



Thực giải các Kinh phổ biến

ISSN: 2734-9195

23:20 15/07/2024

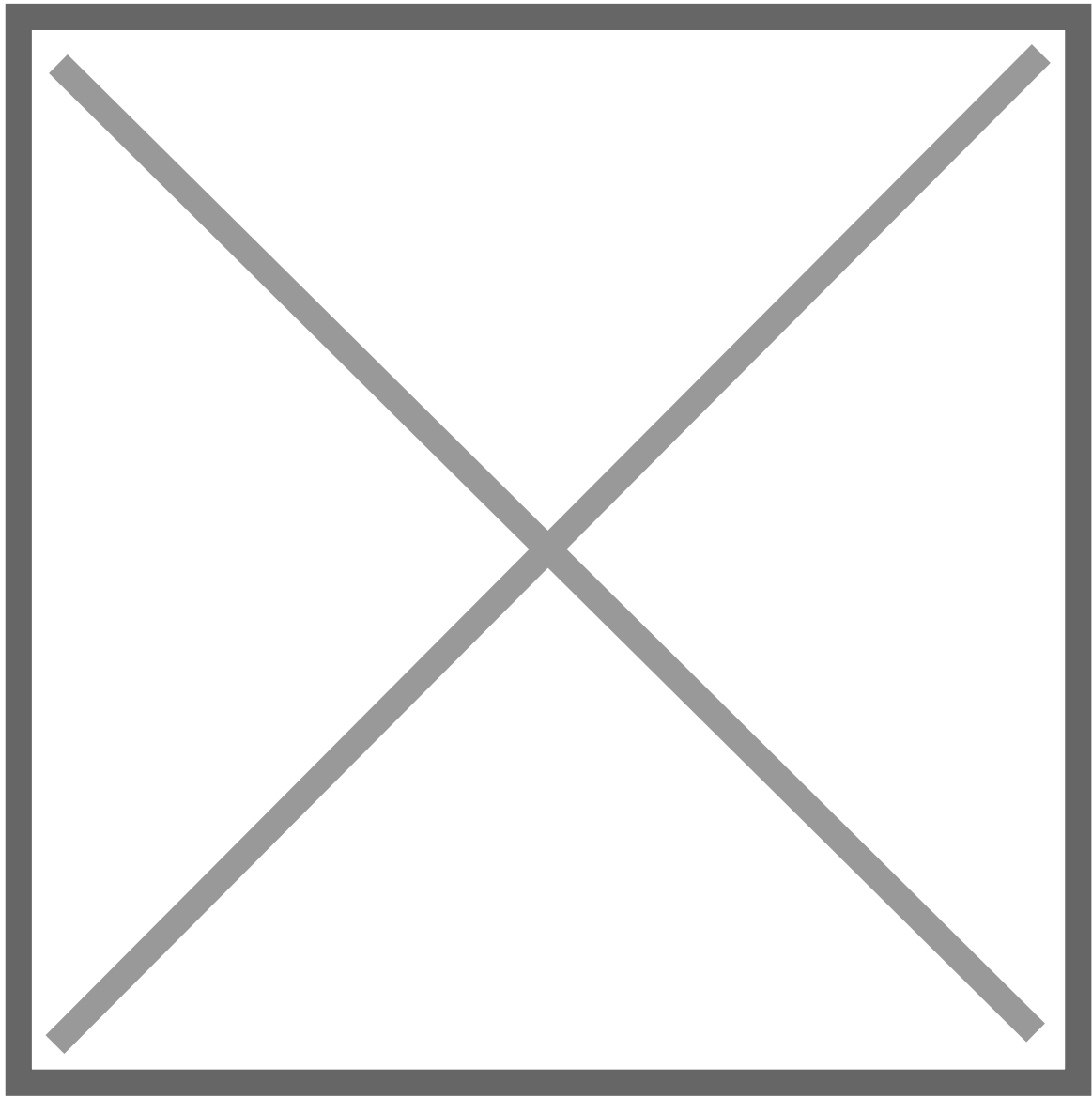
Phần thực giải các kinh điển phổ biến trong đời sống tu học của người Việt Nam ta hiện nay của chúng tôi cũng chỉ là một giọt nước nhỏ hòa trong biển đại dương mệnh mông ước nguyện.

Tác giả: **Thượng tọa TS Thích Hạnh Tuệ - TS Thích nữ Thanh Quế**

1. Dẫn nhập

Phật pháp trường tồn, phước lợi vô lượng chúng sanh, con người là tâm nguyện, là mong muốn, là nguyện ước lớn lao và thiết tha của rất nhiều người, nhất là Tăng Ni, cư sĩ đồng bào Phật tử, thiện nam tín nữ có tín tâm với Tam Bảo Phật, Pháp Tăng.

Một trong những cách hữu hiệu góp phần làm cho Phật pháp cửu trụ Ta bà là những người con Phật thật sự siêng năng tinh tấn nỗ lực tụng đọc, học hiểu kinh luận một cách vững vàng sâu sắc và áp dụng thực hành chính pháp ngay trong đời sống thực tế. Phần thực giải các kinh điển phổ biến trong đời sống tu học của người Việt Nam ta hiện nay của chúng tôi cũng chỉ là một giọt nước nhỏ hòa trong biển đại dương mệnh mông ước nguyện đó.



2. Bát nhã tâm kinh thực giải

Trong các tự viện Phật giáo Bắc tông Đại thừa, các thời kinh đều có tụng Bát nhã tâm kinh, các cư sĩ Phật tử tại gia cũng thuộc lòng nhưng để hiểu đúng và áp dụng thực hành trong đời sống hàng ngày thì ắt hẳn không nhiều. Đây là điều khá đáng tiếc, nói Bát nhã tâm kinh lời lời là châu ngọc, còn quý hơn châu ngọc cũng không quá đáng.

Kinh lòng gồm 260 chữ là tinh hoa cốt tủy của bộ Đại Bát Nhã Ba la mật đa 600 quyển, 25.000 câu và khoảng 4 500.000 chữ.

Đây chính là trái tim của Phật giáo, là tâm tông của Phật tổ, là cốt tủy của các kinh Đại thừa, là tuệ giác của Bồ tát, là uyên nguyên của vạn loại chúng sinh, gồm đủ ba Thừa, diệu nghĩa hoàn toàn trọn vẹn, là pháp thân Phật chân thật.

Câu đầu tiên rất quan trọng, cũng là cốt lõi của Bát nhã tâm kinh: Quán Thế Âm Bồ Tát Quán Tự Tại thể nhập trí tuệ Bát Nhã thấu rõ con người năm uẩn sắc thọ

tưởng hành thức là không, do đó vượt qua mọi khổ đau ách nạn. Nói cụ thể về thực tính không của năm uẩn: sắc chẳng khác không, không chẳng khác gì sắc, sắc chính là không, không chính là sắc và tương tự thực tính của cả thọ, tưởng, hành, thức cũng là không tính.

Tính không của các pháp, của mọi sự vật hiện tượng vốn chẳng sinh chẳng diệt, chẳng nhơ chẳng sạch, chẳng thêm chẳng bớt. Cho nên trong tính không đó, vốn không có sắc, không thọ, không tưởng, không hành, không thức. Tương tự quán sát như thật về Sáu căn, Sáu trần, Mười tám giới:

Không có mắt, tai, mũi, lưỡi, thân ý; Không có sáu trần: sắc, thanh, hương vị, xúc pháp. Không có mười tám giới; Không có vô minh, cũng không có hết vô minh. Không có bốn tướng sinh già bệnh chết, mà cũng không có hết sinh tử. Tứ thánh đế khổ tập diệt đạo là giáo lý quan trọng bậc nhất của Phật giáo, phạm phu vô minh dùng làm pháp tu để tu tập hướng đến giác ngộ giải thoát, nhưng khi đã đạt đạo thể nhập tuệ giác Bát nhã thì còn chấp có tứ đế khổ, tập, diệt, đạo; không chấp có thành tựu trí tuệ; cũng không chấp có chứng đắc đạo quả.

Chính vì vì không chấp có sở đắc, nên Bồ tát phát huy diệu dụng trí tuệ Bát Nhã, lúc ấy tâm không còn bất kỳ khúc mắc chướng ngại, vì tâm thanh tịnh sáng suốt không còn vướng mắc chướng ngại nên không còn sợ hãi bất cứ thứ gì trong đời, xa lìa, vượt thoát mọi vọng tưởng, điên đảo, mộng tưởng, ảo tưởng khổ đau phiền não bất an, là cứu cánh Niết Bàn an vui hạnh phúc tuyệt đối.

Các vị Phật xưa nay trong ba đời quá khứ, hiện tại, vị lai đều tu hành thể nhập trí tuệ Bát Nhã mà đắc quả vô thượng, chính đẳng chính giác.

Phải biết rằng trí tuệ Bát nhã thấu rõ chân lý tính không của vạn pháp chính là đại thần chú, là đại minh chú, là chú vô thượng, là không có thần chú nào cao hơn, giúp chuyển hóa tiêu trừ tất cả các khổ đau phiền não, là vô cùng chân thật không hư dối.

Cho nên khi nói đến trí tuệ Bát nhã, tức là phải nói đến ý nghĩa thật của câu thần chú: Qua rồi, qua rồi, qua bên kia rồi, tất cả qua bên kia rồi, giác ngộ giải thoát rồi!

Vài bài học thiết thực:

- "Không" là chân lý, là thực tính của vạn pháp, của mọi sự vật hiện tượng, cả những hiện tượng vi tế nhất. Các pháp do duyên sinh, vốn không có tự ngã, tự thể, tự tính nên gọi là không

- Ai thấu rõ con người ngũ uẩn, tứ đại là không sẽ vượt thoát tất cả mọi khổ đau phiền não, ách nạn như Bồ tát Quan Thế Âm

- Tứ đại đất nước gió lửa; ngũ uẩn sắc thọ tưởng hành thức; Sáu căn mắt tai mũi lưỡi thân ý; Sáu trần sắc thanh hương vị xúc pháp; Mười tám giới... đều là không
- Không u mê tham đắm, vương mắc cố chấp cái ta (ngã), cái của ta (ngã sở), danh vọng tiền tài địa vị.
- Tu tập là sống, thực hành chính pháp, thể nghiệm thấu rõ như thật về tính không của vạn pháp, con người, thế giới.
- Dù tinh tấn siêng năng tu tập cũng không tự cao ngã mạn cho mình giỏi hơn người khác; dù có đạt được chút thành tựu cũng không chấp vào sở đắc của mình
- Tu tập đúng là không chấp vào pháp môn tu học, sẽ dần vượt thoát mọi sợ hãi, lo sầu bất an phiền não
- Tu tập đúng là không ảo tưởng, mộng tưởng, vọng tưởng, ảo tưởng điên đảo; không tưởng về quá khứ, không ảo vọng tương lai
- Thành tựu trí tuệ thấu rõ như thật về vạn pháp là mục đích duy nhất của người tu hành.
- Ai hiểu thấu đáo bản kinh lòng 260 chữ này chính là tiếp xúc được với Pháp thân chân thật của Phật tổ

Phật tâm kinh Trí Bát nhã Vạn pháp tính không Vĩnh thoát khổ sầu Chân lý thực.

3. Kinh Bát đại nhân giác thực giải

Đây là bài kinh có bản Hán dịch khá cổ, ngắn gọn súc tích, bao hàm những tinh hoa tư tưởng giáo lý Phật giáo Đại thừa và Nguyên thủy như vô thường, vô ngã, tính không, ngũ uẩn, duyên khởi, nhân quả, khổ.. Có thể nói người nào hiểu thấu đáo kinh này, sẽ dễ dàng tiếp cận toàn bộ hệ thống các kinh điển Nguyên thủy, Đại thừa Phật giáo.

Không những thế, bài kinh còn chỉ dẫn những phương pháp tu tập, cách sống ứng xử đúng pháp rất cụ thể giúp người tu học dễ hiểu và thực hành. Chúng tôi hay khuyên đồng bào Phật tử cư sĩ tại gia thường xuyên tụng đọc học thuộc và thực hành theo kinh Bát đại nhân giác và kinh Phước đức sẽ được lợi ích an vui lớn cả trong hiện tại và tương lai.

Nội dung chính của kinh là tám chân lý, tám sự thật mà chư Phật, Bồ Tát đã giác ngộ và tận tình khuyên bảo chỉ dạy cho chúng sinh con người hiểu và sống an vui hạnh phúc giác ngộ giải thoát

Chân lý thứ nhất, chư Phật Bồ Tát, hiền trí nhìn rõ mọi thứ trên thế gian vốn vô thường, lớn như hành tinh cõi nước nước còn mong manh dễ hư hoại biến đổi, thân thể con người do bốn đại (đất nước gió lửa) hợp thành. Tự thân của bốn đại đã chống trái lẫn nhau, nóng lạnh cảm mạo, sốt hàn bất thường gây ra bệnh khổ.

Quan sát tới cùng, tự thân bốn đại hợp thành cơ thể con người vốn không có tự ngã, không có tự thể, luôn thay đổi chuyển biến nên gọi là không tính. Ai quan sát thể nghiệm như thật tứ đại là duyên sinh, tính không sẽ bớt khổ/hết khổ.

Năm ấm vô ngã hay nói năm uẩn vô ngã là nói bản chất năm nhóm tổ hợp hình thành nên một con người, một chúng sinh gồm: sắc thọ tưởng hành thức, vốn không có tự ngã, không có tự thể, không có chủ thể, do nhiều nhân duyên hợp thành và bị luật vô thường chi phối nên nói vô ngã.

Nói năm ấm là nhấn mạnh đến đặc tính ngăn che, che mờ giác tính của chúng sinh con người. Tất cả mọi thứ sinh diệt biến đổi nhanh chóng. Trong vòng luân hồi sinh tử lẫn quẩn đó, người chưa hiểu biết đúng về tâm mình, bị các trạng thái vọng tâm nghiệp chướng chi phối, dẫn sử dật thì sẽ tạo ra muôn vàn tội lỗi từ thân, khẩu, ý vô minh.

Ai thấu rõ như thật ngũ uẩn sắc thọ tưởng hành thức là vô ngã sẽ vượt thoát mọi nỗi khổ niềm đau trong sinh tử luân hồi.

Chân lý thứ hai, là chúng sinh con người sống thiếu trí tuệ không biết tu hành, chỉ đắm đầu chạy theo tham dục ham muốn hưởng thụ là tự chuốc lấy khổ đau bất tận trong sinh tử luân hồi, muốn bớt khổ cho đến hết khổ thì hãy tu tập sống thanh bản đơn giản vô vi.

Chân lý thứ ba là hãy thực tập nếp sống tối giản biết đủ, ít mong cầu, thanh bản kiên trì với chí nguyện tu hành, lấy giác ngộ làm mục đích, lấy trí tuệ làm sự nghiệp. Những ai có nhiều ham muốn dục vọng, suốt ngày đêm đi tìm kiếm chẳng ngừng để thỏa mãn lòng dục chỉ làm cho tội lỗi nghiệp chướng tăng lên, khổ đau chất chồng.

Chân lý thứ tư, người hay lừa dối biếng buông lung chắc chắn sẽ bị đọa lạc vào cảnh giới xấu ác. Cho nên hãy siêng năng tinh tấn ngày đêm công phu toạ thiền học kinh, tụng kinh, lễ Phật, theo đúng pháp Phật dạy, chuyển hóa phá trừ giặc tâm phiền não tham sân si mạn nghi, hàng phục các tâm ma, tưởng quấy, vượt thoát từ ngục ấm giới vô minh cố chấp tà kiến.

Chân lý thứ năm, người nào si mê cố chấp ích kỷ tạo nghiệp sẽ phải trôi lăn trong sáu nẻo luân hồi khổ đau. Muốn thoát khỏi khổ đau trong sinh tử luân hồi

thì hàng ngày hàng giờ hãy siêng năng tu tập Phật pháp.

học rộng kinh điển nghe nhiều chính pháp, kiên trì thực hành phát triển định lực trí tuệ, thành tựu biện tài vô ngại, mở rộng lòng từ vô lượng giáo hóa giúp đỡ muôn loài chúng sinh, khiến cho mọi người, mọi loài đều được an vui hạnh phúc giải thoát giác ngộ.

Chân lý thứ sáu, người thiếu tu thiếu phước không chịu cố gắng sẽ nghèo khổ bần hàn, từ đó phát sinh nhiều mặc cảm tự ti oán hận, rồi gây tạo thêm nhiều nhân duyên xấu ác sẽ càng khổ đau. Các bậc trí tuệ biết rõ như vậy nên thường phát tâm bố thí giúp đỡ chúng sinh con người.

không phân biệt kẻ oán người thân, tinh tấn tu tập chuyển hóa phiền não, xóa bỏ thù hận, không ghét kẻ ác dù đã từng làm hại mình.

Chân lý thứ bảy, người nào mê muội lấy việc chạy theo tìm cầu năm thứ dục lạc: tiền tài, sắc đẹp, danh vọng, ăn ngon, ngủ sang làm mục đích sống thì hệ quả là tạo nên tội nghiệp thâm trọng, khổ đau triền miên cả hiện tại và tương lai. Vì vậy những người đã xuất gia tu hành, biết rõ nguy hại của năm thứ dục lạc nên quyết chí tu tập, tuy thân ở cõi tục,

nhưng hoàn toàn không nhiễm thói đời hư dối u mê, lập chí xuất trần, giữ đạo thanh bần thanh bạch, học phạm hạnh cao vời, đem lòng từ bi, cư xử với muôn loài chúng sinh.

Chân lý thứ tám, các bậc hiền trí nhìn thấy rõ ràng, ngọn lửa tham sân sinh tử, đang cháy hừng hực trong tâm mọi người, thống khổ vô biên, không thể nói hết, hãy phát tâm Bồ đề đại thừa, nguyện giáo hóa cứu độ tất cả chúng sinh con người, vượt thoát khổ đau, được vui Niết bàn, không còn trôi lăn trong sáu nẻo luân hồi.

Tăng Ni cư sĩ Phật tử là đệ tử Phật hãy thường xuyên đọc tụng thực hành đúng theo kinh này sẽ trở thành những vị bồ tát phân thân cứu thế bằng xương bằng thịt trong nhân gian vốn nhiều khổ đau phiền não bất an.

Các vị Phật, Bồ-tát, Thánh Tăng hiền trí đã giác ngộ chân lý, thân chúng giải thoát, khởi lòng từ phát nguyện trở lại thế giới Ta bà, để giáo hóa cứu độ chúng sinh. Tuy có mặt trong sinh tử, nhưng không bị nghiệp ác dẫn dắt, thân tâm, tự tại, không bị phiền não khổ đau bức bách, Phật tử chúng ta cùng nhau phát nguyện học sống tu tập theo của các bậc hiền trí như thế.

Tám chân lý Phật Bồ Tát Chỉ dạy chúng sanh Duy tuệ thị nghiệp Thoát khổ sầu

4. Kinh Tứ niệm xứ thực giải

Đức Phật từng khẳng định, có một con đường độc lộ, giúp chúng sinh vượt thắng phiền não, tiêu trừ ưu khổ, thành tựu Chính trí, chứng nhập Niết bàn, đó là Tứ niệm xứ (bốn nơi cần quán niệm). Thời Phật tại thế, nhiều vị thánh đệ tử chứng A la hán thông qua tu tập tứ niệm xứ.

Kinh Tứ Niệm Xứ là bản đồ chỉ đường tu tập giác ngộ giải thoát một cách cụ thể, là nền tảng cốt lõi của tất cả thiền Phật Giáo, có thể nói nếu không thông suốt tinh yếu của kinh này thì việc hành thiền sẽ khó thành tựu, dù là Như Lai thiền hay Tổ sư thiền.

Kinh Tứ Niệm Xứ rất đơn giản, ngôn từ dễ hiểu chỉ thẳng vào thực tại với phương pháp thực hành rất cụ thể chi tiết giúp người tu tập thấy đúng bản chất thật của thực tại, của vạn pháp.

Tứ là bốn, Niệm là nhớ nghĩ, Xứ là nơi chốn. Tứ Niệm Xứ được hiểu là bốn lĩnh vực, bốn phương diện cần phải, để tâm ghi nhớ, quan sát, đó là: quán thân, thọ tâm, pháp. Chữ niệm ở đây còn có thể hiểu là quan sát tâm ngay hiện tại, là tâm bây giờ.

Quán thân hay quán thân như thân tức quán niệm về thân thể gồm có: hơi thở vô-ra, bốn oai nghi (đi, đứng, nằm, ngồi), các động tác thông thường, các bộ phận ở trong thân thể, tứ đại, quán thân bất tịnh, và chín giai đoạn tan rã của thân thể...

Niệm thân quan trọng là niệm hơi thở vô, ra, chúng ta ngồi kiết già/xếp bằng thoải mái, chú tâm vào theo dõi và ghi nhận hơi thở vào, hơi thở ra. Khi hít vào một hơi dài, biết mình đang hít vào một hơi dài; khi thở ra một hơi dài, hành biết mình đang thở ra một hơi dài, tương tự với hơi thở ngắn.

Quán thọ hay quán thọ như thọ là cách quán niệm cảm giác nơi cảm giác, là chú tâm ghi nhận một cách khách quan những cảm giác/ cảm thọ của mình: vui sướng (lạc thọ), đau khổ (khổ thọ), hoặc không vui sướng cũng không đau khổ (xả thọ), quan sát chúng khởi lên, hình thành, tồn tại và biến mất như thế nào. Khi có một cảm giác vui, liền biết và ghi nhận: "có một cảm giác vui", và như thế với các cảm thọ/ cảm giác khác, quan sát một cách tỉnh giác các cảm giác ấy theo đúng thực tế, đúng như nó đang là.

Người ta hay thất vọng khi có một cảm thọ khổ và phấn khởi vui sướng khi thọ lạc. Tu tập niệm thọ giúp chúng ta quan sát tất cả cảm giác một cách khách quan, bình thản, tránh khỏi bị cảm giác của mình chi phối, khỏi phải làm nô lệ, lệ thuộc vào cảm giác/ cảm thọ, có khả năng chuyển hóa cảm thọ.

Quán tâm hay quán tâm như tâm là khi có những ý nghĩ hay tư tưởng phát sinh thì liền có ý thức và ghi nhận. Những ý nghĩ tư tưởng có thể là tốt, là xấu, thiện hay bất thiện, hãy quán sát, theo dõi, nhìn cả hai mà không tham đắm hay bất mãn. Phương pháp quán sát ghi nhận các trạng thái tâm mình một cách khách quan giúp ta sáng suốt nhìn thấu bản chất và hoạt động như thật của tâm thức. Người thường tu tập niệm tâm sẽ học được cách nhận diện kiểm soát và chuyển hóa tâm mình.

Cách nói liễu ngộ, triệt ngộ, đại ngộ tâm tông của tổ sư thiền thực chất là hiểu biết đúng như thật về tâm không còn sai lầm.

Quán Pháp hay quán đối tượng tâm thức là cách quán niệm như thật về các pháp, về: năm hiện tượng ngăn che (,ngũ cái:) tham dục, sân hận, hôn trầm, trạo cử, nghi hối; năm nhóm tạo thành một chúng sinh con người (ngũ uẩn): sắc, thọ, tưởng, hành, thức ; sáu giác quan và sáu loại đối tượng hay lục căn và lục trần: mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý và hình sắc, âm thanh, mùi hương, vị nếm, xúc chạm, tư tưởng.

Bảy yếu tố của sự giác ngộ (Thất giác chi): niệm, trạch pháp, tinh tấn, hỷ, khinh an, định, xả và Bốn sự thật cao quý (Tứ diệu đế): khổ đau, nguyên nhân đưa đến khổ đau, sự chấm dứt khổ đau, và con đường dẫn đến sự chấm dứt khổ đau.

Bốn pháp quán niệm liên quan mật thiết đến ngũ uẩn: Niệm thân thuộc về vật chất liên quan đến Sắc uẩn; Niệm thọ thuộc về cảm giác liên quan đến Thọ uẩn; Niệm tâm thuộc về sự nhận định biết mình liên quan đến Tưởng và Hành uẩn; Niệm pháp thuộc về tính cách khác biệt chủ quan liên quan đến Thức uẩn.

Đức Phật khẳng định: người nào thực hành đúng bốn phép quán niệm trên thậm chí trong bảy ngày,, người ấy có thể có khả năng đạt được quả vị chính trí (A la hán) ngay ở đây và trong kiếp này, hoặc nếu còn dư báo thì cũng đạt được quả vị không còn tái sinh trở lại trong sáu nẻo luân hồi.

Nói một cách đơn giản là thực tập kinh Tứ niệm xứ giúp ta biết đúng như thật về thân thể vật lý con người, biết đúng như thật về cảm xúc, cảm giác của con người, biết đúng như thật về tâm lý ý thức của con người, biết đúng như thật về các pháp, về mọi thứ, về thế giới.... là duyên sinh, là vô thường, là vô ngã.

Điểm mấu chốt của kinh Tứ niệm xứ là sống tỉnh giác chính niệm để thấy đúng như thật về thân, về thọ, về tâm, về pháp là khổ, là vô thường, là vô ngã, là không có tự thể, để vượt thoát mọi phiền não, không còn khổ ưu,; sống an vui tự do giải thoát, không còn tham đắm, cố chấp, ý lại, bám víu vào bất cứ thứ gì trong thế gian.

Đây là những lời chắc chắn từ kim khẩu của đức Phật quý hơn cả châu báu thế gian, là kim chỉ nam của những người con Phật, dù là người xuất gia hay cư sĩ Phật tử tại gia trong mọi thời đại.

Tứ niệm xứ Pháp giác ngộ Chánh niệm quán sát Thân, thọ, tâm, pháp Như nó là

5. Kinh Vô ngã tướng thực giải

Đây được xem là bài kinh quan trọng thứ hai, đức Phật giảng cho năm anh em tôn giả Kiều Trần Như tại Vườn Nai.

Cốt lõi của bài kinh trình bày giải thích rõ ràng về bản chất vô ngã của vạn pháp. Giáo lý Vô ngã là đặc chất của Phật giáo, tuyệt không có ở những hệ tư tưởng, triết học, tôn giáo khác.

Nói đơn giản các pháp, mọi sự vật hiện tượng, con người, thế giới ..đều do nhiều nhân duyên hợp thành, mỗi nhân duyên hợp thành đó cũng lại do nhiều duyên khác hợp thành, quan sát tới tận cùng chúng không có tự thể, tự ngã riêng biệt tồn tại bất biến nào cho nên nói vô ngã hoặc phi ngã.

Vô ngã là bản chất thực tính của vạn pháp, của thế giới, của con người.

Hoà Thượng Thiện Siêu khẳng định, ai đạt được tuệ giác vô ngã sẽ chứng ngộ Niết bàn, không còn khổ đau.

Cụ thể, nói con người là vô ngã khi các yếu tố tạo nên con người là vô ngã, con người là tổ hợp của năm nhóm: sắc thọ tưởng hành và thức (ngũ uẩn).

- Sắc hay thân thể là do các duyên sinh, không có tự thể nên nói vô ngã, nếu sắc là ngã, thời sắc không thể đi đến bệnh hoạn, và có thể được các sắc như sau: "mong rằng sắc của tôi là như thế này! mong rằng sắc của tôi chẳng phải như thế này! Vì sắc là vô ngã, do vậy, sắc đi đến bệnh hoạn, và không thể có được các sắc như ý ta mong muốn

- Thọ hay cảm xúc là do các duyên sinh, không có tự thể nên nói vô ngã.

- Tưởng hay tri giác là do các duyên sinh, không có tự ngã nên nói vô ngã.

- Hành hay tâm tư là do các duyên sinh, không có tự thể nên nói vô ngã.

- Thức hay nhận thức là do các duyên sinh, không có tự thể nên nói vô ngã, nếu thức là ngã, thời thức không thể đi đến bệnh hoạn, và có thể có được thức như ta mong muốn, thực chất không phải như vậy.

Sắc, thọ tướng hành thức đều là vô thường vì luôn biến chuyển thay đổi, hư hoại. Nếu không hiểu rõ lẽ vô thường biến hoại mà vướng chấp cho là thường hằng bất biến.

sẽ gây ra khổ đau phiền não. Ví dụ thân thể của chúng ta có sinh ra ắt sẽ có già, bệnh, chết. Nếu ta cứ mong trẻ hoài sống mãi, không già không bệnh nhưng không được như vậy, sẽ thất vọng sinh ra buồn phiền khổ não.

Mọi thứ đều vô thường, khổ, chịu sự biến hoại, có hợp lý chăng khi chúng ta sinh tâm cố chấp nắm giữ: Cái này là sở hữu của tôi, cái này là tôi, cái này là tự ngã của tôi...

Phàm sắc gì quá khứ, vị lai, hiện tại, thuộc nội hay ngoại, thô hay tế, liệt hay thắng, xa hay gần; tất cả sắc cần phải như thật quán với chính trí huệ như sau: "Cái này không phải của tôi, cái này không phải là tôi, cái này không phải là tự ngã của tôi."

Tương tự quán sát như vậy với thọ, tướng, hành và thức.

Phàm thức gì quá khứ, vị lai, hiện tại, thuộc nội hay ngoại, thô hay tế, liệt hay thắng, xa hay gần; tất cả thức cần phải như thật quán với chính trí huệ như sau: "Cái này không phải của tôi, cái này không phải là tôi, cái này không phải là tự ngã của tôi."

Là đệ tử Phật hãy quán sát, yếm ly (chán, lìa), không dính mắc chấp thủ đối với sắc, đối với thọ, đối với tướng, đối với các hành, và đối với thức. Do thấu rõ bản chất của sắc thọ tướng hành thức là vô ngã nên yếm ly, vị ấy ly tham. Do ly tham, vị ấy giải thoát. Trong sự giải thoát, trí khởi lên: "Ta đã được giải thoát." Vị ấy biết rõ: "Sinh đã tận, Phạm hạnh đã thành, những việc nên làm đã làm, không còn tái sinh trở lui trạng thái này nữa.

Tôn giả Kiều Trần Như và bốn vị Tỳ kheo, sau khi nghe bài pháp vô ngã, tâm được giải thoát khỏi các lậu hoặc, không có chấp thủ, hoan hỷ vô cùng.

Sống với tuệ giác vô ngã, thấu rõ như thật con người tứ đại đất nước gió lửa vốn không có tự ngã; ngũ uẩn sắc thọ tướng hành thức cũng không có tự ngã; không còn ích kỷ so đo, tính toán, cố chấp; dùng tuệ giác vô ngã soi sáng cuộc đời giúp ta giải quyết được mọi nỗi khổ niềm đau, vượt qua mọi chướng ngại trong đời thì mới hiểu được giá trị chân thật của bài kinh này.

Kinh năm vị Vô ngã tướng Vạn pháp vô thường Khổ và vô ngã Quán như thật

6. Kinh Viên giác thực giải

Viên là tròn đầy, trọn vẹn; giác là hiểu biết, giác ngộ.

Viên giác chỉ cho trí tuệ tròn đầy viên mãn của Phật, cũng là của tất cả chúng sinh khi đã giác ngộ.

Kinh viên giác là lời dạy, là bản đồ chỉ đường cho chúng sinh từ phàm phu vô minh đến bậc thánh giác ngộ, vượt thoát mọi nỗi khổ đau trong sinh tử luân hồi.

Nội dung cốt yếu của kinh Viên giác là đức Phật chỉ rõ "Thể tính Viên giác" có sẵn nơi mỗi mỗi chúng sinh, con người. Tính viên giác ở Phật và chúng sinh không khác.

Trí tuệ Viên giác cũng là kết quả tu tập thiền định, đoạn trừ vô minh phiền não, thể nhập chân như. Viên giác là sự sáng suốt, tính tròn đầy, là Phật quả. Muốn đạt đến Viên Giác phải dùng "bản nhân địa" để thấu suốt vô minh vì vô minh và bản giác không ngoài tâm, nên tính giác không thể không có vô minh. Có vô minh hay không có vô minh đều không chấp chính là tùy thuận tính tịnh Viên Giác.

Vô minh nghĩa là không sáng suốt, hiểu biết sai lầm lẫn của căn trần, dụ như con mắt khi ta thấy được vật gì, thì chỉ thấy hình ảnh bóng dáng nó mà thôi, ta tưởng là thấy sự vật thật. Cũng vậy, ta tưởng thân tứ đại là tướng tự thân, và lầm chấp tâm thức, lục thức nhãn nhĩ tỷ thiệt thân ý thức cho là tự tính.

Vô minh vốn chẳng thật thể cố định, vô minh từ vô thủy đến nay làm cho mọi thứ điên đảo như người mê quê xưa chốn cũ, nhận lầm thân thể tứ đại là tự thân, duyên theo sáu trần sắc thanh hương vị xúc pháp làm tướng tự tâm, như con mắt nhặm bệnh thấy hoa đốm trong hư không. Hư không thực không có hoa mà mắt người bệnh lầm chấp, do vọng chấp nên chẳng những hiểu lầm tự tính của hư không mà cũng lầm luôn hoa ở trong hư không. Do vọng chấp này mà có luân hồi sinh tử khổ đau triền miên cho nên gọi là vô minh.

Cụ thể hơn gốc rễ của sinh tử luân hồi khổ đau là tham dục (vô minh) tâm có tham dục, thì ắt phải đọa lạc nơi sinh tử luân hồi. Hai chương ngại trong việc tu hành thành tựu Viên Giác: Sở tri chương do tư tưởng chấp pháp, (thuộc lý) và Phiền não chương do chấp ngã (thuộc sự). Muốn chứng nhập thể tính Viên Giác, hãy giữ giới luật nghiêm minh không để ái dục, tham sân si làm cho mê mờ, đoạn trừ tận gốc Sở tri chương và Phiền não chương, tức diệt trừ lý chương lẫn sự chương.

Tu tập các pháp môn Xa-Ma-tha là Chỉ hay Định để thanh lọc vọng tâm, Tam-Ma-đề là Quán thân tâm như huyễn, dùng đại bi tâm để hoá cứu giúp độ chúng sinh, và Thiền na là lìa bốn tướng tác, nhậm, chỉ, diệt và đoạn trừ các phiền

não, đạt đến cảnh giới vô ngã. Khi thực hành tuệ giác như thật thì năng sở đều không, thành thoi tự tại.

Theo kinh Viên giác, giác ngộ tức là giải thoát, chính là dùng trí tuệ Viên giác thấu rõ như thật về vạn pháp, về thực tại một cách toàn diện không thêm không bớt, như chúng đang là. Nói theo ngôn ngữ triết học là thấu rõ bản chất của mọi sự vật hiện tượng đạt đến chân lý thực tại.

Niềm tin trí tuệ vào thể tính viên giác của chúng ta và chư Phật không khác sẽ giúp chúng ta có bước đi vững chãi trong cuộc đời. Khi gặp bất kỳ khó khăn chướng ngại nào chúng ta cũng không bi quan tuyệt vọng.

Tập nhìn kỹ, quán sát sâu vào mọi thứ, mọi đối tượng để tránh những nhận thức sai lệch về đối tượng dẫn đến những hệ quả xấu trong đời. Đây là điều đa phần chúng ta bị vướng phải để rồi gây khổ cho bản thân và mọi người.

Thể tính viên giác có sẵn của mỗi chúng sinh, con người là hi vọng, là niềm tin, là mục đích của người biết tu tập theo kinh Viên giác, cũng là của những ai đang tuyệt vọng và bế tắc trong đời sống.

Trí viên giác Trừ vô minh Dùng thiền chỉ quán Đoạn trừ hai chướng Thoát trần lao Nam mô Phật Pháp Tăng Tam Bảo

7. Kinh Thắng Man thực giải

Đức Phật tuyên bố trong nhiều kinh Đại thừa rằng: Tất cả chúng sinh, con người đều có Phật tính, đều có khả năng thành Phật, Tất cả các pháp vốn thường hằng vắng lặng, bản lai tịch tĩnh, tất cả Phật tử sau khi đã thực hành đầy đủ, sau sẽ thành Phật quả. Cho nên tu hành, thành Phật vốn không phân biệt nam hay nữ, cư sĩ hay Tăng sĩ.

Kinh Duy Ma Cật, có nam cư sĩ Bồ tát vĩ đại; kinh Thắng Man, có Thắng Man Phu nhân phát khởi chí nguyện Đại thừa tu bồ tát đạo, nguyện tu học và thấu triệt vô lượng Phật pháp. Không những thế, nữ cư sĩ Bồ tát Thắng Man còn có hạnh nguyện cao cả, gánh vác trách nhiệm lớn lao, sẵn sàng hi sinh thân mạng vì chính pháp trường tồn ở thế gian và vì giáo hóa, cứu độ, ích lợi muôn vạn chúng sinh trong biển khổ sinh tử.

Bản phổ biến có mười lăm phẩm. Phẩm một nói về đức tính chân thật của Như Lai và cư sĩ Thắng Man được thọ ký, phẩm hai đến bốn nói rộng phát triển tâm Bồ-đề giác ngộ. và phẩm năm đến mười lăm tập trung bàn về Như Lai tạng con đường Nhất thừa thể nhập Như Lai tạng, Pháp thân, bản tính, Phật tính thanh tịnh.

Giáo lý chủ đạo của kinh được đặt trên nền tảng thuyết Như Lai tạng (xem Kinh Lăng già thực giải), Như Lai tạng, Bất tăng bất giảm. Như Lai là khái niệm chỉ cho sự giải thoát giác ngộ. Chúng sinh, con người do bị nhiễm ô bởi tập khí vô minh phiền não nhiều đời nhiều kiếp che lấp chân tính nên không phát huy được những công năng diệu dụng của Phật tính.

Nhận thức sâu sắc rằng chính phàm tính ô nhiễm của chúng ta, luôn luôn thúc đẩy chúng ta chạy theo ngũ dục lục trần hư huyễn bên ngoài như con hổ đói đuổi theo con mồi trước mắt. Như Lai tạng không là phàm tính, là tự tính thanh tịnh sẵn có của mỗi chúng sinh, con người.

Như lai tạng là cảnh giới của Như lai, không thể biết được bởi hàng Thanh văn, Duyên giác. Chính ở nơi Như lai tạng mà nói Thánh đế, là tiếng sư tử hống của Phu nhân Thắng Man về Như lai tạng.

Trí tuệ giác ngộ Phật pháp dù rộng lớn cao siêu uyên áo nhưng cũng rất thực tế và cơ thể tu hành thành tựu. Bồ tát đạo dù khó khăn gian khổ muôn trùng nhưng không phải là không thực hành được. Muốn thực hành Bồ tát đạo, giữ tâm nguyện càng kiên cố, tin và hiểu sâu sắc. Hiểu đúng và thực hành đúng sẽ đưa chúng ta đến cảnh giới giác ngộ vô thượng Bồ đề

Để có thể đạt đến nền tảng kiên cố của niềm tin và sự hiểu biết về Như Lai tạng, về tự tính thanh tịnh chính mình, Thắng Man bắt đầu từ nhận thức như thật về sinh lão bệnh tử của thế gian, xác nhận mình là đích tử của Như Lai, tức cũng đồng thời tự xác nhận sứ mạng tiếp nối sự nghiệp giác ngộ giáo hóa chúng sinh của mình, Những ai là Phật tử chân chính hãy thấu triệt một cách sâu sắc rằng mình là con của Như Lai, có trách nhiệm tiếp nối dòng giống Như Lai.

Cùng đi trên con đường Bồ tát đạo, cùng hướng đến lý tưởng giác ngộ Phật đạo duy nhất, cùng tuyệt đối bình đẳng về Phật tính, Như Lai tạng, nhưng căn cơ, trình độ, nghiệp thức, căn tính của chúng sinh thì sai biệt muôn vàn. Cho nên Bồ tát đạo cũng có sai biệt muôn vàn.

Đơn cử như nam cư sĩ. Duy-ma-cật, thể hiện Bồ tát đạo bằng du hí tam muội, với đời sống phóng khoáng, thông dong không hề câu chấp âm thanh hình danh sắc tướng giáo hóa chúng sinh. Nữ cư sĩ Thắng Man là hình mẫu cho phụ nữ thực hành Bồ tát đạo bằng cung cách trang nhã, từ ái, khiêm cung để giáo hóa chúng sinh như lời phát nguyện của Nữ cư sĩ nói rõ: Không vì riêng mình mà thực hành tứ nhiếp pháp (Bốn pháp Bồ thí, ái ngữ, lợi hành, đồng sự).

Bồ thí là hiến tặng giúp đỡ chúng sinh con người một cách không dính mắc để giáo hóa chúng sinh; Ái ngữ là dùng lời nói chân thật êm ái dịu dàng nhu hoà đúng pháp để giáo hóa chúng sinh; Lợi hành là tận tâm lực làm tất cả mọi việc

lợi ích cho chúng sinh để giáo hóa; Đồng sự là xả thân, thâm nhập cùng làm chung việc với chúng sinh để dễ bề giáo hóa chúng sinh vào Phật đạo.

Bồ tát hướng đến Phật đạo không chỉ vì an vui hạnh phúc giác ngộ của riêng mình, mà trong sự nghiệp hành đạo giác ngộ chung đó của mọi chúng sinh có mình trong đó.

Chúng sinh, con người do vô minh che lấp Phật tính, nên không thể thấy được chân lý của sinh lão bệnh tử; không chỉ là sống chết trong một thời gian kỳ hạn nào đó, mà là sống chết trong từng khoảnh khắc sát-na, và cứ như vậy, sống chết liên tục tiếp nối nhau từ vô thủy đến vô cùng.

Đó gọi là biến dịch sinh tử, nhỏ nhiệm, sâu kín khó thấy, khó biết, so với phần đoạn sinh tử mà chỉ có những bậc trí tuệ giác ngộ mới thông tỏ được. Vô minh như là bức màn tối ngăn che khiến con người không thấy rõ như thật về mối quan hệ mật thiết giữa mình và thế giới; không nhận thức được tính cách duyên khởi trùng trùng vô tận của vạn pháp,

Màn vô minh nghiệp chướng sâu dày còn ngăn che ta và thế giới, không thấy rõ nỗi khổ của ta đây là nỗi khổ toàn diện; không có sự khác biệt và cách biệt giữa cái cá biệt và toàn thể ấy. Những ai chỉ mới tìm thấy cái hạnh phúc cá biệt của mình, chưa tìm thấy hạnh phúc chung bao la của toàn thể, thì hạnh phúc ấy chưa phải là cuối cùng. Cũng thế, nếu giải thoát nỗi khổ sống chết cá nhân mình, chỉ liên hệ đến sự còn và mất của bản thân do bốn đại giả hợp này, đó chưa phải là giải thoát tối thượng.

Sau khi thấu rõ thực chất của đời sống, biết rõ tính chất vô thường của sắc thân, không còn bám chặt vào những sở hữu hư ảo trên thế gian, và do đó diệt trừ sự sợ hãi về phần đoạn sinh tử, nhưng vì vô minh chưa được diệt trừ trọn vẹn, Bồ tát nhận thấy vẫn còn một nỗi sợ hãi sâu thẳm không lường được biến dịch sinh tử. Chỉ khi nào đạt được địa vị vô úy của Như Lai, mới có thể nói là đạt đến giác ngộ tuyệt đối.

Do căn tính sai biệt, có những hàng chúng sinh cần được giáo hóa bằng hình tướng Phật, hình tướng Bồ Tát, Thanh Văn hay hình tướng Đại Phạm thiên, hình tướng đại thần, tỳ-kheo, cư sĩ, thì cũng có những hàng chúng sinh cần được giáo hóa bằng hình tướng phụ nữ...Thắng Man phu nhân tu Bồ tát đạo, giáo hóa chúng sinh bằng hình tướng người phụ nữ là vậy. Đây cũng thể hiện tinh thần bình đẳng tuyệt đối trong giáo pháp của Như Lai.

Nữ cư sĩ Thắng Man hành bồ tát đạo là một trong những hình mẫu đáng cho những người Cư sĩ Phật tử nữ chân chính có thể nghĩ đến, học tập thực hành theo, để sống kiếp này thật giá trị ý nghĩa, góp phần hoằng dương Phật pháp,

phước lợi chúng sinh

Kinh Thắng Man Nữ cư sĩ Hành Bồ tát đạo Giáo hóa chúng sanh Thoát khổ sầu

Thay lời kết

Tam tạng kinh, luật, luận của Phật giáo vô cùng đồ sộ, bao la, rộng lớn, uyên áo, cho nên có những người có thiện cảm với Phật giáo muốn bước vào khám phá mà không biết bắt đầu từ đâu.

Cùng với các bài viết *Đại thừa lục kinh thực giải*, *Kinh thường tụng thực giải*, bài viết *Thực giải các kinh phổ biến* trong đời sống tu học của người Việt Nam ta như *Bát nhã tâm kinh*, *kinh Tứ niệm xứ*, *kinh Viên giác*, *kinh Vô ngã tướng*, *kinh Thắng Man*, *kinh Bát đại nhân giác* cũng chỉ là mong muốn tạo một chút nhân lành trong Phật pháp với những người hữu duyên. Nếu muốn tìm hiểu nghiên cứu sâu hơn, tường tận hơn xin tham cứu nguyên văn, bản dịch đầy đủ các kinh.

Tác giả: **Thượng tọa Ts Thích Hạnh Tuệ - Ts Thích nữ Thanh Quế**

TÀI LIỆU THAM KHẢO 1. Đại chánh tân tu đại tạng kinh (bản Hán) 2. Phật Quang đại từ điển, HT Quảng Độ dịch 3. Từ điển Phật học Huệ Quang, HT Minh Cảnh chủ biên 4. Bát nhã tâm kinh, bản Hán và bản dịch của HT Trí Tịnh 5. Kinh Tứ niệm xứ, bản dịch HT Nhất Hạnh 6. Kinh Viên giác, bản dịch HT Thiện Hoa 7. Kinh Thắng Man, bản dịch HT Tuệ Sỹ 8. Kinh Vô ngã tướng, bản dịch HT Minh Châu 9. Phật tổ tam kinh, HT Phổ Tuệ 10. Kinh Bát đại nhân giác thực giải, TS Hạnh Tuệ - TS Thanh Quế 11. Kinh Tứ niệm xứ thực giải, TS Hạnh Tuệ - TS Thanh Quế