từ sơ cấp đến cấp 5, từ “sinh quyền” đến “sinh thái” mà ta đã xét qua .

**Tác Ý tâm sở** , chính là **“sự chọn lựa , sự thúc dục” những hành động tương ứng , là cái “định hướng” đi đến những hành động tương ứng** . Khi ta đang đi, ta “tự động” tránh đường khi có viên đá cản bước chân ta .

Chính nó là **“mạch lọc” cực kỳ quan trọng** cho toàn bộ đời sống con người . Bởi vì “mạch lọc” Tác ý tâm sở này có thể làm trầm trọng sâu dày thêm cho Tư tâm sở (bằng Phi lý tác ý) , mà cũng có thể làm xoay chuyển Tư tâm sở đến 180° (bằng Như lý tác ý) . Phi-lý tác-ý là tác ý không theo Giới-Định-Tuệ, không theo Chánh pháp .

Ta “tưởng” là ta hành động , nhưng thật ra, Tác ý tâm sở **thúc dục cho ta phải hành động trong khuôn khổ những điều kiện** của Tư tâm sở , **nếu không Chánh Niệm Tỉnh giác** thực hành Chánh pháp .

Nhắc lại , Tưởng là một Uẩn và là một Tâm Sở thuộc Hành Uẩn , nó thực thi nhiệm vụ ghi nhớ, bảo tồn dấu hiệu và tái nhận diện lại . Việc “bảo tồn lại” được chứa vào một kho , chính là kho “Lậu hoặc” nằm trong Thức uẩn.

Trong diễn trình tâm , kho tàng “bảo tồn” này được sử dụng cho các “tâm quán sát, suy đạc, đoán định” , và cả cho các lộ ý nối tiếp sau như “lộ thu vén, lộ định nghĩa , lộ định danh” . Kết thúc diễn trình tâm, là thuộc về sự quyết định của Tâm sở Tư thuộc Hành Uẩn . **Và như thế , chủ ý , phương hướng và mục đích của hành vi là lệ thuộc vào Tưởng và do Tư quyết định thi hành** .

**Nhìn lại bản thân**, là phương pháp nhận chân được bản chất của mình, phải thấy được Thói quen xấu của mình , phải thấy được những ấn ức bị dồn nén của mình , gọi chung là “Tập Khí” (Sở hữu Tư) , là điều-kiện-tính của tâm thức ta :

1. Phải thấy được những gốc rễ gần xa, nguyên nhân gần xa, trực tiếp, gián tiếp của những tập khí của mình . Từ Quá khứ và ngay trong hiện tại :
2. Ta đã sống đời sống như thế nào ? đã lớn lên trong một gia đình như thế nào ? Tiếp nhận tập khí của Cha Mẹ, Ông Bà, người thân trong gia đình như thế nào ?
3. Đã học hành sinh hoạt trong bối cảnh như thế nào ? Bạn học có ảnh hưởng đến ta như thế nào ?

4. Ta đã làm việc, và sống đời sống cá nhân ta như thế nào trong xã hội ?

Mỗi khi nhận ra ta đang trong tình trạng bị chiếm cứ bởi tập khí (bởi sở hữu Tư và Tác Ý), thì phải nhận diện nó cho rõ. Khi đã thấy rõ những tập khí của ta, thì ta sẽ biết cách thay đổi nó (tác ý), bằng cách thay vào đó, những tập khí tốt, những Ý nghĩ Thiện, những Lời nói Thiện, những hành vi Thiện và tạo vô số Thiện Nghiệp.

Nói cách khác, *khi Tập khí (Tư tâm sở) bị nhận diện (Chánh Niệm) và đổi thay (Như lý Tác Ý), nghĩa là Tư tâm sở trở thành Chánh Tư Duy dưới ánh sáng của Chánh Niệm, và Tác Ý tâm sở chuyển thành Chánh Nghiệp.*

**e).- Đứng trước một công việc phát sinh**, ta phải quán sát và lắng nghe tiếng nói từ nội tâm :

1. Sở hữu Tư của ta muốn gì ? Là cái sở thích, cái đam mê, phản ứng nghề nghiệp của ta, chúng là cái Nghiệp của ta đang vận hành đấy.
2. Sở hữu Tác Ý của ta muốn làm gì ? Là sự lựa chọn giữa tự do và nô lệ cho tâm thức, là để cho Nghiệp của ta sai sử ta hay ta chuyển nghiệp ?
3. Hình tướng của công việc là gì ? Mô tả nội dung công việc.
4. Tính chất của công việc là gì ?
5. Bản chất của nó ra sao ?
6. Sức mạnh lôi cuốn của nó đối với ta như thế nào ? Ta có thể bị dính mắc ?
7. Công việc một khi hoạt động, sẽ tác động đến ta như thế nào ? Ta có thể bị ô nhiễm ? (bị điều-kiện-hoá hay bị lan truyền tâm thức ?)
8. Các “nhân” của nó từ đâu sinh ? Nhân Thiện hay Bất Thiện ?
9. Các “điều kiện tính” của tất cả mọi thứ trên ? Các mối duyên-hệ thuận/nghịch ? (vòng Cộng nghiệp mới, dung chứa bao nhiêu Biệt nghiệp ? Thuận hay nghịch Duyên ?)
10. Kết quả của công việc khi thực thi ra sao ? Tác động đến ta và cộng đồng như thế nào? (Quả ; activities sẽ đưa đến results)
11. Nó sẽ mang đến cho ta những điều gì ? Ta sẽ nhận lại cái gì ? (Báo ; results)

*Một ví dụ đơn giản, khi ta nghe thấy một vấn đề trái tai gai mắt, thì ta phải biết :*

- *Vấn đề ấy đang trái với “tư tâm sở” đang hành hoạt trong nội tâm ta.*
- *Khi ta lên tiếng đĩnh chánh, thì chính “tác ý tâm sở” quyết định cho ta hành động như thế.*

*Nếu ta thiếu Chánh Niệm, thì cái “tư tưởng về hành vi” này sẽ tiềm ẩn những hành nghiệp như sau :*

- *Ngay khi ấy, thì cái căn Tham của ta đã hiện hành thông qua cái “kiến thức của ta” = Ngã sở. Ngã sở là phóng ảnh chủ quan của cái “ngã”, cái “tôi”.*
- *Cũng ngay khi ấy, căn Sân của ta cũng lộ diện thông qua sự bảo vệ cái “kiến thức của ta”, nhẹ nhàng thì dưới cái vỏ “muốn huỷ diệt cái sự trái tai gai mắt” ấy ; nặng hơn, thì muốn xâm hại đến sự quan hệ đôi bên ; nặng nhất là huỷ diệt sự quan hệ !*
- *Cũng ngay lúc ấy, căn Si cũng đang hành hoạt, sự mông muội sẽ lôi kéo ta vào đường tranh hơn thua và càng lúc càng dẫn ta đi sâu hơn vào hành nghiệp.*

*Nếu ta có Chánh Niệm, thì ta có thể có hành động hợp lý nhất, là “tùy duyên”.*

**Đây là sự can thiệp của Nghiệp Nhân thời hiện tại lên trên Nghiệp Quả quá khứ và tạo dựng Nghiệp thời vị lai.**

## **II.- Chánh Ngữ .-**

Hàng ngày, những ý tưởng, lời nói và hành động của ta, có thể đang nuôi dưỡng cái Bất Thiện Nghiệp mà ta không biết ! Chúng ta phải nhận diện cho được chúng nó , để nó không thể gây đổ vỡ cho ta .

**a).- Nhất là trong Ngôn từ , Lời Nói . Trước khi nói ra điều gì, phải cố gắng hết sức để dừng lại, và tìm hiểu xem , ta sắp sửa nói cái gì ?** Đừng để lời nói chạy ra trước, rồi mình chạy theo sau, không kịp nữa rồi . Trong câu chuyện thường ngày, ta có những bước trượt dài của vô thức, những câu nói lỡ lời, những ánh mắt không còn an tĩnh . Phải hết sức quan tâm đến tập khí trong ta , cái thói quen phản ứng mù quáng, vô minh do những điều-kiện sẵn có trong tâm thức của ta .

Khi nhìn bất cứ sự vật, hiện tượng vật chất hay tinh thần nào, chúng ta nên lưu ý xem sự đánh giá, nhận biết, nhận diện của ta (các ý muốn , cảm thọ, các tư tưởng và cố ý muốn) có phải xuất phát từ Tập khí hay không ? Và từ nguồn gốc nào ? Khi nhận diện được, nó sẽ tan dần đi, ta dần dần lấy lại chủ quyền trên mọi hành vi của ta (Thân thể), trong mọi lời nói của ta ( Khẩu ) và trong Ý nghĩ của ta .

**Bởi vì , Có một con Ma ở trong ta đang nói , đang hành động. Con Ma đó là Tập Khí , Con Ma đó là những điều-kiện-tính đang điều khiển tâm-thức ta đây !**

Hãy cố gắng nhận diện tất cả, chúng ta sẽ thấy được những những niềm hạnh phúc trong nội tâm đầy ưu tư phiền não của mình . Ta phải thấy mối liên hệ giữa :

- Lời nói có ý thức trách nhiệm cao (Chánh Ngữ) và Tri giác (tư duy) ;
- Giữa Chánh Ngữ và sự vô ý thức (Thất Niệm) ;
- Giữa Chánh Ngữ và Tập khí .

**b).- Chánh Ngữ** trước tiên có 4 điều : Không nói dối , phải nói đúng sự thật , không thêm bớt (nếu không thể, thì không nói) . Nói lời từ ái, êm dịu, có tính cảm thông, xây dựng, có tính vị tha xả kỷ ; Không nói thêu dệt , nói “xạo”, nói lấy lòng cho một mục đích ích kỷ ; Không nói điều làm hại ai , không nói xấu người vắng mặt ; Không nói điều vô ích ; huyền hoặc, “ăn cơm dưới đất, nói chuyện trên trời” .

Nếu các hình ảnh từ tiềm thức hay vô thức sinh khởi trong ta, ta phát hiện ra chúng và hiểu được nguyên nhân của nó từ đâu, tức là ta vẫn còn an trú trong hiện tại . Vì nó không dẫn dắt lôi cuốn ta về dĩ vãng hay tương lai , nó không lôi cuốn ta vào những phiền não, sân hận, oán hờn, đố kỵ, hối tiếc ... **Vấn đề là nhận diện nó, không để nó cuốn ta theo** . Đây là nghệ thuật tự hoà giải , hoà giải Tâm và Thân của mình, hoà giải mình với mình .

Nhớ rằng , phải luôn tự hỏi :

- Ta đang làm gì ? do Nghiệp nào thúc đẩy ?
- Ta đang làm cái này với mục đích gì? do “hình ảnh tâm cầu” nào? do Nghiệp nào ?
- Ta đang trôi dạt đi đâu vậy ? do “cái gì” mà tưởng tượng như vậy ?

### **III.- Chánh Tư duy :**

Là tư duy một cách thiện hảo, hoàn hảo , là Trí tuệ trong Phật giáo mà Trung Hoa gọi là Trí Tuệ Bát Nhã . Phải luôn tự nhắc nhở chính mình :

1. Có chắc như vậy không ? Có chắc là cái tri giác mà mình tiếp nhận đó, có đúng hay không ? – thuộc phạm vi của Tư duy và Tưởng , nghĩa là Chánh tư duy hay là Vọng tưởng , là Tà Tư duy ?
2. Ta đang đi về đâu ? – thuộc phạm vi Tư duy và Niệm , nghĩa là Chánh tư duy hay Thất Niệm ?



3. Phản ứng này của ta thuộc tập khí nào ? từ đâu ? Ta có làm chủ cái phản xạ này không?

#### **IV.- Chánh Định :**

Mỗi giây phút có chánh niệm là mỗi giây phút có chánh định . Ý nghĩa của Định là trụ tâm vào một đối tượng cố định nào đó . Đối tượng của Định có 2 loại :

- Đối tượng đầu, là tất cả những gì xảy ra trong thực tại hiện tiền . Ví dụ như quét nhà . Ta phải thực tập không ngừng nghỉ trong quán chiếu tư thể của thân như đi, đứng, nằm, ngồi , làm tất cả các việc , ứng xử, ăn nói ...đi thiền hành, ta đặt tất cả tâm ý vào sự tiếp xúc giữa bàn chân với mặt đất, thiền ngồi cũng thế .....tất cả phải trong chánh niệm , là ta đạt chánh định .
- Đối tượng thứ 2 , là khi ngồi thiền ta có thể chọn đối tượng của định . Ví dụ , trong vài mươi phút, ta chuyên chú vào một đối tượng duy nhất như hơi thở , hoặc một trạng thái nội tâm , hoặc phát khởi tâm từ bi thương xót những loài đang bị giết chóc .

Chánh Định , là trong khi thực tập, ta không để bất kỳ đối tượng khác nào lọt vào , tâm ý ta chỉ nhắm vào một đối tượng duy nhất mà thôi , trong thời gian khá dài . Khi Thiền tọa , ngồi thiền, ***cái định của ta làm nên phẩm chất của thiền .***

Tóm lại, Định không phải chỉ có mặt trong khi ta ngồi thiền, định vẫn có thể đạt được trong mỗi giây phút của đời sống hàng ngày , có Chánh Niệm, thì Chánh Định sinh khởi, Chánh Ngữ được thực hiện và Chánh Tư Duy (trí tuệ) sinh khởi .

***Thân phải yên, thì Tâm mới định . Khi Tâm tĩnh lặng , thì trí tuệ của ta được khai phóng , mọi hành động của ta được hiệu quả hơn .***

#### **V.- THIÊN .-**

**Các trạng thái Thiền :** Ví dụ : Khi cọ xát 2 cây vào nhau để tìm lửa :

1. Sự cọ xát như là Niệm . Như vậy, Niệm là sự sinh khởi ngay khi các giác quan cơ bản của ta tiếp xúc với môi trường chung quanh . Giác quan cơ bản gồm 6 giác quan .
2. Nhiệt lượng bốc ra do sự cọ xát , như là Trí sinh ra để phân biệt . Như vậy , sự phát sinh Trí này, gọi là Thức . Thức không sinh, không diệt, nó như là một dòng sông .
3. Lửa bốc ra , như là Trí Tuệ của Thiền .

#### **Các phép Thiền :**

1. Thiền Tâm Từ , diệt trừ tính nóng nảy, giận hờn, sân độc , hận thù ...
2. Thiền Tâm Bi , diệt trừ tâm hung hăng , bạo hành ...
3. Thiền Tâm Hỷ, diệt trừ Tâm Ganh tỵ , ích kỷ , nhỏ nhen ...
4. Thiền tâm Xả, diệt trừ tâm Thù Hận , ganh tỵ, đố kỵ, ích kỷ, hung bạo, tham muốn, tiếc nuối ...
5. Thiền quán Bất Tịnh , diệt trừ Tâm Tham Dục
6. Thiền quán Vô thường, diệt trừ tâm Ngã Mạn (so sánh Ta và người và dành phần hơn về mình)
7. Thiền niệm hơi thở, đem nhiều lợi ích trọng đại .
8. Và còn rất nhiều pháp môn, đề mục Thiền định, quán tưởng , Niệm hồng danh , Sám pháp ....

***Về Giới → Định → Tuệ và sự phát triển tâm thức trong Thiền :***

Phải giữ Giới , Giới là một phương thức để duy trì *sự trong sạch căn bản của bản thân , của lời nói và của ý nghĩ*. Giới là một phương tiện đặc biệt để Giáo lý thâm nhập tâm thức . Giới là một cách tạo *điều kiện tốt thay cho điều kiện không tốt* trong tâm thức .

Có ít nhất là 5 giới , sau phát triển ra 10 hành vi hoàn hảo . Giới được giữ nghiêm, giúp cho Định được phát triển . Định phát triển sẽ mở mang Tuệ .

Trong Thiền Minh Sát có 2 giai đoạn :

- Giai đoạn đầu : Dừng lại, thiền Chỉ , làm tâm trở nên tĩnh lặng, phát triển Định để tâm không tán loạn, bình ổn những suy nghĩ và giữ tâm trên một đề mục (đối tượng)
- Giai đoạn 2 , quan trọng hơn , là tuệ tri mọi sự như chúng đang hiện hữu, thấu hiểu mọi sự việc theo đúng thực tướng của nó , như chúng thực sự đang là .

Theo Bộ Nhân Chế Định , thì tùy theo căn tánh :

- Có người đặc Chỉ tịnh , nhưng không đặc Minh sát .
- Có người đặc Minh sát, nhưng không đặc Chỉ tịnh .
- Có người không đặc pháp nào cả .
- Có người đặc cả hai pháp .

Tuy nhiên, “căn tánh” chỉ là những điều-kiện-hoá thân-tâm, chúng có Sinh và có Diệt.

## THỰC TẬP HÀNG NGÀY

***Cần phải có thái độ thích hợp khi thực tập Chánh Niệm :***

1. Điều trước tiên là ta phải có một quyết định tự thân, một nghị lực tuyệt đối, để cho ta bước vào cõi thiền . Phải hạ quyết tâm rằng, đã vào thiền , thì vào cho đến lúc trút bỏ cái thân này . Ta phải làm mọi việc một cách thật hoàn hảo .
2. Thức ăn có tác động đến Thân và Tâm . Cần phải biết lựa chọn thức ăn cho cả thân và tâm . Nên gìn giữ 5 giới , hay hoàn hảo hơn, 10 giới .
3. Nên thư thả, thư giãn tinh thần và thân thể , không có ý mong cầu điều gì sẽ xảy ra, tôn trọng mọi đối tượng Chánh niệm ngang nhau , dù chúng là dễ chịu hay khó chịu, tốt hay xấu, thích hay ghét (không có Tâm phân biệt ) .
4. Hãy bỏ đi mọi ý nghĩ về quá khứ hay tương lai, mà chỉ quan tâm và nhận biết rõ ràng đến hiện tại .
5. Trì chí một cách thoải mái trong khi hành Thiền ( hành Thiền trong kham nhẫn, vì Thiền cũng là một thực tập Chánh Niệm tỉnh giác trong yên lặng) , một sự chú ý , khám phá thích thú liên tục , thay vì cố gắng thái quá hay căng thẳng .
6. Luôn luôn nhận biết tất cả những gì tốt đẹp xảy ra quanh ta , từ bản thân sức khoẻ vật lý đến tinh thần ; từ việc làm của ta đến môi trường chúng quanh . Đây là sự thực tập ***TIẾP XÚC VỚI THỰC TẠI . KHÔNG CÓ BẤT CỬ MỘT SUY NGHĨ NÀO, CHO DÙ LÀ GIÁO LÝ. TẤT CẢ CHỈ LÀ HAY VÀ BIẾT CÁC CẢM GIÁC .***

## CHÁNH NIỆM TRONG NGÀY

Là sự ý thức toàn vẹn về tất cả những gì xảy ra từ lúc thức dậy, đến lúc chợp mắt ngủ : mọi động tác, cảm giác và ý nghĩ , cảm xúc, thích hay không thích, giận dữ, nóng nảy, vọng động, đố kỵ, ích kỷ, v...v.

### ***I.- KHỞI ĐẦU MỘT NGÀY MỚI***

- Dậy ngay , và nhớ ngay đến ý nghĩ đầu tiên đến với tâm thức , nếu có .

- Khi thức giấc, nằm trên giường, bắt đầu niệm hơi thở . Từ từ ngồi dậy trong Chánh niệm . Chánh niệm trong từng động tác, ra khỏi giường với nụ cười đầy từ bi , và luôn giữ như thế , luôn nhẹ nhàng, thông thả, để bảo đảm rằng mọi động tác đều được nhiếp phục trong quán niệm .
- Phải đồng nhất Thân-Tâm trong từng động tác .
- Vệ sinh cá nhân , vệ sinh chung và Thiền phòng một cách tỉ mỉ, trong chánh niệm , nghĩa là làm một cách cẩn trọng với sự chú ý đến hành vi-tư tưởng của mình một cách tập trung nhất . ( *Nếu không có gì làm, thì lựa chọn một cái gì để làm, vì làm công việc thế gian là học tập Pháp thế gian* ) , tiến hành khoảng 15 – 25 phút
- Sau đó, ngồi Thiền Chỉ Định trong 15 đến 30 phút , hãy nhìn kỹ ảnh tượng Đức Phật , với nụ cười từ bi hỷ xả , với nét mặt an bình độ lượng . **Ghi nhận trong Tâm nụ cười và nét mặt ấy** . Ngồi Thiền, khép hờ mắt, giữ nụ cười từ bi , thư dẫn nét mặt , thư dẫn toàn thân và tâm ; tập trung tâm vào hơi thở .
- Sau đó , Thiền Quán Minh sát , tập trung tâm vào vấn đề cần phải giải quyết trong ngày , là kế hoạch cho một ngày mới .
  - Xét đoán, cân nhắc những trở ngại trong sự tự do của tâm (không bị ràng buộc trong bất kỳ định kiến , kiến thức, cảm xúc nào , v...v ) ,
  - Hình dung chính xác vào thời gian, địa điểm, và các nơi có liên quan .
  - Hãy nhớ lại từng nét mặt, giọng nói của các lời nói đã được mọi người (kể cả ta) nói ra , hãy **nhớ lại những cảm giác của ta vào lúc đó ( vì lúc đó là Nghiệp lực đã chi phối ta )** .
  - Hãy đi đến nguồn gốc của các vấn đề ấy , và xác định **dấu ấn tâm linh , dấu ấn tình thần , đối với từng đối tượng** phải thực hiện .
- Cuối cùng, Xả thân tâm , buông lỏng toàn thể thân-tâm trong vài phút . Trước khi bước ra để khởi đầu một ngày mới hạnh phúc an lạc, hãy nhìn vào gương, hình dung chính ta là một người thành công, thông tuệ và từ bi nhất trong vài phút . Và **cố gắng giữ hình ảnh này trong suốt ngày** .

Toàn thể công việc khởi đầu cho một ngày mới được thu xếp trong vòng 45 phút .

- Sau đó, ăn sáng , Uống trà , cà phê hoặc dùng thức ăn nhẹ trong Chánh niệm – 30 phút – nếu có . **Tổng cộng khoảng 75 phút tất cả** .

## II.- ĂN TRONG CHÁNH NIỆM :

Có rất nhiều diễn biến của thân và tâm xảy ra, khi ta ăn . Bởi vì, ăn là một bản năng . Từ những hành vi Thân – Tâm trong khi ăn, ta sẽ thấy được cái bản năng .

Chỉ có cái Thân và Tâm ăn , chỉ có các tiến trình thân và các tiến trình tâm ăn mà thôi. Ta cũng áp dụng trong việc uống nữa .

Khi ta lấy thức ăn, ta nên nhận thức rõ từng động tác liên quan đến việc ăn ; khi duỗi cánh tay ra, ta ý thức rõ chuyển động duỗi ; khi bàn tay chạm vào thìa, đĩa hay com-thức-ăn, cảm giác xúc chạm cần được theo dõi; khi cầm thìa, đĩa, cảm giác cầm nắm phải được quan sát .....mỗi một và toàn bộ hành động liên quan đến việc ăn, phải được quan sát như thật, bởi vì mỗi quá trình Thân phải được nhận biết toàn diện như thực, để xóa bỏ vô minh (ăn một cách vô ý thức) .

- 1.-Ta phải thấy rõ được sự diễn tiến của mọi hành vi trong việc ăn uống .
- 2.-Phải nhìn kỹ các món ăn của mình ; phải quan sát cái “tâm nhìn thấy, biết” các món ăn (niệm thầm: thấy, biết ...) ; phải quan sát cái “tâm muốn ăn món nào “ , “món nào trước, món nào sau” ....nói chung, quan sát dục tham , dục ái về các món ăn . Quan

sát cảm thọ hình thức (Sắc ) mùi (Hương ) của thức ăn , so sánh nó với cảm thọ Dục khởi lên trong tâm .

3.-Quan sát các tác ý muốn gắp, các hành vi từ lúc cầm đũa, muỗng , đến khi gắp thức ăn , đưa vào miệng . Sự xúc chạm , các cảm thọ diễn tiến trong diễn trình của các hành vi; các diễn trình tâm sinh diệt qua các hành vi .

4.-Quan sát các cảm thọ diễn ra khi thức ăn vào miệng (thọ qua Tỷ và Thiệt ) , các hành vi nhai , có quan hệ với các cảm thọ khác . Như khi Nhai, sẽ sinh khởi các hương vị , và ta quan sát các cảm thọ này . Quan sát chúng cẩn thận, nhất là hương và vị , khi nào chúng diệt, có để lại dư hương không ?

5.-Quan sát các cảm thọ khi Nuốt . Quan sát các tâm tác ý ngay sau khi nuốt . ***Vì bản năng sẽ thúc đẩy ta ăn tiếp khi thức ăn chưa hoàn toàn xuống bao tử !***

Ăn là sự trao đổi chất nên nó là một bản năng hiện hữu thực sự trong mọi tế bào hoặc/và chuỗi ADN/ARN . Do vậy, sự thực hành Ăn trong Chánh Niệm là một phương pháp Minh sát tuyệt diệu . Toàn bộ tập khí và bản năng sẽ lộ diện trong khi ăn

### **III.- NGỦ TRONG CHÁNH NIỆM :**

Để có một giấc ngủ say và sâu , không mộng mị , khi đi ngủ phải tự nhắc nhở , tự hạ quyết tâm rằng :

- Bây giờ là lúc hành thiền, thư giãn , và buông xả tất cả mọi sự .
- Ta sẽ thức dậy vào lúc ...giờ sáng mai .
- Lúc thức dậy, ta sẽ thực sự tỉnh thức và chánh niệm ngay . Ta sẽ không rơi vào trạng thái mơ màng, lơ đãng .
- Trước khi đi ngủ , kiểm tra lại các hành vi Thân-Khẩu-Ý trong ngày vừa qua , kiểm tra 3 điều xấu nhất ( trong số những điều xấu) trong ngày , rồi tập trung vào 3 điều tốt nhất ( trong những điều tốt ) trong ngày . Sau đó , bắt đầu thiền chỉ tịnh ( dừng mọi tư tưởng, mọi ý niệm , bằng cách đếm hơi thở hoặc pháp môn Niệm Hồng danh chư Phật) .
- Thiền trong 20 - 30 phút hoặc lâu hơn, tùy hỷ . Xong, đi ngủ .

Giấc ngủ là một phản ánh tự nhiên giữa sinh thể và sinh quyền này .

*“Nhịp ngày đêm : tất cả sinh vật trên trái đất đều bị ảnh hưởng bởi nhịp ngày đêm xấp xỉ 24 giờ . Nhịp ngày đêm con người tương ứng với các thay đổi hàng ngày của các hành vi sinh-lý hệ thần-kinh , mức cảnh giác, sự chuyển hoá, tần số tim, thân nhiệt và hoạt động nội tiết lên xuống theo nhịp điệu bí ẩn của chiếc đồng hồ bên trong này . Đồng hồ bên trong con người lại vận hành theo chu kỳ 25 giờ , đó là lý do có những lúc khó ngủ , hay thức dậy quá sớm vào một ngày nào đấy” .*

Giấc ngủ loài người thường mang nhiều hệ lụy từ bản chất cuộc sống, những xáo trộn trong tâm thức, những phiền não phát sinh, do đó, ta phải Xả toàn bộ phiền não, ô nhiễm trong ngày, để có một giấc ngủ đầy sinh lực :

*“Có 2 chức năng chung của giấc ngủ : để bảo tồn và để phục hồi . Giấc ngủ tiến hoá để sinh vật bảo tồn được năng lượng (sự tiến hoá của miên kỳ tính) và tự phục hồi bằng nhiều cách . Trong giấc ngủ, các chất dẫn truyền thần kinh được tái tạo để bù đắp những lượng bị tiêu hao trong hoạt động hàng ngày cùng các thụ thể sau khớp thần kinh trở lại mức nhạy cảm tối đa “.*

### **IV.- THIÊN HÀNH :**

**Thiền Hành** : tức là đi đứng trong thiền , là một phương pháp kiểm soát thân qua tâm. Khi bắt đầu tập Thiền, nên tập Thiền hành nhiều hơn Thiền toạ, bởi vì ta chưa thể ngồi



thiền lâu , trong khi ta có thể thiền đi lâu hơn nhiều . ***Cho nên bước đầu tiên , tập Thiền Hành song song với Thiền tọa, lấy Thiền hành làm bước đột phá Tâm Thức .*** Đức Phật nói rằng, ***Định thu được trong khi đi kinh hành mạnh hơn nhiều định thu được từ thiền tọa .***

***a).- Vì sao phải tập thiền hành ? Vì tập khí, vì phản xạ, vì thói quen mù quáng,*** chúng lôi kéo chúng ta đi như một cái máy , Nghiệp dẫn đường ta đi mà ! . Chúng ta đi nhưng không bao giờ ý thức là đi, không bao giờ ta ý thức được 2 chân đang đi kiểu nào . Cho nên phải mang ý thức về với tâm trí chúng ta, là mang tâm về với thân .

Khi những tập khí trong hành vi khởi sinh (mà ta hay gọi là phản xạ, hay hành vi vô thức ) , ta phải nhận biết tất cả chúng một cách tỉ mỉ, cẩn kẽ và chính xác mà không phán xét . Ví dụ như lật đật , hay đang làm cái này, lại muốn làm cái khác , hay ngồi mà rung đùi, nhịp chân v....v..

Cũng như thế, khi thiền hành, mỗi một và toàn bộ hành vi chuyển động của đôi chân, bàn chân như chuyển động nhấc, bước, đạp đất, và tư thế toàn diện thân phải được ***quan sát tỉ mỉ và chính xác như chúng thực là .***

Bắt đầu Thiền hành, từ lúc chuẩn bị, thì ta luôn luôn cột chặt tâm thức mình vào mọi tư thế, cử động của thân thể , cho đến khi kinh hành .

Hàng ngày, bất cứ khi nào , từ khi mở mắt thức dậy đến khi lên giường ngủ, ta nên chỉ có 1 cách đi mà thôi , đó là thiền hành . Mới bắt đầu thực tập, trong ngày , khi rỗi rãnh, dành 15 – 20 phút đi thiền hành , hay trong khi đi lại bất kỳ nơi đâu để làm bất kỳ gì , nên sử dụng thiền hành .

***b).- Khi đi*** , nên đi thư thả, hai tay chấp sau hông (hay chấp trước bụng, tùy ý, miễn sao thuận lợi cho Thân) , bắt đầu đi bằng tốc độ thật thông thả , rồi chậm dần . Nhịp độ đi không nhanh cũng không chậm, mục đích là điều chỉnh tâm ở trạng thái quân bình , dần dần tâm trở nên yên tĩnh . Khi tâm nao loạn, nhịp độ đi sẽ nhanh và không đều; ngược lại , khi tâm uể oải, nhịp đi không quân bình, chậm và không vững chãi . Với việc đi thông thả , bạn chú ý đến “bước”, khi đi chậm hơn, thì 2 động tác “giở lên” và “đặt xuống” Khi đi chậm nữa , thì để ý đến “giở”, “bước”, “đạp” . Lúc đến cuối đường, thì để ý “dừng”, “đứng”, “quay”, “bước” , v....v.

Đừng nhìn xuống chân hay nhìn quanh quẩn , mà chỉ nhìn trước vài bước chỗ mình đi . Nếu có xu hướng (tập khí) muốn quay đầu hoặc đảo mắt liếc nhìn quanh, tập khí đó phải được quan sát, nhìn ngắm nó cho đến khi nó biến mất, và ghi nhận sự biến mất đó .

Khi muốn thay đổi vị trí, ta phải ghi nhận “đang có ý định” . Và khi cần thay đổi vị trí, ta phải thay đổi chậm rãi, để ý thức sắc bén việc thay đổi đó . Không được lơ đãng với bất kỳ một cử động nhỏ, vật vãnh nào cả . Mọi việc phải được ý thức sắc bén soi sáng, và biết rõ . Nếu lạc trong ý nghĩ , thì cũng ghi nhận ý nghĩ đó , rồi trở lại quán sát từng bước chân . Những ý nghĩ khởi sinh là những vọng tâm , phải được nhận biết , và trở về chánh niệm .

***Ta không cần và tránh việc đặt tên cho đối tượng của thiền . Ta chỉ cần quan sát chuyển động đôi chân và toàn thân, tâm phải theo dõi toàn bộ chuyển động một cách tỉ mỉ, chính xác như nó là, mà không suy nghĩ hay phân tích . Ta nên nhấn mạnh vào sự ý thức rõ ràng, ý thức sắc bén đối với các chuyển động***

Hãy từ tốn và chậm rãi, thông thả. Chẳng có gì để vội vã , cũng không có nơi nào để đến , không có việc gì để làm lúc này . Hãy sử dụng những động tác để phát triển một ý thức tỉnh giác sâu sắc. Chỉ có việc đó thôi .

***Chuyển động của thân là một diễn trình .***

***Cái Tâm ghi nhận nó, là một diễn trình khác .***

Theo cách này , ta hoàn toàn nhận biết như thật (thật tri) , cả 2 diễn trình của các **hiện tượng Thân** và các **hiện tượng Tâm** .

***Đạt được sự phân biệt : ta biết rõ, có một cảm giác và có một tâm hay biết .***

Cũng như thế, ta ghi nhận mọi cảm thọ , cảm giác di động, nặng nhẹ hay cứng mềm , v...v. thay vì hình dáng của chân hay “tôi đang đi” . Tất cả chỉ tập trung vào sự tiếp xúc giữa bàn chân và mặt đất, tập trung vào đối tượng trái đất, thờ vào để tiếp xúc trái đất, thờ ra để tiếp xúc với trái đất .

***Đạt được mục đích: Chánh Niệm tỉnh giác vững chắc trong Đi, Đứng, Nằm, Ngồi, Nói năng, Tư Duy, và các hành vi Thân-Khẩu-Ý khác xảy ra .***

Ta hiểu biết một cách như thật rằng, các diễn trình trên , chỉ là các diễn trình kép tự nhiên của Thân và Tâm . Ta đồng thời cũng hiểu biết như thật rằng, mỗi một quá trình (đơn trình) chuyển động diệt đi, thì cái quá trình tâm theo dõi tương ứng cũng diệt theo . Và mỗi một quá trình thân khởi sinh tiếp nối , thì một quá trình tâm theo dõi cũng sinh khởi tương ứng . Cả 2 quá trình này, cũng chỉ là các quá trình kép tự nhiên của Sinh-Diệt .

Ta sẽ thấy rằng, mọi sự đều có đến và có đi , cái sau thay thế cái trước ; không cần xua đuổi khi nó đến, cũng không cần mời mọc khi nó không đến . Như thế, mọi quá trình kép đều thay đổi một cách nhanh chóng không gì cưỡng lại và là tiến trình tự nhiên phải như thế, không khác được .

Nếu ta tưởng rằng ta làm chủ nó, là ta đang dính mắc vào chúng, tất yếu sẽ dẫn đến ưu phiền vì có những cái ta không mong đợi mà nó đến .

Khi đã rành rọt rồi, nên sử dụng thiền hành , chánh niệm tỉnh giác suốt ngày . Do vậy, mọi hoạt động thường ngày , phải được tiến hành thật Thong Thả , sao cho không gây nên tiếng động hoặc/và rất ít tiếng động . ***Sự thấy biết trong lặng lẽ, làm cho ta càng bình tĩnh hơn trong mọi sinh hoạt hàng ngày*** . Là sự im lặng sấm sét .

***Tóm tắt, là phải đạt được sự ý thức rõ rệt và làm chủ tâm thức trong khi đi, đứng, nằm, ngồi, ăn, uống, làm việc, nói chuyện...đừng làm như người máy sinh học.***

***V.- THIỀN TOẠ :***

Ít nhất ngồi thiền vào 1 thời điểm cố định hàng ngày , buổi tối trước khi đi ngủ hay buổi sáng sớm , sau khi vệ sinh thân thể xong . Các thời điểm khác trong ngày hay đêm , đều thiền toạ được , khi rảnh rang . Tìm một chỗ tương đối yên tĩnh, cách ly tiếng động tốt nhất . Dưới đây là những nguyên tắc chính , phần chi tiết sẽ đề cập đến ở phần sau .

- Ngồi xếp bằng hoặc ngồi trên ghế, lưng thẳng nhưng không cứng nhắc . Tốt nhất là ngồi kiết già : bàn chân bên A đặt ngửa trên bắp chân bên B và bàn chân bên B bắt chéo đặt trên bắp chân bên A .
- Bàn tay bên A đặt ngửa lòng trên giữa 2 gót chân , bàn tay bên B đặt ngửa lòng lên trên bàn tay A , sao cho 2 ngón cái giao nhau .
- Mắt khép thư thả . Miệng ngậm tự nhiên . Thở bằng mũi .
- Bắt đầu bằng cách để ý đến tư thế của bạn : lưng thẳng , điểm tiếp xúc giữa mông và toạ cụ ( mềm hay cứng, nóng hay lạnh) , từ từ chú ý đến toàn thân thể . Cuối cùng, thả lỏng toàn thân, kể cả khối óc , tâm trí . Hãy buông thư như hòn sỏi rơi trong hư không .

- Sau đó, chú ý đến cảm giác của hơi thở tại vành mũi ( ra/vào), hoặc bụng (phồng/xẹp), không để ý đến hình dáng của bụng hay khái niệm “hơi thở của tôi”, mà chỉ biết đến chuyển động phồng/xẹp , rung động hay nóng/lạnh. Bạn nhớ thở một cách bình thường. Không phải là tập thở, hay muốn thở
- Nếu tiếng động làm cho bạn chú ý, thì dùng nó làm đối tượng , cảm nhận sự rung động tại màng nhĩ mà không tìm nghĩ về nguồn gốc của tiếng động (còi xe, âm nhạc, v...v) hoặc ý nghĩa của âm thanh . Không chống đối hoặc phê phán .
- Nếu lạc trong ý nghĩ, và khi ý thức được đang lạc trong ý nghĩ, thì chỉ ghi nhận là sự “suy nghĩ” mà không phê phán, từ tốn trở lại với hơi thở .
- Một cảm giác khó chịu như đau hay ngứa sẽ đến với bạn , hãy quán sát nó một cách khách quan, cảm thấy rõ cảm giác này xem thực chất nó là cứng, nặng hay căng, nóng, v...v thay vì :lưng tôi đau” hay “chân tôi ngứa? . Ngồi thiền cốt yếu là không suy nghĩ gì cả .
- Thời gian ngồi thiền : lần đầu tiên thiền tọa , nên xem đồng hồ . Và khi thấy không thể ngồi lâu hơn nữa, hay nhận thấy không thể tĩnh tâm hơn nữa, hay cơ thể tê cứng không thể chịu lâu hơn nữa, thì xả thiền . Xem giờ lại . Lấy số lượng bao nhiêu phút đầu tiên đó , để làm thời lượng cho thời gian ban đầu thiền tọa. Về sau , thời lượng kéo dài hơn . Và không hạn định độ dài của thời gian thiền tọa . Tuy nhiên, thời lượng phải giữ không đổi cho tất cả buổi thiền tọa , dù dài hay ngắn
- Xả thiền : một vài phút trước khi xả thiền, ta phải Tác ý : dừng lại sự theo dõi Thân-tâm, rồi từ từ thả tay, chân, chà xát đôi mắt, mở mắt, chà xát các nơi bị tê , làm cho máu lưu thông, từ từ đứng dậy, rồi bước đi . Tất cả làm trong chánh niệm .

**Chánh niệm là không để bất cứ điều gì chi phối mình, mà trái lại, dùng chúng làm đối tượng .**

**Ta không phải làm bất kỳ cái gì ; ta cũng không cần phải đàn áp, vứt bỏ , loại trừ bất kỳ cái gì cả . Chỉ cần ta quan sát và nhận biết thực rõ chúng nó mà thôi , và ta không cần thiết phải tuân theo lệnh của nó , ta có quyền lựa chọn hành động của chính ta . Bởi vì bọn chúng sinh ra , là chỉ để diệt đi .**

Khi Chánh niệm trở nên sắc bén hơn, thì sự quan sát của ta trở nên sâu sắc hơn .

- **Phần lớn thời gian ta đi làm việc**, ta ở lại sở làm buổi trưa và **không có giấc ngủ trưa** , dù ngắn ngủi nhưng lại cần thiết để bù đắp năng lượng tiêu hao từ sáng sớm đến giữa trưa . Thời Phật tại thế, Ngài cùng Tăng đoàn cũng **ngủ** trưa . Có 2 sự khác nhau :
  - Ta thì ngủ ; Tăng thì nghỉ .
  - Ta tiêu tốn nhiều năng lượng do không giữ Chánh Niệm ; Tăng thì ngược lại .
- Do vậy, ta cố giữ Chánh Niệm, thì những hành vi thừa thãi (Thân, Khẩu và nhất là Ý) sẽ không bộc phát và tiêu thụ năng lượng của ta . Ta tiết kiệm được khá nhiều .
- Buổi trưa, ta áp dụng **Thiền Ngồi** : nếu tại sở làm không có Thiền phòng (Fitness room – Meditation area) thì chọn một ghế ngồi vừa với kích thước của ta ; ngồi thẳng lưng (không tựa lưng) ; hai chân chạm đầy đủ trên mặt đất (không thừa , không hụt chân ) sao cho ta hình dung có 3 điểm tựa cho thân thể vững chãi : phần hông và hai bàn chân .
- Áp dụng mọi phương pháp Thiền Định . **Chỉ cần 10 phút đến 15 phút chìm vào Định , bằng một giấc ngủ khoảng 3 - 6 giờ tùy thuộc vào sự thâm sâu của Định .**

**Có 3 loại Định :**

- **Thiền Chỉ** : là **Thiền tọa** với mục đích là dừng suy nghĩ , hoặc để tâm trú dừng trên một đối tượng nhất định với chánh niệm tỉnh giác . Thiền Chỉ là giữ tâm lý ở

trạng thái an tĩnh , trầm tĩnh, trầm lắng lại , lắng đọng những vọng động của Thân và Tâm . Thiền Chỉ để trị liệu tâm trạng bồn chồn, lao xao, ham muốn , ưu tư , phấn khích , để tái lập lại quân bình tâm lý và tái lập sự kiểm soát thân & tâm . Rất công hiệu cho những người có tâm vọng động, dễ bị kích động .

- **Thiền Quán : Thiền tọa** với Chánh Tư Duy về Thân hay Tâm, hay mọi hiện tượng hữu hình, vô hình mà chúng là đối tượng của tâm thức . Rất công hiệu cho những người trầm tĩnh, kham nhẫn.
- **Niệm Hồng Danh chư Phật** : là pháp môn Niệm Phật hoặc Thập Niệm (theo kinh Thập Niệm) . Ích lợi cho những người mà tâm không ổn định , không thể thực tập trong 2 pháp trên . Thực ra, đây cũng là một biến pháp của **Thiền Chỉ định** .
- **Sám hối** : Là sự phản tỉnh nội tâm , trước khi làm một việc gì, đang làm một việc gì và sau khi làm việc gì, chúng ta xem xét quan sát việc đó, nó có mang lại phiền não khổ đau cho mình và người không ? Nếu như có thì đó là việc ác, nếu ta đang làm thì cần phải dừng lại ngay ; nếu như đó là việc chúng ta sẽ làm thì nên từ bỏ ý định đó.

Nhưng riêng về ý nghiệp thì không hoàn toàn giống như thân nghiệp và khẩu nghiệp, đức Phật dạy khi chúng ta phạm phải sai lầm về ý nghiệp thì tự mình ăn năn sám hối và phòng hộ trong tương lai không tái phạm nữa . Ta cũng có thể sám hối trước Phật Bốn Sư , lấy việc lạy Phật mà sám hối , miệng tụng đọc danh hiệu Phật hay sám văn làm phương pháp tu tập. Và nếu như ta có học giáo lý, thì áp dụng Tứ Chánh Cần .

Thực ra , sám pháp là một pháp thuộc Minh sát , với sự trợ giúp của Thân Nghiệp và Khẩu Nghiệp đi kèm .

Khi chúng ta ngồi thiền , nếu có thể lắng tâm (Thiền Chỉ) được, thì ta Chỉ ; nếu không thể dừng tâm lại được do những nhân duyên nào đó, thì ta Thiền Quán , quan sát nó (theo Tứ Niệm Xứ); nếu cũng không thể quán được , thì tốt nhất , thực thi ngay pháp môn Niệm Phật cho đến khi tâm yên tĩnh . Cuối cùng không được gì cả, thì Thiền Hành hoặc suy tư sâu sắc tập trung vào một câu kệ hay một câu kinh , hoặc thực hiện phản tỉnh sám pháp trước Phật .

Không nên câu nệ bất kỳ pháp môn nào , ta có thể áp dụng lần lượt cả 4 loại trong 60 phút Thiền tọa , tương ứng với tâm hành . Mọi pháp môn đều có thể dùng được trong những hoàn cảnh cụ thể về thân, tâm . **Vấn đề là, có nhiếp phục được thân tâm này hay không mà thôi .**

**Tác dụng tức thì của Chánh Niệm và hành thiền** : Trong khoảnh khắc, ta ngưng đọng tâm trí để quan sát thực tại như hiện là, hay trong khoảnh khắc ta giữ niệm trong hơi thở, đi thiền hành, chính là lúc đó, toàn bộ Thân-Khẩu-Ý của ta đã thoát ra khỏi sự chi phối của bản năng và tập khí.

Khoảnh khắc càng kéo dài, phiền não, tập khí càng nhường bước, tâm càng thanh tịnh Đó là :

\* Tâm phàm , ngày một mất  
\* Nghiệp xấu , ngày một bỏ  
\* Từ bi , ngày một tăng

\* Tinh thần , ngày một an lạc  
\* Trí tuệ , ngày một sáng  
\* Giải thoát, ngày một gần

### THIỀN TỨ NIỆM XỨ

#### A.-Quan sát Thân thể vật lý .-

1. **Hơi thở : Anabana Niệm , dịch là An Ban Thủ Ý** : Hô hấp là một phản xạ vô điều kiện của mọi sinh vật . Sự chú niệm hơi thở của ta, không phải là tập thở , hãy



để hơi thở tự nhiên như nó là , không nên kiểm soát hơi thở . Mà là sự ghi nhận và quan sát sự thực của mọi hơi thở của ta , là sự chú tâm, là chăm chú quan sát , và đang chứng kiến nó đi vào đi ra, đúng như nó là . Thở vào và thở ra, với ý thức mình hẳn là mình đang thở vào hay thở ra .

Trước tiên, ***Chánh niệm được thiết lập vùng quanh miệng, lối vào lỗ mũi , sao cho ta phải cảm giác được hơi thở ra vào tại vùng lỗ mũi phía môi trên . Chỉ để tâm đến hơi thở thôi, không để tâm vào bất kỳ đối tượng nào khác cả .*** (Tâm tán loạn, là đang khi niệm hơi thở, chợt nhớ đến chưa tắt đèn... chẳng hạn) . Đây là giai đoạn đầu tiên, giai đoạn quan trọng nhất để đến những bước Thiền sâu hơn .

Quan sát hơi thở là ***luôn luôn hay biết mọi hơi thở vào ra, là cột chặt tâm thức ta vào sự ghi nhận hơi thở, và nhận biết về bản chất của sự thực này .*** Đôi khi một hơi thở lớn dài đi vào (do thiếu Oxy) và ta chỉ nhận biết nó mà thôi . Hơi thở phải được ***biết và hiểu*** đúng như thế, vì nó ***được cảm nhận, được trải nghiệm*** , chứ không phải tưởng tượng ra .

- a. Hơi thở vào khác hẳn hơi thở ra và ngược lại .
  - b. Sự khởi sinh và hoạt diệt của hơi thở
  - c. Chỉ còn hơi thở và sự ý thức hơi thở .
  - d. Trong suốt thời gian thiền, không một hơi thở nào mà quên niệm . Lúc có một ý nghĩ nào xuất hiện, thì ta phải ghi nhận biết liền rồi trở về hơi thở tức khắc . Nhớ rằng “ý thức suông” chưa phải hoàn toàn chánh niệm , phải theo dõi liên tục từng sát na . Khi thuần thực niệm hơi thở rồi , lúc đó, tâm ta hoà làm một với hơi thở (không còn phân biệt hơi thở nữa, mà chỉ còn hơi thở mà thôi , không còn gì khác nữa) .
2. Lúc này, tâm ta theo sát và đồng nhất với hơi thở làm một, (cho nên kinh nói : thở vào một hơi dài hay ngắn, người ấy ý thức rằng ta đang thở một hơi dài hay ngắn ) Đây gọi là Tuỳ Tức . “*Toàn thân*” ám chỉ “*hơi thở*”; “*cảm giác toàn thân*” chỉ cho “*toàn bộ hơi thở*” ; “*an tịnh*” chỉ cho trạng thái của toàn bộ hơi thở . (vì lúc này tâm-thân-hơi thở là một ; và cũng vì tránh ám ảnh thân và tâm riêng, thân là tự ngã, vì tất cả chỉ là những tiến trình danh-sắc) . Khi “*tương*” của hơi thở an tịnh, thì thân sẽ an tịnh; ngược lại, thân có những chao động .
  3. Đến đây, thì sang giai đoạn 2 , là quán sát tất cả những gì liên quan và đang xảy ra với Thân , Có nghĩa là ***tâm & hơi thở và thân hoà làm một*** các động tác thông thường, các bộ phận trong cơ thể. Khởi đầu giai đoạn 2 là sự quan sát cảm thọ nơi phần bụng giáp với hoành cách mô , sự “*phồng xẹp*” của bụng theo hơi thở , đây là bước tập giản dị để dẫn đến cảm giác toàn thân . Sau đó, ta đạt đến cảm giác thọ ở khắp toàn thân . Toàn thân phải được cảm giác bằng kinh nghiệm hành thiền , nghĩa là “***chỉ có cái biết, chỉ có cái thấy***”
  4. Giai đoạn 3 : Với sự kiên trì, nhẫn nại , giữ thái độ Xả với mọi kinh nghiệm, ta đạt đến giai đoạn hoại diệt, nghĩa là sự tan hoại hoàn toàn , như là những gợn sóng li ti đang sinh diệt không ngừng trên dòng sông lặng lẽ chảy . Ta đạt đến trạm an tịnh, tĩnh lặng . Những hoạt động của thân đã được an tịnh, không còn lại gì cả trong kinh nghiệm (hoàn toàn buông thư, thả lỏng) , chỉ duy nhất còn lại là hơi thở, là sự chuyển động của thân duy nhất .
  5. Từ đây, toàn thân được cảm giác bên trong , tức bên trong tự thân; rồi nó cũng được cảm giác ở bên ngoài trên bề mặt của thân ; cuối cùng, cảm giác hoàn toàn cả bên trong lẫn bên ngoài .
  6. Thực tại được quan sát trong thân, tức là quan sát một cảm thọ dường như nhô lên (sinh) , lưu lại một chút (trụ) , rồi tan biến (diệt) . Dần dần, sinh diệt chỉ còn lại

những rung động cực nhẹ và cực nhanh , dòng sông từ từ bình lặng . Chỉ còn những cảm giác các cảm thọ đang sinh, trú, diệt .

7. Bây giờ , Niệm được thiết lập :”đây là thân, hay có thân đây” , chỉ là một tập hợp đang rung động, như những ngọn sóng li ti , sinh rồi diệt không ngừng . Đến đây, thì chánh niệm tỉnh giác phải được an trú cho dù cả trong giấc ngủ .
8. *Lấy Tâm thanh tịnh & sự ý thức về tâm thanh tịnh ấy, như một tấm vải lớn , bao phủ toàn vẹn thân thể của mình, che phủ toàn vẹn thân thể của mình ....*
9. 16 cách quán niệm hơi thở , Kinh An Ban Thủ Ý : chia ra làm nhiều bước để tập dần dần, một cách tự do :
  - a. Bước 1 : thực tập hơi thở theo STT 1 và 2 , có thể dùng cách đếm hơi thở từ 1 đến 10 và xoay vòng . Tập từ 10 đến 20 phút , cho đến khi tâm đã được buộc vào hơi thở . Chuyển qua
  - b. Bước 2 : STT 2 & 6
  - c. Bước 3 : STT 7 & 10 : đến đây, thời lượng thiền tọa đã đạt đến ít nhất 30 phút – 45 phút
  - d. Bước 4 : STT 11 & 14
  - e. Bước 5 : STT 15 & 16 : đến đây, thời lượng thiền tọa đã đạt đến 60 phút .

***Có thể phân chia tự do, tùy theo mức độ tiến bộ và mức độ kiểm soát tâm của mình***

STT	Hơi thở	Quán niệm	Hơi thở	Quán niệm
1	Khi thở vào 1 hơi dài	Tôi đang thở vào 1 hơi dài	Khi thở ra 1 hơi dài	Tôi đang thở ra 1 hơi dài
2	Khi thở vào 1 hơi ngắn	Tôi đang thở vào 1 hơi ngắn	Khi thở ra 1 hơi ngắn	Tôi đang thở ra 1 hơi ngắn
3	Khi thở vào	Tôi đang thở vào và ý thức toàn vẹn được cả hơi thở mà tôi thở vào	Khi thở ra	Tôi đang thở ra và ý thức toàn vẹn được cả hơi thở mà tôi thở ra
4	Khi thở vào	Tôi đang thở vào và làm cho sự điều hành trong cơ thể tôi trở nên vắng lặng	Khi thở ra	Tôi đang thở ra và làm cho sự điều hành trong cơ thể tôi trở nên vắng lặng
5	Khi thở vào	Tôi đang thở vào và cảm thấy an lạc	Khi thở ra	Tôi đang thở ra và cảm thấy an lạc
6	Khi thở vào	Tôi đang thở vào và cảm thấy sung sướng , thành thoi	Khi thở ra	Tôi đang thở ra và cảm thấy sung sướng , thành thoi
7	Khi thở vào	Tôi đang thở vào và theo dõi tâm ý của tôi	Khi thở ra	Tôi đang thở ra và theo dõi tâm ý của tôi
8	Khi thở vào	Tôi đang thở vào và làm lắng dịu tâm ý của tôi	Khi thở ra	Tôi đang thở ra và làm lắng dịu tâm ý của tôi
9	Khi thở vào	Tôi đang thở vào và ý thức toàn vẹn tâm ý của tôi	Khi thở ra	Tôi đang thở ra và ý thức toàn vẹn tâm ý của tôi
10	Khi thở vào	Tôi đang thở vào và làm cho tâm ý của tôi hoan lạc	Khi thở ra	Tôi đang thở ra và làm cho tâm ý của tôi hoan lạc
11	Khi thở vào	Tôi đang thở vào và tập trung tâm ý của tôi	Khi thở ra	Tôi đang thở ra và tập trung tâm ý của tôi
12	Khi thở vào	Tôi đang thở vào và tháo gỡ tâm ý của tôi khỏi mọi ràng buộc	Khi thở ra	Tôi đang thở ra và tháo gỡ tâm ý của tôi khỏi mọi ràng buộc
13	Khi thở vào	Tôi đang thở vào và quán niệm về tính cách vô thường của vạn hữu	Khi thở ra	Tôi đang thở ra và quán niệm về tính cách vô thường của vạn hữu
14	Khi thở vào	Tôi đang thở vào và quán niệm về sự tự do của tôi đối với vạn hữu	Khi thở ra	Tôi đang thở ra và quán niệm về sự tự do của tôi đối với vạn hữu
15	Khi thở vào	Tôi đang thở vào và quán niệm về sự dập tắt của mọi ảo vọng nơi tôi	Khi thở ra	Tôi đang thở ra và quán niệm về sự dập tắt của mọi ảo vọng nơi tôi
16	Khi thở vào	Tôi đang thở vào và quán niệm về sự buông thả của mọi phiền não và ảo vọng nơi tôi	Khi thở ra	Tôi đang thở ra và quán niệm về sự buông thả của mọi phiền não và ảo vọng nơi tôi

Khi quán chiếu, ta không dùng trí năng, đứng đứng ngoài đối tượng của sự quán chiếu. Quán chiếu như thế nào để chủ thể và đối tượng trở thành MỘT thì mới đúng . Để trả lời câu hỏi vì sao phải *Quán niệm Thân-thể TRONG Thân-thể* ? .

Tỳ kheo trả lời : “*Như vậy, để người nghe chú ý rằng : ĐÂY LÀ THÂN THỂ, CHÚ KHÔNG PHẢI TÂM HÀNH HAY LÀ CẢM THỌ*” .

Một kỹ thuật nhỏ trong quán chiếu là *Trạo cử đi xuống (bụng) nghĩa là khi tâm ý không thể yên được, thì theo dõi hơi thở vào ra bằng chuyển động phồng xẹp của bụng ; Hôn trầm đi lên (mũi) nghĩa là khi buồn ngủ hay ngủ gục, thì quan sát hơi thở vào ra bằng đường lỗ mũi* .

### **CẦN NHỚ .-**

1. Dù đang ở đâu, đang làm gì, đó cũng là lúc và cũng là nơi để ta hành thiền .
2. Phải có một khoảng thời gian nhất định để ngồi thiền mỗi ngày .
3. Ngồi và biểu lộ phẩm cách của ta trong 30 giây hoặc 1 phút . Kiểm soát Thân-Tâm-Ý . Tư thế ngồi, chân, lưng , vai , đầu , tay .
4. Ngồi và quan sát khoảnh khắc hiện tại đang hiện bày . Sử dụng hơi thở như một dây neo tâm thức ta lại trong biển sóng gió của tư tưởng vẩn vơ . Hãy trở về hiện tại ngay khi ta phát hiện tư tưởng ta đang trôi dạt .
5. Hãy quán chiếu “ngọn núi” ; “mặt hồ” , nếu ngồi cảm nhận chưa vững, chưa chánh niệm .
6. Tập các thủ ấn . Chú ý đến khi chấm dứt thiền . Xả thiền .
7. Thiền hành . Nhiếp phục 4 oai nghi trong mọi việc hàng ngày . Khi nằm, nường hơi thở . Tập tiếp xúc với đôi tay trong mọi việc hàng ngày . Từ mở cánh cửa , đến cầm nắm mọi vật , cho đến khi tiếp xúc với người thân bằng xúc chạm . Phải có mặt trọn vẹn bằng Thân-Tâm trong bàn tay . Quán sát và ghi nhận mọi khác biệt trong mọi cảm thọ .
8. Ghi nhận rằng, mỗi một động tác Thân-Khẩu-Ý, đều có một tâm ghi nhận, một tỉnh giác về động tác đó . Ghi nhận tâm sinh diệt liên tục và từng sát na theo động tác Thân-Khẩu-Ý . Sự tương quan giữa tâm và động tác thân là sự tương quan giữa Danh & Sắc . Như vậy, danh-sắc sinh diệt từng sát na . Ghi nhận trong Ý , là các Tác Ý , từ đó thông hiểu mọi “duyên sinh” của các Tác ý . Đưa đến nhận thức Duyên sinh của Danh-sắc .
9. Nếu cố gắng tìm xem ta đang chánh niệm loại nào đây ( như Thân , Thọ, Tâm, Pháp) , thì sẽ rơi vào bị vọng tâm . Dầu gì đi nữa, bản phận của ta là chánh niệm ghi nhận để không bị tham đắm , dính mắc, phiền não trên đối tượng mà ta đang quán sát . Bao lâu, chánh niệm trên đối tượng trong hiện tại , là ta đã hành thiền đúng và hành thiền tốt đẹp .
10. Cho dù, Tâm vẫn còn phiêu dạt, nhưng bao lâu, ta còn chú tâm ghi nhận đầy đủ sự phiêu dạt, là ta đã hành thiền đúng . Bởi vì , Thiền là chú tâm chánh niệm vào đề mục đang xảy ra trong hiện tại . Khi Thất niệm, hãy lấy sự thất niệm này làm đề mục và ghi nhận nó , rồi trở về đề mục chính ( đang xảy ra trong ngay hiện tại) .
11. Nên nhớ : Chánh Niệm là “ghi nhận” , còn Quán là “quán sát”
12. Trong khi ngồi thiền, nếu thấy :
  - a. Tê chân : đến mức không thể chịu được, thì cứ duỗi chân ra , xoa bóp . Không cần mở mắt . Ghi nhận, cột chặt tâm thức ta vào hơi thở và ý thức rõ mọi hành động tư thế của thân thể trong việc xoa bóp cho chân. Không cần mở mắt, xem như đây là hành thiền quán .
  - b. Mệt mỏi : đến lúc không thể chịu được, nằm thẳng ra , vẫn hành thiền như trên . Đôi khi có thể ngủ quên, rất tốt , sau đó, trở lại, cảm thấy khoẻ và an tịnh hơn . Khi hành thiền, bất luận khi nào thấy mệt mỏi, không thể thiền được nữa, thì nghĩ thoải mái . Đó là việc tự nhiên .

13. Tính liên tục của sự thực hành là bí quyết của sự thành tựu , **để cho Chánh Niệm phải được thiết lập thường trực trong bạn, ngay cả trong giấc ngủ** .

### **B.-Quan sát Cảm Thọ :**

1. Nghĩa là quán sát trên Tâm trạng Cảm Thọ , chứ không phải chánh niệm trên cái cảm giác (ví dụ : sự đau , quán sát sự cảm nhận của Tâm trạng Cảm Thọ Đau Khô trong cơ thể ) . Bài tập này giúp ta tiếp xúc được và nhận diện được mọi cảm giác, cảm thọ của ta; từ khi chúng bắt đầu sinh khởi, hình thành, và hoại diệt .
2. **Thái độ quán sát Thọ , là một thái độ không ôm chặt, không bám víu, cũng không ruồng bỏ, không chống phá chúng , không ghét chúng . Đó là thái độ Xả - Hành xả .**
3. Quán Thọ trong thọ , là niệm Cảm giác nơi cảm giác , nghĩa là giác tỉnh chú tâm ghi nhận khách quan những cảm giác hay cảm thọ , xem chung sinh khởi và biến mất như thế nào . Là quán niệm của cảm thọ trực tiếp nơi cảm thọ , chứ không phải quán niệm cảm thọ nơi hình ảnh tạo ra về cảm thọ , sau khi đã đối tượng hoá cảm thọ . Là duy trì ý thức về sự có mặt của cảm thọ . Ví dụ :
  - a. Uống trà, không để ý thức của ta về kinh nghiệm uống trà trần ngữ . (cái này gọi là vọng tâm)
  - b. Mà là cảm thọ hương vị trà trực tiếp, không qua bất kỳ kinh nghiệm suy đạc, so sánh, phân biệt nào . (là chân tâm)
4. Giúp cho ta chứng nghiệm mọi cảm giác một cách khách quan, với tâm bình thản (xả) , và tránh cho ta khỏi bị cảm giác của mình chi phối, khỏi phải làm nô lệ nơi cảm giác .
5. Cảm thọ xuất phát từ 2 nguồn gốc :
  - a. Nguồn gốc của Sinh-Vật-Lý : đó là cảm giác khó chịu khi ta mất ngủ ; cảm giác mệt mỏi khi lao động quá sức ... Đây là một cảm thọ sinh khởi từ quá trình của Thân .
  - b. Nguồn gốc Tâm-Sinh-Lý : đó là cảm giác mệt mỏi do tức giận , hay ganh tị. Đây là cảm thọ sinh từ quá trình tâm .

Tuy nhiên, sau khi quán chiếu để truy tìm nguồn gốc này xong, vẫn chưa đủ. Ta cần phải quán chiếu sâu hơn nữa, để thấy sự hình thành và phát triển của chúng, đồng thời biết được bản chất chân thật của chúng . Chúng ta quán sát , quán chiếu một cảm thọ Tâm-sinh-lý hay Sinh-vật-lý , cần phải thấy hết bản chất của chúng :

- Từ bản chất của tập quán, tập khí của ta
- Từ bản chất tâm lý, sinh lý của ta
- Từ bản chất tập nhiễm của xã hội, của những sản phẩm vật chất & tinh thần mà ta đã tiêu thụ , ...
- Nói chung là, chúng ta phải tìm ra những ẩn ức (căn bản vô minh) tiềm ẩn dưới lớp vỏ “cái tôi” (Ngã) , những cảm thọ sẽ thay đổi tùy theo nhận thức thay đổi của chúng ta . Ta phải luôn biết chúng tiếp tục có mặt và luôn quán chiếu chúng sinh, thành, trụ, diệt .

Phải tập quán chiếu cảm thọ trong những lúc bình thường, khi cường độ cảm thọ chưa mạnh quá . Một kỹ thuật nhỏ, phải chuyển hoá Xả Thọ thành Lạc thọ , nghĩa là cảm thọ trung hoà, ta phải chuyển nó trở thành “happy” .

Quán chiếu cảm thọ phải biết dừng hơi thở . Quán niệm hơi thở phải trở thành thói quen , cho nên ta phải thực tập ngày này qua ngày khác, năm này qua năm khác . Ngoài ra, còn phải biết cách quán niệm tư thế của thân thể .



***Như vậy, thói quen quán chiếu thường trực hơi thở và tư thế của thân, sử dụng những phương pháp thiền, ngồi thiền, nằm thiền, nghĩa là total relaxation, tất cả giúp ta có thể chăm sóc và điều phục được các cảm thọ và hơn nữa đối trị các cảm thọ mạnh.***

Bất cứ cái gì phát sinh trong tâm, đều thể hiện ra như một cảm thọ, bởi vì, tất cả hiện tượng phát sinh trong tâm, đều cùng chảy với một cảm thọ trên thân. Không có sự phán xét, đánh giá cũng không có sự tưởng tượng, tưởng tri. Niệm lúc này, được thiết lập về thọ kể như các cảm thọ mà thôi.

Một cảm thọ được tuệ tri, hay được hiểu đúng, là cảm thọ được tuệ tri như sau:

- Cảm thọ được quán sát, có kinh nghiệm là bất tịnh, do ***có hay không có sự phản ứng với cảm thọ đó***. Nếu có, thì chỉ cần quán sát tường tận, sẽ dẫn đến thanh tịnh. Nếu không, cũng chỉ quán sát mà thôi.
- Có nghĩa là, một cảm thọ lạc, được hiểu đúng khi quán sát nó có hay không có ***đi theo, kèm theo*** với ***Tham Ái***. Hoặc/và, một cảm thọ khổ, có hay không có ***đi theo, kèm theo*** sự ***ghét bỏ, chán ghét, gớm ghiếc .....*** ***nói chung, là sự phản ứng đối nghịch***. Nếu cảm thọ Xả được quán sát, chỉ cần quán sát thái độ của tâm mà thôi.
- Mọi phản ứng, mọi thôi thúc trong nội tâm (tâm hành, hành nghiệp) chỉ có thể phát sinh với việc cảm giác một cảm thọ - dù Lạc, Khổ hay Xả - Tâm luôn luôn phản ứng lại với cảm thọ ở khắp toàn thân, trong từng sát na, bất cứ chỗ nào có sự sống, ở mức thô cũng như ở mức vô cùng thâm sâu vi tế. ***Luôn luôn có phản ứng*** Đó là qui luật phản xạ truyền dẫn luồng thần kinh, mọi tư tưởng ta hay sinh khởi và nối tiếp nhau quanh cảm thọ đang có mặt. Cho nên, phải rất cẩn thận, đừng làm lẫn với cái phản ứng quá yếu ớt đến nỗi bị “bỏ quên”, “bỏ qua”. Điều này dễ trở thành nội kết.

Giai đoạn tiếp theo, là các cảm thọ được cảm giác ở bên trong, trên bề mặt của thân; và cảm giác cả bên trong lẫn bên ngoài cùng lúc, ở khắp toàn bộ cấu trúc vật lý của thân.

Khi cảm thọ chịu sự quán sát của ta, có nghĩa là nó bắt đầu chịu ảnh hưởng của ý thức quán chiếu của ta, chủ quyền của ta dần dần được thiết lập. Hơn nữa, ta sẽ dần dần tuệ tri được nguồn gốc và bản chất của mọi cảm thọ

***Lưu ý: Đau đớn là một đối tượng rất có giá trị trong Thiền***, vì nó thu hút tất cả tâm trí “ghi nhận” vào sự đau đớn. Khi tâm đã hoàn toàn bị thu hút vào cảm giác đau, ta sẽ không còn ý thức gì về tất cả, (từ thân xác, hình dạng xấu đẹp của bản thân, hay hận thù ganh ghét ai). Điều đó có nghĩa là ta đang nhận ra mọi đặc tính riêng biệt của cảm thọ đau. Điều duy nhất ta phải cảnh giác, là các Trạng thái tức giận sinh khởi đối với “cảm thọ khổ”, vì trong bản năng (Thức) đã có sẵn khả năng chống trái lại cái gây bất toại nguyện. Việc này làm cho ta minh sát sâu sắc vào trong Vô thức và Tiềm thức, hiểu biết chúng vận động như thế nào.

*Hãy biết rằng, cái “đau” lại nằm trong não bộ, tại trung khu cảm nhận đau, để cảnh báo cho ta “biết” cái cảm xúc ấy là “đau” và hiện hữu tại nơi nào trên thân xác. Tại nơi có cảm xúc ấy, không “biết” đau.*

### ***C.-Quan sát diễn trình và trạng thái Tâm lý tinh thần :***

1. Tâm bao gồm 1 chu trình kép: Tâm Thức là bản năng tinh thần và Tâm sở (tâm trạng, tâm hành) là Trạng thái tinh thần. Nói theo khoa học là tư tưởng, là sự suy nghĩ, là tư duy. Mỗi khi trong nội tâm, có tư tưởng gì, tình cảm gì nảy sinh, thì

nhận biết nó , quan sát nó , ý thức nó và ghi nhận nó một cách khách quan . Giúp cho ta thấu đạt bản chất và hoạt động thật sự của tâm , sẽ học được phương cách kiểm soát và điều khiển tâm mình .

2. Trong việc quán sát các trạng thái tâm lý ( theo Tứ Niệm Xứ, đó là Tâm hành hay Hành Nghiệp) được quán sát, quán chiếu bao gồm 3 trạng thái cơ bản chính :  
Tham – Sân hận – Si mê . Ta quán sát trong nội tâm ta có những trạng thái tâm lý tham lam, luyến mắc, đắm nhiễm ..; nóng nảy, giận dữ, hận thù , hờn oán , ...; có bị thất niệm nay không , có những hành vi không kiểm soát được hay không ...; Có khi còn thêm Ô nhiễm, Ái dục, niệm, chán ghét, an, bất an, tinh tiến, hỷ, lạc, khinh an, buông bỏ .....

Trước tiên , phải chánh niệm soi chiếu, để ta nhận diện cho được cái tư tưởng của ta , cái tri giác của ta, cái quan niệm của ta, cái ý niệm của ta , tất cả đều là những vọng tưởng của ta . Tiếp tục quán chiếu các tâm hành, đến khi thấy được gốc rễ sâu xa của các tâm hành (vào một ngày nào đó) .

Cái “Tuởng” do những hoàn cảnh , điều kiện trong quá trình phát triển tâm lý và những điều kiện lịch sử trong xã hội và gia đình, đã đưa mình đến . Cái “Tuởng” của mỗi người là con đẻ của những điều kiện, những nhân duyên, từ tổ tiên, từ giáo dục, từ các thói quen lâu đời , chính nó đã “điều-kiện-hóa” tâm thức ta .

Phải sẵn sàng chiếu rọi ánh sáng chánh niệm vào trong cái “Tuởng” để thấu hiểu được cội nguồn và bản chất của nó .

3. Chánh niệm với Tâm (Niệm tâm , ghi nhận Tâm) , thì chỉ có thể ghi nhận Tâm trạng cận-hiện-tại mà thôi, vì tâm trạng không thể đồng thời có 2 loại cùng một lượt . Khi ta ghi nhận tâm “giận”, thì tâm “giận” ấy đã trôi qua và đã trở thành “cái bị biết , cái bị xét , quán xét” của Tâm .
4. Ví dụ :khi thấy cảnh đẹp :
  - a. Cảnh đẹp → cái bị biết
  - b. Tâm Tham-ái → cái biết . Khi Tâm Thiện nhận thức Tâm Tham Ái , thì :
  - c. Tâm Tham Ái → cái bị biết
  - d. Tâm thiện → cái biết . Và khi Tâm Thiện sinh, thì Tâm Tham Ái diệt . Vậy là Tâm Hiện-tại nhận biết Tâm Cận-hiện-tại .

Tóm lại, quán tâm trong tâm, bằng kinh nghiệm trực tiếp như quán thân và thọ vậ . Khi Thiền quán, ta đừng cố gắng ngăn chặn sự suy nghĩ của mình. Hãy buông lỏng tâm thức để nó tự chấm dứt . Nếu có một tư tưởng nào đó xuất hiện, hãy để nó đến và đi , ta chỉ việc quan sát nó trong yên lặng khách quan, không khó chịu hay phản ứng, không phán xét hay phê bình, không ôm giữ, không đè nén, đuổi xô .....

***Quán Tâm được hiểu đúng là có tham ái khởi lên trong tâm hay không ; có sân hận nổi lên hay không .***

Khi tâm ý có sự thu nhiếp, hơi thở trở nên êm dịu, thân tâm cảm thấy nhẹ nhàng và tươi mát . Ta rất tỉnh giác, ghi nhận tất cả nội-ngoại thân-thọ-tâm .

Khi tâm ý trở thành rộng lớn, thì tinh thức được nâng cao , tâm thức hoà đồng với mọi pháp . Tâm trí độ lượng, sáng suốt, cảm thông muôn loài .

Khi vọng tưởng trở nên gần vắng lặng , hơi thở như có như không , Cảm giác khinh an sinh khởi , ta tiếp cận cõi thiền . Khi vào định, vọng tưởng đã tắt, tâm trí sáng suốt đến trong suốt ,

Có Chánh Niệm Tỉnh giác, những biểu hiện hàng ngày trong đời sống , Thành, Bại, Được, Mất, Vinh , Nhục, Phải và Quấy , ưa ghét , muôn hay chán ....tâm không xao xuyên mặc dù vẫn cảm nhận được chúng một cách trung thực nhất .

*Khi ta có chánh niệm, khi ta không còn dính mắc bởi những hạnh phúc hay khổ đau trần thế nữa, không còn bị dính mắc vào những tham ái trần thế nữa, ta sẽ có một loại hạnh phúc thật sự, mà nó không thể được gọi là hạnh phúc như hạnh phúc thế gian , nhưng chính là một hạnh phúc, hạnh phúc của sự giải thoát , hạnh phúc của sự tự do tuyệt đối .*

**Tính chất không chọn lựa của nhận thức :** Tâm tự nó sẽ chọn đối tượng trong thiền minh sát . Trong thiền toạ , tâm ghi nhận hay tâm quan sát sẽ tự động chọn lựa, tự động hướng về những cảm thọ nổi bật , mạnh mẽ , có cường lực mạnh nhất . Ta chỉ cần lặng lẽ theo dõi đối tượng mà tâm chọn .

#### **D.-Quán sát Hiện tượng trong chính Hiện tượng :**

**Hiện tượng trong Thiền Niệm Xứ bao gồm :** Những gì tâm chứa đựng, nghĩa là, quán các đối tượng của tâm .

Phép quán này liên hệ đến tâm ý và đối tượng tâm ý . Trong Tứ Niệm Xứ , Hiện tượng được nói đến chính yếu là :

1. 6 giác quan : là quán sâu xa về ảnh hưởng của 6 giác quan đến thân thể và tâm trạng , sự ràng buộc , cưỡng chế của nó , tại sao nó sinh ra và sinh ra từ đâu ? sự hiện hữu tạm thời, vô định và mau diệt mất của nó .
2. 6 đối tượng của giác quan : Hình sắc, âm thanh, mùi hương , vị ẩm thực, sự xúc chạm và các hiện tượng .
3. Sau đó, quán xét 6 giác quan và 6 đối tượng cùng lúc .
4. 5 hiện tượng bất thiện : Tham dục, Sân hận, Hôn trầm, Trạo cử, Nghi hời . Và Si (vô minh), Ngạo Mạn, Kiến thủ và Giới cầm thủ .

*Chỉ cần một ý tưởng thoáng qua, nó cũng bắt đầu tham dự vào dòng chảy cùng với một cảm thọ trong thân . Ở trên bề mặt, sân hận có thể đã ra đi (tạm diệt) , nhưng tận trong thâm sâu của tâm, cảm thọ vẫn còn đó (thâm trụ); và tâm vẫn tiếp tục phản ứng lại với dư âm cảm thọ ấy với sân hận , mà ta không bao giờ biết được . Do đó , ta phải quán chiếu cảm thọ trong thân, không để nó bị “bỏ quên, bỏ qua” . Ta phải tuệ tri từ sinh, đến tạm diệt, đến còn thâm trụ và tận diệt mới được . Nếu không, việc ta làm chỉ là trò chơi trên bề mặt . Dễ tạo lắng Nội kết .*

**Ngay khi nhận biết bất cứ sự ngăn che nào sinh khởi, thì lúc đó, chứng minh rằng, ánh sáng của tâm thức đã tự tỏa sáng . Và ngay khi nhận biết một nội kết nào , thì lúc đó, nội kết dần bị chuyển hoá .**

*“Vị ấy có ý thức về những nội kết (kiết sử) chưa phát sinh, nay đang phát sinh ; Ý thức về những nội kết đã phát sinh, nay đang được trừ diệt; Ý thức về những nội kết đã bị trừ diệt, không còn tái sinh nữa “*

Thính giác là một cảm quan tối quan trọng trong sinh tồn của sinh vật bậc cao . Từ nguyên thủy, thính giác đã được tiến hoá sao cho mọi loài động vật đều có thể phát hiện được nguy cơ để chạy trốn hay chống cự .

Với loài người, “Tai nghe, Mắt thấy” là 2 điều ảnh hưởng rất mạnh đến tâm thức . Cái “Nghe” vô cùng quan trọng trong lộ trình tâm (tâm hành) .

*“Tính nhạy cảm của Thính giác có vẻ vẫn còn trong tình trạng cảnh giác, ngay cả khi đã được vô cảm ở mức thỏa đáng (gây mê): “Tôi đã thấy ngừng tim khi đang tiến hành*

giải phẫu mà sự thể này không thể giải thích được, ngoại trừ những lời bình luận chung quanh bàn mổ “.

Các kết quả nghiên cứu về khả năng của những bệnh nhân vô cảm vẫn nghe được và nhớ được những thông tin thính giác đã diễn ra trong lúc mổ . Việc nhớ lại dường như đã xảy ra mặc dù bệnh nhân khẳng định họ không nhớ biết gì cả . Như vậy, khi một người được gây mê, thì bộ não vẫn xử lý bằng tiềm thức các kích thích do môi trường tạo ra ...”.

“Nguyên do chủ yếu có thể bắt nguồn sâu xa trong lịch sử tiến hoá : các động vật trong thế giới tự nhiên phải đáp ứng mau lẹ nhất với tiếng động có khả năng gây nguy hiểm, ngay cả trong khi ngủ . Bất kỳ trường hợp nào , các tế bào được biệt hoá cao độ của dây thần kinh thính giác cũng chuyển các tín hiệu hết sức rõ ràng dọc theo dây thần kinh và khó bị chặn lại bằng thuốc mê “.

Do vậy , phải chú ý thực tập **“nghe trong Chánh Niệm Tỉnh thức”**, nghĩa nghe trong tâm thức vô-điều-kiện-tính , trong tâm trạng phi-điều-kiện-tính . Đối với cái “Thấy” cũng tương tự .

Lúc đó, cái nghe và cái thấy sẽ là Nghe và Thấy trong Chánh Niệm Tỉnh thức, và tâm thức sẽ thật sự đạt đến sự “hiểu biết” và lòng “yêu thương”. Ấy là Từ tâm và Bi tâm. Tánh “nghe” và “thấy” quan trọng nên được hình tượng hoá qua Bồ tát Quán Thế Âm, nghìn tay nghìn mắt , nghe hết, thấy hết , được minh giải qua nhiều kinh, trong đó quan trọng và phổ biến nhất là ba bộ kinh Lăng Nghiêm , Pháp Hoa và Tâm kinh .

**Có hai pháp quán Tứ Niệm Xứ :**

1).- **Pháp quán thứ nhất** như trên mà ta đã mô tả chi tiết . Đây là sự áp dụng trong trường hợp bình thường của một người bình thường . Ai cũng làm được, lúc nào cũng thực hiện được .

2).- **Pháp quán thứ hai** , hơi khác đi về đối tượng một chút , nhưng có liên quan nhân quả đến pháp quán thứ nhất .

- Trước tiên , ta áp dụng pháp quán thứ hai trong trường hợp đặc biệt một chút : *Ai trong chúng ta, một lần trong đời, cũng nằm bệnh viện hoặc nuôi hay chăm sóc người bệnh trong bệnh viện . Hay chúng ta cũng đã đi thăm viếng các Trung tâm người già, người khuyết tật, người bị bệnh phong ... Hoặc, chúng ta cũng đã đi thăm các nghĩa trang vào các dịp lễ truyền thống .*

*Đây là những hoàn cảnh rất ích lợi trong việc thực tập pháp quán thứ hai này :*

Hãy quán :

- **Thân bất tịnh** , nhìn các bệnh nhân , để thấy thân thể bệnh hoạn, hôi hám, dơ bẩn , không còn đẹp đẽ, phô trương .....
- **Thọ thị Khổ** , nhìn các bệnh nhân, để nhận thức và cảm thông sâu sắc nỗi khổ của kiếp nhân sinh ... Hãy nhớ rằng Đức Bổn Sư của ta đã chứng kiến những cảnh Lão, Bệnh, Tử mà phát tâm giải thoát chúng sinh .
- **Tâm vô thường** , nhìn các bệnh nhân để thấy được những thành bại được mất, thất vọng hay hy vọng , mong cầu hay sân hận ... để nhận thức rằng, tâm thì biến đổi vô thường .
- **Pháp vô ngã** , nhìn các bệnh nhân để thấy rằng thật sự cuối cùng , chẳng có một cái gì là “của ta” nữa , chẳng có cái ngã nào cả, tất cả chỉ là nô lệ cho một thân xác đầy bất trắc rủi ro , không ổn định , và một tâm thức khổ não, phiền muộn .
- Kế tiếp, ta thực sự nhận biết rằng pháp quán này để đối trị với Bốn điên đảo tâm : Thường, Lạc, Ngã, Tịnh , chính là sự đam mê dính mắc trong bản năng Dục tính .



## **VI.- TỪ - BI QUÁN :**

Ta cũng quán sát với những hoàn cảnh như trên , để thực chứng “khổ uẩn” , một khi đã thực chứng được khổ uẩn, thì tự nhiên Tứ Vô lượng tâm Từ Bi Hỷ Xả sinh khởi tràn ngập cả vũ trụ pháp giới .

Từ Bi Hỷ Xả quán, là 4 pháp quán sát , có thể áp dụng riêng rẽ tùy vào bản chất của tâm thức mỗi người . Đây là 4 Vô Lượng Tâm , một khi chỉ một tâm được sinh khởi và tràn ngập, thì 3 tâm kia tự động đồng sinh khởi , cho nên chúng ta nên chọn ưu tiên cho một tâm nào phù hợp căn tánh của chính mình .

Bốn Vô Lượng Tâm sinh khởi làm chuyển hoá tâm Sân , đồng thời chuyển hoá luôn tâm Si và Tham . Nói chung , quán Từ-Bi-Hỷ-Xả dùng để đối trị hiệu lực Tham-Sân-Si . Tứ Vô Lượng Tâm này sẽ sinh khởi cùng với sự thấu hiểu thực sự về Khổ Uẩn.

***Khi sự thực chứng nội nghiệm về Khổ Uẩn phát sinh, đồng thời Tứ Vô Lượng Tâm đồng sinh và tràn ngập khắp vũ trụ chúng sinh .***

Trước tiên, ta có Tư Tưởng , những tri giác của ta về đối tượng . Vì vậy, Từ quán , Bi quán , Hỷ quán , Xả quán có liên hệ tới Tri giác đó . Từ sự sai lầm của tri giác (Si) , mới dẫn ta đến Sân hận, Tham .

Quán chiếu Tứ Bi Hỷ Xả, phải trở về quán chiếu tri giác của ta . Đó là điều mà ta phải làm , phải chiếu rọi ánh sáng chánh niệm vào tri giác của ta về các đối tượng của Tâm Quán chiếu những gì ta thấy, ta nghe về những cảnh tượng . Ta đánh động tâm Từ Bi và muốn thực hiện một việc gì để tạo ra niềm vui cho họ . Quán chiếu để “Vô Kết, Vô Oán, Vô Nhuế, Vô Tranh, Cực quang, Thậm đại, Vô lượng thiện tu” .

Ta phải thấy được chính con người đó hay cả chúng sinh , cũng bị kẹt , bị vướng mắc, bị nô lệ cho các tập khí, điều kiện , mà các thế hệ trước đã trao truyền lại, cùng với học đường, giáo dục, và từ nền móng xã hội đã gây ra .

## **VII.- PHÉP TU IM LẶNG (TỊNH KHẨU) :**

Có những lúc ta cần im lặng để thực tập chánh niệm và quán chiếu nội tâm . Chúng ta tránh không nói, không trò chuyện, để lắng nghe tiếng nói của nội tâm ta , quán chiếu xem những suy tư ấy, phát xuất từ những Thấy Biết nào, từ những Nội Kết nào , những điều-kiện-tính nào . Chúng ta chỉ nói thật ít , ít từ ngữ nhất , khi cần thiết nhất và nói trong Chánh Niệm Tĩnh giác .

Mọi hoạt động , mọi thay đổi về Tâm lý và Vật lý trong ta sẽ vô cùng rõ rệt trong yên lặng . Những điều kiện đang cưỡng chế ta sẽ lộ diện . Sự tịnh khẩu sẽ dẫn đến sự yên lặng trong tâm hồn .

Chúng ta hãy tạo một dịp may cho chính chúng ta, bằng cách sống trong thâm sâu của sự im lặng , để quan sát sâu sắc tất cả những gì đang xảy ra trong tâm và thân của mình . Hãy dùng thời gian này để kinh nghiệm lấy chính mình cho thật sâu sắc nhất .

Tịnh khẩu là một cơ hội rất lớn để nhìn rõ bản chất của Tư duy và cái Thấy của mình . Sự tịnh khẩu phải được thực hành một cách tự nhiên và thoải mái như sự yên lặng vậy . Khi tu tịnh khẩu, ta phải bắt đầu thực tập trong 24 giờ/1 tuần trong dịp Bát Quan Trai ; sau đó là chuẩn bị cho 5 ngày, 10 ngày hoặc 15 ngày ; cuối cùng là 1 tháng đến 3 tháng .

## **VIII.- ĐỘC CƯ :**

Tịnh khẩu thuần thực rồi, sẽ thực tập sống một mình : tìm một nơi vắng vẻ (như thiền viện hay nơi thanh vắng) . **Độc cư là thực hiện Tịnh Khẩu một mình** với thiên nhiên cây cỏ .

*Ai một lần trong đời cũng đi đến cái chết, mà không mang theo gì cả, chỉ có sự cô đơn tuyệt đối trong cuộc hành trình này . Như vậy, ta phải tập đối diện với cái cô đơn căn bản ấy ngay bây giờ, và hãy kết bạn với nó . Với sự hiểu biết thâm sâu, ta sẽ trở nên vững chãi, thảnh thơi và an lạc trong cuộc hành trình qua sinh tử ấy .*

### **MỖI TUẦN PHẢI CÓ MỘT NGÀY NHẤT ĐỊNH ĐỘC CƯ' .**

*(Mang theo đầy đủ thức ăn nhẹ, thức uống, để vào một tự viện , hoặc chọn nơi yên tĩnh , vắng vẻ. Tuyệt đối không tiếp xúc với bất kỳ người nào, tắt celfone) . Nếu không có điều kiện, mỗi tuần dành 1 ngày ở nhà trong một phòng riêng, không tiếp xúc với ai và thực hành :*

- Mọi công việc như thường nhật , nhưng Thực tập hiện tại lạc trú ; không có gì để làm thì Thiền hoặc Thiền Hành, hay nghiên cứu kinh điển, viết assignment về Phật học . Viết nhật ký ghi chép hàng ngày , viết mọi ý nghĩ nhỏ nhất đến vào lúc khởi đầu 1 ngày .
- Ba hay Bốn giờ cuối cùng để dành nhìn lại công việc và đời sống tuần vừa qua một cách toàn diện
- Viết ra mọi ý tưởng hay
- Lập ra danh sách ngắn và có thể thực hiện được , về những quyết tâm trong cuộc sống cho tuần sắp đến

Đây là một sự kiện có tính quyết định cho sự thanh lọc hành vi Thân-Khẩu-Ý , và thực hiện sự truyền thông giữa Thân-Tâm , sự hoà hợp giữa Ta với Ta . Trên cơ sở này , Ta mới lập lại truyền thông trong mọi “giới” của ta , ta mới chuyển y mọi thứ trong “giới” của ta , và ta thanh tịnh hoá được Nghiệp của ta . Đây là một ngày mà ta không còn dong ruổi theo cảnh trần và theo vọng tưởng điên đảo nữa , đó là một ngày mà Hành Nghiệp không thể chiếm ngự lấy ta nữa . Không có một ngày này, Nghiệp hiện tại sẽ lắng đọng ngày một sâu dày trong Tâm Thức, cái “Ngã” độc đoán sẽ phải xuất hiện .

### **MỖI NĂM PHẢI CÓ 15 NGÀY ĐỘC CƯ' TRONG THÁNG NHẤT ĐỊNH .**

*(Mang theo đầy đủ thức ăn nhẹ, thức uống, để vào một tu viện , xin trước một chỗ trú như 1 cái Cốc và báo cơm 1 buổi trưa/ngày thôi) chọn nơi yên tĩnh , vắng vẻ . Tuyệt đối không tiếp xúc với bất kỳ người nào , tắt celfone) .*

*Nếu không có điều kiện, thì mỗi năm, tự thực hiện trong kỳ nghỉ thường niên 15 ngày , đi du lịch độc hành trong Chánh Niệm, Chánh Pháp , đến một danh thắng yên tĩnh , thanh vắng .*

*Rất quan trọng ! Rất quan trọng ! Vì nếu tu tập tốt, ta sẽ thấy rõ rệt sự chuyển biến trong tâm thức. Chỉ sau 15 ngày phù du, mà Hành Nghiệp được thanh tịnh hoá !*

*Không có những ngày này, cái “ngã quái gỡ” khó mà lùi bước .*

- Công việc chính : Thực tập hiện tại lạc trú , Thiền & Thiền hành, nghiên cứu kinh điển, viết assignment về Phật học . Viết nhật ký ghi chép hàng ngày , viết mọi ý nghĩ nhỏ nhất đến vào lúc khởi đầu 1 ngày
- Ba hay Bốn ngày cuối cùng để dành nhìn lại công việc và đời sống năm qua một cách toàn diện
- Viết ra mọi ý tưởng hay , hoặc dự án hay .
- Lập ra danh sách ngắn và có thể thực hiện được về những quyết tâm trong cuộc sống trong năm sắp đến

**Tất cả những tu tập độc cư trên, phải gắn liền với Nhật Ký Theo Dõi Tâm .**

### **IX.- TRÌ CHÚ :**

Khi tâm thức ta đạt được một sự tĩnh lặng ban đầu , ta bắt đầu trì chú . Theo các Tôn Sư, ta nên học trực tiếp ở một người Thầy am hiểu tiếng Sanskrit , Pali hay Tây Tạng (Mật Tông) , ta nên trì chú bằng chính thứ tiếng ấy thật đúng ngữ pháp , vì Chú trong Phật giáo sử dụng cấu trúc ngữ âm và âm hưởng đặc biệt của 3 loại ngôn ngữ này , để tạo nên hiệu quả đặc hiệu duy nhất hỗ trợ cho các tâm thuộc Thiên Định .

Nếu phiên dịch ra hoặc phiên âm không chuẩn xác, sẽ làm giảm đi tính đặc hiệu rất nhiều lần .

Chú được trì sau thời gian thiền, và trì một số biến không đổi. Chỉ được tăng số biến chứ không được giảm . Tuyệt đối không nên bỏ trì chú , thà không trì chú còn tốt hơn trì rồi bỏ , hậu quả không hay . Khi trì chú, tâm phải nhất niệm vào chú , thân-tâm phải nhất như .

1.-Trước tiên, chọn những chú ngắn , về sau, chọn những chú dài .

2.-Những chú lựa chọn để trì , nên có sự liên quan đến đề mục của Thiền, hoặc liên quan đến đề mục trong kinh điển mà mình đang chú tâm nghiên cứu tu tập (pháp môn của mình) .

### **CÁC TRẠNG THÁI TÂM LÝ PHÁT SINH TỪ THIỀN TẬP**

#### **TRẠNG THÁI TÂM LÝ KHI ĐẠT SƠ THIỀN**

Khi	5 chướng ngại	được thay thế bằng 5 Thiên Chi
1	Trạo cử diệt	thì Lạc khởi, là tâm an tịnh .
2	Hôn trầm tan	thì Tâm xuất hiện, là tâm gắn vào đối tượng Thiền
3	Dục diệt	thì Xả và Nhất tâm hiện, là tâm được tập trung cao nhất .
4	Sân diệt	thì Hỷ sinh, là tâm an lạc
5	Nghi dứt	thì Tứ xuất hiện, là tâm dán chặt, xoay quanh đối tượng Thiền

### **X.- NHẬT KÝ THEO DÕI TÂM**

*Ta ghi những điều đạt được và không đạt được hàng ngày để sửa chữa và tạo dựng Thiên Nghiệp .*

**LÒNG RỘNG LƯỢNG :** *Nhật ký về những hành vi về Thân - Khẩu - Ý , trong nội dung Cống hiến vị tha . Cống hiến là Cho đi những gì mình có, là Duy trì một tâm trạng hào phóng, tâm trạng thực sự rộng lượng, sáng tạo, tuôn chảy , mong muốn được thấy người khác phát đạt .Buông bỏ đi những gì tiêu cực ( ích kỷ, bủn xỉn, tham vật, ... ) trong tâm lý , tạo dựng một tâm thức xả kỷ , rộng lượng .*

**LÒNG TỪ BI :** *Nhật ký về những hành vi về Thân - Khẩu - Ý , trong nội dung Ái Ngữ . Ái Ngữ là Không nói dối (thà không nói), không nói đâm thọc (nói xấu sau lưng), không nói thêu dệt (không nói tăng bốc quá lời) , không nói lời Thô, Ác, chỉ nói với tâm Từ Bi . Buông bỏ đi những gì tiêu cực (sân, hận, đố kỵ, yêu ghét ...) trong tâm lý , tạo dựng một tâm thức trong sáng .*

**LÒNG VỊ THA :** *Nhật ký về những hành vi về Thân - Khẩu - Ý , trong nội dung Lợi Hành . Lợi Hành là những Hành-động, Hành-vi thuộc về Thân-Khẩu-Ý , mà mang lại điều tốt đẹp cho người khác, cho chúng sinh, cho cộng đồng . Buông bỏ đi những gì tiêu cực ( ghen tỵ, đố kỵ, ích kỷ ) trong tâm lý , tạo dựng một tâm thức vị tha .*

**TÍNH BÌNH ĐẲNG :** *Nhật ký về những hành vi về Thân - Khẩu - Ý , trong nội dung Đồng Sự . Đồng Sự là những hành-vi, hoạt-động của mình , cùng mang lại lợi ích*

chung trong công việc chung trong nhóm (teamwork) của mình . Buông bỏ đi những gì tiêu cực ( ngã chấp , bảo thủ , sự phân biệt giữa cái "Tôi" và mọi người ) trong tâm lý .

**VIỆC LÀM THƯỜNG NGÀY :** Làm việc là học tập Pháp Thế Gian

Nhật ký về tất cả những thành công , những trở ngại , những ưu điểm , những khuyết điểm, những nhược điểm xảy ra trong công việc hàng ngày, nói chung là những phiền não và hạnh phúc phát sinh trong công việc mỗi ngày. Ghi chép riêng từng lĩnh vực của công việc như Tài chính , Hành chính , Nhân sự , Kế hoạch , PR , Marketing , ....kể cả trạng thái tâm lý phát sinh . Sau đó, phân tích theo 2 hướng :

**1.-Hướng Tục đế** , phân tích theo học thuật của thế giới hiện tượng này , và thành lập “cây phân tích” thành bại, được mất ; những trở ngại và sự suông sẻ .

**2.- Theo Chân đế** , quán sát theo theo thế giới tinh thần tâm lý; quán sát lại Tâm hành, lộ trình tâm ... của mọi người có liên quan trong trường hợp đó, để tìm ra căn để tinh thần tâm linh đã chi phối sự việc . Chính cái thế giới Chân đế này mới quyết định sự hoàn hảo trong kế hoạch hoàn thiện thế giới Tục đế .

Phải nhớ là, làm việc thì làm hết mình, nhưng không để dính mắc . Việc này rất khó, nhưng phải làm cho được; vì không làm được, ngay lập tức, nó trở thành Nghiệp của chúng ta .

### **NHẬT KÝ THEO DÕI TÂM**

<b>Ngày</b>	
<b>Lòng độ lượng</b>	
<b>Lòng Từ Bi</b>	
<b>Lòng vị tha</b>	
<b>Tính bình đẳng</b>	
<b>Việc làm thường ngày</b>	

Cuối một tuần , ta xem lại tuần đã qua trong ngày đọc cư và quán chiếu sâu xa về chúng .

**Có 3 điều cần ghi nhớ nằm lòng**



1. Tâm thức của ta , từ rất lâu xa, đã bị điều-kiện-hoá . Ta phải thấy những điều-kiện này , để đi đến giải thoát . Chúng là Nghiệp lực đang thúc đẩy nội tâm ta .
2. Luôn giữ Hơi Thở như Sợi Dây Neo Tâm Thức để không bị trôi dạt trong đại dương đầy sóng gió phiền não và nhiễm ô của Nghiệp lực . **Hãy sử dụng Nghiệp Nhân thời hiện tại để đầy lùi và làm tiêu tán Quả và Báo của Nghiệp quá khứ . Hãy sử dụng Nghiệp Nhân thời hiện tại để tạo tác Quả và Báo của Thiện Nghiệp thời vị lai .**
3. Luôn giữ trong tâm thức ta , “Tâm Ảnh” Nụ Cười Từ Bi Hỷ Xả và Nét Mặt An Tĩnh của Đức Phật , và phải thể hiện tâm ảnh ấy ra trên gương mặt ta .

*Bởi vì Danh sinh Sắc và Sắc sinh Danh; Tâm sinh Tướng và Tướng sinh Tâm . Khi Sân Hận , ta hãy nhớ trở về Dây Neo của Hơi Thở và nở một Nụ Cười Từ Bi theo Tâm Ảnh , cơn giận sẽ tiêu tan và lòng độ lượng trở về ngay lập tức với ta . Ta sẽ sáng suốt nhìn thấy sự khổ đau của đối tượng , và ta sẽ rất sáng suốt thấy được giải pháp phù hợp nhất . Nghiệp xấu được thanh tịnh hoá ngay tức thì . Đó là Diệu dụng của Pháp .*

- Khi ta tu tập Thiền , những thay đổi Tâm-Sinh-lý vi tế dứt khoát sẽ xảy ra bên trong thân thể ta tương ứng với mức độ tiến triển của tâm linh . Càng thiền định thâm sâu, càng chuyên hoá sâu sắc hơn .
- Thanh tịnh giới (do giữ giới) : các giới bao gồm :
  - a. Giới bản : là đức tin trong sạch, để giữ gìn Thân-Khẩu-Y thanh tịnh, không tạo Bất thiện nghiệp .
  - b. Căn bản : giữ gìn Chánh niệm để tránh phiền não, khi các giác quan tiếp xúc cảnh trần .
  - c. Mệnh bản : mưu sinh trong sạch, chân chánh .
  - d. Tướng bản : giữ Chánh Niệm, Chánh Tri Kiến để quán xét 4 vật thực hàng ngày :
 

i. Thức ăn nuôi Thân	iii. Thức ăn nuôi Tướng
ii. Thức ăn nuôi Căn qua Xúc	iv. Thức ăn nuôi Niệm
- Thanh tịnh Tâm : tâm ở trạng thái cận định hay định
- Thanh tịnh Tri kiến : tuệ biết rõ danh sắc
- Thanh tịnh đoạn nghi : tuệ biết rõ nhân duyên khởi .

Hãy gắng tìm và qui y một vị Thầy tâm linh ; hãy tìm một ngôi già lam , để học tập và thực hành đúng đắn pháp môn tương hợp với mình .

Hãy chuẩn bị hành trang tâm linh cho một cuộc hành trình đơn độc trở về Vũ trụ Đại Hải .

Hãy không ngừng nỗ lực dựng xây cuộc sống hạnh phúc an lạc cho ta, cho toàn bộ gia đình, cho cả cuộc đời này .

Hãy luôn nhớ ví dụ tìm chiếc kim và nguyên lý “ám ảnh” của huyền học .

Khi ta làm việc , nếu có căn Tham dính vào , nghĩa là sự dính mắc và thúc dục bởi cái “ngã , vị ngã, hữu ngã, ngã chấp và ngã sở” , như danh , lợi, tỵ ái , trình độ “của mình” , quan điểm “của mình” , giải pháp “của mình” , v.....v... , thì ta sẽ được cái “mất” nhiều lắm , bởi vì toàn bộ tâm thức ta sẽ lọc sạch mọi cái, chỉ chừa lại cái “thấy” do căn Tham điều kiện hoá .

Nếu ta làm việc không bị căn Tham thúc đẩy , nghĩa là cái “ngã và ngã sở” không chỉ huy tâm thức ta , ta sẽ “biết” chúng từ đâu đến, chúng đang làm gì trong nội tâm ta, chúng đang huy động “tổng lực” các tâm bất thiện trong ta , thì tâm thức ta sẽ trong suốt và ta sẽ “thấy” rất nhiều cái “được” do Nhân và Duyên đưa đến .

Cũng như thế đối với “ái dục, sân hận, oán thù, đố kỵ, ích kỷ, ngạo mạn.....” .

Cũng như thế khi ta săn tìm “hạnh phúc” theo những điều-kiện phóng chiếu từ “bản ngã vị kỷ” của ta , ta đã không thấy biết bao hạnh phúc chung quanh ta mà mạch lạc tâm thức đã lạc đi . Ta đã bỏ qua chẳng thấy biết bao niềm hạnh phúc mà Nhân-Duyên đã dành cho ta , để cố mong cầu chạy theo cái bóng của “hạnh-phúc-được-điều-kiện-hoá” .

*Khuê trung thiếu phụ bất tri sâu,  
Xuân nhật ngưng trang thương thúy lâu.  
Hốt kiến mạch đầu dương liễu sắc,  
Hối giao phu tế mịch công hầu ! (Đường thi)*

Ta nói là ta yêu thương người , nhưng ta luôn dong đuổi theo công danh , lợi lộc ; thực chất , ta yêu công danh và lợi lộc của ta , ta yêu cái “tự ngã vị kỷ” của ta quá rồi ! Hỡi ôi ! ta đã đánh mất chính ta ngay trong tâm thức của những người thương yêu ta , ta đã đánh mất những người yêu thương ta ngay trong tâm thức của ta rồi !

Hãy dừng lại trong ít phút phù du để nghĩ lại rằng, một khi người mà ta yêu thương bắt đầu cuộc hành trình qua sinh tử, thì ta đã có được bao nhiêu giây phút thực sự sống bên cạnh người mà ta yêu thương với tất cả tâm hồn ?

*You can't be happy while your heart on the roam ,  
You can't be happy , untill you bring it home ... (Green Fields – Brothers Four)*

Đừng nên cài đặt “mạch lạc” bất thiện cho tâm thức , đừng nên trường dưỡng thêm cho những điều-kiện-xấu-xa của tâm-thức vị ngã (phi-như-lý tác-ý).

Hãy “thấy” chúng và hãy chọn “cài đặt” thiện pháp (Như-lý Tác-ý) , đem lại sự “tự do” cho thân-tâm .

Hãy thành thực ***một cách thành khẩn*** với mình , ngay thẳng , không quanh co, đứng đắn hoàn toàn ***và theo đúng sự thật hiện là, không ngụy tạo, không biện minh, không quanh co, không lẩn tránh chính thói hư tật xấu của ta*** . Hãy biến trái tim ta thành Trục Tâm như thế .

Sống đúng theo ***sự thật hiện là***, do đó, ***chúng ta tự sửa mình dưới sự hướng dẫn bởi trực tâm***, nên mọi hành vi Thân-Khẩu-Ý của chúng ta sẽ được đúng đắn, ngay thật, tạo niềm tin tràn ngập trong thế-giới-của-ta , từ đó, mới có thể “thấy” được tất cả mọi phiền não đang ẩn nấp trong đáy sâu vô thức của ta từ thuở hồng hoang .

Nhờ trực tâm, con người sống với sự thật , lắng nghe nhau sự thật, hiểu nhau trong sự thật , và tình thương chân thật sẽ nảy nở tràn ngập , đó là thế giới của Tình Thương và sự Hiểu biết . Đó là Thâm tâm , là Đại Bi Tâm .

Tạo được thế giới của Tình Thương và sự Hiểu Biết rồi, ta tiến đến thế giới của Trí tuệ , là khả năng nhận thức sáng suốt để hành động đúng đắn lợi cho mình và cho người . Đó là Trí Tuệ trong mọi hành vi Thân – Khẩu – Ý , đó là hành động với 4 Vô lượng tâm , là Bồ Đề Tâm .

Cho nên ,

1. *Hãy sống và làm việc Tinh Cần từng giây phút theo Chánh Mệnh-Chánh Nghiệp ,*
2. *Trong tâm trạng Chánh Niệm , trong trí tuệ Chánh Tư Duy-Chánh Tri Kiến ,*
3. *Với một thân tâm trầm tĩnh (Chánh Định) ,*
4. *Và một phong cách độ lượng vị tha (Chánh Ngữ , Từ Bi Hỷ Xả ) .*

Hãy luôn tâm niệm :

*Thân-hành Tuỳ Duyên, nhưng Tâm-hành Bất Biến ;  
Thân-hành Tuỳ Thuận, nhưng Tâm-hành Bất Động .*

Kết quả là niềm hạnh phúc lớn nhất và hoàn hảo nhất của cuộc sống sẽ đến với ta :

- Ta đã thực hiện được ước mơ và hoài bão của ta , ta đã làm hoàn hảo những công việc mà ta yêu thích đam mê .
- Đồng thời , ta cũng xây dựng hoàn hảo một cõi hạnh phúc cho bản thân, cho những người thương yêu ta, cho những người mà ta thương yêu , và cho sự cao thượng của tâm hồn .

Hãy đánh thức Chân Tâm của bạn , tất cả thành công sẽ đến với bạn bởi Nhân và Duyên được tạo tác trong Thiện Nghiệp, và cuộc đời của bạn sẽ được tắm mình trong ánh sáng của trí tuệ và từ bi ; được tưới tắm bởi dòng sông tươi mát của hạnh phúc, an lạc và tình yêu .

**Phật giáo rất quý trọng cuộc sống**, cho nên Phật giáo không khuyến tấn mọi người phải lìa bỏ thế gian, phải lìa bỏ hạnh phúc của đời sống thường ngày trong hiện tượng giới . **Chính vì quý trọng cuộc sống** , nên Phật giáo tích cực khuyến tấn mọi người lìa xa những điều Bất Thiện dính mắc trong tâm thức , để xây dựng sống hạnh phúc hơn nữa, trong sự thấu hiểu và đồng cảm , lòng biết ơn và tình yêu thương , lòng vị tha vô ngã và độ lượng : *Phật pháp tại thế gian , bất ly thế gian giác* .

**Phật giáo cũng rất quý trọng hạnh phúc nhân sinh**, nên Đức Từ Phụ mới dạy phương pháp thoát khổ . **Chính vì quý trọng hạnh phúc nhân sinh**, nên Phật giáo luôn khuyến khích mọi người sống , phát minh và hưởng thụ tất cả những thành tựu khoa học kỹ thuật phục vụ hạnh phúc nhân sinh, theo những điều kiện vật chất mà ta có thể có được, và **nhất là không tham đắm , vọng cầu , dính mắc để phiền lụy đến Thân-Tâm** : đó là phong cách sống *tri túc, thiếu dục* , là ung dung tự tại trước mọi cám dỗ hay nghịch cảnh của cuộc đời .

Hãy chung tay tạo dựng cõi Niết Bàn ngay trong cõi Ta Bà này . Đó là con đường Trung Đạo của Phật giáo.

\*

\* \*

### CHECK-LIST 1

Theo A Hàm & Nykàya (một số phiên nào chính)

STT	1	2	3	4	5
1	Thân ô nhiễm		Nhiễm thế tục		
2	Khẩu ô nhiễm				
3	Ý ô nhiễm				
4	Mạng ô nhiễm		Tà mạng		
5	Tham dục				
6	Sân hận	Sân (ill wil)	Sân		
7	Hôn trầm		Hôn trầm		
8	Trạo cử		Trạo hối		
9	Hoài nghi		Nghi hoặc		
10	Khen mình chê người			Khen mình chê người	
11	Sợ hãi				
12	Tham lợi	Tham (greed)	Tham		
13	Lười biếng		Biếng nhác		
14	Thất niệm		Thất niệm		
15	Tán loạn				

16	Vô minh				
17		Phẫn (anger)	Phẫn nộ	Phẫn nộ	
18		Hận (Revenge)	Oán hận	Hiềm hận	
19		Hư ngụy (Contempt)	Hư ngụy	Hư ngụy	
20		Não hại (Domineering attitude)	Não hại	Não hại	
21		Tật đố (Envy)	Tật đố	Tật đố	
22		Xan tham (Variance)	Xan tham	Xan tham	
23		Man trá (Deceit)	Man trá	Lừa đảo	
24		Khi cuồng (Fraude)	Khi cuồng		
25		Ngoan cố (Obstinacy)	Ngoan cố	Cố chấp	
26		Cấp tháo (Presumption)	Cấp tháo		
27		Mạn (Conceit)	Mạn	Mạn	
28		Quá mạn (Arrogance)	Quá mạn		
29		Kiêu (Vanity)			
30		Phóng dật (Negligence)	Phóng dật		
31			Sát sinh		
32			Trộm cắp		
33			Tà hạnh		
34			Nói dối	Nói lảng tránh	
35			Nói hai lưỡi		
36			Nói độc ác	Nói lời giận dữ	
37			Nói phù phiêm		
38			Tà kiến		
39			Tà tư duy		
40			Tà ngữ		
41			Tà nghiệp		
42			Tà tinh tấn		
43			Tà niệm		
44			Tà định		
45			Tà trí		
46			Tà giải thoát		
47			Tác hại		
48			Khó nói		
49			Ác hữu		
50			Bất tín		
51			Vô tâm		
52			Vô quý		
53			Nghe ít		



54			Liệt tuệ		
55				Ác dục	
56				Chống đối, Chỉ trích	
57				Chất vấn	
58				Khó xả	
59					Bất tín Phật
60					Bất tín Pháp
61					Bất tín Tăng
62					Bất tín Học giới
63					Phản nộ với bạn đồng tu
64					Tham Dục
65					Tham tự thân
66					Tham sắc pháp
67					Tham ăn ngủ
68					Tham cõi trời

### **CHECK-LIST 2**

*Theo Pháp Tụ (một số phiên nào chính)*

STT	1	2	3
1	Kiêu hãnh	Mada	
2		Jatī	Kiêu hãnh sanh chủng
3		Gotta	Kiêu hãnh họ tộc
4		Ārogya	Kiêu hãnh sức khoẻ
5		Yobbana	Kiêu hãnh tuổi trẻ
6		Jīvita	Kiêu hãnh dựa vào sức sống
7		Lābha	Kiêu hãnh lợi lộc
8		Sakkāra	Kiêu hãnh lễ kính
9		Garukāra	Kiêu hãnh dựa vào trọng vọng
10		Purekkhāra	Kiêu hãnh dựa vào sự tôn vinh
11		Parivāra	Kiêu hãnh dựa vào tùy tùng
12		Bhoga	Kiêu hãnh dựa vào tài sản
13		Vanna	Kiêu hãnh dựa vào dung sắc
14		Sutta	Kiêu hãnh dựa vào học vấn
15		Patibhāna	Kiêu hãnh dựa vào biện tài
16		Rattannū	Kiêu hãnh dựa vào tuổi tác
17		Anavannatti	Kiêu hãnh dựa vào không bị khinh rẻ
18		Iriyāpatha	Kiêu hãnh dựa vào oai nghi
19		Yasa	Kiêu hãnh dựa vào thanh danh
20		Sippa	Kiêu hãnh dựa vào nghề nghiệp
21		Āroha	Kiêu hãnh dựa vào tài cao
22		Santhāna	Kiêu hãnh dựa vào địa vị
23		Pariṇpuri	Kiêu hãnh dựa vào sự sung túc
24	mạn	Mana	Kiêu mạn
25		Atimana	Quá mạn
26		Mana-atimana	Mạn quá mạn
27		Omana	Ti mạn
28		Adhi-mana	Tăng thượng mạn
29		Asi-mana	Ngã sở mạn
30		Miccha-mana	Tà chấp mạn
31		Seyyo-hamasmiti-mano	

32		Seyyessa-seyyo-hamasmiti-mano	sự hơn ý mình hơn
33		Sadisassa-Seyyo-hamasmiti-mano	sự bằng ý mình hơn
34		Hinassa-Seyyo-hamasmiti-mano	sự thua ý mình hơn
35		Sadiso-hamasmiti-mano	ý mình bằng
36		Seyyessa-sadiso-hamasmiti-mano	sự hơn ý mình bằng
37		Sadisassa-Sadiso-hamasmiti-mano	sự bằng ý mình bằng
38		Hinassa-Sasiso-hamasmiti-mano	sự thua ý mình bằng
39		Hĩno-hamasmiti-mano	ý mình thua
40		Seyyessa-hino-hamasmiti-mano	sự hơn ý mình thua
41		Sadisassa-hino-hamasmiti-mano	sự bằng ý mình thua
42		Hinassa-hino-hamasmiti-mano	sự thua ý mình thua
43	Dễ duôi , kinh suất	Pamada	sự buông thả tâm; không cản trở, không hoan hỷ, không ưa thích, không năng hành, không phát tiến, không thiết tha, không nỗ lực ; thái độ tiêu cực, để qua ước vọng, để qua phận sự; giải đãi, hườn đãi .
44	Cương ngành	Thambha	bướng bỉnh, lỗ bịch, không nhu mì
45	Đấu tranh	Sārambha	sự tranh đua, tranh hơn, tranh dành
46	Tham đắm	Aticchatā	ham muốn thái quá
47	Đa dục	Mahicchatā	ham muốn thái quá
48	Ác dục	Pāpicchatā	sự mong muốn thái quá một cách xấu xa
49	Nham hiểm	Singa	quỷ quyết
50	Siểm nịnh	Tintina	
51	Chung diện	Cāpalya	
52	Thiếu phong cách	Asabhāgavutti	
53	Bất mãn	Arati	
54	Tiêu cực	Tandi	uể oải, lừ đừ, lười nhác
55	Bực mình	Vijambhikā	bức rức
56	Lừa đảo	Kuhanā	ham muốn đê tiện, mong cầu xấu xa
57	Nịnh hót	Lapanā	
58	Ám chi	Nemittikatā	
59	Khinh lờn	Nippesikatā	
60	Sân giận	Kodha	
61	Oán hận	Upanāha	
62	Quý quyết	Makkha	
63	Hiểm độc	Palāsa	
64	Ganh tỵ	Issa	
65	Bón xén	Macchariya	
66	Xảo trá	Maya <sup>4</sup>	
67	Lường gạt	Sātheyya	
68	Hữu ái	Bhava-tanhā	
69	Hữu kiến	Bhava-ditta	
70	Phóng dật	Uddhacca	
71	Giải đãi	Kosajja	

*Tâm Nhân*  
*Biên soạn và tổng hợp*  
*Mùa Vesak 2552 / 2008 , Wednesday, May 31, 2008.*

**Lời trần tình cuối sách .-**

Qua những thành bại , vinh nhục , thị phi , được mất và khổ đau trong cuộc sống , phàm nhân này đã ưu tư rất nhiều để tìm một lời giải cho câu hỏi : Tại sao ? .

Qua chính bản thân nội nghiệm, phàm nhân này đã thấp thoáng thấy được cái điều mà mọi người gọi là “số phận”.

Nếu có được bất kỳ một ích lợi nhỏ bé gì từ những suy tư phóng chiếu từ bản thân này, xin hồi hướng cho tất cả chúng sinh . Kẻ phàm phu này nguyện không giữ bất cứ điều gì .

Những gì vô minh bất giác , là tội tánh của cái thân ngũ uẩn đầy vô minh vị ngã này , phàm nhân tôi xin thành tâm sám hối .

Vô vàn mang nặng trọng ân của những bậc Thiện Tri Thức, Minh Sư đã ban cho phàm nhân tôi ánh sáng soi rọi vào cõi mộng muội của riêng mình .

Tâm Nhân

**Tài liệu tham khảo :**

1. Nguyệt san Giác Ngộ từ số 126 đến 144 .
2. Bốn bộ A Hàm – TT. Thích Minh Châu & TN. Trí Hải ; TT. Thích Tuệ Sỹ & TT. Thích Đức Thắng; TT. Thích Thanh Từ & TT. Thích Thiện Siêu .
3. Đức Phật lịch sử - H.W. Schumann , PhD – GS. Trần Phương Lan dịch – NXB TP.HCM – 2000 .
4. Đức Phật và Phật pháp – ĐD. Nārada Mahā Thera – Phạm Kim Khánh dịch – Kỳ Viên Tự SGN – 1964 .
5. Tâm lý học Phật giáo – TT. Thích Chơn Thiện
6. Hai hướng vận hành của Tâm lý – TT. Thích Chơn Thiện
7. Tâm lý học trong Phật giáo Nguyên thủy – TT. Thích Viên Giác
8. Vài nét về Tâm lý học phổ thông và Tâm lý học Phật giáo – TN. Hương Nhũ
9. Tâm lý học Phật giáo – TT. Thích Tâm Thiện
10. Đại cương về Vi Diệu Pháp – Peter Della Santina – TT. Thích Tâm Quang dịch
11. Tâm lý và Triết học Phật giáo áp dụng trong đời sống hàng ngày (Abhidamma in daily life) – Nina Van Gorkom – Đại Đức Thiện Minh dịch
12. Khái niệm về Bồ Tát Quán Thế Âm – TT. Thích Viên Trí – NXB Tôn Giáo Hà Nội .
13. Thực tại hiện tiền – TT. Viên Minh – NXB Tôn Giáo .
14. Kinh Pháp Hoa – TT. Thích Tuệ Sỹ .
15. Pháp Hoa thông nghĩa - Đại Sư Đức Thanh – HT. Thích Trí Tịnh dịch – NXB Tôn Giáo 2007
16. Từ Thiền đến Hoa Nghiêm – TS. Suzuki – TT. Thích Tuệ Sỹ dịch và bình chú .
17. Kinh Hoa Nghiêm (Gandavyuha): Lý tưởng Bồ Tát và Phật – TS. Suzuki – TT. Thích Tuệ Sỹ dịch và bình chú
18. Người chết đi về đâu (The Tibetan book of death) – Bardo Thodol – Nguyễn Châu & Nguyễn Minh Tiến biên dịch – NXB VHHT 2005 .
19. Na Tiên Tỳ Kheo – Cao Hữu Đỉnh dịch 1970 .
20. Ba học , Giới-Định-Tuệ - TT.Thích Đức Thắng – 2008 .
21. Vài suy nghiệm khi đọc kinh Lăng Đà – Pháp Hiển – Nguyệt san Giác Ngộ 126 .
22. Kinh Vô Lượng Nghĩa – Cư Sĩ Hạnh Cơ dịch và giảng 2006 .
23. Tìm hiểu pháp hành thiền Tuệ - Tỳ Khuru Hộ Pháp – 2002
24. Đối tượng Tứ Oai Nghi – Tỳ Khuru Hộ Pháp
25. Thiền học Nam truyền – Giác Nguyên dịch Việt – 1996
26. Đoạn trừ Lậu hoặc – Tỳ Khuru Pháp Thông – 2002
27. Giác niệm về hơi thở - Tỳ Khuru Phật lệ - Thiện Nhứt phóng dịch – 2004
28. Chín yếu tố phát triển Thiền Quán – Tỳ Khuru Thiện Minh – 1998
29. Kinh Nghiệm Nội Quán – Chánh Trực dịch – 2003
30. Minh Sát tu tập – Tỳ Khuru Pháp Thông dịch – 2003
31. Những giai đoạn tiến triển của Thiền Minh Sát – Phạm Kim Khánh dịch –
32. Chiều kiến Nghiệp xứ - Tỳ Khuru Giác Chánh – 1992
33. Căn bản Thiền Minh Sát – Phạm Kim Khánh dịch – 1959
34. Những bài giảng cương yếu của khoá 10 ngày tu tập Thiền Minh Sát – Thích Minh Diệu dịch 2002
35. Thiền Vipassanā – Diệu Tâm Phan Minh Nguyệt dịch – 1985
36. Pháp Duyên Khởi – Tỳ Khuru Minh Huệ dịch – 1999
37. Giáo trình Thiền Minh Sát Tuệ - Tỳ Khuru Thiện Minh dịch – 2003
38. Ba Mươi ngày thiền quán – Nguyễn Duy Nhiên dịch – 1993
39. Thiền tập trong Phật giáo – Phạm Kim Khánh dịch –

40. *Thiền tập – Cư sĩ Nguyễn Giác biên dịch – 2005*
41. *Trái tim thiền quán – Tỳ Khuru Giác Chánh – 2000*
42. *Sống trong từ sát na – Trương Định – 2002*
43. *Tìm về thực tại – TT. Thích Chơn Thiện – 1997*
44. *Thiền căn bản – TT. Thích Thanh Từ dịch – 1999*
45. *Thiền Đốn ngộ - TT. Thích Thanh Từ - 1999*
46. *Thiền Quán , con đường hạnh phúc – Nguyễn Duy Nhiên dịch*
47. *Mười điều tuý niệm – Bình Anson biên dịch*
48. *Thực tập Thiền Minh Sát – Phạm Kim Khánh dịch*
49. *Niệm và người hành thiền – Phạm Kim Khánh dịch*
50. *Giới thiệu kinh Đại Niệm Xứ - Tỳ Khuru Khánh Hỷ dịch*
51. *Con đường duy nhất – Tỳ Khuru Khánh Hỷ & Pháp Luân dịch*
52. *Thiền Từ Niệm Xứ - TT. Thích Trí Siêu – 1998*
53. *Sống trong hiện tại – Phạm Kim Khánh dịch – 1963*
54. *Phép lạ của sự tỉnh thức – TT. Thích Nhất Hạnh – 1976*
55. *Con đường chuyển hoá – TT. Thích Nhất Hạnh*
56. *Năng đoạn Kim cương – Trần Tuấn Mẫn dịch .*
57. *Tâm kinh – HT. Thích Trí Tịnh .*
58. *Kinh Đại Bảo Tích – HT. Thích Trí Tịnh*
59. *Kinh Đại Bảo Tích lược giảng – TT. Thích Trí Quảng*
60. *Kinh Duy Ma Cật lược giảng – TT. Thích Trí Quảng*
61. *Về pháp tu thiền – Bình Anson*
62. *Hành thiền để giải phóng tâm – Phạm Kim Khánh*
63. *Sống thiền – Vĩnh Hào – 1990*
64. *Bước đầu hành thiền – Bình Anson dịch – 2005*
65. *Căn bản pháp hành thiền – Phạm Kim Khánh dịch –*
66. *Thiền đạo – NS.TN. Trí Hải – 1994*
67. *Thiền định dưới ánh sáng khoa học – Quán Như Phạm Văn Minh –*
68. *Bước sen – Diệu Ngộ Mỹ Thanh & Diệu Linh Lý Thu Linh dịch – 2005*
69. *Nơi ấy cũng là Bây Giờ và Ở Đây – Nguyễn Duy Nhiên dịch –*
70. *Căn bản pháp hành Thiền – Thiện Nhựt & Bình Anson – 2004*
71. *Con đường Thiền định mà Thế Tôn đi qua – TT. Thích Minh Châu – 1993*
72. *Vấn đáp về Thiền Minh Sát – Tỳ Khuru Khánh Hỷ & Lưu Bình dịch – 1997*
73. *Thực tập Thiền Quán – Tỳ Khuru Khánh Hỷ & Kim Triệu –*
74. *Bộ Pháp Tụ và Chú giải Bộ Pháp Tụ - Tỳ Khưu Thiện Minh .*
75. *Kinh Lăng Đà Tâm An – TS. Suzuki – Tỳ Khuru Thích Chơn Thiện & Cư sĩ Trần Tuấn Mẫn dịch .*
76. *Kinh Căn bản pháp môn –*
77. *Kinh Chánh Tri Kiến*
78. *Ý nghĩa pháp ‘SÁM HỒI’ trong Đạo Phật - Thích Hạnh Bình*
79. *Xã hội hài hoà - Nguyễn Thế Đăng - (Văn hóa Phật giáo)*
80. *Sinh lý học Động vật và Người – PGS.TS Nguyễn Quang Mai – NXB KHKT*
81. *Những nguyên lý và quá trình sinh học – Biological Principles and Progresses – Claude A.Ville , Vincent G.Dethier – Bản dịch NXB KHKT*
82. *Các nguyên lý sinh học – ĐHY Hà Nội*
83. *Di truyền học sinh thái – NXB KHKT*
84. *Gen- Số mệnh cuộc đời và bệnh lý di truyền – TS. Nguyễn Như Hiền*
85. *Phôi sinh học hiện đại – NXB KHKT*
86. *Tâm Thần học – ĐHYD TP. HCM*
87. *Cơ sở Tâm lý học ứng dụng – GS. Đặng Phương Kiệt – ĐHQG HN*
88. *Số mệnh cuộc đời – Krishnamurti – TS. Nguyễn Tường Bách dịch .*
89. *Nguồn gốc – GS. Trịnh Xuân Thuận*
90. *Hỗn độn và Hài Hoà – GS. Trịnh Xuân Thuận*
91. *Giai điệu bí ẩn – GS. Trịnh Xuân Thuận*
92. *Giai điệu Dây và bản giao hưởng vũ trụ - Brian Greene – Phạm Văn Thiều biên dịch .*
93. *Loài Tinh tinh thứ Ba – The third Chimpanzee – Jared Diamond*
94. *Sigmund Freud - Luận bàn về Văn minh – Trần Khang dịch – NXB VHTT*