

TU HÀNH

Sau khi được tiếp cận, học hỏi, thông hiểu Giáo Pháp, bước tiếp theo là thực hành Giáo Pháp đó. Dem lời Phật dạy áp dụng trong đời sống. Nương theo các phương pháp được trao truyền lại từ Tăng đoàn. Bởi đức Phật không còn tại thế nhưng lời dạy của ngài còn lại nơi kinh điển và Tăng đoàn là những đệ tử nương theo những lời dạy xuất xứ từ kinh điển, thực hành chúng và có khả năng chỉ dẫn lại cho những ai muốn đi trên con đường tu hành theo Giáo Pháp Phật.

Nghĩa lý của hai chữ tu hành là như thế : sửa đổi, loại bỏ những gì sai lầm và thực hành những gì đúng với kinh điển được lưu truyền và cũng có nghĩa là đúng với Chánh Pháp.

Có những người cho rằng không cần tu, không cần hành gì cả ! Sống mà không làm gì hại ai là đủ rồi. Họ không ác, không xấu, có một đời sống ngay thẳng, lương thiện, một gia đình yên ấm, một nghề nghiệp chánh đáng, hữu ích cho xã hội. Có cần gì nữa mà phải tu hành ? Lương tâm họ an ổn, giấc ngủ họ êm ái, không ác mộng, không lo âu. Họ cảm thấy hạnh phúc, họ cho rằng mình là một người may mắn. Họ thụ hưởng hạnh phúc và may mắn đó, không thấy cần thiết phải suy nghĩ xa hơn. Họ chấp nhận cái chết như một chuyện rất bình thường, tự nhiên, đương nhiên vì « cát bụi thì phải trở về với cát bụi » Họ không hiểu được vì sao có người bỏ tất cả để đi tu, tại sao phải sống kham khổ, không thụ hưởng gì hết, tại sao lại từ chối cái hạnh phúc trong tầm tay, trước mắt, tại sao lại đi tìm hạnh phúc ở chỗ xa vời viễn vông, không thiết thực, tại sao phải đi chùa, lễ Phật, tụng kinh, cúng bái, cầu khấn, mà có ai thực sự được toại nguyện, có ai thực sự được một lần thấy Phật ?! vân vân và vân vân...

Thật ra chính những người đang hạnh phúc may mắn đó là những người rất cần phải tu hành vì họ chẳng biết rằng cái phước mà họ hưởng đó đang từ từ tiêu mòn và rồi họ sẽ rơi vào cảnh khổ ! Họ sẽ thốt lên « Ô tại sao tôi lại khổ như thế này ! » và bây giờ mới vội vàng tìm đến chùa chiền, cúng bái, lễ lạy !

Chỉ khi lâm vào cảnh khổ mới quay đầu tìm về nương tựa nơi Phật, Pháp và Tăng. Chúng ta có thể chê bai người này : « Vì khổ mà đến với Phật, chỉ biết van xin cầu khẩn ! Có hiểu biết chi đâu mà tu với hành ! »

Nhưng rồi chúng ta, những phật tử đã quen thuộc với chốn chùa chiền, đã gần gũi, phụng sự và học hỏi nơi Tăng đoàn, đã đọc tụng kinh điển, thì chúng ta chắc chắn là không thể có thái độ chê bai như vậy được.

Nơi bản kinh Diệu Pháp Liên Hoa, phẩm Phương Tiện, chúng ta đọc thấy bốn câu kệ như sau :

Nếu người lòng tán loạn
Vào nơi trong tháp miếu
Một xung Nam Mô Phật
Đều đã thành Phật đạo.

Do vậy mà chúng ta không thể coi thường một ai cả.

Chúng ta cũng được dạy rằng Sinh, Lão, Bệnh, Tử, bốn thứ khổ này là bốn sứ giả cõi trời (Tứ thiên sứ giả) đến nơi cõi đời, nơi cuộc sống của con người để nhắc nhở con người đừng đắm chìm trong những thụ hưởng dục lạc, những hạnh phúc mong manh, mà phải thức tỉnh tìm về con đường tu hành giải thoát. Do đó mà gặp cảnh khổ thì không đau buồn, gặp nghịch cảnh không xem đó là xui xẻo, thiếu may mắn, mà trái lại nên vui mừng vì điều thứ nhất, chịu khổ là khổ sẽ qua đi, nợ sẽ trả xong, nghiệp vui đi và điều thứ hai đáng vui mừng là được sứ giả tìm đến nhắc nhở để không xa rời mục đích chân chính của kiếp người là thoát khổ.

Ý muốn thoát khổ là động cơ chính yếu thúc đẩy con người tu hành. Tu hành như thế nào thì chúng ta sẽ từ từ tìm hiểu.

Sau khi tự mình đạt giác ngộ, đức Phật Thích Ca đã thuyết bài pháp đầu tiên là Kinh Chuyển Pháp Luân. Trong bản kinh này, chúng ta tìm thấy những lời dạy về Bốn Chân Lý hay Bốn Sự Thật mà đức Phật đã nhận ra nơi bản chất Khổ của cuộc sống mình đang sống, ngài đã có cái nhìn thông suốt về nguyên nhân của sự Khổ và đã chứng đắc sự Tận Diệt của Khổ qua một quá trình tu tập mà ngài đã trao truyền lại cho hậu thế, đó là con đường đưa đến sự Diệt Khổ.

Bàn đến con đường là bàn đến những phương pháp để thực hành, tu tập mà từ đó con người có thể đạt được mục đích là giác ngộ, giải thoát.

Giác ngộ điều gì ? Và thế nào là giải thoát ?

Chính là giác ngộ cái Khổ và giải thoát con người khỏi cái Khổ này. Cái khổ nằm ngay nơi tự thân của con người và cái khổ kéo dài triền miên từ kiếp này sang kiếp khác trong vòng quay của luân hồi, sinh tử, tử sinh.

*Trôi lăn luân hồi khổ
Vây chớ sống luân hồi
Chớ chạy theo đau khổ. (1)*

Nói rằng mục đích của chúng ta là thoát khổ và nhắm tới Niết Bàn hay nói rằng mục đích của chúng ta là thành Phật, như lời của đức Phật từng tuyên bố « Ta là Phật đã thành, chúng sanh là Phật sẽ thành », hoặc mục đích khác là trở về với Tự Tính, Bản Lai Diện Mục, hay là cầu sanh Tịnh Độ, hay là nhắm quả vị A La Hán, hay chỉ cầu được sanh lên cõi trời, hưởng lạc thú hay có trở lại cõi người thì hi vọng sẽ được phước báo nhiều hơn, ít khổ hơn, cho dù hướng tới một mục đích nào, cao hay thấp, trước tiên, cũng bắt nguồn từ sự nhận ra Khổ nơi tự thân và Khổ nơi cuộc sống. Nếu nơi tự thân và cuộc sống là an lạc hạnh phúc, không có dấu vết của Khổ thì không ai cần phải đi tìm một cái gì khác, cứ mang cái thân này, cứ tiếp tục cuộc đời như thế. Nhưng điều này là không thể. Sinh lão bệnh tử sờ sờ trước mắt. Phải vĩnh biệt người mình thương yêu, nào ai mà đành đoạn. Phải cắn răng chịu đựng kẻ mình oán mình ghét, nào ai mà thích thú. Mong cầu điều gì cũng không được, sống với bất mãn, bất đắc chí, bất như ý nào ai mà sung sướng ! Trăm ngàn vạn chuyện, hằng hà sa số điều gây phiền não, phiền lụy, ưu tư, sầu muộn mà trong kinh điển thường diễn tả là « vô lượng khổ bức thân ». Không một ai tránh khỏi khổ. Khổ nơi thân, khổ nơi tâm. Không ít thì nhiều. Có thể là trực tiếp hay gián tiếp. Nghĩa là, cũng có thể, người đó khá may mắn, và cũng khá hiếm hoi, không gặp khổ nhưng vẫn mắt thấy, tai nghe, trực nhận được cái khổ quanh mình và của người khác, của người thân cũng như kẻ lạ, của môi trường chung quanh, của làng xã, của đất nước, của thế giới, của chiến tranh, của hận thù, chết chóc, bệnh tật, đói khát và thiên tai bão lụt... Hoặc giả có người nhờ tâm tánh lạc quan nên trước cái khổ thì chuyển cái nhìn để giảm thiểu tới mức tối đa cảm giác khổ, bình thản chấp nhận khổ và rồi khổ cũng qua đi. Như vậy, xem như không trừ ai, người nào cũng từng có kinh nghiệm về khổ. Và cũng do thấy khổ mà tìm đến con đường thoát khổ.

Thế thì, có thể khẳng định một điểm chung cho tất cả những người tìm về con đường hay Đạo Đế mà đức Phật đã chỉ, chính là sự việc không phủ nhận khổ hiện hữu trên cõi đời này, nơi thân phận con người và hướng đến sự tu hành là mang cái ý chí muốn được thoát khổ.

Đạo đế đã được đức Phật dạy như sau, nơi bài thuyết pháp đầu tiên, khi ngài khởi sự chuyển bánh xe Pháp :

« Các tỳ kheo, đây là chân lý cao cả về con đường đưa đến Khổ Diệt : chính là con đường Tám Nẻo Cao Cả, tức là Chánh tri kiến, Chánh tư duy, Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng, Chánh tinh tấn, Chánh niệm, Chánh định ».(2)

Đức Phật còn dạy thêm các pháp trợ đạo khác như Tứ Niệm Xứ, Tứ Chánh Cần, Tứ Như ý Túc, Ngũ Căn, Ngũ Lực, Thất Giác Chi. Tất cả là 37 pháp, hành giả nhờ tu tập theo mà phát sanh trí huệ, đạt giác ngộ, giải thoát.

Cũng không bao lâu trước khi vĩnh biệt trần gian, đức Phật tuyên bố :
« Giới, Định, Tuệ và sự giải thoát cuối cùng, đức Cồ Đàm đã thành tựu các điều ấy. Thấu triệt những điều ấy, đức Phật truyền dạy giáo lý cho các hàng môn đệ. Đức Đạo sư đã chấm dứt mọi phiền não và dập tắt mọi khát vọng »(3)

Và nơi một đoạn kinh khác, nhắc đến những lời nhắn nhủ trước khi đức Phật nhập diệt, chúng ta đọc thấy :

« Như Lai đã đến tuổi. Đời sống của Như Lai quả là ngắn ngủi. Rời các con Như Lai sẽ ra đi. Như Lai đã tự mình làm chỗ nương tựa cho mình. Hỡi các Tỳ khuru, hãy tinh tấn, giữ tâm niệm và sống đời đạo hạnh. Hãy giữ gìn tâm các con bằng những tư tưởng có chiều hướng tốt. Những ai kiên trì, cố ghép nếp sống của mình trong những khuôn khổ dạy trên sẽ bước ra khỏi con đường phiêu bạt vô định của đời sống và chấm dứt khổ não ».(4)

Căn cứ nơi câu nói trên của đức Phật, chúng ta nhận rằng thoát khổ cũng chính là thoát khỏi sự bấp bênh nơi luân hồi vì không có điều gì chắc chắn sẽ xảy ra như ý mình muốn một khi phải rơi vào vòng quay bất tận của sinh tử, tử sinh. Và nếu chúng ta nói ngược lại, thoát khỏi luân hồi là thoát được khổ. Cả hai cách suy nghĩ đều đúng. Và cũng nên cần nhớ, thoát luân hồi không phải là chuyện dễ làm, chỉ một đời là làm được. Tuy nhiên một khi trực nhận được luân hồi là khổ và gieo ý chí thoát khổ thì cánh cửa giải thoát đã hiện ra trước mắt. Cửa giải thoát đã mở nhưng phải bước tới đấng trước là con đường tu hành

thên thàng, cũng không có chi là dễ làm nhưng chỉ có tự mình mới làm được với sự chân thành và quyết tâm như lời Phật từng dạy : « Nài Ananda, hãy tự mình là ngọn đèn cho chính mình, hãy tự mình nương tựa chính mình, chớ nương tựa vào một điều gì khác » (5) như thế thì tu hành chắc chắn là điều mà tự mình lấy quyết định, không ai có thể làm thế cho mình. Tự tu tự chứng là vậy.

Trở lại cái ý ban đầu, do ý thức về khổ và muốn thoát khổ mà quay đầu tìm về nương tựa nơi Phật Pháp Tăng. Bước đầu tiên là chúng ta đến chùa để tìm học giáo pháp với Tăng. Tuy nhiên chuyện học hỏi đôi lúc không dễ dàng thực hiện. Bị nổi khổ bức bách, tâm tư rối bời, ưu não, điều nhanh nhất là chấp tay trước tượng Phật hay Bồ Tát để « kể lể sự tình » và cầu xin các ngài giúp đỡ cho tai qua nạn khỏi, bệnh tật tiêu trừ hay mong cầu được toại nguyện... tất cả cũng không nằm ngoài những điều làm bức bách thân và tâm và cũng chỉ quanh quẩn nơi bốn « chủ đề » : Tình, Tiền, Danh, Lợi. Thân và tâm chao đảo cũng không ngoài Tám ngọn gió : thịnh suy, vinh nhục, khen chê, sướng khổ. Và các nỗi khổ, lớn, nhỏ, theo kinh điển dạy thì cũng không nằm ngoài Tám khổ : yêu thương phải xa lìa, oán ghét phải gặp, mong cầu không được, sanh, già, bệnh, chết và mang cái thân cấu tạo từ năm yếu tố sắc, thọ, tưởng, hành, thức này chỉ gây khổ vừa vật chất vừa cả tinh thần. Tiếp tục đào sâu hơn nữa về các nguyên nhân gây khổ thì đức Phật lại dạy rõ thêm là do tham, sân, si, kiêu mạn, tánh nghi ngờ, thiếu lòng tin, do cái thấy, sự hiểu sai lầm và chấp trước vào cái thân, chấp trước vào cái ta, chấp trước vào sự trường tồn hay đoạn diệt, chấp trước vào lối suy nghĩ, tư tưởng hay hành động của mình do bị ảnh hưởng từ môi trường sinh sống, từ thói quen, từ phong tục, từ tập quán và cả từ tôn giáo với các giáo điều, từ các trào lưu tư tưởng, hệ thống tư duy, các chủ nghĩa, triết thuyết không phù hợp với Chánh Pháp.

Một câu hỏi được đặt ra : Chánh Pháp là gì ? Tu hành như thế nào thì gọi là đúng với Chánh Pháp ?

Tuy rằng đức Phật đã dạy là chúng ta phải tự mình nương tựa mình, tự mình là ngọn đèn thắp sáng con đường mình đi nhưng phàm phu thì quá si mê, tối tăm nên chúng ta cần phải dựa vào ngọn đèn Chánh Pháp nên đức Phật cũng nhắc nhở thêm : « Dùng Chánh Pháp làm ngọn đèn, dùng Chánh Pháp làm chỗ nương tựa, chớ nương tựa một gì khác » (6)

Chánh Pháp mà đức Phật đã chỉ thật ra chẳng phải là do ngài tự phát minh, sáng chế ra mà là chân lý hiển hiện nơi vũ trụ, nơi cuộc sống. Do vô minh che khuất nên không nhận ra. Nhờ có người sáng suốt, giác ngộ mà thấy được và chỉ bày lại cho phàm phu si mê, phàm phu si mê có thể hiểu, nhận biết qua tri thức nhưng nếu không tu tập, hành trì thì cái hiểu, sự thấy biết này chỉ là hời hợt bên ngoài, không thể đưa đến giải thoát thực sự. Dựa vào Giáo pháp mà tu hành là điều cần thiết.

Khi sự tu tập, hành trì qua lời nói, việc làm và ý nghĩ mà được dựa vào nền tảng của Bốn Chân Lý (Tứ Diệu Đế) là nơi đó có Chánh Pháp. Khi sự tu tập, hành trì qua lời nói, việc làm và ý nghĩ mà có dấu ấn của Vô Thường, Vô Ngã, Khổ, Không là nơi đó có Chánh Pháp.

Khi sự tu tập, hành trì qua lời nói, việc làm và ý nghĩ mà thuận theo lý nhân duyên, nhân quả, luân hồi nghiệp báo là nơi đó có Chánh pháp.

Khi sự tu tập, hành trì qua lời nói, việc làm và ý nghĩ mà không hề rời các pháp quán về Thân bất tịnh, Thọ thị khổ, Tâm vô thường, Pháp vô ngã là nơi đó có Chánh Pháp.

Khi sự tu tập, hành trì qua lời nói, việc làm và ý nghĩ mà có đầy đủ Giới Định Tuệ là nơi đó có Chánh Pháp.

Khi sự tu tập, hành trì qua lời nói, việc làm, và ý nghĩ mà có phát tâm Bồ đề, mở rộng lòng từ bi, thương xót, phát nguyện cứu độ chúng sinh mọi nơi, mọi loài là lúc đó có Chánh Pháp.

Đức Phật đã chỉ con đường chân chánh và đi theo con đường này, thực hành các pháp tu mà đức Phật đã tự tu tự chứng thì rồi phàm phu cũng sẽ được giải thoát như đức Phật.

Động cơ đầu tiên giúp phàm phu tìm đến con đường tu hành giải thoát là ý thức về khổ nhưng hiểu rõ nguyên nhân gây ra khổ mới là điều quan trọng hơn nữa vì từ đó, dựa vào đó mới có thể lập ra bản đồ của con đường tu hành giải thoát.

Tu hành chính là loại bỏ, dứt trừ những nguyên nhân gây khổ đau bằng lời nói, hành động và tư tưởng của mình. Những nguyên nhân xuất phát nơi cửa miệng, bằng lời nói, lời nói có thể là « chẳng mất tiền mua, lựa lời mà nói cho vừa lòng nhau » nhưng cũng có thể là « giết người không gươm dao » Những nguyên nhân khác xuất phát từ các hành động nơi thân như đánh đập, chém giết, trộm cắp, tà dâm... Và những nguyên nhân xuất phát từ nơi ý nghĩ, sự suy tư, hiểu

biết sai lệch, không đúng với Chánh pháp. Xin chú ý, từ nơi ba cửa ngõ là thân khẩu ý mà xuất phát nguyên nhân gây khổ chứ chẳng phải chính thân khẩu ý là nguyên nhân của khổ. Vậy thì nguyên nhân của khổ là gì ? Hãy cùng đọc đoạn kinh sau đây :

« Các Tỳ kheo, đây là chân lý cao cả về khổ nhân : chính ái dục dẫn « đến tái sanh, cùng kết cấu với hỷ và tham, tìm kiếm thú vui nơi này « chỗ khác, tức là dục ái, hữu ái, phi hữu ái. » (7)

Tóm lại, nguyên nhân sâu xa gây khổ chính là Ái dục.

Và tu hành là « đoạn diệt hoàn toàn, từ bỏ, xa lìa, giải thoát, không chấp trước ái dục » (8)

Thực hành các phương pháp để đoạn trừ Ái dục là nhờ tận gốc nguyên nhân gây khổ.

Vậy, phương pháp để trừ khử Ái là gì ? Không gì khác là Con Đường Tám Nẻo Cao Cả (Bát Chánh Đạo) : chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm, chánh định, mà đức Phật dạy : « Nay các tỳ kheo, đó là Trung Đạo do Như Lai chánh giác, sanh ra sự thấy, sự hiểu, đưa đến an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết Bàn » (9)

Hãy cùng tìm hiểu chi tiết hơn về Bát Chánh Đạo :

- Chánh Kiến : sự hiểu biết, cái thấy biết đúng đắn, chân chính, am hiểu tường tận Bốn Chân Lý hay Tứ Diệu Đế tức là nhận chân được như thật về bản chất của Khổ, nguyên nhân gây ra Khổ, sự diệt Khổ và con đường đưa đến sự diệt khổ. Hiểu biết pháp duyên khởi, vô thường, vô ngã, tánh không. Hiểu biết luật nhân quả, nghiệp báo, luân hồi. Không chấp vào thường kiến, đoạn kiến, biết phân biệt thiện ác, tà kiến. Nhờ có sự hiểu biết đúng đắn, hợp với chân lý mới có thể đưa đến sự suy nghĩ và hành động đúng đắn. Do đó mà Chánh Kiến dẫn đầu cho 7 pháp tiếp theo. Không có Chánh Kiến thì mọi suy nghĩ hay hành động sẽ lệch lạc, không đúng hướng, không đúng như Chánh Pháp.
- Chánh Tư Duy : Ý nghĩ, sự suy nghĩ, suy niệm, tư tưởng chân chánh do đã có Chánh Kiến dẫn dắt, không thể sai lầm, lệch lạc mà thuận với chân lý, lẽ phải, trong sạch, đạo đức, dựa trên nền tảng là Bốn Chân Lý Cao Cả. Từ đó, không suy nghĩ theo chiều gây phiền não, gây khổ, gây oán thù, sân hận, tham ái, si mê mà suy nghĩ theo chiều đoạn ác, đoạn dục ái, đoạn tham sân si và hướng mọi suy nghĩ theo chiều hướng thiện, giải thoát.

- Chánh Ngữ : Từ Ý nghĩ sẽ chuyển đến miệng để bộc lộ tư tưởng qua ngôn ngữ. Ngôn ngữ cũng phải được phù hợp với chân lý, đạo đức, lẽ phải, trong sạch do đó mà không nói dối, không nói đâm thọc, chia rẽ, không nói hai lưỡi, không nói ác, nguyên rũa, trừ ếm nặng lời.
- Chánh Nghiệp : Nhờ sự hiểu biết đúng đắn, nhờ sự suy nghĩ chân chính mà hành động cũng chân chính, đúng đắn, phù hợp với chân lý, đạo đức, lẽ phải. Không sát sanh, không trộm cướp, không tà dâm vì am hiểu lòng từ, am hiểu sự độc hại của ái dục, am hiểu sự nguy hiểm của lòng tham và sân hận. Từ bỏ các hành động ác để thực hành các điều thiện, lợi mình, lợi người, hướng đến sự thanh lọc tâm ý, có thể đưa đến con đường giải thoát như qui kính Tam Bảo, siêng năng bố thí, trì giới, hành trì niệm Phật, đọc tụng kinh điển, lễ bái, sám hối...
- Chánh Mạng : Luôn luôn nhờ sự hỗ trợ của Chánh Kiến và Chánh Tư Duy mà hướng đời sống theo con đường thiện. Nuôi thân mạng mà không tạo nghiệp ác, xấu như buôn bán khí giới, buôn bán nô lệ, buôn bán thực phẩm có chất say, chất nghiện như rượu, thuốc hút, nuôi thú vật để giết hại, cung cấp thịt hoặc làm nghề đồ tể. Tìm kế sinh nhai, nuôi thân mạng mình mà không làm tổn hại thân mạng kẻ khác, kể cả súc vật và môi trường thiên nhiên. Nếu không giết hại trực tiếp nhưng gián tiếp đem lại sự bất lợi, khó khăn, cản trở sự sinh sống, mưu sinh của người khác thì cũng không được gọi là Chánh mạng. Chánh mạng vừa phù hợp với đạo đức luân lý vừa đúng với Chánh Pháp.
- Chánh Tinh Tấn : luôn cố gắng thực hiện 4 pháp : trừ bỏ các ác pháp đã sanh, ngăn chặn các điều ác chưa phát sanh, hay đang phát sanh, cố gắng thực hiện, phát triển các thiện pháp và trau dồi, trưởng dưỡng các thiện pháp đã phát sanh.
Chánh Tinh Tấn là luôn luôn kiểm soát chặt chẽ các hoạt động của Thân, Khẩu và Ý. Như vậy Chánh Tinh Tấn làm lực đẩy cho Chánh Tư Duy, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp và Chánh Mạng.
- Chánh Niệm : Sự nhớ nghĩ liên tục, quán tưởng thường xuyên về các chân lý liên quan đến cái thân là bất tịnh, đến các cảm xúc, cảm thọ là khổ, đến các hoạt động của tâm là vô thường và đến bản chất của các pháp là vô ngã. Cũng là sự nhớ nghĩ đến những điều phù hợp với chân lý, đạo đức, lẽ phải như nhớ nghĩ và đèn

đáp công cha nghĩa mẹ, ân sư, ân thầy, ân Tam Bảo, ân tổ quốc, ân chúng sanh. Từ đó, phát nguyện lớn, dốc lòng tu tập, phát tâm từ bi, quyết độ hết thảy mọi loài. Nhờ Chánh Tinh Tấn hỗ trợ mà Chánh Niệm được vững vàng, không dễ duôi, lơ là.

- Chánh Định : khi tâm được nhiếp vào một điểm, một đối tượng hay một đề mục thì gọi đó là định. Khi sự tập trung vào một đối tượng chính đáng, phù hợp với chân lý, với đạo đức, lẽ phải thì được gọi là Chánh Định. Chánh Định có thể là sự tập trung tư tưởng vào nơi hơi thở để đối trị sự tán loạn của tâm thức. Tập trung tư tưởng nơi cái thân bất tịnh để đối trị tham dục. Tập trung tư tưởng nơi chúng sanh, xem không khác với mình, đoạn trừ sân hận và mở rộng tâm từ. Tập trung nơi mỗi nhân duyên chẳng chịt của các pháp, sinh đó, diệt đó, chỉ là giả hợp, không trường tồn, không chân thật, nhờ vậy mà đoạn trừ ngu si. Tập trung vào sự liên hệ và hoạt động của các giác quan là sáu căn với đối tượng của các giác quan là sáu trần và qua sự nhận biết là sáu thức để thấy rõ ràng, phân minh không hề có một cái tôi thường hằng, độc lập, các pháp cũng rỗng không, huyễn hoặc nhờ đó mà buông bỏ ngã chấp, pháp chấp.

Để đoạn trừ Ái dục, nguyên nhân sâu xa gây khổ đau như đã nhắc tới bên trên, chúng ta thực hành Bát Chánh Đạo vì sự tu tập được dựa trên Giới Định Tuệ sẽ ngăn chặn và làm tan biến những con sóng ồ ạt của cái lòng khát khao thụ hưởng khoái lạc đến từ các giác quan, từ sắc thanh hương vị xúc pháp, đến từ tám thân Ngũ uẩn được chấp là Ta, là của Ta, là bản ngã của Ta. Sự chấp trước sai lầm gây ra vô lượng khổ đau.

Ngoài Bát Chánh Đạo ra, còn có các phạm trợ đạo khác, cũng đã được kể bên trên, nhưng vì giới hạn của bài này, không đi vào chi tiết và thiết nghĩ rằng Bát Chánh Đạo cũng đã khá đầy đủ cho việc tu tập mà phạm phu chúng ta có thể chỉ tập trung vào đó.

Chúng ta hiểu rằng tu hành không phải là chuyện chỉ dành cho người xuất gia mà là cho tất cả không trừ ai và ai cũng có thể thực hành được, tùy cấp độ dễ, khó mà tiến, có thể một đời, có thể nhiều đời nhưng một khi đã ý chí và quyết tâm thì sẽ đến đích giác ngộ giải thoát.

Lại nữa, đã mang lấy thân người trên cõi trần thế này mà không biết « xử dụng » nó với mục đích cao cả là giác ngộ giải thoát thì đây quả là một lầm lẫn vì trôi lăn trong luân hồi và sinh đặng làm người không phải là chuyện dễ và thêm một lầm lẫn khác lớn lao hơn nữa là nếu

chúng ta chỉ lo cho thân mình được giải thoát mà không màng đến những người khác.

Phàm phu chúng ta vì bị nổi khổ bức bách, vì nghiệp báo nhiều đời nhiều kiếp bủa vây nên sợ hãi liên miên, không đủ sáng suốt và sức mạnh để tự mình tu hành nên cần phải dựa vào Phật Pháp Tăng. Lời cầu nguyện, van vái, mong cầu được gia hộ, cứu giúp lúc ban đầu vào đạo không phải là điều đáng chê bai, khinh nhờn mà cần được cảm thông, thương xót. Đó chỉ là bước đầu vào đạo, con đường học hỏi, tu hành còn dài, nhưng một khi tâm được an, bớt sợ hãi, bức bách bởi khổ đau nhờ nương tựa vào Phật lực, vào đại nguyện cứu độ của chư Bồ Tát hay chỉ là sự dẫn dắt của Tăng đoàn thì lúc đó mới có đủ sáng suốt và nghị lực để nhận ra con đường tu hành và rồi sẽ tự mình nỗ lực, tinh tấn.

Không gì khó hiểu khi Bồ Tát Quán Âm nghe tiếng kêu cứu thì liền cứu cho thoát khổ là việc đầu tiên, sau rồi mới vì người đó nói Pháp độ cho họ thật sự, hoàn toàn được giác ngộ giải thoát.

Một khi đã định hướng cho mình, mong muốn trở lại làm người hoàn thiện hơn thì cũng phải đầy đủ Tam qui, Ngũ giới, cầu được sanh cõi trời thì cũng phải lo tu Thập Thiện, đạt quả vị A La Hán hay Niết Bàn thì cũng phải chuyên cần thực hành Bát Chánh Đạo, trở về với Tự Tánh, Chân Tâm thì phải công phu hành thiền, cầu vãng sanh Tây phương Tịnh độ thì nhất tâm niệm danh hiệu A Di Đà, tu hạnh Bồ Tát thì hành trì theo Lục độ. Tất cả đều cần sức mình tự tu tự chứng.

Nhiều phương tiện để bước vào đạo, nhiều phương pháp để tu hành, tất cả đều là Chánh Đạo, là Chánh Pháp một khi có Giới Định Tuệ làm nền tảng và có sức mạnh vô biên của lòng Từ Bi lan tỏa.

*Lê Khắc Thanh Hoài
Paris, tháng 11, năm 2015*

Chú Thích :

1. Kinh Pháp Cú. Phẩm Tạp. HT Thích Minh Châu dịch
- 2.7.8.9 Kinh Chuyển Pháp Luân. Nghi thức tụng niệm, chùa Trúc Lâm, Paris. HT Thích Thiện Châu soạn, dịch.
- 3.4 Kinh Đại Bát Niết Bàn. Trích dẫn từ Đức Phật và Phật Pháp của tác giả Narada, Phạm Kim Khánh dịch.
- 5.6. Samyutta Nikaya. Tương Ưng. HT Thích Minh Châu việt dịch.

