



Thực hành pháp hành tu trong mọi hoàn cảnh

ISSN: 2734-9195

08:05 29/10/2024

Tu ở đây là bỏ ý nghĩ xấu, nuôi dưỡng ý nghĩ tốt, bỏ lời nói dữ, nói lời nói lành, dừng những hành động ác, tạo những hành động thiện, có mất thì giờ chút nào mà tu không được.

Thượng tọa Thích Thiện Hạnh

Phó Viện trưởng phân viện Nghiên cứu Phật học Việt Nam tại Hà Nội

Thực hành pháp hành tu trong mọi hoàn cảnh, đó chính là thực hành ngay trong công việc và hoàn cảnh, tiếp xúc ứng xử cùng với mọi người, thực hành sự tĩnh lặng, và cách nhìn, cũng như cách lắng nghe để cho tâm không khởi động niệm, không phân biệt, không chấp trước (không khởi tư tự lợi, không tham - sân - si và ngạo mạn...) bởi vì trong cuộc sống mọi người rất bận lo sinh kế gia đình, thức khuya dậy sớm, buôn tảo bán tần, sáng đã có mặt ở chợ, đến sẩm tối mới về tới nhà, rồi lo ăn uống giặt giũ, xem bảo ban cho con cái học tập, có rảnh lúc nào đâu mà tu?

Trong bối cảnh xã hội với vô vàn những áp lực, công việc đang trở thành một phần quan trọng trong cuộc sống của con người trong thời hiện đại. Mỗi người có một hoàn cảnh và nhu cầu riêng, nên việc lựa chọn phương pháp thực hành pháp hành trong cuộc sống, và hoàn cảnh công việc phải dựa trên việc nhận thức và thấu hiểu về chính bản thân mình.

Thế nhưng, nếu việc bỏ dở công việc khi quá áp lực, sử dụng thời gian không hiệu quả đôi khi cũng có thể gây ra sự dần vật và cáu gắt cho bản thân. Nếu vấn đề của chúng ta cảm thấy bế tắc về kết quả công việc mỗi ngày, có bao giờ chúng ta nghĩ đến việc tự “chữa lành” bằng chính sự bận rộn chưa?

Nhiều người vẫn nghĩ, để thanh lọc tâm hồn là phải tạm gác hết những âu lo, họ cho mình khoảng thời gian cá nhân, không màng đến công việc hay học tập, nơi mà họ cho rằng, đó là nguồn phát cho những ưu tư của mình. Nhưng vì họ chưa hiểu tu như thế nào trong những giây phút bận rộn lo âu trong mọi hoàn cảnh như vậy, để cho tâm tính được vắng lặng không bị ưu phiền làm dao động.



Ảnh mang tính minh họa

Bởi vì trong tâm niệm của mỗi người đều có cả xấu lẫn tốt, nếu thả nổi mặc tình niệm xấu hoành hành, là sống theo bản năng, mất hết tư cách của con người và sẽ gây tội lỗi ngập trời. Để hạn chế tâm niệm xấu, khiến nó tiêu mòn, khởi dậy tâm niệm tốt, khiến nó tăng trưởng, đây là việc làm của người tu. Có giảm tâm niệm xấu, tăng tâm niệm tốt, người này mới đủ tư cách con người và làm nhiều việc tốt đẹp với mọi người xung quanh. Thế là, có hoàn cảnh nào mà chẳng nên tu?

Cho nên, chúng ta ứng dụng Phật pháp ngay trong cuộc sống thực tế của chúng ta, để minh chứng rõ ràng đạo Phật cứu khổ thật sự, đạo Phật mang hạnh phúc cụ thể lại cho con người. Đủ hai điểm này, ở tại gia hay xuất gia đều tu được. Nếu không đủ hai điểm này, dù ở chùa chưa chắc đã tu được. Chúng ta phải khéo linh động trong mọi hoàn cảnh, đừng đòi hỏi phải cảnh thế ấy tu mới được. Sự đòi hỏi đó là cái cớ để chúng ta không tu.

Vì có những người không thể tạo được hoàn cảnh như ý. Có những người nam cũng như người nữ, con cái đông đúc mà cứ nằng nặc đòi xuất gia, quăng đại cho người ở nhà làm sao thì làm. Nếu thỏa mãn nguyện vọng, vào chùa một lúc, gặp khi gia đình thiếu thốn, con cái nheo nhóc, nóng lòng rồi gửi cà - sa lại cho chùa trở về nhà.

Đây là việc làm nông nổi. Cho nên, mọi khổ đau trong đời sống con người đều do hành động xấu xa của con người chuốc lấy. Muốn giải thoát mọi đau khổ,

con người phải giác ngộ, cương quyết đập tan mọi nguyên nhân sinh ra đau khổ. Nhân đau khổ đã nát thì quả khổ đau không còn.

Vì thế, giác ngộ giải thoát là “Cốt lõi của đạo Phật”. Vì vậy, yếu điểm thực hành pháp tu trong mọi hoàn cảnh là phải hiểu đạo, vững lòng tin. Tu mà không biết rõ đường lối tu hành, ai bày sao làm vậy, trở thành mê tín sai lầm, khiến người đời phê bình đạo Phật là huyền hoặc, là vô ích. Để bổ cứu những sai lầm ấy, chúng ta phải biết rõ đâu là pháp tu căn bản phải hành, đâu là lối tu siêu thoát phải đến.

Trong bối cảnh của thế giới ngày nay, thứ mà nhân loại đang thật sự cần đến để tạo ra sự an bình cho cá nhân và xã hội là nếp sống độ lượng, bao dung, yêu thương mọi loài (từ, bi, hỷ, xả) qua sự hiểu biết đúng đắn (trí tuệ). Nguyên nhân là do vì bị ảnh hưởng lối sống chủ nghĩa vật chất thực dụng, con người đương đại đang càng ngày càng trở nên xa lạ với chính họ, đang tách ly dần dần khỏi đồng loại và thế giới tự nhiên.

Vì vậy, mục đích của cuộc sống: “An lạc chúng sinh là mục đích cứu cánh của đạo Phật. Tất cả những lời Phật dạy đều mong muốn con người hướng tới Chân – Thiện – Mỹ. Muốn an vui trước hết phải giải thoát, muốn giải thoát thì phải không vương bận phiền não, những dục vọng, những thói hư tật xấu”, không phải là cái hay, cái đẹp, mà là hạnh phúc..., và hạnh phúc thì đồng nghĩa với đạo đức. Hạnh phúc con người là nằm ở chỗ toàn thiện những đức tính của con người trong cuộc sống hàng ngày bằng cách thực hành các thiện nghiệp.

Người phát tâm tu hành như một chiến sĩ tuyên chiến với ma quân. Chúng ta phải hùng dũng quyết chiến. Trước tiên, chúng ta chiến đấu với bọn ma phiền não nghiệp chướng của mình. Ví như người vừa phát nguyện tu hạnh nhẫn nhục, liền bị người thóa mạ, tâm sân hận nổi lên, ngay đây phải dẹp bỏ, đè bẹp nó là thắng, để nó phát hiện ra miệng, ra thân là thua.

Có người trước đã nghiện rượu, nay phát tâm quy y thọ trì năm giới, ngang đây phải bỏ (cai) rượu, nếu can đảm bỏ được là thắng, bỏ không được là thua.

Thắng được cơn giận dữ nổi lên là thắng ma phiền não, thắng được bệnh nghiện lâu năm là thắng ma nghiệp chướng. Phiền não nghiệp chướng của chúng ta rất nhiều rất nặng, chiến thắng được nó phải là một dũng sĩ kiên cường. Hai thứ này là nội ma.

Những khó khăn chướng ngại do ngoại cảnh gây nên là ngoại ma.

Một người tuổi độ ba mươi, đã có gia đình, vừa thọ ngũ giới xong, liền có một người đẹp đeo đuổi mến yêu. Chiến thắng tình cảm bất hợp pháp này là một

trận chiến gay go, nếu đương sự không can đảm quyết liệt, khó mà giữ toàn vẹn được giới thứ ba đã thọ.

Một người khác sau khi quy y thọ giới rồi, nguyện bỏ (cai) rượu, trong lúc tranh đấu một mất một còn với con ma nghiện, lại gặp bạn bè mời đi nhậu, còn dùng nhiều thủ thuật bắt ép, trường hợp này không phải là người có ý chí kiên cường thì khó mà thắng được, ngoại cảnh chướng ngại nhiều khó thể kể hết, vì vậy bất cứ ai mà có tâm hùng dũng quyết thắng, không để giặc ngoại ma áp đảo phải đầu hàng.

Đã là chiến đấu thì phải đương đầu, vì vậy chúng ta không thể khiếm nhược yếu hèn chỉ một bề cầu được bình an. Người chiến sĩ có đối đầu với giặc, chiến thắng được giặc, mới thăng quan tiến chức, mới có ngày ca khúc khải hoàn, quàng vòng hoa danh dự vào cổ.

Lúc này chúng ta có rất nhiều hạnh phúc trong thời gian chiếu rọi vào những gì ta đang làm trong giây phút hiện tại, để tâm ý vào từng động tác, không suy nghĩ đến những chuyện khác và quan trọng nhất là phải thấy có niềm vui trong từng động tác, không được làm hoặc trong lúc đi vội vàng hấp tấp cho mau xong, thì sẽ không đem lại kết quả tốt đẹp, vì vậy trong từng giây phút của sự sống, và khả năng nhận diện rằng; mỗi giây phút của sự sống là một tặng phẩm của đất trời trao cho chúng ta có sự sống hoàn thiện nhân cách, cho nên chúng ta phải biết trân quý và biết ơn trong giây phút hiện tại.

Chúng ta không để suy tư bị kẹt vào trong công việc và lo lắng, sầu khổ, giận hờn, đã trôi qua theo quá khứ, mà ta chỉ để tâm ý hoàn toàn vào giây phút hiện tại đang làm, cho thông dong tự tại, thanh thoi mỗi giây phút của đời sống hàng ngày. Muốn được như vậy, thì tâm ý ta phải rời bỏ quá khứ, rời bỏ tương lai và rời bỏ ưu tư để trở về giây phút hiện tại. Bởi vì giây phút hiện tại là giây phút duy nhất chứa đựng với tất cả những mẫu nhiệm của cuộc sống này.

Cho nên, người tu cũng vậy, chiến thắng được nội ma, ngoại ma, mới có ngày bước lên đài vinh quang của con người vẹn toàn đức hạnh. Đã là chiến sĩ thì mắt phải sáng, tai phải thính luôn luôn theo dõi mọi hành động của kẻ thù. Một phút giây hời hợt sơ suất có thể tán thân mất mạng.

Người tu cũng thế, phải thấy rõ từng tâm niệm, từng hành động của mình, một phút giây lơ lửng, bọn giặc phiền não nổi dậy, phải bị mất giới thân tuệ mạng. Do đó, không thể chỉ tu trong giờ tụng kinh, niệm Phật, ăn chay mà phải tu trong mọi lúc, mọi nơi, mọi hoàn cảnh, mọi thời giờ. Được vậy mới mong chiến thắng bọn ma quân.

Vậy, tu là thực hành pháp, mục đích chính là dẹp bỏ những thói quen (thói hư tật xấu) được lặp lại rất nhiều lần. Thói quen đầu tiên mà ta phải nhận diện là chạy về tương lai. Các thói quen (tập khí) này đã được truyền xuống từ tổ tiên và cha mẹ. Ta mãi lo lắng cho tương lai, cho nên không có khả năng sống sâu sắc và an lạc trong hiện tại.

Ta có niềm tin âm ỉ trong lòng, là hiện giờ ta chưa thể có hạnh phúc được, bởi vì ta còn cần một số điều kiện khác, thì mới thực sự có hạnh phúc. Ta suy đoán, dự kiến, chuẩn bị, mơ ước về những “điều kiện hạnh phúc” ấy mà ta sẽ có trong tương lai. Và ta chạy về tương lai, cả trong những giấc ngủ. Hoặc ta có quá nhiều lo lắng, sợ hãi về tương lai, không biết tương lai của mình sẽ ra sao, và những lo lắng bồn chồn ấy, cũng không cho phép ta an trú được trong hiện tại, là do những tập khí lo lắng nó kéo ta đi không buông bỏ được, làm cho ta mất đi sự tự do trong cuộc sống an vui hiện tại.

Bởi vì chúng ta luôn bị quá khứ ám ảnh, tiếc thương, hờn oán, hối hận và khổ đau, làm cho ta suốt ngày đêm bị giam hãm trong ngục tù quá khứ, và không thể sống thanh thoi trong giây phút hiện tại. Thế nên, quá khứ thật ra không còn, mà chỉ có những ấn tượng, những hình ảnh còn lại trong chiều sâu tâm thức. Chính những cái đó ám ảnh và phong toả, làm cho ta ảnh hưởng đến cách hành xử trong giây phút hiện tại. Những điều ta nói ta làm điều bị chúng thúc đẩy đe dọa, tàn ác, làm tổn thương ta không còn an trú được một cách an toàn trong giây phút hiện tại.

Bởi vì, khi xưa chúng ta chưa biết thực hành pháp tu trong mọi hoàn cảnh, để cho thân - miệng - ý buông lung làm những việc xấu xa tàn bạo độc ác. Đã tạo những điều xấu xa tàn bạo độc ác làm cho ta đau khổ, cũng như cho tất cả mọi người, gia đình, và xã hội. Những kẻ cướp của giết người sớm muộn gì cũng bị cảnh sát bắt, làm cho cha mẹ vợ con ở nhà đau khổ, gia đình của nạn nhân cũng khổ đau, chính quyền cũng phải bận tâm điều tra truy nã. Chỉ một việc làm cuồng dại độc ác của một vài người, khiến guồng máy xã hội bị rối bời. Hành động ấy gọi là tạo nghiệp ác.

Ngày nay biết tu, chúng ta chuyển thân miệng ý làm việc tốt đẹp thanh cao hiền thiện. Thấy người trên đường bị tai nạn xe cộ, mà không có thân nhân, chúng ta thành thật xót thương, dùng lời hiền hòa an ủi, đích thân săn sóc chở đến bệnh viện... đây là tạo nghiệp lành. Làm được việc lành bản thân chúng ta đã vui, người bị tai nạn cũng bớt khổ, người xung quanh trông thấy cũng tán thành.

Hành động lành này là cụ thể xây dựng xã hội tốt đẹp. Cho nên, hàng ngày chúng ta cần phải luyện tập trong chính niệm, mới có được một thói quen tập

khí tốt biết sống an lạc trong hiện tại. Gạt bỏ những hình ảnh xấu ra khỏi ý thức, giúp cho ta thoát khỏi những ám ảnh ấn tượng xấu kia. Muốn được điều này chúng ta cần phải sống trong chính niệm, bởi vì chính niệm là năng lượng có khả năng nhận diện bất cứ cái gì đang xảy ra, trong đó có tập khí của ta.

Vì vậy, tu ở đây là bỏ ý nghĩ xấu, nuôi dưỡng ý nghĩ tốt, bỏ lời nói dữ, nói lời nói lành, dừng những hành động ác, tạo những hành động thiện, có mất thì giờ chút nào mà tu không được. Trái lại, chính khi buôn bán làm ăn với nhau, chúng ta có ý nghĩ tốt, thốt ra lời nói lành, có hành động thiện, người khách hàng mến thương, khiến khách mua hàng càng lúc càng đông, việc làm ăn dễ phát đạt.

Ví như người bán hàng có khách đến mua, giá món hàng một ngàn đồng, thì người bán nói một nghìn hai, chờ khách trả một ngàn là họ bán. Nhưng thật trớ trêu, người khách không trả một ngàn, mà trả chỉ còn ba trăm đồng. Gặp trong trường hợp này, nếu người bán hàng không biết tu thì nổi giận quát tháo ầm ĩ, gây ra cuộc cãi vã ồn ào.

Ngược lại, người bán hàng biết tu, chỉ cần cười, nói nhẹ nhàng “trả chưa tới giá, bán không được”. Mọi việc êm ái, không ai thiệt thòi gì, rồi đến lúc nào đó người khách ấy còn có thể đến gian hàng này mua hàng. Trước những cảnh bất như ý, chúng ta biết kiềm hãm sự nóng giận, biết lựa lời ôn hòa để đáp, biết giữ thái độ bình tĩnh, là khéo tu.

Ở giữa chợ, mỗi ngày sự bất như ý diễn ra liên tục, nên tu hành là điều tối cần thiết cho người sống trong hoàn cảnh này. Vì thế người xưa nói: “Nhất tu thị, nhị tu sơn”. Cho nên rời bỏ hoàn cảnh bên ngoài thì việc tu hành không đơn giản được. Vì vậy cần phải rèn luyện tâm và bản thân trong mọi công việc để đối mặt với hết thầy người - việc - vật, xem thử tâm có còn thanh tịnh không.

Cho nên, người tu là người biết phục thiện, mỗi khi có lỗi lầm bị rầy, bị phạt, biết lỗi sửa ngay, không oán hờn trách móc. Có những người học hành, hoặc làm việc thua kém và thiếu phương tiện hơn mình, thì bản thân mình phải thương mến hướng dẫn và giúp đỡ họ, là tự bản thân mình khéo tu.

Ý thức chính là hình thức phản ánh tâm lý cao nhất mà chỉ ở con người mới có. Nó được phản ánh thông qua cử chỉ, lời nói, hành động, suy nghĩ. Đó là những gì mà con người đã tiếp thu được, thông qua quá trình giao tiếp giữa các cá nhân, nhằm truyền đạt thông tin rất là quan trọng, vì vậy giao tiếp là quá trình trao đổi thông tin giữa người với người nội hàm các yếu tố như người phát tin, người nhận tin, nỗ lực trong sinh hoạt cộng đồng.

Với phương pháp giao tiếp đã được đức Phật nêu rõ trong kinh điển như kinh Sa Môn Quả , kinh Ví Dụ Cái Cưa, Tiểu kinh Dụ Dấu Chân Voi và kinh Lời Nói đều đề cập và thống nhất về năm phương pháp giao tiếp căn bản của con người nói chung và của một vị tỳ kheo nói riêng.

Thông thường trong giao tiếp, nhiều lý do khác nhau như vì sợ hãi, vì nguy hiểm, vì danh dự, vì lợi dưỡng, vì tế nhị, vì đùa chơi... nên đôi khi người ta không nói đúng sự thật, và đây là một trong những thói quen xấu của con người nói chung.

Trong một vài trường hợp đặc biệt, việc nói dối không nhằm vào bất cứ mục đích gì, vì thói quen nói dối chỉ là dư tàn từ tập khí xa xưa. Để ngăn ngừa tập khí không tốt đó, đức Phật đã mạnh dạn tuyên bố: *Ta quyết không nói láo, dù nói để mà chơi.*

Học theo hạnh Thế Tôn, ở đây, hạng người nói đúng sự thật thì sẽ không vì mình hay vì người, hay vì một vài lợi vật nhỏ mà đã cố ý nói láo. Người như vậy, này các tỳ kheo, được gọi là người nói như hoa.

Trong giao tiếp thường tình, đôi khi người ta muốn nói cho sướng miệng, nói cho vui đi sự bức bối trong lòng, nói với sự huênh hoang khoác lác, nói nhằm thỏa mãn tự ngã cá nhân... mà không chú ý đến thái độ của người nghe và những người không muốn nghe. Điều này ta có thể bắt gặp trong giao tế đời thường, trong những cuộc vui gặp mặt, trong những buổi diễn thuyết và thậm chí ngay cả trong những giảng đường, lớp học.

Cần phải thấy rằng, một khi nội dung buổi nói chuyện không liên hệ đến lợi ích của thính chúng thì sẽ tạo nên một sự uể oải, rã rời cho cả người nói lẫn người nghe. Xét trên phương diện hiệu quả, đó là những kiểu nói không liên hệ đến lợi ích của người nghe.

Chính vì vậy, mà ở trong công việc hoặc hoàn cảnh nào dù khó, dễ, chúng ta phải tu cho mất hết tự tư tự lợi, thì mới gọi là tu hành chân chính. Khởi tâm động niệm là vì người khác, không có ý niệm riêng tư của chính mình. Bởi vì phiền não tập khí luôn ở trong công việc, và ở trong đại chúng, chính vì thế mà hàng ngày chúng ta học cách sống hòa hợp và gắn bó với nhau theo quần thể, và “bản năng” thực hành pháp hành tu tập không tách rời khỏi quần chúng.

Để thành một con người hoàn hảo hơn, Phật dạy phải tu Thập thiện. Pháp Thập thiện mới thật sự đầy đủ tu chuyển ba nghiệp. Chuyển ba nghiệp ác của thân: Không sát sinh, không trộm cướp, không tà dâm. Chuyển bốn nghiệp ác của khẩu: Không nói dối, không nói lật lọng (ly gián), không nói hung ác, không nói

vô nghĩa (thêu dệt), chuyển ba nghiệp ác của ý: Bớt tham, bớt sân, không tà kiến (chấp lệch, sai).

Mười điều lành này xây dựng một con người toàn hảo. Chúng ta phân tích từ tế đến thô sẽ thấy pháp Thập thiện công hiệu không thể kể hết. Một con người không bị tham lam xúi giục thì sẽ làm chủ mình trước mọi thứ cám dỗ của trần gian. Tài sắc danh lợi không lung lạc được, người này mới hoàn toàn thanh bạch cao thượng.

Không bị nóng giận áp đảo, chúng ta mới bình tĩnh sáng suốt giải quyết mọi vấn đề. Làm chủ được nóng giận, chúng ta không nói lời thô ác, không có hành động tàn nhẫn thì trong đời sống của chúng ta không bị hối hận bao giờ, người thân chúng ta không hề chán ghét. Sự việc xảy đến, giải quyết một cách sáng suốt khôn ngoan, chúng ta mới đủ khả năng đảm đương việc lớn được.

Mọi lý thuyết, mọi vấn đề, chúng ta không thấy một chiều, không nhìn phiến diện, quần chúng mới dễ cảm thông, mới thật lòng yêu mến. Tà kiến là cái thấy lệch lạc, thấy sai lầm cục bộ, dễ sinh tranh cãi, dễ sinh oán hờn. Không tà kiến là một tâm hồn cởi mở, bao dung, suốt thông, trong sáng. Không tà kiến, chúng ta hòa hợp được mọi người, mọi chính kiến khác nhau.

Cuộc sống hạnh phúc hay khổ đau, nảy mầm từ thông cảm cho nhau hay chống đối nhau. Không tà kiến mà lại có chính kiến, thật hạnh phúc thay cho kiếp con người. Thân khẩu trở thành hay hoặc dở đều phát nguồn từ ý tốt hay xấu. Sở dĩ Thập thiện xây dựng con người hoàn hảo là chú trọng đến ý nghiệp. Pháp ngũ giới mới chuyển hóa hai phần nổi, thân khẩu mà thôi. Bởi vậy phật tử chúng ta không phải chỉ dừng ở Ngũ giới mà phải tiến lên Thập thiện mới thật đầy đủ.

Chúng ta thấy cốt yếu của đạo Phật là dạy mọi người phải chuyển ba nghiệp ác thành ba nghiệp thiện. “Chớ tạo các điều ác” là dừng ba nghiệp ác. “Vâng làm mọi việc lành” là tu ba nghiệp lành. “Giữ tâm ý thanh tịnh” phải chú tâm nhiều về ý nghiệp. Ý nghiệp thanh tịnh thì thân khẩu mới tốt, mới thanh tịnh. Ý nghiệp là chủ động, nên dành riêng một câu để thấy tầm vóc quan trọng của nó. Dạy tu chuyển ba nghiệp thanh tịnh này, không phải chỉ riêng Phật Thích-ca dạy mà chư Phật đều dạy như thế, “đây là lời dạy chư Phật”.

Chủ yếu đạo Phật là chỉ dạy chúng sinh giải thoát mọi khổ đau. Song lâu đài giải thoát phải xây dựng trên một nền tảng giác ngộ. Trước phải giác ngộ nhiên hậu mới giải thoát, như nói “biết đúng mới làm đúng”. Giác ngộ giải thoát theo liền bên nhau không thể tách rời được. Cầu giải thoát mà trước không giác ngộ là sự mong cầu viển vông thiếu thực tế. Như người mắc bệnh nghiện thuốc lá muốn bỏ, mà không ý thức tai hại do nghiện thuốc lá gây ra, chạy cầu thầy bùa, thầy

pháp xin bùa phép uống để khỏi nghiệp, là xa vời không thực tế.

Cùng một chân lý, nhưng căn cứ vào nghiệp lực của từng đối tượng, trong bối cảnh không gian và ở những thời điểm phù hợp, mà chúng ta có những cách triển khai chân lý khác nhau, và tùy vào tâm trạng, thời điểm của mỗi người để có những giây phút giao tiếp được sinh động, sẽ tạo nên những điều kiện tối ưu cho việc chuyển tải thông điệp từ người nói đến với người nghe. Yếu tố này rất mực quan trọng trong mọi mối quan hệ giao tiếp nói chung giữa người với người.

Để đạt được sự tỉnh giác thoát khỏi khổ đau vào những thời điểm quan trọng trong cuộc sống, thì chúng ta cần phải nuôi dưỡng kỹ năng tỉnh thức trong mọi hoạt động thường ngày. Thông thường vì những người mới tu tập còn chưa nhận ra được, thế nên cần tập trung vào những niềm vui hoặc nỗi buồn lớn. Chúng ta cần tỉnh giác về hai giai đoạn này hơn so với các trạng thái thông thường của tâm.

Vì thế khó nói là trong hai thứ này, thứ nào xuất hiện trước, nhưng hiển nhiên là chúng đều rất cần thiết. Chúng ta rất cần tỉnh giác trong đời sống thường ngày. Tôi đang muốn nhấn mạnh là hiểu biết về Trí tuệ Bát nhã cần được trường dưỡng từ khi phát nguyện Bồ đề tâm đến khi chứng đắc giác ngộ. Việc tỉnh giác về đời sống bản thân cùng với hiểu biết về Trí tuệ Bát nhã có vai trò rất quan trọng.

Sinh tử là nguồn gốc do nghiệp dẫn, muốn hết sinh tử phải hết nghiệp. Nghiệp phát xuất từ thân miệng ý, song chủ động là ý. Ý có nghĩ lành dữ, thân miệng mới tạo nghiệp lành dữ. Ý lặng rồi thì thân miệng đâu còn cơ sở tạo nghiệp. Người tu quyết giải thoát luân hồi, sinh tử phải chặn đứng ý nghiệp. Khi nào ý nghiệp vắng bật rồi, chắc chắn mình thoát ly sinh tử.

Phương tiện dừng ý nghiệp: Phật dạy có nhiều lối, gọi là những pháp môn tu. Pháp môn tu Thiền, pháp môn tu Tịnh độ... Mỗi pháp môn đều nhằm đập chết con khí ý thức. Tu thiền phải được định, niệm Phật phải nhất tâm. Đã định thì ý thức đâu còn hoạt động, nhất tâm thì con khí ý đã chết lịm rồi. Vì thế tu thiền đến Diệt tận định thì nhập Niết-bàn (vô sinh), niệm Phật đến nhất tâm bất loạn thì thấy Phật A-di-đà đến đón về Cực Lạc. Nhập Niết-bàn thì không còn sinh tử, về Cực Lạc thì hết luân hồi trong lục đạo.

Dứt sạch nghiệp mới gọi là hết sinh tử, chưa phải thành Phật. Về các kinh A-hàm đến đây là chứng Niết-bàn (Vô sinh) của A-la-hán. Kinh Pháp Hoa Phật bảo là Hóa thành không phải Bảo sở, về Thiền tông gọi đây là đất Vô sinh, là Tử thủy (nước chết) là đầu sào trăm trượng, cần phải vượt qua mới được. Căn cứ vào

mười mục chặn trâu nhà Thiền, chỗ này mới là mục thứ tám chặn và trâu đều mất.

Phải tiến lên mục thứ chín là lá rụng về cội, nước chảy về nguồn mới được, mục này gọi là nhập Phật giới hay nhập Pháp thân. Cần vượt lên mục thứ mười là buông lỏng tay vào chợ hay nhập ma giới, mới vuông tròn công đức thành Phật.

Dứt sạch nghiệp mới thoát khỏi đau khổ trong sinh tử cho chính mình, song chưa đạt Pháp thân, chưa viên mãn công đức cứu khổ chúng sinh, cần phải hòa quang đồng trần làm lợi ích tất cả chúng sinh mới vẹn tròn công đức thành Phật.

Muốn niệm Phật được nhất tâm phải tin chắc về sự, hoặc nhận thức về lý. Tin chắc về sự, là tin có cõi Cực Lạc, có đức Phật A-di-đà tiếp dẫn, tin mình niệm Phật sẽ được vãng sinh. Nhận thức về lý, là nhận rõ tâm tịnh thì độ tịnh. Phật A-di-đà là tính giác của mình, phương pháp niệm Phật là một cách lóng lạng cho tâm mình thanh tịnh, có câu “Tự tính Di-đà, duy tâm Tịnh Độ”.

Đã đủ lòng tin hay nhận thức ấy rồi, hành giả bắt đầu thực hành bằng niệm danh hiệu đức Phật A-di-đà. Miệng niệm, tai lắng nghe, phải nghe rõ ràng từng tiếng niệm của mình, dù niệm thầm cũng vậy. Niệm có chuỗi cũng tốt, không chuỗi cũng được. Cốt yếu cột tâm trong sáu chữ Nam mô A-di-đà Phật, không cho tâm phóng chạy ra ngoài.

Ban đầu niệm Phật có thời khóa hay có số chuỗi, sau quen rồi trong bốn oai nghi, trong mọi hoạt động đều nhớ niệm Phật. Chỉ ngoài giờ ngủ ra, tất cả giờ đều là giờ niệm Phật. Người niệm Phật tin về sự, sau thời niệm Phật đều phát nguyện hồi hướng sinh về Cực Lạc. Cõi Cực Lạc là mục tiêu quy hướng tuyệt đối của người này.

Đức Phật Di-đà sẽ đến đón họ trước giờ lâm chung, khẳng định như vậy. Người niệm Phật nhận thức về lý, hướng thẳng về tâm thanh tịnh của mình. Như nói “Trì Thành Nguyệt Hiện”, hồ nước đào xong, nước hồ lắng trong thì mặt trăng hiện. Nước hồ trong là tâm thanh tịnh, bóng trăng hiện là tính giác hiện bày. Tính giác là Phật Di-đà, tâm thanh tịnh là Cực Lạc.

Tin về sự là hướng ra ngoài, nhận thức về lý là nhắm thẳng tâm mình. Tuy sự lý trong ngoài có khác, song trên phương diện thực hành chủ yếu được nhất tâm. Nhất tâm là mục đích duy nhất của phương pháp niệm Phật. Dù tin sự hay hiểu lý mà niệm Phật không nhất tâm thì cũng chẳng đến đâu. Được về Cực Lạc (vui tốt) hay nhập Niết-bàn (vô sinh) mới thật là giải thoát khổ đau hoàn toàn miên viễn. Đây là chỗ đức Phật Thích-ca nhằm hướng dẫn chúng sinh đạt đến.

Ứng dụng lời Phật dạy vào cuộc sống, mới thấy hữu ích thật sự. Dù một thứ thuốc hay đến đâu, nếu người ta chỉ biết tên, đọc nhãn hiệu, nghiên cứu công thức, mà không chịu uống thì con bệnh không bao giờ lành. Phật tử chịu thực hành lời Phật dạy, như con bệnh chịu uống thuốc, mọi bệnh khổ không còn đeo bám chúng ta.

Học Phật pháp để hiểu để nói, như người khỏe ăn nhiều thứ bánh vẽ, mà bụng vẫn đói. Người học đạo để hành, để tu mới thật chân chính phật tử.

Đạo Phật là một đạo sống động, do đó cần sự đổi thay và sáng tạo liên tục. Chúng ta không để cho thành kiến và thói quen bó buộc, cần nhận định lại về sự sống để mà thực hiện những thay đổi và sáng tạo cần thiết làm cho đạo Phật luôn luôn là một đạo sống động, có sinh lực, trong đời sống cá nhân cũng như trong đời sống gia đình, quốc gia và xã hội.

Những giáo lý này vừa khế hợp với căn bản đạo Phật vừa khế hợp với những điều kiện tâm lý và xã hội của con người đương thời, cởi mở và khai phóng để mở rộng chân trời tương lai, để cho mọi người bình an và hạnh phúc.

Thượng toạ Thích Thiện Hạnh

Phó Viện trưởng Phân viện NCPHVN tại Hà Nội