

Bản chất của Bồ-đề, giải thoát, Niết-bàn

và con đường dẫn đến giác ngộ

Tâm Minh

Đạo Phật là đạo giải thoát, giải thoát khỏi khổ đau phiền não, khỏi ba thứ độc tham, sân, si; giải thoát khỏi ngã chấp, pháp chấp... để chấm dứt sinh tử luân hồi. Bồ-đề, Niết-bàn được coi như là mục tiêu tối hậu của việc tu tập đạo Giải thoát. Chúng ta thử tìm hiểu bản chất, cội gốc của Bồ-đề, Giải thoát

và Niết-bàn qua các lời dạy của chư Phật, chư Tổ. Một khi đã nói đến Bồ-đề, Niết-bàn tất phải nói đến sinh tử, luân hồi vì đây là một cặp đối đãi. Biết được nguyên nhân của phiền não tất sẽ biết được cửa giải thoát; và đức Phật cũng đã vạch ra con đường Giới Định Tuệ, dựa trên sự tu tập Bát chánh đạo để giúp chúng ta chặt đứt vô minh, nguyên nhân của đau khổ phiền não và sinh tử luân hồi. Do đó, tìm hiểu bản chất của Bồ-đề, Niết-bàn cũng đồng

nghĩa với sự tìm hiểu nguyên nhân của sinh tử luân hồi vậy. Còn giác ngộ là thấy rõ cái ngục tù đã giam giữ mình mà kẻ giữ ngục chính là vô minh. Khi kẻ giữ ngục đã bị loại bỏ (giác ngộ) thì nhà tù sẽ tan biến và không bao giờ được xây trở lại.

Trong kinh Lăng Nghiêm, ngài A-nan hỏi đức Phật: ‘Cái gì là cội gốc của sinh tử luân hồi (STLH) và cái gì là cội gốc của Bồ-đề Niết-bàn (BĐNB)?’ Chư Phật mười phương đều trả lời A-

nan: “Cội gốc của STLH là sáu căn của ông và cội gốc của BĐNB cũng chính là sáu căn của ông.”

- Tại sao vậy?

Bởi vì, nếu khi sáu căn (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý) tiếp xúc với 6 trần (sắc, thanh, hương, vị, xúc, pháp) mà không biết phòng vệ, lại phóng tâm ra để chạy theo 6 trần thì phiền não khổ đau sẽ theo đó mà kéo tới, đụng đâu thì dính mắc đó; chính sự dính mắc này là nguyên nhân của sinh tử luân hồi. Thế

nào là dính mắc? - Chúng ta hãy lấy một vài ví dụ trong cuộc sống hằng ngày với sự dính mắc của mắt, tai, mũi, lưỡi... khi tiếp xúc với 6 trần và sự thực hành Bát chánh đạo để đối trị chúng thì sẽ hiểu rõ thêm.

Sự dính mắc của con mắt đối với sắc trần: Tại sao đức Phật nói ‘mắt là biên lớn mà người phải vượt qua’? Vì mắt nhìn thì ham muốn liền khởi, tâm liền dao động: ưa ghét, lấy bỏ liền hiện ra dưới mọi hình thức. Để đối trị với ‘các

tật của mắt,’ đức Phật dạy Chánh Kiến (thấy đúng): người phát triển chánh kiến là người biết nhìn mọi sự vật, hiện tượng ‘như - nó - đang là’ (as it is), nghĩa là nhìn mọi sự việc, hiện tượng dưới ánh sáng của vô thường, vô ngã, không tham đắm, không xua đuổi. Được như vậy, tâm chúng ta sẽ ở trạng thái bình thường không bị khuấy động, đó là ý nghĩa của ‘giữ tâm ý trong sạch’ mà ta thường nói. Nghĩa rốt ráo của chánh kiến là tâm không

phân biệt. Tâm phân biệt phát xuất từ ham muốn và si mê. Thật vậy, tâm phân biệt khiến ta thấy cái này đẹp, cái kia xấu, người này hay, kẻ kia dở v.v... Đúng ra ta phải nhìn thấy cái ngọt của mật ong không tốt hơn cũng không xấu hơn cái đắng của trái khổ qua, con chim bồ câu không đẹp hơn hay xấu hơn con chim se sẻ, hoa hồng thơm không tốt hơn cũng không xấu hơn thùng rác bẩn v.v... Trong thế gian luôn có sự bất đồng, ta không thể đòi

hỏi sự tương đồng; ngược lại ta phải học hỏi từ những bất đồng đó có những điểm tương đồng bên trong mọi sự vật: đó là tính vô thường, tính ‘không thực có’ (vô ngã) của chúng. Tương tự như vậy, con người có những bất đồng về văn hoá, ngôn ngữ, tôn giáo, quan điểm, tư tưởng, tình cảm... của họ. Ngoài ra, ngay trong ta cũng có những cặp bất đồng: an lạc và phiền não; tĩnh lặng và dao động; hạnh phúc và đau khổ v.v... Chúng ta phải

thấy đúng (chánh kiến) là cả hai phần tử trong mỗi cặp đều có cùng một bản chất là Vô thường, Vô ngã và không đem lại hạnh phúc lâu dài. Sự thật nó là ‘như vậy’. Quan sát cho kỹ tâm ta, ta sẽ rất bối rối khi tự đặt cho mình câu hỏi “cái cảm giác hạnh phúc hay đau khổ ấy có phải là ‘tôi’ hay ‘của tôi’ không?” Như vậy, bằng thực hành, chúng ta đã áp dụng một chi phần của Bát chánh đạo - Chánh kiến -

để điều chỉnh cái thấy lệch lạc theo thói quen của mình.

Chánh kiến giúp ta hiểu biết được sự tương đồng bên trong mọi người, mọi sự vật, hiện tượng. Từ đó, chúng ta sẽ biết cách cư xử và đối diện với những bất đồng bên ngoài một cách khôn ngoan, không còn ham thuận lợi - ghét trở ngại, ưa hạnh phúc - ghét khổ đau, ưa những người giống mình - ghét những người khác mình v.v... nữa. Điều đó sẽ giúp ta dần dần có được

một cái tâm cân bằng, ta sẽ được an lạc và có khả năng đem lại an lạc cho mọi người quanh ta. Nói cách khác, khi sáu căn tiếp xúc với sáu trần - ví dụ mắt tiếp xúc với sắc - mà biết dừng lại, không khởi tâm phân biệt để cho sáu trần dẫn dắt, biết quay về với chân tâm, thì đó là Bồ-đề Niết-bàn.

Tóm lại: tiếp xúc mà không dính mắc
= Bồ-đề Niết-bàn

Tiếp xúc mà dính mắc = Sinh tử luân hồi

Sự dính mắc của lỗ tai đối với âm thanh: - Tại sao ‘Tai cũng là biển lớn cần phải vượt qua’? - Vì những lời khen tiếng chê, lời qua tiếng lại cũng làm Tâm dao động, dính mắc.

Nếu ta chỉ biết nghe những âm thanh mà ta ưa thích thì đó là ta chưa hiểu biết hết sự kỳ diệu của âm thanh: Nếu chỉ thích nghe những lời ngợi khen mà ghét nghe những lời chê bai thì lỗ tai chỉ làm việc một nửa, vì tất cả mọi âm thanh đều là vui, tất cả mọi âm thanh

đều là pháp; những lời nói dữ là thử thách sự kiên định của Tâm, là pháp rên Tâm, là pháp điều phục Tâm xao động. Như thế, những lời nói dữ, chính bản chất của nó không dữ mà ta chấp nó dữ vì ta còn vướng mắc vào âm thanh, cho nên ta không nhận thấy thật tánh của ngôn ngữ. Quán sát âm thanh đơn thuần là âm thanh thì hiểu được đạo. Những lời khen, tự nó không xấu nhưng chấp vào thì nó trở thành độc dược. Khen hay chê đều

không thể biến ta thành người khác; khi ta điềm nhiên trước những âm thanh của một người chê bai ta, chửi mắng ta là ta đã độ được tâm mình, độ được người ấy, mà chính ngay người ấy cũng đã đang độ ta. Biết bao nhiêu chuyện đau lòng đã xảy ra trong lịch sử nhân loại kể về những vị vua chỉ vì nghe lời của nịnh thần mà đã giết lầm tôi trung, con thảo v.v... cho nên ‘tai cũng chính là một biển lớn mà ta phải vượt qua’.

Chuyện kể hồi Phật còn tại thế, cũng có những người không ưa thích đức Phật vì đồ kỵ hay hiểm nghi v.v... Ví dụ một hôm, có một người Bà-la-môn đến ‘chửi’ Ngài đủ thứ, đức Phật không hề trả lời hay cải chính thanh minh v.v... Ngài chỉ mỉm cười, cái cười từ bi và hỷ xả vốn có của Ngài. Người Bà-la-môn sau khi chửi ‘đã cơn’ mới hỏi Ngài: Sao tôi chửi ông này giờ mà ông không giận? cũng không chửi lại?

Đức Phật từ tốn đáp: - Khi bạn đem cho ai cái gì mà người ấy không nhận thì bạn phải làm sao?

- Thì tôi đem trở về.

- Cũng thế, nầy giờ bạn đem những lời nhục mạ đến cho tôi nhưng tôi không nhận, xin bạn hãy đem về.

Ngay đó, chúng ta thấy đức Phật, Ngài không bị dính mắc, Ngài an nhiên tự tại. Những lời nói ấy không làm Ngài nổi giận cau có, hay oán hờn người Bà-la-môn. Ngài giữ được tâm bất

động trước sáu trần (ở đây là thanh trần = tiếng nói, âm thanh).

Còn chúng ta thì sao? Ai nói động là xụ mặt xuống liền, ai chửi mình thì mình đánh họ v.v... như vậy là để cho sáu trần lôi cuốn, sai sử, vậy là ‘dính’ cứng ngắt rồi, làm sao mà ung dung tự tại được?!

Do đó, phiền não đau khổ hay tự tại an vui là ở ngay tại lòng ta chứ không ở đâu xa cả. Khéo tu là đừng chạy theo sáu trần thì sẽ được an vui hay Bồ-đề

Niết-bàn; vụng tu là buông lung phóng dật, dễ bị lôi cuốn vào lục dục thất tình, chạy theo sáu trần thì phiền não khổ đau theo sau tức thì. Ví dụ người khéo tu thì nghe chửi cũng cười, nghe khen cũng cười; người vụng tu nghe khen thì tươi cười hơn hở, nghe chửi thì liền nổi sân hay oán giận v.v... Vậy cho nên, an hay bất an là do mình. Phật cũng không thể cứu độ cho chúng ta mà chỉ bày phương pháp để dẹp bỏ khổ đau phiền não mà thôi, có áp dụng

phương pháp hay không là chuyện của chúng ta!

Sự dính mắc của mũi và lưỡi: Có thể thấy rõ qua 2 câu của bài ‘sám nguyện’ mà ta đã đọc từ hồi rất xa xưa:

‘... mũi ưa ngửi mùi hương bất tịnh

Lưỡi dệt thêu lắm chuyện điêu ngoa’

Nói cách khác, cái tội của mũi là ham chạy theo những mùi hương làm say đắm lòng người, làm tối tâm trí óc, rồi làm ra những chuyện bất thiện; vì lúc

đó, chúng ta không kiểm soát được mình, không còn biết mình đang làm gì. Bởi vậy, tu cái mũi là biết ‘thở chánh niệm.’ Thở chánh niệm là ‘thở vào tôi biết là tôi đang thở vào, thở ra tôi biết là tôi đang thở ra’ mà không chú ý đến cái gì khác ngoài hơi thở. Thật là đơn giản nhưng thật sự rất khó làm. Thật vậy, ai đã từng thực tập đếm hơi thở đều thấy rõ; vì nếu thiếu sự chú tâm, tỉnh thức thì sẽ đếm nhầm ngay, đó là chưa nói có thể ‘suy nghĩ

bao la vũ trụ' quên cả việc đếm hơi thở!

Năng lượng chánh niệm do hơi thở tạo ra sẽ giúp ta an trú trong hiện tại, không tìm về quá khứ, không mơ tưởng tương lai - nguyên nhân của khổ đau, phiền não - Được như vậy, ta sẽ không chạy theo những 'mùi hương bất tịnh' nữa. Khi đã có sự kiểm soát hơi thở vững vàng, dần dần ta sẽ điều hòa được những ưa - ghét, lấy - bỏ của hai lỗ mũi. Lúc đó, mùi hôi không làm

ta khó chịu, ghét bỏ, giận dữ và mùi thơm cũng không còn khả năng lôi cuốn, chiếm giữ và sai sử tâm ta nữa, cảm giác an lạc sẽ đến với những người biết điều hòa hơi thở, tức là biết thở chánh niệm.

Còn cái lỗi của lưỡi là ở trong hai việc Ăn và Nói. Tham ăn cũng dẫn đến tai hại: dễ bị mua chuộc khi được cho ăn ngon, đưa vào miệng những chất độc mà không biết v.v... làm hại dạ dày và các cơ quan khác của thân. Vì vậy, tu

cái lưỡi là khi ăn ta phải nghĩ là ‘ăn để sống’, thức ăn có tác dụng như thuốc hay, có thể nuôi sống thân mạng mình. Trước khi ăn, ta khởi lên một niệm biết ơn những người đã trực tiếp và gián tiếp lo cho ta bữa ăn này. Khi ăn, ta ngăn ngừa những tật xấu như tham ăn bằng cách nhai thức ăn thật kỹ, không gấp lia lia dù trong chén đang còn thức ăn, không ăn quá no, không vừa ăn vừa lo lắng, suy nghĩ, giận hờn, phiền muộn v.v... như thế thì thức ăn

mới được tiêu hóa dễ dàng, cái lưỡi mới khỏi mang tội với toàn thân.

‘Nói’ cũng là ‘nghề’ của lưỡi. Lời nói có thể cứu sống một mạng người, cũng có thể giết chết một hay nhiều người, lời nói cũng có thể làm sụp đổ một ngai vàng, có thể mang lại hòa bình cho nhân loại, cũng có thể gây ra chiến tranh v.v... Từ xưa đến nay, từ Tây phương sang Đông phương không thiếu gì những ví dụ. Những điều này nói lên sự quan trọng của lời nói, trong

Bát chánh đạo thì đây là chi phần Chánh ngữ. Chánh ngữ là không nói những gì sai với sự thật, những lời chia rẽ, những lời căm thù, độc ác mà chỉ nói những lời chân thật và có giá trị xây dựng sự hiểu biết và hòa giải. Tu cái lưỡi là phải hết sức thận trọng về lời nói của mình, phải ‘uốn lưỡi bảy lần trước khi nói.’ Đừng nói trong khi đang giận dữ, vì ‘giận thì mất khôn,’ cái lưỡi có thể sẽ ‘phun’ ra những nọc độc bắn vào người khác và

sau khi nguôi giận ta sẽ hối hận cả đời
V.V...

Chuyện kể đức Thế Tôn sau khi thành đạo trở về thăm gia đình, Ngài đã cho La-hầu-la (Rahula) một bài pháp đặc biệt như sau: “Này La-hầu-la! đừng vì bất cứ một lý do nào mà phải nói những lời không chân thật, cho dù nó có đem lợi đến cho mình hay bất cứ một ai.” Sự trung thành của mình đối với sự thật là một điều tối quan trọng; nó giữ cho những liên hệ của mình với

thế giới chung quanh được dễ dàng và
đơn phức tạp hơn. Thành thật trong lời
nói sẽ dẫn đến sự thành thật với chính
mình. Trong thân và tâm ta, có biết
bao nhiêu chuyện mà ta hằng trốn
tránh: những đau đớn bức dọc mà ta
không bao giờ muốn nhắc đến, như
vậy là ta đã không thành thật với chính
mình. Chân thật trong lời nói là căn
bản cho sự chân thật trong tâm tưởng.
Có thành thật với chính mình ta mới
có thể cởi mở tâm mình ra, và nhờ đó

mới có thể nhận diện và đối trị với mọi trạng thái bệnh hoạn của tâm hồn. Đối với Lục Tổ Huệ Năng thì phiền não và Bồ-đề không khác, trong phẩm thứ 2 của kinh Pháp Bảo Đàn (Phẩm Bát Nhã) ngài Huệ Năng nói: ‘Này thiện tri thức! Phàm phu tức Phật, phiền não tức Bồ-đề. Niệm trước mê tức phàm phu, niệm sau ngộ tức Phật; niệm trước chấp cảnh tức phiền não, niệm sau lìa cảnh tức Bồ-đề.’

Thoạt mới nghe, tưởng như Lục Tổ nói khác với kinh Lăng Nghiêm, nhưng kỳ thực không hề khác, Ngài còn nói tiếp: Nếu thấy tất cả pháp mà tâm không nhiễm trước, ấy là vô niệm, dụng tức khắp tất cả chỗ, cũng không dính mắc tất cả chỗ, chỉ thanh tịnh nơi bản tâm khiến sáu thức ra sáu cửa đối trong sáu trần không nhiễm, không tạp, đi lại tự do, thông dụng không kẹt, tức là tự tại giải thoát, gọi là vô niệm hạnh. Đây thiện tri thức! Người ngộ

được pháp vô niệm thì muôn pháp đều không; người ngộ được vô niệm thì thấy cảnh giới của chư Phật, người ngộ được pháp vô niệm thì đến địa vị Phật'. Như vậy, Lục Tổ cũng dạy một điều 'dính mắc là sinh tử luân hồi mà không dính mắc là Bồ-đề Niết-bàn' vậy.

Theo kinh A Hàm, hình ảnh sự dính mắc của sáu căn vào sáu trần là hình ảnh một chú khỉ bị mắc bẫy: miệng cạp trái cây bị dính cứng ngắt không

nhả ra được, dùng thêm hai tay đẩy ra cũng bị đánh, dùng hai chân gõ: đánh luôn, rồi cuối cùng dùng cái đuôi phụ vào cũng bị đánh nốt! Thế là chú khỉ như bị treo lên, không còn tự do chạy nhảy leo trèo nữa, chỉ chờ người đến bắt! Tương tự, người bị đánh mắc theo sáu trần cũng y như chú khỉ này, mãi trôi lăn trong cái bẫy sinh tử luân hồi không thể giải thoát được.

Tóm lại, con đường dẫn đến Giác ngộ Giải thoát là con đường thu thúc sáu

căn (mắt, tai, mũi, lưỡi v.v...) để khi tiếp xúc với sáu trần (sắc, thanh, hương, vị...), không trôi theo sáu trần, không dính mắc vào sáu trần, luôn luôn tự tại trước ngoại cảnh. Đó chính là con đường chiến thắng chính mình, chiến thắng mười 'con ma' bên trong mình; mười con ma mà thái tử Tất-đạt-đa trước khi trở thành đức Phật Thích-ca đã phải chiến thắng, đó là: nhục dục, nản chí, đói khát, ái dục, dã dượi và hôn trầm; sợ hãi, hoài nghi và

ngoan cố; chiếm đoạt, tự phụ và khinh thường người khác. □

Nguồn: Phụ bản Pháp luân số 2