TẠP CHÍ NGHIÊN CỨU
PHẬT HỌC
CƠ QUAN NGÔN LUẬN CỦA TRUNG ƯƠNG GIÁO HỘI PHẬT GIÁO VIỆT NAM
ISSN: 2734-9195

Như lý tác ý chìa khóa mở cánh cửa giải thoát

ISSN: 2734-9195 14:15 29/08/2024

Như lý tác ý giúp chúng ta hiểu rõ cơ chế vận hành thuận nghịch của mười hai nhân duyên, nhận rõ hết thảy các pháp đều do duyên mà có mặt, luôn luôn biến đổi, thuộc bản chất khổ đau.

Tác giả: **Thích nữ Huyền Ngọc**
Chùa La sơn, La Cầu, Quyết Tiến, Tiên Lãng, Hải Phòng

Tóm tắt: Như lý tác ý có tầm quan trọng trong việc phát triển một cuộc sống có ý thức, đạo đức và tinh thần. Nó giúp chúng ta sống đúng với thực tại, kiểm soát cảm xúc, hành động.

Như lý tác ý là một phương pháp quan trọng trong hành trình tu tập, giúp con người thoát khỏi những ràng buộc của cuộc sống, không bị cuốn vào ảo tưởng hay những điều sai lầm.

Khi chúng ta sử dụng như lý tác ý một cách thuần thục, nhuần nhuyễn tạo thành cỗ xe, tạo thành căn cứ địa vững chắc thì có thể nghiền nát lậu hoặc tham, sân, si, phiền não.

Như lý tác ý được coi là chìa khóa mở cánh cửa giải thoát ngay trong hiện tại và giải thoát Niết bàn trong tương lai.

Từ khóa: Như lý tác ý, phi như lý tác ý, Phật giáo, giác ngộ, giải thoát, khổ đau.



Nguồn: st

1.Khái niệm

Như lý: Như là đúng với; lý là sự thật, có nghĩa là theo đúng lý, đúng chân lý, là như lý giải thoát.

Tác ý: nghĩa là sự chú ý, tập trung vào một đối tượng nào đó, là suy xét, suy tính hay quan tâm đến. Theo Từ điển Phật Học Huệ Quang: "*là tâm ý đột nhiên phát khởi, chuyên chú một việc nào đó để dẫn sinh ra hoạt động. Tác ý là chú tâm dụng tâm.*" [9, tr 4040]

Như lý tác ý: (yoniso manasikāra) Theo Từ điển pháp số Pāḷi-Anh-Việt, "*như lý tác ý; khéo tác ý, tác ý chân chính, chú ý có hệ thống, tư duy có phân tích; phản ánh có biện luận; suy nghĩ trong điều kiện cụ thể, suy nghĩ theo luật nhân quả.*" [8, tr.3].

Theo Thích Minh Châu, như lý tác ý được hiểu là: "*Tác ý đến phương tiện, đến con đường*". [2, tr 25]

Như lý tác ý là tác ý đúng, tác ý hợp lý, tác ý như lý, là chú ý khôn ngoan, sáng suốt tác ý, là cách nghĩ đúng, sự chú tâm đúng đắn. Như lý tác ý hay còn gọi là như lý khởi tư duy, như lý giác sát, như thật tuệ tri, tự kỉ ám thị. Nghĩa là cách dụng tâm hay nhận thức phù hợp với lý giải thoát, hay tâm đặt đúng hướng, đúng với những gì nó đang diễn ra, đúng sự thật, đúng với bản chất của nó, phù hợp với nguyên lý vận hành của mọi sự vật hiện tượng là duyên sinh, nhân quả,

vô thường, khổ, vô ngã. Việc tác ý hay tâm sinh đúng pháp, đúng với chính kiến làm tăng trưởng thiện pháp, đúng tinh thần lời Phật dạy có khả năng dứt trừ các lậu hoặc đưa đến đoạn tận mọi khổ đau gọi là như lý tác ý.

Phi như lý tác ý: (Ayoniso manasikāra) Thích Minh Châu giải thích phi như lý tác ý: "*Không tác ý đến phương tiện, đến con đường. Hướng tâm trí chống đối sự thật, khiến chấp nhận cái gì vô thường là thường, cái gì khổ là lạc, cái gì vô ngã là ngã, cái gì bất tịnh là tịnh*." [2, tr.25].



2. Phi như lý tác ý, nguyên nhân của đời sống khổ đau và sinh tử luân hồi.

Con người sinh ra không ai muốn khổ, tuy nhiên hàng ngày do vô minh họ lại thường huân tập các nguyên nhân làm cho mình khổ mà không hay biết. Đó chính là những lậu hoặc tham, sân, si, phiền não khiến tạo ra vô số nghiệp làm con người khổ đau. Do vậy nguyên nhân gây khổ đau và sinh tử luân hồi không ngoài dục lậu, hữu lậu, kiến lậu, vô minh lậu luôn chuyển động luân phiên tuần hoàn. Phật dạy: *"kẻ phàm phu ít nghe không được giải thoát khỏi sinh, già, chết, sầu, bi, khổ, ưu, não. Ta nói kẻ ấy không thoát khỏi khổ đau.*" [2, tr.27].

Một người do thường xuyên phi như lý tác ý sẽ bị trói chặt trong tam giới, phải tái sinh lúc chỗ này, lúc chỗ kia, trong các sinh thú khác nhau. Vòng luân hồi bén rễ trong phi như lý tác ý một cách thâm sâu, duyên vô minh sinh khởi và một loạt nhân duyên khác kéo theo đưa con người đi tái sinh luân hồi. Phật dạy:

"*Này các Tỷ-kheo, vô minh duyên hành; hành duyên thức; thức duyên sinh sắc; danh sắc duyên sáu xứ; sáu xứ duyên xúc; xúc duyên thọ; thọ duyên ái; ái duyên thủ; thủ duyên hữu; hữu duyên sinh; sinh duyên già chết, sầu, bi, khổ, ưu, não được khởi lên. Như vậy toàn bộ khổ uẩn này tập khởi. Này các Tỷ-kheo, như vậy gọi là tập khởi".* [6, tr.10]

Phi như lý tác ý tức là hướng tâm sai với sự thật nên toàn bộ tâm sinh lý vận hành theo thập nhị duyên khởi. Khi gặp một đối tượng khả ái, ta muốn nắm lấy và cố gắng để nắm chặt đối tượng đó làm của mình. Do vậy ái làm duyên cho thủ. Vô minh, ái và thủ sẽ tiếp tục bất cứ khi nào ta thấy, nghe, ngửi, nếm, suy nghĩ, đụng chạm. Vô minh là nguồn gốc khổ đau vì căn bản của nó là bóng tối che mờ tâm trí. Vô minh làm tâm tối tăm không cho ta hiểu biết đúng, nhưng đôi khi nó cũng đánh lừa rất tài tình tạo ra nhận thức sai lệch lừa dối chính mình. Đây là tiến trình sinh ra khổ đau, phiền não do phi như lý tác ý tức nhận thức sai lầm.

Theo Thích Viên Trí: "*Nguyên nhân chính của khổ đau mà nhân loại ngày nay phải gánh chịu chính là lòng khát ái, tham dục của chính mình*". [12, tr 81-82]. Khi con người chỉ biết hưởng thụ mà không cống hiến, lòng tham dục đó cũng chính là nguyên nhân của khổ đau.

3. Như lý tác ý chìa khóa mở cánh cửa giải thoát

Khi con người tư duy và hành động theo đúng chính pháp, tức là họ nhận thức và hành động phù hợp với chân lý, không bị cuốn vào ảo tưởng sai lầm không đúng với bản chất thật của thực tại. Cho nên như lý tác ý chính là chìa khóa giúp họ thoát khỏi khổ đau, vô minh và đạt đến sự giải thoát, tức là trạng thái giác ngộ và an lạc trong Phật giáo.



Nguồn: st

Như lý tác ý cho người thấy và người biết: Trong bài kinh Tất cả lậu hoặc, đức Phật nhấn mạnh rất rõ vai trò của đoạn trừ lậu hoặc cho người biết và người thấy: "*Này các Tỷ-kheo, Ta giảng sự diệt tận các lậu hoặc cho người biết, cho người thấy, không phải cho người không biết, cho người không thấy. Và này các Tỷ-kheo, thế nào là sự diệt tận các lậu hoặc cho người biết, cho người thấy: có như lý tác ý và không như lý tác ý.*" [2, tr 25]

Người biết và thấy ở đây đức Phật nhấn mạnh là người có như lý tác ý. Người không biết không thấy đức Phật gọi hạng người này là phi như lý tác ý.

Lời dạy của Ngài là một quá trình tu học, thực hành. Mắt sinh khởi trong ý nghĩa thấy, trí sinh khởi trong ý nghĩa biết. Mắt là pháp, thấy là nghĩa, trí là pháp, biết là nghĩa. Thấy là quan sát xem xét tư duy suy nghĩ về một pháp, một điều gì, một việc gì. Biết là hiểu một cách rõ ràng tường tận đúng với bản chất của nó. Người biết ở đây là chỉ người có nhận thức rõ về lậu hoặc, biết được như thế nào là lậu hoặc đang phát triển, như thế nào là đang đoạn trừ.

Người thấy là chỉ cho người có sự tu tập hành trì, nhận thức được lậu hoặc đang khởi lên trong tâm, biết rõ lậu hoặc nào đang xâm nhập và diễn tiến như thế nào. Thấy được sự hiện hành của nó trong tâm mới lựa chọn phương pháp chế ngự, đoạn trừ, chấm dứt nó ngay nơi tự tâm. Như vậy người biết và người thấy luôn nhìn thẳng vào thực tại cuộc sống, giải tỏa những trạng thái tâm lý xấu làm ô nhiễm tâm tính con người.

Ví dụ như lý tác ý: Quán ly tham tôi biết tôi hít vào, quán ly tham tôi biết tôi thở ra. Nhắc nhở tôi quan sát xem tâm tôi có khởi lên tham muốn cái gì không để xa lìa đoạn diệt, nếu tâm không có tham thì giúp tâm tôi tỉnh thức, biết rõ tâm tôi không tham và thấm nhuần lý ly tham, và tác ý lặp lại nhiều lần sau nhiều ngày, nhiều tháng, nhiều năm sẽ tạo thành nội lực đoạn diệt lòng tham muốn. Pháp như lý tác ý lúc này dựa vào hơi thở mà lìa tâm tham để cho tâm được an lạc giải thoát. Như lý tác ý tạo thành nội lực, thành cỗ xe, thành căn cứ địa để nghiền nát lậu hoặc.

Đức Phật làm rõ chức năng cụ thể của như lý tác ý: "*Này các Tỷ-kheo, do như lý tác ý, các lậu hoặc chưa sinh không sinh khởi, và các lậu hoặc đã sinh được trừ diệt.*" [2, tr 25].

Đoạn kinh trên đức Phật chỉ rõ muốn đoạn trừ lậu hoặc phải dùng như lý tác ý. Ví như nhà bẩn thì phải dùng chổi quét mới sạch, cũng vậy thân tâm ô nhiễm phải dùng cây chổi như lý tác ý để quét mới sạch.

Như lý tác ý với năm thủ uẩn:

Đức Phật dạy trong kinh Tương Ưng: "*vị Tỷ-kheo giữ giới cần phải như lý tác ý năm thủ uẩn là vô thường, khổ, bệnh hoạn, ung nhọt, mũi tên, bất hạnh, ốm đau, người lạ, hủy hoại, rỗng không, vô ngã*". [7, tr 299]. Đức Phật chỉ rõ quét từ nơi năm uẩn là sắc uẩn, thọ uẩn, tưởng uẩn, hành uẩn, thức uẩn phải bằng cách thường xuyên như lý tác ý mà quét sạch tham, sân, mạn, nghi. Ví dụ khi bị bệnh đau đầu, ta như lý tác bệnh đau đầu này lúc trước không đau sao giờ lại đau, đau đầu là vô thường, là khổ, tự đến rồi tự đi ra khỏi thân tâm ta ngay, ta không tiếp đón ngươi. Như lý tác ý một cách mạnh mẽ trước khi đau, trong khi đau, sau khi đau như vậy bệnh đau đầu sẽ lui dần và hết hẳn.

Khi gặp một điều trái ý nghịch lòng khiến ta nổi sân giận. Đầu tiên ta phải nhận ra mình đang có cảm giác sân, đây chính là cảm thọ đưa đến khổ đau, phải dùng như lý tác ý quét cảm giác sân ra khỏi tâm càng nhanh càng tốt. Ta nhìn thẳng vào cái sân giận mà hỏi, sân giận được gì, xấu xí, bực tức, tăng huyết áp, làm khổ mình, khổ người, đưa đến sự rạn nứt, ly tán, thù hận, tranh đấu, hủy hoại, thiêu đốt, là ác pháp, quả báo đọa địa ngục...

Dẫn dắt tâm như vậy rồi tiếp tục xả tâm bằng như lý tác ý mạnh mẽ: Cảm giác sân giận này là vô thường, là khổ, tự đến rồi tự đi, tan biến ra khỏi thân tâm ta ngay, ta không chấp nhận ngươi, để thân tâm ta được mát mẻ, nhẹ nhàng, an tịnh, lắng dịu, ngọt ngào, từ bi yêu thương. Trước khi giận, trong khi giận, sau khi giận cũng phải như lý tác ý để xả bỏ. Như người lính trước khi ra trận phải hàng ngày tập luyện bắn súng, tập đội hình dàn trận... thì ra trận mới thành

công.

Cũng vậy người tu tập hàng ngày phải huân tập xả tâm để khi trước khi, trong khi, sau khi có việc xảy ra thì dễ dàng đối trị. Sân giận được xả tạm thời nhưng tâm ta rất vi tế, nó còn ngủ ngầm cái sân trong đó, chỉ chờ cơ hội bên ngoài có duyên khác tác động nó lại trỗi dậy, vì vậy sau cơn sân giận này ta vẫn phải tiếp tục ngăn chặn những cơn giận sau bằng như lý tác ý: "*tâm ta không được sân giận, phải bất động thanh thản an lạc vô sự*".

Sân giận trong tâm sẽ giảm dần rồi rời xa, không còn tác động vào tâm ta nữa. Nếu tác ý như vậy mà chưa xả được sân giận thì có thể như lý tác ý mạnh mẽ: quán lý sân tôi biết tôi hít vào, quán lý sân tôi biết tôi thở ra. Theo dõi hơi thở một lúc thì tâm sân sẽ diệt trừ. Như vậy như lý tác ý sẽ đoạn trừ được lậu hoặc sân giận từ thô đến vi tế ngủ ngầm trong tâm.

Như lý tác ý là pháp môn dẫn tâm vào đạo, nhờ đó mà huấn luyện được tâm như người huấn luyện voi, khỉ, gấu làm xiếc. Tâm của chúng ta như con vượn hoang. Muốn thuần phục sai bảo nó thì phải biết dùng như lý tác ý đúng lúc, đúng chỗ, đúng đối tượng, phù hợp với căn cơ. Có lúc thì nhẹ nhàng ngọt ngào, có lúc thì cứng rắn, có lúc thì vuốt ve, an ủi, nhưng có lúc thì dùng doi vọt.

Ví dụ hàng ngày ta thường hướng tâm như lý tác ý: "*Tâm như cục đất, tham sân si đi cho thật sạch*". Nhưng mỗi lần có việc, tâm tham, sân, si lại nổi lên thì chúng ta phải ngăn chặn liền, đoạn dứt liền với một lòng cương quyết mạnh mẽ như sắt đá không để cho tham, sân, si sâm chiếm tâm và ở lại trong tâm mình. Sự cương quyết dũng cảm huấn luyện tâm như vậy giống như huấn luyện con thú ương ngạnh phải dùng doi vọt mới sai xử nó được. Tuy nhiên tâm cũng phải có lúc an ủi, gần gũi, chăm sóc, thương yêu. Nếu một người có hành trì lời Phật dạy, như lý tác ý sự vật và hiện tượng đúng như bản chất các pháp là vô thường, khổ, vô ngã, thì tâm không dao động, trí tuệ xuất hiện, tức minh xuất hiện làm cho các lậu hoặc chưa sinh sẽ không sinh, đã sinh sẽ được diệt trừ.

Như lý tác ý với Tứ Diệu Đế:

Phật dạy trong kinh Tất cả lậu hoặc: *"Vị ấy như lý tác ý: "Đây là Khổ," như lý tác ý: "Đây là Khổ tập," như lý tác ý: "Đây là Khổ diệt," như lý tác ý: "Đây là Con đường đưa đến khổ diệt." Nhờ vị ấy tác ý như vậy, ba kiết sử được trừ diệt: thân kiến, nghi, giới cấm thủ."* [2. tr 28].

Như lý tác ý giúp chúng ta thực tập cách nhìn các pháp đúng như lời Phật dạy. Tức là Nhận biết khổ: Chúng ta thấy rõ khổ đau trong cuộc sống, không né tránh, không phủ nhận. Hiểu rõ nguyên nhân của khổ là từ tham, sân, si tức lậu

hoặc. Tìm thấy con đường chấm dứt khổ bằng cách diệt trừ tham, sân, si. Chúng ta thực hành tu tập Như lý tác ý để đoạn trừ phiền não, lậu hoặc và đạt đến giác ngộ. Từ đó tâm tư trở nên định tĩnh, quân bình, không dao động, không thiên vị, không ái luyến, không chấp trước, đạt đến thanh thản, an lạc và giải thoát tức khổ diệt hay trạng thái niết bàn.

Như lý tác ý với Bát Chính đạo.

Bát Chính Đạo là con đường dẫn đến sự giác ngộ, bao gồm tám yếu tố: Chính kiến, chính tư duy, chính ngữ, chính nghiệp, chính mạng, chính tinh tấn, chính niệm, chính định. Như lý tác ý là nền tảng cho Bát Chính đạo. Chính kiến (hiểu đúng về sự vật) chính là kết quả của việc quán sát như lý.

Khi dụng tâm chân chính thì đó là như lý tác ý, cũng là chính kiến, tức cái nhìn đúng với bản chất của sự vật. Như vậy sự diệt của vòng luân hồi được bén rễ trong như lý tác ý. Khi chúng ta sử dụng như lý tác ý một cách thuần thục, nhuần nhuyễn tạo thành cỗ xe, tạo thành căn cứ địa vững chắc thì có thể đoạn trừ lậu hoặc. Trong *"Pháp hành như lý tác ý"* Thích Minh Tâm- Thích Tâm Chơn nhận định:

"Việc thường xuyên thực tập phương pháp như lý tác ý thì tâm thức sẽ dần dần trở nên chuyên nhất, định tĩnh, hết vọng động, hết tán loạn, trở nên tỉnh giác, sáng suốt, sắc bén, thấy rõ sự thật duyên sinh, vô thường, khổ, vô ngã của hết thảy hiện hữu, dẫn đến tâm giải thoát theo trình tự nhàm chán, ly tham, đoạn diệt, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn" [10, tr.194]. Các yếu tố khác trong Bát Chính Đạo đều được thực hành dựa trên nền tảng của chính kiến này.

Như lý tác ý với mười hai nhân duyên.

Mười hai nhân duyên là chu trình của sinh tử luân hồi. Như lý tác ý giúp chúng ta hiểu rõ cơ chế vận hành thuận nghịch của mười hai nhân duyên, nhận rõ hết thảy các pháp đều do duyên mà có mặt, luôn luôn biến đổi, thuộc bản chất khổ đau.

Chỉ cần dùng như lý tác ý phòng hộ các căn để chế ngự ngoại duyên, nhiếp phục các chủng tử phiền não nơi tâm, khiến cho tâm định tĩnh chuyên nhất tức nội duyên không sinh khởi, tư duy quán chiếu thể nhập chân lý. Như lý tác ý ly tham chặt đứt một mắt xích sẽ cắt đứt chuỗi nhân duyên này, đạt đến Niết bàn. Như lời Phật dậy: "*Do ly tham, đoạn diệt vô minh một cách hoàn toàn nên hành diệt. Do hành diệt nên thức diệt. Do thức diệt nên danh sắc diệt. Do danh sắc diệt nên sáu xứ diệt. Do sáu xứ diệt nên xúc diệt. Do xúc diệt nên thọ diệt. Dọ thọ diệt nên ái diệt. Do ái diệt nên thủ diệt. Do thủ diệt nên hữu diệt. Do hữu*

diệt nên sinh diệt. Do sinh diệt nên già chết, sầu, bi, khổ, ưu, não diệt. Như vậy là toàn bộ khổ uẩn này đoạn diệt. Này các Tỷ-kheo, như vậy gọi là đoạn diệt”. [6, tr. 10]

Như lý tác ý với thất giác chi.

Thất giác chi còn gọi là thất bồ đề phần. Bảy giác chi bao gồm: Niệm giác chi, trạch pháp giác chi, tinh tấn giác chi, hỷ giác chi, khinh an giác chi, định giác chi, xả giác chi hướng đến viễn ly, ly tham và giải thoát. Mỗi pháp môn trong một chùm bảy pháp có sự liên hệ mật thiết với nhau để đi đến giải thoát hoàn toàn, mỗi phần tu tập đều có sự giải thoát của mỗi phần, nên gọi là bồ đề phần hay là giác chi.

Tu tập như lý tác với thất giác chi sửa đổi những nhận thức, hành vi sai trái của mình thành nhận thức, hành vi đúng đắn chính là thanh bảo kiếm để chặt đứt tất cả những khổ đau phiền não của con người.

Trong kinh Tăng Chi bộ 1 Phật dạy: “*Do như lý tác ý, này các Tỷ-kheo, các giác chi chưa sinh được sinh khởi, và các giác chi đã sinh đi đến tu tập viên mãn.” [*3, tr 31] Như vậy Pháp như lý tác ý là căn bản trong tu tập giác chi.

Như lý tác ý khởi nguồn để sinh thiện pháp.

Như trên đã định nghĩa như lý tác ý là sự nhận thức phù hợp với đạo, hay tâm đặt đúng hướng đó chính là nhân tố khởi sinh các thiện pháp. Một người có học tập và hành sâu về giáo pháp của Phật hoặc tâm thức không nặng về tham, sân, si thì ý thức sinh khởi theo hướng đưa đến chính kiến hoặc tác ý theo một cách khiến các thiện pháp sinh khởi và tăng trưởng.

Trong Phật học khái luận có viết: "*Phàm pháp nào thuộc về phần thiện, tất cả những pháp ấy lấy như lý tác ý làm căn bản, lấy như lý tác ý làm chỗ quy tụ; như lý tác ý được gọi là tối thượng đối với những pháp ấy*". [11, tr 436]. Như lý tác ý làm nhân tố khởi sinh các thiện pháp. Nói cách khác, việc ghi trong tâm một cách hợp lý, đúng đắn, làm phát sinh các thiện pháp. Như lý tác ý tạo sự tiến triển của dòng tâm, liên tục sự hướng tâm, tạo ra năng lực sinh ra trí tuệ. Vì thế pháp môn như lý tác ý là nòng cốt của Phật giáo.

Như kinh Pháp cú Phật dạy: “ý dẫn đầu, ý làm chủ, ý tạo tác, nếu với ý ô nhiễm, khổ não sẽ theo ta, như xe theo vật kéo… nếu với ý thanh tịnh, hạnh phúc sẽ theo ta, như bóng không rời hình.” [5, tr 32].

Ví dụ: Một vị Tu sĩ đang ngồi hành thiền trong rừng, thấy một cô thiếu nữ đi chặt củi, vị Tu sĩ khởi tâm bất thiện tác ý tà vạy muốn chiếm đoạt cô gái kia, vì

trong rừng vắng này khó ai có thể biết được điều mình làm. Sau khi khởi tác ý bất thiện như vậy vị ấy xấu hổ tự nhủ, "*Lậu hoặc này, trước đây chưa lộ diện, nay đã tự xuất hiện. Nếu cứ để cho nó khởi đi khởi lại nhiều lần, tức phi như lý tác ý chắc chắn sẽ phát triển, áp đảo tâm, sẽ dẫn tới hậu quả là ta phải chịu tái sinh vào bốn đường ác đạo của địa ngục, ngạ quỷ, súc sinh...*"

Nhận diện được dục lậu này vị ấy ngồi hành thiền như lý tác ý một cách mạnh mẽ: "*Đây là pháp bất thiện, là ung nhọt làm cho ta xấu hổ, làm cho ta đắm chìm trong đau khổ, hãy ra khỏi thân tâm ta ngay lập tức.*" Nếu chưa xả được tâm, vị ấy tiếp tục tác ý qua một hướng khác: "*thở vô tôi biết tôi thở vô, thở ra tôi biết tôi thở ra. An tịnh tâm hành tôi biết tôi thở vô, an tịnh tâm hành tôi biết tôi thở ra. Tâm ta phải bất động thanh thản an lạc vô sự.*"

Vị ấy dẫn tâm ra khỏi ác pháp và an trú tâm trong thiện pháp, như vậy do như lý tác ý vị ấy đã chiến thắng niệm bất thiện, đưa tâm về thiện pháp. Một pháp bất thiện do như lý tác ý, dẫn đến những trạng thái thiện. Như lý tác ý là khởi nguồn cho việc phát triển thiện pháp trong cuộc sống tu tập hàng ngày của mỗi người.

Cũng vậy với như lý tác ý, quý vị hướng đến các thiện pháp và từ bỏ các bất thiện pháp, tinh tấn chú ý đến bản chất vô thường, khổ và vô ngã của các pháp hữu vi qua sự học hỏi, hiểu biết. khi quý vị gặp một hoàn cảnh, một đối tượng, một sự việc xảy đến khiến tâm đau khổ và phiền não, vị ấy dùng pháp như lý tác ý với một tướng khác với tướng kia. Tức là tướng không phiền não, không đau khổ, tướng này liên hệ đến thiện, không tham, sân, si, mạn, nghi, các ác pháp, bất thiện pháp.

Nếu tướng ác pháp kia không lìa ra được, hoặc không đoạn diệt được, thì vị ấy phải mau như lý tác ý: *"Các niệm ác và bất thiện pháp kia là nguy hiểm, là rắn độc, là khổ đau, là tội lỗi chúng sẽ tạo ra quả báo phiền não, đau khổ cho hiện tại và nhiều kiếp vị lại".* Khi như lý tác ý như vậy, các bất thiện pháp tham, sân, si, mạn, nghi sẽ được diệt trừ và xả ly, tâm sẽ xả được ác pháp và trở về trạng thái thanh thản, an lạc, nhất tâm, định tĩnh. Vị ấy trau dồi như vậy trở lên có chính tri kiến, với trí tuệ này vị ấy ly tham.

Giải thoát khỏi khổ đau. Như lý tác ý là nền tảng cho việc phát triển trí tuệ. Nó giúp chúng ta nhìn rõ bản chất của sự vật, hiện tượng vô thường, khổ, vô ngã của các pháp, từ đó cắt đứt chuỗi nhân duyên sinh tử, chấm dứt khổ đau đưa đến sự giải thoát giác ngộ hoàn toàn. Phật dạy dùng pháp hướng tâm như lý tác ý để để diệt trừ tam độc, ly dục, ly ác pháp, diệt ngã, xả tâm quét sạch ngũ triền cái, đoạn dứt thất kiết sử và tăng trưởng thiện pháp, đạt được tâm vô lậu thanh tịnh không còn đắm nhiễm sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp của thế gian.

Như lý tác ý tạo nên một năng lực siêu việt điều khiển sự sống chết của con người, là tiền đề cho việc thực hiện tứ như ý túc và nhập tam minh.

Trong kinh Tăng Chi bộ IV Phật dạy: "*Thưa các Hiền giả, khi nào tâm Tỷ-kheo được khéo tích tập với trí tuệ thời thật hợp lý cho Tỷ-kheo ấy trả lời như sau: Ta rõ biết: Sinh đã tận, Phạm hạnh đã thành, những việc nên làm đã làm, không còn trở lui trạng thái này nữa*" [4, tr 144].

Áp dụng như lý tác ý vào cuộc sống hàng ngày là một bước đi quan trọng để chúng ta có thể thực sự sống một cuộc đời ý nghĩa và giải thoát.

4. Áp dụng như lý tác ý vào cuộc sống và tu tập

Phật dạy trong kinh Trường bộ 2: "*Này các Tỷ-kheo, ở đây vị Tỷ-kheo sống, quán thân trên thân, nhiệt tâm, tỉnh giác, chính niệm, để chế ngự tham ưu ở đời; sống quán thọ trên các thọ, nhiệt tâm, tỉnh giác, chính niệm, để chế ngự tham ưu ở đời; sống quán tâm trên tâm, nhiệt tâm, tỉnh giác, chính niệm, để chế ngự tham ưu ở đời; sống quán pháp trên các pháp, nhiệt tâm, tỉnh giác, chính niệm, để chế ngự tham ưu ở đời.*" [1, tr.186].

Quán thân: Chú ý đến các chuyển động và trạng thái của cơ thể như: Quán niệm về hơi thở tức tập trung chú ý vào hơi thở, nhận biết rõ ràng từng hơi thở vào, hơi thở ra; quán tư thế như đi, đứng, nằm, ngồi, và nhận biết rõ ràng từng tư thế; quán các hành động của cơ thể cần chú ý đến từng động tác nhỏ trong các hoạt động hàng ngày, như việc co duỗi tay chân, mặc áo, ăn uống; quán sự bất tịnh của thân để nhận ra rằng cơ thể chỉ là một tập hợp của các yếu tố vô thường và không đáng để bám víu. Mục đích quán thân là để thấy rõ tính chất vô thường, khổ, và vô ngã của cơ thể.

Quán thọ: Nhận biết các cảm giác (thọ) sinh khởi trong cơ thể, bất kể là dễ chịu, khó chịu, hay trung tính. Khi cảm thọ xuất hiện, hành giả nhận biết chúng một cách tỉnh thức mà không bám víu hay đẩy lùi, giúp tâm an tĩnh và không bị dao động, không bị các cảm giác chi phối.

Quán tâm: Chính niệm được dùng để nhận biết các trạng thái tâm lý, như tâm tham, tâm sân, tâm si, hoặc tâm không tham, không sân, không si. Hành giả nhận biết rõ ràng tâm trạng của mình trong từng khoảnh khắc. Quán chiếu sự thay đổi của các trạng thái tâm, từ đó hiểu rõ hơn về tính vô thường và không ngã của chúng, giúp làm suy yếu sự bám víu vào tâm.

Quán pháp: Quán sát năm uẩn (sắc, thọ, tưởng, hành, thức) để thấy rõ bản chất vô thường, khổ, và vô ngã của chúng. Điều này giúp hành giả phát triển trí

tuệ sâu sắc hơn. Quán chiếu các pháp đối lập như thiện và bất thiện, từ đó phát triển khả năng nhận biết và loại bỏ những pháp bất thiện trong tâm. Nhận biết và quán chiếu về các chướng ngại tâm lý (như tham, sân, si, nghi, hôn trầm, trạo cử), từ đó áp dụng chính niệm để vượt qua chúng. Nhận thức về các pháp trong thực tại, hiểu rõ về bản chất của chúng và không để chúng làm xao lãng tâm trí.

Thực hành thiền định: Thiền định giúp chúng ta tập trung tâm, quan sát hơi thở, thân và tâm, từ đó phát triển khả năng như lý tác ý. Ngồi thiền hàng ngày để tập trung tâm, quan sát hơi thở, thân và tâm. Áp dụng chính niệm vào các hoạt động hàng ngày như đi, đứng, nằm, ngồi để định tâm.

Tụng kinh, niệm Phật, tham gia các khóa tu cũng là những phương pháp hỗ trợ chúng ta rèn luyện như lý tác ý. Bạn có thể bắt đầu bằng việc quan sát hơi thở, hoặc một vật dụng nào đó trong phòng. Việc thực hành như lý tác ý đòi hỏi sự kiên trì, đừng nản lòng khi gặp khó khăn.

Chính niệm trong mọi hoạt động: Chú ý vào từng miếng ăn, hương vị, cảm giác khi thức ăn chạm vào lưỡi. Tránh vừa ăn vừa làm việc khác hoặc xem điện thoại. Tập trung vào công việc đang làm, không để tâm trí phân tán. Nhận biết rõ ràng những cảm xúc, suy nghĩ xuất hiện trong khi làm việc. Khi giao tiếp với người khác, hãy lắng nghe một cách chân thành, không đánh giá, không phán xét. Chú ý vào từng bước chân, cảm giác của cơ thể khi di chuyển.

Đối diện với khó khăn. Thay vì buông xuôi hoặc oán trách, chúng ta hãy nhìn nhận sự việc một cách khách quan, tìm ra nguyên nhân và giải pháp. Khi giao tiếp với người khác, hãy lắng nghe một cách chân thành, không phán xét, không cố gắng chứng minh mình đúng.

Phát triển trí tuệ: Như lý tác ý giúp chúng ta phát triển trí tuệ, hiểu sâu sắc về bản chất của sự vật, hiện tượng. Khi chúng ta tập trung quan sát một đối tượng nào đó, chẳng hạn như hơi thở, cảm giác trên cơ thể, hay một suy nghĩ, chúng ta dần nhận ra bản chất vô thường, khổ, không của đối tượng đó. Đó chính là sự khởi đầu của trí tuệ.

Việc tu tập như lý tác ý đem lại nhiều lợi ích. Giúp tâm trí thư thái, giảm căng thẳng stress. Cải thiện sức khỏe, tăng cường hệ miễn dịch, cải thiện giấc ngủ. Nâng cao chất lượng cuộc sống, giúp chúng ta sống hạnh phúc, ý nghĩa hơn. Cải thiện mối quan hệ, giúp chúng ta giao tiếp tốt hơn với người khác, đạt được sự an lạc, hạnh phúc ngay trong hiện tại. Phát triển trí tuệ và lòng từ bi, giải thoát khỏi mọi khổ đau và đạt đến giác ngộ.

5. Kết luận

Như lý tác ý là một con đường giải thoát sâu sắc và hiệu quả. Khi chúng ta hiểu rõ ý nghĩa của nó và áp dụng vào cuộc sống, chúng ta sẽ dần thoát khỏi khổ đau và đạt đến sự giác ngộ.

Như lý tác ý là một hành trình tu tập lâu dài và đòi hỏi sự kiên trì nỗ lực không ngừng. Tuy nhiên, những lợi ích mà nó mang lại là vô cùng to lớn.

Khi chúng ta thực sự sống với như lý tác ý, chúng ta sẽ tìm thấy sự bình an, hạnh phúc ngay trong hiện tại và giải thoát khỏi mọi khổ đau.

Tác giả: **Thích Nữ Huyền Ngọc**
Chùa La sơn, La Cầu, Quyết Tiến, Tiên Lãng, Hải Phòng

***

Tài liệu tham khảo

1. Kinh Trường Bộ 2, Thích Minh Châu dịch (1991), NXB Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam, TP. Hồ Chí Minh, tr 186
2. Kinh Trung Bộ 1, Thích Minh Châu dịch (2012), NXB Tôn Giáo, Hà Nội.
3. Kinh Tăng Chi Bộ 1, Thích Minh Châu dịch (1996), NXB Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam, Tp. Hồ Chí Minh, tr. 31
4. Kinh Tăng Chi Bộ 4, Thích Minh Châu dịch (1997), NXB Viện Nghiên cứu Phật Học Việt Nam, Tp. Hồ Chí Minh, tr.144.
5. Kinh Tiểu Bộ 1, Pháp Cú, Thích Minh Châu (1999), NXB Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam, Tp. Hồ Chí Minh, tr. 32
6. Kinh Tương Ưng 2, Thích Minh Châu dịch (1991), NXB Viện Nghiên cứu Phật Học Việt Nam, Tp. Hồ Chí Minh, tr. 10
7. Kinh Tương Ưng 3, Thích Minh Châu dịch (1991), NXB Viện Nghiên Cứu Phật Học Việt Nam, Tp. Hồ Chí Minh, tr. 299
8. Bhikkhu P.A. Payutto, Từ điển pháp số Pāḷi-Anh-Việt, Đức Hiền dịch (2023), NXB Tôn Giáo, tr.3
9. Thích Minh Cảnh (2016) Từ điển Phật học Huệ Quang, NXB Tổng Hợp Tp HCM, tr 2043, 4040, 6092
10. Thích Tâm Minh - Thích Tâm Chơn - Soạn Tập (2014), Pháp Hành, Như Lý Tác Ý, NXB Hồng Đức, Hà Nội, tr.194.
11. Thích Chơn Thiện (2009), Phật Học Khái Luận, NXB Phương Đông, Tp. Hồ Chí Minh, tr. 436
12. Viên Trí (2018), Phật Giáo Qua Lăng Kính Xã Hội, NXB. Hồng Đức, tr.81-82