**Sổ Tay Phật Học**

**4/5**

**佛教手冊**

**The Buddhist Handbook**

**\*\*\***

**Nội dung**

**A – G**

**1/5**

\*A Di Đà \*A-la-hán \*A-nậu-đa-la Tam-miệu Tam-bồ-đề \*A-tu-la \*Ái \*Ăn chay \*Ân \*Ấn [X. Mật] \*Bách pháp (100 pháp) \*Ba-la-mật-đa (Thập Ba-la-mật, Lục Ba-la-mật) \*Bản lai diện mục \* Bát bất \*Bát Chánh Đạo \*Bát phong \*Bất khả đắc \*Bất khả tư nghì \*Bất Nhị [X. Trung đạo] \*Bình đẳng – Công bình \*Bố thí \*Bồ-tát \*Cam lồ \*Cầu nguyện - Phát nguyện - Thệ nguyện \*Căn - Trần - Thức \*Chánh niệm \*Chánh-Tà & Chân-Vọng \*Chánh tín \*Chân đế - Tục đế \* Chân Không Diệu Hữu (X. Hữu-Không) \*Chân lý \*Chân ngôn [= Thần chú - X. Mật] \*Chân như \*Chân – Thiện – Mỹ \*Chấp trước (= Chấp thủ) \*Chữ Vạn \*Chứng & Đắc \*Chướng \*Công án \*Công đức và Phúc đức \*Cúng dường \*Dị thục \*Dục \*Duyên khởi \*Duyên khởi luận - Thực tướng luận \*Đại Thủ Ấn \*Đạo \*Đạo đức Phật giáo \*Đế [X. Chân lý] \*Địa Tạng \*Giác ngộ – Giải thoát \*Giáo dục \*Giới luật.

**H – L**

**2/5**

\*Hành \*Hạnh phúc \*Hiếu trong Phật giáo \*Hộ niệm \*Hộ trì \*Hữu-Không = Sắc-Không = Không tính \*Hữu thần - Vô thần \*Hữu thời và Phi thời [X. Thời gian] \*Hữu vi pháp - Vô vi pháp \*Kết sử (= Kiết sử) \*Khổ \*Không tính [X. Hữu-Không] \*Kiêu mạn \*Kinh điển Phật giáo \*Kinh A Di Đà \*Kinh Bát Đại Nhân Giác \*Kinh Hoa Nghiêm \*Kinh Kim Cương \*Kinh Lăng Nghiêm \*Kinh Pháp Hoa \*Kinh Phật thuyết – Kinh Tổ thuyết [X. Kinh điển Phật giáo] \*Kinh Tâm (Tâm kinh) \*Kinh Viên Giác \*Lậu hoặc \*Lễ \*Lo sợ \*Luân hồi \*Lục Diệu Pháp Môn \*Lục đạo \*Lục hoà kính.

**L – Q**

**3/5**

\*Ma \*Mạn [X. Kết sử] \*Mật \*Mộng \*Ngã \*Nghi \*Nghiệp \*Ngũ căn – Ngũ lực \*Ngũ giới \*Ngũ đình tâm quán \*Ngũ minh \*Ngũ nghịch \*Ngũ nhãn \*Ngũ phần hương \*Ngũ uẩn \*Nhân cách \*Nhân Quả \*Nhẫn \*Nhị chướng \*Như Lai \*Như lý tác ý \*Như thị (X. Thập Như thị) \*Niềm tin \*Niệm \*Niệm Phật \*Niết-bàn \*Pháp \*Pháp giới \*Pháp học – Pháp hành – Pháp thành \*Pháp tướng và Pháp tính \*Phật \*Phật kỳ \*Phật lực [X. Tự lực và Tha lực] \*Phật Thích Ca \*Phật tính \*Phiền não \*Phiền não tức Bồ-đề [X. Trung đạo – Bất nhị] \*Quả báo \*Quán \*Quán Thế Âm \*Sám hối \*Sen.

**S – T**

**4/5**

\*Sinh tử \*Sư tử hống \*Tam Bảo \*Tam chướng \*Tam độc \*Tam giải thoát môn \*Tam giới \*Tam học (= Giới – Định – Tuệ) \*Tam minh \*Tam Pháp Ấn \* Tam tạng [X. Kinh điển Phật giáo] \*Tam thân \*Tam thiên đại thiên thế giới \*Tam tôn \*Tam thập thất bồ-đề phần [= 37 Phẩm trợ đạo] \*Tam tuệ (= Văn – Tư – Tu) \*Tam tự tính \*Tăng \*Tâm \*Tâm linh \*Thần thông-Phép lạ \*Thập giới (= Thập thiện) \*Thập lực \*Thập Mục Ngưu Đồ \*Thập Nhị Nhân Duyên \*Thập như thị \*Thập tùy niệm \*Thất Giác Chi \*Thất Thánh tài \*Thất tình [X. Dục] \*Thể Tướng Dụng \*Thiên đàng & Địa ngục \*Thiền \*Thiền định \*Thiền Như Lai (= Thiền Phật giáo Nguyên thủy) \*Thiền Tổ Sư (= Thiền Phật giáo Phát triển) \* Thiền tuệ (= Thiền quán “Tứ Niệm Xứ”) \*Thoại đầu [X. Công án].

**T – X**

**5/5**

\*Thời gian \*Thượng Đế \*Tín - Giải - Hành - Chứng [X. Tam tuệ] \*Tịnh độ \*Tịnh Độ tông \*Tội \*Tôn giáo \*Tông phái Phật giáo \*Trai tịnh \*Triền cái và Thiền chi \*Trung đạo \*Trường cửu thí \*Tu học \*Tuệ giác (= Tuệ giải thoát, Tuệ vô lậu, Trí tuệ giác ngộ) \*Tùy (Tùy duyên – Tuỳ pháp hành – Tùy tín hành – Tùy hỷ – Tùy niệm – Tùy miên – Tùy phiền não) \*Tứ ân \*Tứ bất khả khinh \*Tứ chánh cần \*Tứ chúng \*Tứ cú \*Tứ Diệu Đế \*Tứ đức Niết-bàn \*Tứ liệu giản \*Tứ nhiếp Pháp \*Tứ niệm xứ \*Tứ oai nghi \*Tứ pháp giới [X. Kinh Hoa Nghiêm] \*Tứ sơn \*Tứ Thần Túc \*Tứ thực [X. Trai tịnh] \*Tứ vô lượng tâm [X. Vô lượng] \*Tứ vô ngại (= Biện tài vô ngại) \*Tứ y pháp \*Từ Bi và Trí Tuệ \*Tử thư Tây Tạng \*Tự do \*Tự lực và Tha lực \*Tự tại \*Tự tứ \* Tương tác - Tương thuộc \*Tương tức - Tương nhập \*Tướng \*Ưng vô sở trụ, nhi sinh kỳ tâm [X. Kinh Kim Cương] \*Văn-Tư-Tu (X. Tam tuệ) \* Vãng sinh tịnh độ – Siêu sinh [X. Tịnh Độ tông] \*Viên thông \*Vô \*Vô ký \*Vô lậu \*Vô lượng \*Vô ngã \*Vô sinh \*Vô thường \*Vô tướng \*Vô vi [X. Hữu vi pháp - Vô vi pháp] \*Xá-lợi \*Xá-lợi-phất \*Xả \*Xuất gia.

o0o

**Lời dẫn nội dung.**

- **T**rong các kinh Trung Bộ I, số 28; Tương Ưng III, tr. 144 và Tiểu Bộ I, tr. 48 nói rõ:

“*Ai thấy Duyên khởi, người ấy thấy Pháp* (= Chân lý)*. Ai thấy Pháp* (= Chân lý), *người ấy thấy Duyên khởi”.*

Hay:

“*Ai thấy Duyên khởi, người ấy thấy Pháp* (= Chân lý)*. Ai thấy Pháp* (= Chân lý), *người ấy thấy Như Lai* (= Phật)*”.*

- **T**rong kinh Tăng Chi Bộ cũng như trong kinh Tạp A Hàm, đức Phật đã xác định rằng :

“*Duyên khởi là lẽ thật chỉ rõ thực tính nơi mọi sự mọi vật – vật lý hay tâm lý, trong vũ trụ. Sự thật này luôn tồn tại cho dù Như Lai có xuất hiện hay không xuất hiện nơi thế gian này* …”.

- **T**rong kinh Đại duyên (Mahanidana sutta), tr. 50-51, hay trong kinh Maha Nidana, Trường A Hàm đã nêu rõ bản chất của vũ trụ vạn vật là Duyên khởi, là *Không* làm nền tảng cho việc tu học:

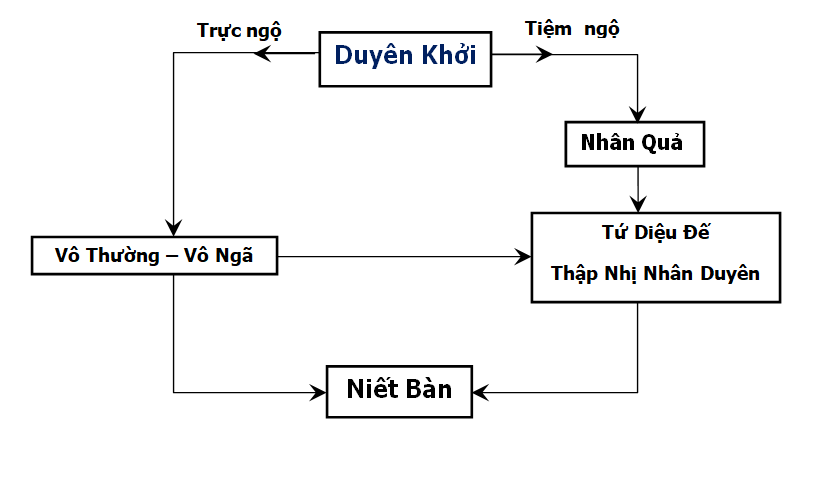
“*Sâu sắc là giáo lý Duyên khởi! Thậm thâm là giáo lý Duyên khởi! Vì không giác ngộ và thâm nhập giáo lý Duyên khởi này mà chúng sanh hiện tại sống trong cảnh giống như ổ kén lộn xộn, cuộn chỉ rối ren, ... không thể nào vượt qua khỏi khổ cảnh, ác thú, đoạ xứ, luân hồi*”.

*Như Lai dạy cho các tỳ-kheo giáo pháp thánh thiện, siêu việt, có liên hệ đến  Không tính và phù hợp với giáo lý Duyên khởi*”.

*Nguyên lý Duyên khởi* là sự chứng ngộ thành đạo của đức Phật, là đặc trưng lớn nhất của đạo Phật khác hẳn với các tư tưởng, triết học và tôn giáo khác, là *chân lý khách quan* tự nhiên của vũ trụ, khác với các *chân lý chủ quan* xem như được chế tác bởi con người nơi các tôn giáo khác.

*Nguyên lý Duyên khởi* được dùng để giải thích nguồn gốc của thế giới, xã hội, nhân sinh và sự sản sinh của những hiện tượng tinh thần, kiến lập nhân sinh quan và thế giới quan.

*Nguyên lý Duyên khởi* được xem là cốt lõi, là chiếc chìa khóa để mở kho tàng Pháp bảo *Tam tạng* (Nam tạng hay Bắc tạng). Ý nghĩa khái quát của nó trông có vẻ đơn giản, nhưng kỳ thực Duyên khởi không những là phương tiện tối thượng dẫn dắt chúng sinh đi tới giác ngộ vô thượng, mà còn là giáo lý căn bản của tất cả kinh điển Phật giáo.



**Pháp phương tiện “Duyên khởi” dẫn hường cho việc học Phật và tu Phật**

**1. Duyên khởi = Trung đạo-Duyên khởi.**

**2. Duyên khởi tính = Phật tính = Không tính = Tự tính.**

**3. [Văn tuệ Duyên khởi + Tư tuệ Duyên khởi] => Tu tuệ Duyên khởi.**

Đạo Phật là đạo giải thoát, giúp chúng sinh tự rèn luyện mình để đạt tới một nội tâm sáng suốt, và từ đó tự làm chủ chính mình, chứ không mê hoặc chúng sinh phải lệ thuộc vào một thần quyền ảo tưởng nào cả. Phương tiện để dẫn dắt chúng sinh chính là Nguyên lý chân lý Duyên khởi đã được đức Phật Thích Ca khám phá ra và truyền đạt lại cho nhân loại trên suốt 45 năm.

Có thể nói rằng ngôi nhà Phật pháp được xây dựng trên nền móng vững chắc của chân lý Duyên khởi và đạo đức Duyên khởi. Vì thế, các vấn đề học Phật dưới đây sẽ được cố gắng phân tích lý giải theo sự soi sáng của Duyên khởi để phần nào tránh đi sai sót do những suy nghĩ chủ quan.

“Sổ tay Phật học” này chỉ là bước đầu tìm hiểu về đạo Phật. Hy vọng rằng những cóp nhặt nơi “Sổ tay Phật học” sẽ được nhiều đóng góp sửa đổi, để ngày càng hoàn thiện.

**NBS: Minh Tâm 3/2022**



**Sinh tử.**

**Nội dung**

**I. Khái niệm về sinh tử.**

**II. Sinh tử theo quan điểm khoa học.**

**III. Sinh tử theo đạo lý phương Đông.**

**IV. Sinh tử theo triết lý phương Tây.**

**V. Sinh tử theo quan điểm xã hội và dân gian.**

**VI. Sinh tử theo quan điểm các tôn giáo hữu thần.**

**VII. Sinh tử theo quan điểm tôn giáo vô thần - Phật giáo.**

**I. Khái niệm về sinh tử.**

**Sinh tử** là từ gốc Hán, trong đó:

- Sinh **生** =*sống*, sự sống.

- Tử **死** =*chết*, sự chết.

Theo đó, *sinh tử* **生死** là sự sống chết, là điều gắn liền nơi mọi sự mọi vật từng phút, từng giây.

Loài người ở đời cũng như mọi sinh vật, hiện tượng sinh tử luôn hiện hữu từ lúc còn là bào thai, bé nhỏ, trưởng thành và già, người trước kẻ sau không ai tránh khỏi. Sự sống thì khá bấp bênh, nhưng cái chết lại rất chắc chắn. Thông thường từng mỗi con người đều trải qua các giai đoạn sinh ra, lớn lên và tử vong, tuy nhiên **sinh-sống-tử**  thực ra chỉ là những dạng biến hóa liên tục 2 mặt của một con người: thể xác và tinh thần.

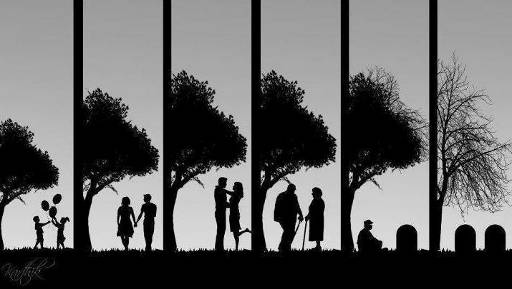
Ngày nay, theo thống kê trên thế giới, mỗi năm có khoảng 130 triệu con người được sinh ra và khoảng 65 triệu tử vong ( tức 4 sinh và 2 tử trong mỗi giây ). Dân số thế giới hiện nay khoảng trên 7 tỷ, và có phỏng đoán rằng từ lúc có mặt trên trái đất đến nay, khoảng 70 tỷ con người đã bước qua cửa tử.





**Bốn mùa: “Sinh - Trụ - Dị - Diệt”**

Số đông chúng ta thường tránh nghĩ về cái chết và sống như thể chẳng bao giờ chết cả, thậm chí từ ***chết***trở thành điều tối kỵ, và nhiều người đã không dám lưu giữ bất cứ vật gì từ người đã chết. Số đông khác người, khi còn sống lại tỏ ra xem thường cái chết, cho cái chết là lẽ tự nhiên và chẳng cần phải bận tâm, lo lắng chi cho mệt, tuy nhiên đến lúc sắp chết hoặc có dấu hiệu không còn sống lâu bởi một căn bệnh nan y, thì đâm ra hốt hoảng, kinh hoàng.



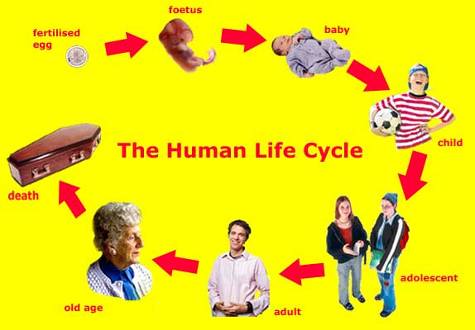
Cho nên các lý do chính yếu để chúng ta suy gẫm về cái chết là :

+*Giúp chúng ta có được tỉnh thức, bình an vượt qua nỗi sợ hãi của tuổi già, bệnh tật và cái chết.*

+*Giúp chúng ta thay đổi lối sống cực đoan và có được thái độ cởi mở, khoan dung đối với cuộc đời.*

Sinh tử là quy luật, tử là một sự thật không ai có thể phủ nhận, chối bỏ hay chạy trốn; tử là trạm dừng chân cuối cùng của vạn loài trong một kiếp sống. Vậy nếu không chối bỏ được, chúng ta nên can đảm đối diện và cần thấu triệt lẽ thật sinh tử vậy.

**II. Sinh tử theo quan điểm khoa học.**



**Tiến trình đời người : “Ta là ai, là gì ?”**

**1) Sự sinh:** Con người tồn tại được xét đến 3 mặt sau.

1/. **Mặt sinh vật học:** Con người là một *sinh vật* (sinh lý và vật lý) có một cơ thể với một cấu trúc phức tạp và tinh vi, được cấu tạo với trên 60.000 tỷ tế bào (E: cell), trong số này 1/120 tức khoảng 500 tỷ tế bào bị hủy diệt và tái sinh mỗi ngày (Xét vào một thời điểm, thì khoảng 4 tháng sau, ta là một con người mới hoàn toàn). Các tế bào phân hóa thành các cơ quan với các hệ chức năng khác nhau, nhưng có mục tiêu chung là kiện toàn và phát triển sự sống.

Nguồn gốc con người là sự phối hợp của *tinh trùng* và *noãn sào* tạo thành *trứng*. Có quan niệm cho rằng khi hình thành trứng là hình thành con người, tuy nhiên ngành *Phôi học* (E: Embryology) ngày nay cho rằng sau khi tạo thành trứng sẽ là giai đoạn tạo *nhau* và *mô* nuôi dưỡng trong 17 ngày gọi là giai đoạn *tiền phôi*, sau đó trứng mới thực sự là *phôi*, tức là con người mới bắt đầu hiện hữu, nơi đây hàm chứa lý lẽ đạo đức về vấn đề thời điểm phá thai. Từ đây về sau, các hệ chức năng như hệ vận động, hệ thần kinh … bắt đầu hình thành và phát triển.

2/. **Mặt tâm lý học:** Con người là một cơ cấu những cơ chế đặc thù về các sự kiện ý thức (các tâm trạng).

3/. **Mặt xã hội học:** Con người là một tổng hòa mọi quan hệ xã hội.

Ba mặt tồn tại này tác động lẫn nhau và thường xuyên biến động từ lúc mới sinh đến lúc già, tạo ra *nhân cách*. Mỗi sự kiện trong cuộc sống đều hàm chứa trong ba mặt này. Thí dụ :

- Bữa ăn ngon miệng vì hạp khẩu vị (sinh vật), hoặc vì gặp người thân (tâm lý), hay được một thành công trong nghề nghịêp (xã hội). Ngược lại, không hạp khẩu vị, hoặc vì gặp kẻ thù hay gặp một thất bại sẽ là một bữa ăn uể oải.

- Vì lớn tuổi, sức yếu phải về hưu. Bấy giờ quan hệ xã hội thay đổi, trước đó có chức có quyền, nay về hưu không còn nữa. Tâm tư sau khi về hưu cũng khác khi còn đương chức.

**2) Sự tử.**



**[Death -](https://en.wikipedia.org/wiki/Death)** [Wikipedia](https://en.wikipedia.org/wiki/Death)

**[Chết –](https://vi.wikipedia.org/wiki/Ch%E1%BA%BFt)** [Wikipedia tiếng Việt](https://vi.wikipedia.org/wiki/Ch%E1%BA%BFt)

**”*Bài học giải phẫu tử thi*” của bác sĩ Nicolaes Tulp,**

**tranh của danh họa Hà Lan Rembrandt**

1/. **Phân loại tử :** Có thể được tạm phân loại theo 6 tính chất sau.

- Tính chất ***định tính*** : Có 2 yếu tố tác nhân là *nội* (bản thân) và *ngoại* (bên ngoài).

* *Nội nhân* : Bởi vô tình (tử do đột quỵ, …), hay cố tình (tử do tự treo cổ vì thất chí,…).
* *Ngoại nhân* : Bởi vô tình (tử do lạc đạn, do dịch bệnh, do rắn-côn trùng cắn…), hay cố tình (tử do bị xử bắn, bị treo cổ, bị tiêm thuốc độc vì án tử tội,…).

- Tính chất ***định lượng*** : Có 2 yếu tố là *êm* *dịu* và *đau* *đớn*.

- Tính chất ***không gian*** : Có 2 yếu tố là *tự do* và *ràng buộc.*

- Tính chất ***thời gian*** : Có 3 yếu tố là *ngắn* (bất ngờ), *trung bình*, *dài* (từ từ).

-Tính chất ***đạo đức*** : Có 3 yếu tố là *thiện*, *ác*, *không thiện-ác.*

-Tính chất ***tâm lý*** : Có 2 yếu tố là *vô tình* và *cố tình* (tự tử).

Tổ hợp lại, ta có khoảng 144 loại hình thể hiện về sự tử của một con người.

Thí dụ : Người cảnh sát bị tội phạm cố tình bắn chết (ngoại nhân) trong khi truy nã, đó là cái chết đau đớn, tự do, ngắn, thiện. Sau đó, kẻ này tự bắn mình (nội nhân), đó là cái chết đau đớn, tự do, ngắn, ác; hoặc bị bắt và sau đó bị buộc lãnh án tử tiêm thuốc độc (ngoại nhân), đó là cái chết cố tình, êm dịu, ngắn, ác.

2/. **Tự tử = Tự sát** (**自殺**; E: suicide):

Theo tổ chức Y tế Thế giới - World Health Organization (WHO), mỗi năm có khoảng 1,5 triệu người trên thế giới tự kết liễu đời mình (tức trung bình mỗi ngày có khoảng 3.000 người trên thế giới chết vì tự tử). Những người có ý định tự tử nhiều hơn con số tử vong khoảng 20 lần. Tỷ lệ tự tử cao nhất thuộc về các nước Trung-Đông, châu Âu và châu Á, trong đó 75% các trường hợp xảy ra ở những nước nghèo và 25% tại các nước giàu. Số liệu này thu thập từ 172 quốc gia trên thế giới và công bố trước ***Ngày Phòng Chống Tự Tử Thế Giới 10/9/2014***.

Những nguyên nhân chính của tự sát là bệnh lý tâm thần và những nguyên nhân xã hội.

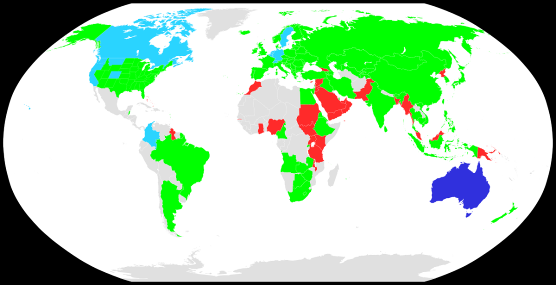
**- Tự sát do bệnh lý tâm thần:** Gồm *rối loạn trầm cảm, tâm thần phân liệt, rối loạn hoang tưởng cấp, rối loạn hoang tưởng trường diễn, rối loạn loạn thần kinh, rối loạn tâm thần thực tổn*. Bệnh lý tâm thần còn bao gồm *lệ thuộc rượu và ma túy, rối loạn hành vi ăn uống, rối loạn nhân cách, những cá nhân thích có các hành vi nguy hiểm như chơi các môn thể thao nguy hiểm*.

Theo Kevin Caruso, trên 90% số người chết do tự tử đều có bệnh tâm thần vào thời điểm họ chết. Và tác giả này cho biết bệnh tâm thần thường gặp nhất là trầm cảm. Trầm cảm được xem là nguyên nhân số một gây tự tử.

**- Tự sát do các nguyên nhân xã hội:** Gồm *sự ngược đãi* (đặc biệt là lúc nhỏ bị ngược đãi, lớn lên bị nguy cơ tự sát gấp ba lần), *yếu tố gia đình* (xung đột gia đình thường xuyên, ly dị, mất người thân ...), *yếu tố học tập và nghề nghiệp* (thất bại trong học tập và nghề nghiệp), *yếu tố bệnh tật* (bệnh nặng, nhiễm HIV…), *yếu tố quan hệ yêu đương* (chia tay, có thai, phá thai ...)

**- Tự sát do các nguyên nhân sinh học:** Ở các bệnh nhân trầm cảm chết do tự sát xung động, các tác giả ghi nhận sự giảm nồng độ chất chuyển hoá của Serotonine (Acide 5-hydroxyindolacétique-5 HIAA) trong dịch não tuỷ. Một số nghiên cứu khác ghi nhận sự giảm nồng độ chất chuyển hoá của Dopamine (Acide homovanillique) trong dịch não tuỷ của người tự sát.

Ngoài ra, tự sát còn bị ảnh hưởng bởi những quan niệm văn hóa (danh dự, và ý nghĩa cuộc sống …) hay về các khía cạnh như tôn giáo.



**Pháp luật tự tử của các nước**

  Tự sát và hỗ trợ tự sát bất hợp pháp

  Tự tử không bị cấm, hỗ trợ tự sát bất hợp pháp

  Tự tử và hỗ trợ tự sát hợp pháp

3/. **Sự tử và tâm lý người bình thường :**

Sự tử được ý thức theo tuổi tác như sau:

+ **Từ** **3-:-4** **tuổi** : Mới dần dần cảm nhận ra khái niệm *sự tử*, nhất là khi gia đình mất đi người thân, đồng thời trẻ có nhiều thắc mắc về sự tử mà không thể nói ra được. Khái niệm sự tử trong một thời gian vẫn có tánh chất tương đối, đó là chết rồi có thể sống lại và chết là một trừng phạt nặng “đánh chết bây giờ”. Có những trẻ vì quá lo sợ về chết mà sinh ra nhiễu tâm (neurosis : rối loạn tâm lý bởi lo sợ và ám ảnh vô cớ).

+ **Từ 4-:-6 tuổi** : Khái niệm sự tử là mất đi và không bao giờ gặp lại nữa.

+ **Trên 6 tuổi** : Khái niệm sự tử là tất cả mọi người đều phải chết và sau chết là một thế giới không biết được là như thế nào.

+ **Người già** : Tuy người già nhận thức được qui luật sinh tử, nhưng rất ít hiểu biết vấn đề tâm sinh lý của bản thân mình ở khía cạnh người bạn đời. Theo nghiên cứu trong nhóm 371 người già mất người bạn đời thì trong năm đầu có 12,2% số người qua đời, còn nhóm 371 cặp người già (đủ đôi) chỉ có 1,2% . Qua khảo sát, các nhà tâm lý cho biết : vào mấy ngày đầu khi người bạn đời của họ mất, họ phản ứng không chỉ xúc động quá mức mà còn kinh sợ và có cảm giác tê dại. Sau đó họ đau buồn mãnh liệt và chìm đắm trong trầm tư, họ có thể nổi giận, đổ lỗi. Tất cả đều làm cho sức khỏe của họ sa sút nghiêm trọng. Vì vậy, khi tuổi càng cao thì càng cần chuẩn bị chu đáo về mặt tâm lý (ý thức) để giảm thiểu sự suy sụp tinh thần, đồng thời thích nghi với hoàn cảnh mới được nhanh chóng.

4/. **Sự tử và tâm lý người bệnh không đau đớn *–* hộ tử** (E: hospice care, pellative care) :

Nữ bác sĩ người Mỹ là E. Ross (1926-:-2004), giáo sư đại học Chicago, đã có nhiều công trình nghiên cứu có uy tín về Sinh Tử học. Bà đã đúc kết được các trạng thái tâm lý trong ý thức của bệnh nhân sắp lâm chung không đau đớn gồm 5 giai đoạn sau.

1. *Phủ nhận* (E: deny) : Đây được xem là phương pháp hữu hiệu nhất mà người bệnh thể hiện sự phòng ngự, trấn tỉnh chính mình.

2*. Tức giận* (E: anger) : Tại sao tôi phải chết.

3. *Mặc cả* (E: bargaining) : Thể hiện thái độ vừa tuyệt vọng vừa hy vọng, đây được xem là cuộc đấu tranh vô hình để kéo dài sự chấp hành bản án tử.

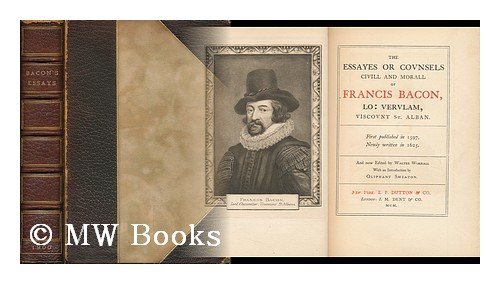
4. *Trầm cảm* (E: depression): Sợ hãi, cân nhắc cái giá mất mát mọi thứ phải chịu.

5. *Chấp nhận* (E: acceptance) : Bản án tử đã khuất phục bệnh nhân.

Với các đặc điểm này, người chăm sóc trong việc ***hộ tử*** sẽ nắm được những nhu cầu trong tâm ý của người bệnh, để có thể giúp họ một cách thỏa đáng nhất. Bà quan nịêm, mọi người chúng ta dù khỏe hay bệnh, cần thấy rõ rằng : “*Sinh tử, theo trình tự, nói lên sự tồn tại, phát triển và trưởng thành của con người*”*.*

5/. **Sự tử và tâm lý người bệnh có đau đớn - trợ tử** (E: euthanasia):

Trái với trường hợp trên, người bệnh thay vì kháng cự cái chết, thì lại mong mỏi cái chết sớm đến với mình. Sự việc này luôn hiện hữu trong thế giới loài người xưa cũng như nay. Tuy nhiên, nó đã được ghi nhận lại trên ngôn ngữ cổ Hy Lạp là từ *euthanatos* (*eu* : tốt đẹp; *thanatos* : chết), nhằm nói đến hành vi tự tử của những người già yếu, bệnh tật hay bệnh nan y muốn chấm dứt cuộc sống đau khổ một cách êm ái, bằng cách uống thuốc độc hay trích huyết để chết. Hành vi này còn được sử dụng trong những xã hội sau này như La Mã. Có thể nói rằng đây là ý niệm ***an tử***  (E: good death) đối với bệnh nhân đau đớn trước khi lâm chung.



**[Euthanasia](https://en.wikipedia.org/wiki/Euthanasia)** [- Wikipedia](https://en.wikipedia.org/wiki/Euthanasia)

**[An tử](https://vi.wikipedia.org/wiki/An_t%E1%BB%AD)** [– Wikipedia tiếng Việt](https://vi.wikipedia.org/wiki/An_t%E1%BB%AD)

Đến thế kỷ thứ 17 thì F. Bacon (1561-:-1626), một quan chức cao cấp của nước Anh đã tạo ra từ *euthanasia* trong tiếng Anh để chỉ hành vi của người thầy thuốc giúp bệnh nhân chết sớm hơn hay giúp họ tự tử nhằm giảm bớt đau đớn trong giờ hấp hối. Do đó, có thể nói rằng đây là ý niệm ***trợ tử*** (E: assisted suicide)đối với bệnh nhân đau đớn trước khi lâm chung. Ý niệm này đã tạo thành phong trào và được sự ủng hộ của luật gia-sử gia nổi tiếng D. Hume (1711-:-1776), các triết gia: A. Schopenhauer (1788-:-1860), F. Nietzsche (1844-:-1900) … và kéo dài tới hơn nửa thế kỷ thứ 20.

Từ thập niên 1960 , từ euthanasia đã được phân tích với 2 ý niệm an tử và trợ tử nói trên.

1. ***Đối với thầy thuốc*** : Euthanasia có nghĩa là sự *trợ tử* vì lý do nhân đạo, vì lòng xót thương (E: mercy killing, mercy death) với sự tuân thủ những 2 việc sau :

-*Việc* **1** : Nhận thức theo 2 nguyên tắc.

1/ Vì lợi ích tốt nhất, chứ không làm hại bệnh nhân (E: patient’s best interest).

2/ Tôn trọng quyền tự quyết của bệnh nhân (E: autonomy).

**-** *Việc* **2**: Hành động bằng 2 cách.

1/ Trợ tử chủ động (E: active euthanasia): Tiêm thuốc gây chết.

2/ Trợ tử thụ động (E: passive euthanasia): Ngưng điều trị (lọc thận, ghép tạng…) hay ngưng cấp cứu hồi sức (thở dưỡng khí, nuôi ăn …).

2. ***Đối với bệnh nhân*:** Euthanasia có nghĩa là sự *an tử* với 3 trường hợp sau.

1/ An tử tự nguyện (E: voluntary euthanasia): Bệnh nhân tỉnh táo quyết định chết.

2/ An tử phi tự nguyện (non-voluntary euthanasia): Bệnh nhân không tỉnh táo, như trẻ sơ sinh thiểu năng trầm trọng hay bệnh nhân hôn mê trong tình trạng thần kinh thực vật vĩnh viễn (vegetative status).

3/ An tử không tự nguỵên (involuntary euthanasia): Bệnh nhân không tỉnh táo mà trước đó chưa bày tỏ ý định hoặc vượt quá khả năng chẩn đoán và điều trị của thầy thuốc cho vịêc kết liễu mạng sống. Có quan điểm cho đây là hành động phạm tội.

Như vậy, sự an tử có thể xem như là một loại tự tử có sự tham gia của thầy thuốc, do bởi bệnh nhân :

- Không đủ can đảm.

- Không đủ sức khỏe để hành động.

- Không đủ phương tiện để đạt được cái chết êm dịu.

6/. **Sự tử và thân xác:**

Y học ngày nay phân biệt 2 dạng chết của thân xác.

+ **Chết lâm sàng** : Là khi bệnh nhân đã ngừng thở, tim ngừng đập, nhưng thần kinh gốc của não bộ vẫn hoạt động, bản năng chống đỡ với cái chết vẫn còn. Với kỹ thuật cấp cứu hồi sinh tích cực và nhẫn nại, có thể vãn hồi hô hấp và hoạt động của tim.

+ **Chết sinh vật** : Là khi cả phổi, tim và thần kinh gốc của não bộ đều ngừng hoạt động. Như vậy, *cái chết được coi là thật chỉ khi nào não bộ đã hoàn toàn không hoạt động*.

Sau khi chết, thân xác bị phân hủy. Tùy theo các nền văn hóa, tôn giáo, kinh tế bản địa mà có các hình thức phân hủy như địa táng, thủy táng, hỏa táng, điểu táng …

**3) Sau sự tử.**

1/. **Hiện tượng cận tử** (E: near-death phenomena) **:**Từ đầu thế kỷ 20, các khoa học gia trên thế giới - nhất là Mỹ - đã có nhiều nghiên cứu hiện tượng sau khi chết, có 2 hiện tượng thường được nói đến như sau :

**- *Hiện tượng chết đi sống lại*** (E: dead-back-to-life):

Năm 1982, viện Gallup đã mở cuộc thăm dò rộng rãi khắp nước Mỹ về hiện tượng cận tử. Viện này đã tham khảo khoảng 8 triệu người Mỹ đã có lần chết đi và sống lại, và đã ghi nhận lại các sự kiện khá tương tự và trùng khớp được xem là ở bên kia cửa tử.

1. Sau khi xuôi tay, họ thường có cảm giác lạ lùng, hoặc thanh thản-an vui hoặc hoang mang-lo lắng.

2. Các giác quan lúc đó tự nhiên nhạy cảm. Họ cảm thấy nhẹ đi và thấy mình nằm bất động cùng những gì đang xảy ra xung quanh, như thấy thầy thuốc và thân nhân. Lúc đó họ lướt đi dễ dàng như lên cao, xuống thấp và có thể xuyên qua tường hay vật rắn. Họ cảm thấy không còn dính dấp gì với xác thân mà chỉ còn tâm thức (thấy biết) nhẹ nhàng một cách kỳ diệu khác với lúc còn sống.

3. Sau đó họ cảm thấy như bị cuốn hút vào trong một khoảng tối đen mông lung rồi lướt đi rất nhanh qua một đường hầm hun hút.

4. Bỗng họ thấy từ xa một điểm sáng, rồi một vừng sáng như chưa từng gặp bao giờ - rực sáng mà không làm mắt bị lòa - bao bọc lấy họ. Bấy giờ những hình ảnh đã qua trong cuộc đời họ bắt đầu diễn lại như một cuốn phim được chiếu.

5. Tiếp theo là họ thấy *những cảnh trí đẹp, những dinh thự đẹp đẽ lạ lùng với âm thanh thanh thoát* hoặc *những hang đá, những hố sâu vắng vẻ, u buồn*.

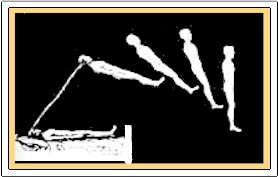
6. Kế tiếp họ đến một chỗ như thể một ngưỡng cửa lớn mà không thể vượt qua được. Bỗng tất cả họ (8 triệu người được phỏng vấn) đều trông thấy người thân, bạn bè của mình, nhưng chỉ là những người đã qua đời, chứ không là những người đang còn sống.

7. Tất cả họ đều cảm thấy có một động lực thúc đẩy, chỉ bảo họ nên quay về. Có người gặp người thân như cha mẹ, anh em … đã mất trước đó rất lâu, họ ra dấu bảo hãy quay về ngay, đừng đến đây làm gì.

Cuối cùng họ trở lại thân xác của họ.

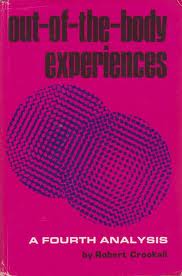
Những người đã từng trải qua sự kiện này sau đó hầu như thay đổi thái độ sống của họ. Nếu trước đây họ tham lam, giận dữ, tranh chấp, tự ái … thì nay họ sống từ thiện, vui vẻ, cởi mở … và hướng về đời sống nội tâm hơn.

**- *Hiện tượng sợi dây bạc*** (E: silver cord) :

[**Reincarnation**](http://humansarefree.com/search/label/Reincarnation?m=0)

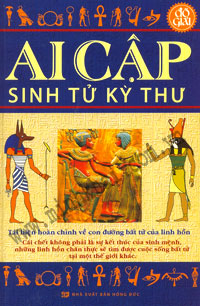
Đây là hiện tượng được quan sát và cảm nhận bởi nhiều người bình thường nơi đồng cốt, đi thiếp hay người sắp qua đời …, đó là một thể đặc biệt có màu sáng bạc nối liền cơ thể nơi đỉnh đầu (có lẽ là huyệt Bách Hội) và một khối mờ đục (có lẽ là khối năng lượng tâm thức) có hình dạng như một sợi dây. Có giả thuyết cho rằng đây là yếu tố cần thiết nối liền 2 phần vật chất và tinh thần hay xác và hồn tạo nên sự sống nơi một sinh vật, nói riêng là một con người.

[](http://carlossalvarado.edublogs.org/files/2012/07/Robert-Crookall-2-1rfrrjy.jpg) 

**Robert Crookall (1890-:-1981)**

Nhà địa chất học học R. Crookall đã trình bày trong công trình nghiên cứu “Out of the Body Experiences” (= astral body experiences), một trong nhiều trường hợp điển hình như sau: *“Bác sĩ R. Staver đã cho biết là chính mắt ông đã trông thấy rõ ràng một giải sáng trắng bạc từ đầu người cha đang hấp hối nối với khối mờ. Không rời sự quan sát, ông thấy sợi dây này rung động, nhỏ lại và đứt hẳn vừa lúc người cha của ông thở hơi cuối cù*ng “.

Các nhà nghiên cứu hiện nay cho rằng hiện tượng sợi dây bạc thực sự là vấn đề đáng quan tâm. Nếu nghiên cứu chi tiết hơn, chắc chắn giới y khoa sẽ có được một sự kiện vô cùng giá trị trong các lĩnh vực sinh tử. Việc xác định sinh tử cho bệnh nhân sẽ được rõ ràng hơn, tránh được điều không may về quyết định tử vong lầm lạc, bởi việc giám định sự ngừng hoạt động của thần kinh gốc não bộ là một việc làm vô cùng khó khăn.



[**Tử thư** – Wikipedia tiếng Việt](https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=2&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwjogN2G7f7SAhVE72MKHf6oBtAQFgghMAE&url=https%3A%2F%2Fvi.wikipedia.org%2Fwiki%2FT%25E1%25BB%25AD_th%25C6%25B0&usg=AFQjCNGZiGxyqNYjumyJIRycadsTWXAfbw&sig2=oH8k3X4CYUkXTr3PtzJgxA)

[**Tìm hiểu về "cuốn sách của cái chết" thời Ai Cập cổ đại**](https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=3&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwjogN2G7f7SAhVE72MKHf6oBtAQFggoMAI&url=http%3A%2F%2Fkenh14.vn%2Fkham-pha%2Ftim-hieu-ve-cuon-sach-cua-cai-chet-thoi-ai-cap-co-dai-2013221101323347.chn&usg=AFQjCNFJIZb9xaZrY9WozoQDIYQwvMTXPg&sig2=UYTTc3A56B-RfRYts3N26w)

Hiện nay, việc nghiên cứu 2 hiện tượng trên (*hiện tượng chết đi sống lại* và *hiện tượng sợi dây bạc*) đều có mối liên hệ gắn bó với 2 bộ sách Tử Thư Ai Cập và Tử Thư Tây Tạng, song bộ sau mô tả chi tiết hơn, rõ ràng hơn hơn nên rất được ưa chuộng.

Theo các đại sư Tây Tạng thì hiện tượng chết đi sống lại thật ra chỉ mô tả các hình ảnh ở ngưỡng cửa của ***cõi Trung Ấm*** (= thế giới giữa chết và tái sinh), đó là những ảo giác sản sinh từ niềm tin tín ngưỡng cùng ý chí muốn sống của bản thân; và khối mờ đục tâm thức chính là ***thân Trung Ấm***, là khối năng lượng Nghiệp (Nghiệp lực). *Khi bước sang cõi Trung Ấm (chết hẳn), tức sợi dây bạc đã đứt, thì các hình ảnh nói trên (chết đi sống lại) vẫn diễn ra, tuy nhiên theo thời gian* ***các hình ảnh này dần thay đổi theo tính chất của Nghiệp lực*** *và dẫn đến tái sinh ở các cảnh giới tương thích.*

[Xin xem thêm mục từ Tử thư Tây Tạng].

2/. **Học thuyết Luân hồi** (輪回; P,S: Saṃsāra; E: Round of rebirths - continuous flow); F: Cycle de renaissances et de morts) [Xin xem mục từ Luân hồi].

**III. Sinh tử theo đạo lý phương Đông.**

**1) Kinh Dịch :** [Xin xem thêm mục từ Chân lý]

Kinh Dịch hàm tàng lý biến hóa của vạn sự vạn vật. Trong 64 quẻ dịch, thì quẻ Càn  làm đầu, tượng trưng cho vạn sự vạn vật khởi đầu, vận hành từ vô cùng và quẻ Vị tế  làm cuối vô tận. Vạn sự vạn vật sinh sinh hóa hóa không bao giờ ngừng nghỉ, nghĩa là việc sinh tử của con người chỉ là một trong chuỗi sinh hóa vô cùng vô tận của con người đó.

**2) Nho gia.**

Nho gia ít bàn đến việc sinh tử.

+ *Khổng tử*(551-:-479) tCN : Ông trả lời Tử lộ “*Không biết sống thì làm sao biết chết”.*

+ *Mạnh tử*(372-:-298) tCN : “*Chết yểu hay sống thọ không có gì khác nhau. Cần bền chí để tu thân, đó là đứng vững trên số mệnh của mình”.*

+ *Tuân tử*(313-:-239) tCN : *“Lớn thay cái chết ! Bậc quân tử chết là được yên nghỉ, kẻ tiểu nhân chết là hết trụi”.*

+ *Vương Dương Minh* (1472-:-1529) : “*Sinh tử vốn đến từ mạng căn của sinh thân này, nên không dễ gì dời chuyển được. Nếu từ chỗ này mà dám đối mặt, khám phá được, thẩm thấu được thì toàn thể tâm này mới không ngăn ngại cùng trời đất, vạn vật”.*

**3) Đạo gia.**

Đạo gia xem sinh tử như tiến trình trở về gốc “***Sinh ký, Tử quy*** 生寄死歸 *– Sống gửi, thác về”.*

+ *Lão tử*(580-:-500) tCN : Ông biểu đạt sinh tử theo chủ nghĩa tự nhiên “*Đã biết được mẹ (Đạo) thì sẽ biết được con (vạn sự vạn vật). Đã biết được con thì quay về giữ mẹ. Hãy bố trí nơi chết để sau đó được sống”* (Đạo Đức kinh, ch. 52).

+ *Trang tử*(369-:-286) tCN : Ông biểu đạt sinh tử theo nhiều khía cạnh sau.

- Sinh tử một thể : *“Sinh tử là cái tương phụ tương thành chăng? Trên thực tế, sinh tử đều nằm trong một thể. Tử là bắt đầu của sinh, sinh là chỗ nối tiếp của tử, ai biết được giềng mối (quy luật) ấy ?”*  (thiên Tri Bắc Du).

- Sinh tử siêu việt : *“Bậc chân nhân thuở xưa không biết vui khi được sinh ra, không biết ghét khi phải tử vong”* (thiên Đại Tông Sư).

- Sinh tử bình đẳng : *“Mọi người sinh ra là ứng với thời, rồi tử vong là thuận lẽ trời (lẽ tự nhiên). Vui với thời và thuận đạo trời thì không bị vui buồn làm động tâm”* (Dưỡng Sinh chủ).

- Sinh tử thân giáo : Lúc sắp mất, đệ tử muốn lo hậu táng cho ông, ông dạy *“Ta lấy trời đất làm quan quách, lấy mặt trời mặt trăng làm vải liệm, lấy ngôi sao làm châu ngọc và vạn vật tiễn đưa ta, lễ tang ta đầy đủ như vậy há có gì là thiếu thốn ? Còn gì để mà đình đám hơn nữa !”.* Đệ tử ông lại còn biện giải “*Chúng con sợ chim muông ăn thịt thầy mất”.* Ông nói tiếp *“Ở trên đất thì sợ chim muông ăn thịt, ở dưới đất thì sợ dòi kiến đục khoét, nếu chọn cách này hay cách kia thì sao khỏi rơi vào thiên chấp?”* (thiên Liệt Ngự Quan).

**4) Đạo lý truyền thống của người Việt.**

Đạo lý truyền thống của người Việt là lòng nhân ái,quan niệm : *“****Nghĩa tử, Nghĩa tận*** 義死義盡*”* (= việc nên làm đối với người đã chết). Cái chết là bất hạnh lớn nhất, con người khi đã phải chấp nhận cái chết tức là chấm hết mọi quan hệ; cho nên quan niệm này có ý khuyên người đời nên xử sự nhân đạo, đúng tình người, hãy tha thứ xóa mọi hờn oán đối với người đã chết cho dù trước đó họ đứng ở vị trí nào, chiến tuyến nào, nên được cộng đồng chăm lo mộ phần, nhang khói chu đáo.

Một quan niệm nhân văn khác của người Việt là *“Sống gởi, Thác về”*  (như Đạo gia) xem cuộc sống trên mặt đất chỉ là quán trọ, chết không phải là hết mà là quy tiên, là về với ông bà tổ tiên, đó là thực hiện cuộc hành trình trở về quê hương đích thực.

Trước đây ở Việt Nam, khi mà quan niệm “sinh ký tử quy” xuất phát từ nhân sinh quan một thời về sự sống và cái chết trong tư tưởng triết học Đông phương, người ta đã cho rằng cõi sống chỉ là *cõi tạm bợ* trong khi cái chết mới thực sự là *cõi vĩnh hằng*. Từ đó, những lăng tẩm của vua chúa trước đây đã từng được thiết kế dựa trên triết lý sâu sắc này. Nếu để ý, ta sẽ thấy rằng lăng tẩm của các vì vua triều Nguyễn ở Cố đô Huế từ lâu thường chẳng phải là chốn “mộ địa u buồn”, phảng phất sự chết chóc như vốn có. Mà ở đó, toàn là những cảnh trí nên thơ hữu tình, hình thành một chốn thiên đường vĩnh cửu cho mai sau, nơi các vì vua tin rằng sẽ trở về để sống cuộc sống muôn thuở sau khi băng hà.

**IV. Sinh tử theo triết lý phương Tây.**

**1) Triết gia Hy Lạp cổ đại :**

+ **Thales** (624-:-547) tCN: Tư tưởng chính trong triết học của ông là *vạn vật lưu chuyển*. Vì thế, ông cho rằng sinh tử của con người chỉ là sự biến dạng mà không nên sợ hãi hay lo lắng.

+ **Heracletos** (535-:-475) tCN: Tư tưởng chính trong triết học của ông là *vạn vật không có đấng thụ tạo*. Tất cả đều giống nhau là chuyển đổi theo những chu kỳ, như ngọn lửa vĩnh hằng nhưng sống động rực cháy và lu mờ trong những chừng mực nhất định. Vì thế, ông cho rằng sinh tử chỉ như một chu kỳ của ngọn lửa. Ông còn nói *“So với phân rác, thì cái xác chết này càng phải rời bỏ”.*

+ **Pythagoras** (580-:-520) tCN: Ông cho rằng thể xác là nhà lao trói buộc linh hồn (= tinh thần, ý thức), và chết là linh hồn được giải thoát tạm thời, vì thế mà không nên sợ hãi. Linh hồn không hoàn toàn tách rời khỏi thể xác cũ, tuy nhiên sau một thời gian sẽ chuyển sang một kiếp sống mới, nơi một thể xác mới. Ông còn tin vào nhân quả báo ứng, tương truyền rằng có lần nọ ông nhìn thấy một người đánh đập con chó, ông đến van xin người ấy dừng tay, vì ông cảm nhận từ âm thanh con chó là linh hồn của người bạn ông đang ẩn náu trong đó.

+ **Democritos** (460-:-370) tCN : Ông cho rằng con người có cấu tạo như sau.

- *Thể xác* : Là kết hợp bởi những nguyên tử thô.

- *Linh hồ*n : Là kết hợp bởi những nguyên tử tinh vi, không nhìn thấy được.

Theo ông, chết chẳng qua là hiện tượng phân hủy các nguyên tử một cách tự nhiên, là điều không thể tránh được. Ngay cả *Chúa* (= Thượng Đế) cũng không phải là không chết, mà chỉ là chế ngự cái chết lâu dài hơn chứ không thể hưởng thụ bản tính bất tử được. Vì thế chỉ có người ngu xuẩn mới lo buồn và sợ hãi cái chết.

+ **Socrates** (469-:-399) tCN: Triết gia lớn của Hy Lạp ông cho rằng bậc đại nhân muốn sống có ý nghĩa thì cần phải phản tỉnh với những chuẩn mực cao thượng, Và đối với cáichết tất phải có dũng khí chết đúng chỗ, chết đúng lẽ, chết đúng thời một cách bình tỉnh, thong dong. Socrates bị tòa án Athens kết án tử hình bằng cách phải tự uống thuốc độc chết.

+ **Plato** (427-:-347) tCN: Tư tưởng chính của ông là học thuyết *ý niệm* (theory of ideas), học thuyết này chia vũ trụ thành 2 phần là *thượng giới =* thế giới ý niệm và *hạ giới =* thế giới hiện thực. Ông kế thừa quan điểm của Pythagoras cho rằng chềt là phóng thích linh hồn bất tử ra khỏi thể xác. Ông cho rằng khi hình thành con người xương thịt, thì linh hồn sẽ bước vào hạ giới có tính biến hóa sinh diệt, và khi cái chết đến, chính là lúc mà linh hồn trở về thượng giới nên không có gì đáng lo sợ.

+ **Aristotle** (384-:-322) tCN: Ông cho rằng con người là động vật có *lý tính* (*=* linh hồn), lý tính này hàm chứa 2 loại :

- *Năng động* : Có tự do, không chịu ảnh hưởng của cảm giác thể xác, bất tử.

- *Thụ động* : Có tính đối nghịch với loại năng động.

Và khi chết, chỉ có thể xác và lý tính thụ động mất đi, còn lý tính năng động thì trường tồn.

+ **Epicure** (341-:-270) tCN: Ông kế thừa nguyên tử luận của Democritos, đặt mục tiêu cuộc sống trên cảm giác và hưởng thụ. Vì thế, ông cho rằng vạn vật tương đồng do các nguyên tử ngẫu nhiên cấu thành, nên khi chúng tổ hợp lại có cảm giác thì gọi là sinh và khi chúng ly tán đi không còn cảm giác nữa thì gọi là tử, vì thế tất cả đều chẳng liên can gì đến ta. Khi sống thì cần khỏe mạnh về thể xác qua ăn uống và hưởng thụ hạnh phúc tinh thần bằng trí tuệ triết học để *vừa không sợ hãi cái chết, vừa không chán ghét sinh tồn.*

**2) Triết gia phương Tây cận đại.**

+ **R. Descartes** (1596-:-1650): Nhà toán học, triết gia nước Pháp này cho rằng con người có 2 thực thể là *hồn* và *xác* độc lập nhau, trong đó hồn bền hơn xác vì chúng ta không tìm thấy có nguyên nhân nào làm cho hồn bị hủy diệt, nên xác hư hoại khi chết thì chẳng liên quan gì đến hồn cả.

+ **Im. Kant** (1724-:-1804): Triết gia nước Đức này cho rằng ngoài thể xác hư hoại này thì sự bất tử của linh hồn được *tồn tại - họăc do nhu cầu đạo đức - hoặc do phán đoán tình cảm* (không logic), vì không có gì để chứng minh cho sự bất tử này cả. Ông cho rằng bất luận con người dù có tình cảm bất trắc đau khổ, nhưng vẫn phải kiên cường sống và không được tự sát hủy diệt mạng sống của mình.

+ **G.W.F.** **Hegel** (1770-:-1831): Triết gia nước Đức này cho rằng sợ hãi cái chết sẽ thẩm thấu vào linh hồn và làm chấn động toàn bộ thể xác. Vì vậy, dám đón nhận cái chết, khám phá cái chết thì mới phủ định được nỗi sợ hãi bóng đêm bên ngoài và trong linh hồn. Chỉ có như vậy mới có thể thăng hoa tinh thần để đạt đến sự vĩnh hằng của  *tinh thần tuyệt đối.*

**3) Triết gia phương Tây đương đại.**

+ **K. Marx** (1818-:-1883): Triết gia nước Đức với tư tưởng ***duy vật biện chứng***. Ông cho rằng *“ Đến tuổi tác nhất định – vì sao phải đi gặp Thượng Đế - điều đó hoàn toàn là vấn đề chẳng có gì quan trọng ”.* Ông nhấn mạnh, trước lúc lâm chung, thứ duy nhất mà ông yêu cầu là sự an tĩnh.

+ **F. Nietzsche** (1844-:-1900): Triết gia nước Đức với tư tưởng***siêu nhân***, đó là tinh thần siêu nhân qua 3 bước thay đổi với các biểu tượng - *Lạc đà* : chịu đựng gian nan - *Sư* *tử* : tự do - *Trẻ sơ sinh* : sáng tạo. Chỉ có tinh thần sáng tạo mới làm sự sống phong phú, thành tựu và cái chết thành công. Ông nói “*Khi quí vị chết, tinh thần và đạo đức của quí vị huy hoàng như chiếc cầu vòng phản chiếu cả thế giới, nếu không thì cái chết của quí vị sẽ nhuốm màu thất bại”.*

+ **B. Russell** (1872-:-1970): Nhà toán học, triết gia nước Anh với tư tưởng ***khoa học***. Ông cho rằng  *“Tôn giáo là nơi hàm tàng nhiều nỗi sợ hãi - sợ hãi về thần bí, sợ hãi về thất bại, sợ hãi về cái chết. Nếu vì chúng ta không tránh khỏi cái chết mà sợ hãi, mà đau buồn thì chẳng ích lợi gì, trái lại cần phải kiến lập tư tưởng cao thượng để giúp cho chuỗi ngày ngắn ngủi của chúng ta có được đầy đủ phẩm chất cao quí, chứ không nô lệ cho vận mệnh làm nhu nhược tinh thần”.*

+ **K. Jaspers** (1883-:-1969): Triết gia Đức với tư tưởng ***tồn tại*** (E: existentialism), được xây dựng từ sự dung thông tư tưởng Đông Tây. Ông cho rằng “*Làm triết học chính là học tập cái* *chết. Chủ nghĩa tồn tại là triết học xuất phát từ sự cảm nhận sâu sắc, rõ ràng, chính xác, chân thiết nơi sự tồn tại kinh hoàng của con người, cho nên kinh hoàng có thể phản tỉnh con người sâu sắc nhất. Có 4 tình huống ngoài lề khiến con người kinh hoàng, đó là cái chết, gian khổ, đấu tranh và tội lỗi. Cái chết là tình huống ngoài lề rõ ràng nhất cho sự vĩnh viễn cách xa mọi sự mọi vật và tất cả chẳng còn chút ý nghĩa nào. Việc thể nghiệm tình huống ngoài lề và sự tồn tại chân thật là quá trình giống nhau. Chỉ cần chúng ta bịt mắt lại để bước vào tình huống ngoài lề, thì bấy giờ chúng ta sẽ trở thành con người thật của chính chúng ta ”.*

+ **M. Heidegger** (1889-:-1976): Triết gia Đức với tư tưởng ***trách nhiệm***. Ông cho rằng con người là sự tồn tại bị ném trên thế giới này do tiên thiên đặt định, sau đó nhờ làm hết trách nhiệm thì mới khiến sinh mệnh có ý nghĩa và cái chết giúp cho sự tồn tại của mỗi người được cá biệt hóa, đó là sự tồn tại với bản chất thực của nó. Ông nói “ *Chỉ cần thấy sinh tồn ở đây thì trên thực tế nó đang chết ”.*

+ **J.P. Sartre** (1905-:-1980): Triết gia nước Pháp với tư tưởng ***hiện sinh***. Ông cho rằng “ *Cái chết có tính 2 mặt của nó, một là phủ định sự tồn tại của nó, hai là bước ngoặt mang tính quyết định hoàn thành mạng sống. Con người có sự tự do tuyệt đối, nên tôi không vì sắp chết mà tự do, mà là con người tự do muốn chết ”.*

Ông còn nói : “*Sự chết không bao giờ đem lại ý nghĩa cho cuộc sống, mà ngược lại, tước đoạt mọi ý nghĩa của cuộc sống* : La mort n'est jamais ce qui donne son sens à la vie, c'est au contraire ce qui lui ôte toute signification (L'Être et le Néant)”.

**V. Sinh tử theo quan điểm xã hội và dân gian.**

**1) Sinh tử theo quan điểm xã hội.**

Văn Thiên Tường (文天祥, 1236-1283) là thừa tướng trung nghĩa lẫm liệt nhà Nam Tống, một thi sĩ nổi tiếng mà tư tưởng yêu nước đã thấm đượm trong thi văn của ông. Ông là một vị anh hùng dân tộc của Trung Quốc, là 1 trong 5 vị quan thời Nam Tống (cùng với Nhạc Phi, Lý Cương, Hàn Thế Trung, Trương Tuấn) được thờ tại Đế Vương Miếu. Văn chương ông có lời lẽ khẳng khái, hào hùng của kẻ sĩ trong thời nước nhà lâm nạn. Khí tiết của Văn Thiên Tường ảnh hưởng rất nhiều đến sĩ phu đời sau qua hai câu thơ:

人生自古誰無死 Nhân sinh tự cổ thùy vô tử

留取丹心照汗青 Lưu thủ đan tâm chiếu hãn thanh

*Xưa nay hỏi có ai không chết?*

*Hãy để lòng son chiếu sử xanh*

Tục ngữ Việt Nam "**chết trong hơn sống đục**" hay “**thà chết vinh còn hơn sống nhục**” từ lâu đã thành lẽ sống gắn liền với phẩm chất của dân tộc. Cho đến nay, khi xã hội đã có nhiều thay đổi, có những giá trị cũ đảo lộn thì câu tục ngữ ấy vẫn luôn có giá trị đúng đắn!

Trước hết, câu tục ngữ này hướng chúng ta đến một cách sống biết tự trọng của con người có nhân cách, qua lối so sánh nhằm khẳng định một sự lựa chọn dứt khoát. "Chết trong" là dám chấp nhận đánh đổi cả mạng sống của mình để giữ lòng thiện, không thay đổi chí hướng, trọng danh dự hơn mạng sống của bản thân. Còn "sống đục" là cách sống của loại người tiểu nhân bỉ ổi, sẵn sàng bán rẻ danh dự lương tâm để cầu mong vơ vét chút lợi lộc cho riêng mình. Quan niệm từ câu tục ngữ này có sự gặp gỡ với tinh thần: "**ninh tử bất khuất**" **寧死不屈**: *thà chết chứ không chịu khuất phục*” hay "**Ninh thọ tử bất ninh thọ nhục** - **寧受死不寧受辱**: *thà chịu chết chứ không chịu nhục*" của hạng người quân tử trong xã hội ngày xưa. Thực chất từ lối so sánh này ta có thể nhận ra mối quan hệ giữa danh - lợi, tinh thần - vật chất, có ý nghĩa to lớn, quan hệ đến *sự sống - cái chết* của con người.

Thực tế trong lịch sử dân tộc cũng như trong các mối quan hệ của đời sống, chúng ta đã chứng kiến nhiều tấm gương sáng đã sống đúng theo tinh thần của cha ông đúc kết ngàn đời nay. Trần Bình Trọng "*thà làm ma nước Nam hơn làm vương đất Bắc*" đã sẵn sàng chấp nhận cái chết quyết không quỳ gối đầu hàng tướng giặc Thoát Hoan, bao anh hùng nghĩa sĩ hy sinh được Nguyễn Đình Chiểu ca ngợi trong "Văn tế nghĩa sĩ Cần Giuộc" cũng sống đúng tinh thần "*Thà chết mà đặng câu địch khái, về theo tổ phụ cũng vinh; hơn còn mà chịu tiếng đầu Tây, ở với man di rất khổ*". Trong cuộc đấu tranh giải phóng dân tộc đã có bao chiến sĩ kiên cường nêu gương hy sinh anh dũng, vượt qua sự cám dỗ vật chất của kẻ thù, một lòng kiên trung với cách mạng. Và lịch sử cũng ghi lại và phỉ nhổ bọn người bán nước cầu vinh như Trần Ích Tắc, Lê Chiêu Thống.

Trong xã hội hiện đại dường như tìm một tấm gương sáng theo tinh thần "Chết trong hơn sống đục" khó hơn nhiều, bởi lẽ xung quanh có bao nhiêu sự quyến rũ của vinh hoa. Có những người kiên cường trong chiến đấu nhưng lại gục ngã giữa đời thường chỉ vì bị cuốn vào vòng xoáy của lợi danh, tham quyền cố vị, sống với những thủ đoạn man trá. Các hiện tượng tham nhũng, hối lộ, tham ô cũng như sự thoái hóa đạo đức trong đội ngũ công bộc của dân khiến cho những ai có lương tri đều cảm thấy nhức nhối. Tuy nhiên vẫn có những người dũng cảm dám đứng lên trực diện đấu tranh với kẻ xấu, cái ác, sẵn sàng chấp nhận trù dập để cho công lý thắng lợi, họ có thể là những con người bình thường vô danh nhưng đáng để chúng ta nể phục.

"Chết trong hơn sống đục" là lời cảnh tỉnh cho mỗi người, là truyền thống tốt đẹp mà mỗi người cần trân trọng, gìn giữ và phát huy để thật sự trưởng thành, chiến thắng bản thân và hoàn thiện nhân cách.



[**Nguyễn An Ninh** - Wikipedia](https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=2&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwjFqvKrr_rSAhXJs1QKHe6tBIIQFggnMAE&url=https%3A%2F%2Fen.wikipedia.org%2Fwiki%2FNguy%25E1%25BB%2585n_An_Ninh&usg=AFQjCNF-S2qhokdRuSnzPmC7TNyfzr1j8w&sig2=9VQfrbQlXVCb3L8pUKj6gQ)

[**Nguyễn An Ninh** – Wikipedia tiếng Việt](https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwjFqvKrr_rSAhXJs1QKHe6tBIIQFggcMAA&url=https%3A%2F%2Fvi.wikipedia.org%2Fwiki%2FNguy%25E1%25BB%2585n_An_Ninh&usg=AFQjCNErvu9ZQXZj7rdoCpFgV6pfQecdSw&sig2=04--Z8WekjeRpg5PBaUAvA)

**Nguyễn An Ninh** (1900-1943): Ông là nhà văn, nhà báo, nhà nghiên cứu tôn giáo và là nhà cách mạng ở đầu thế kỷ 20 trong lịch sử Việt Nam. Hơn hết, ông là một người vì nước không màng danh lợi cho bản thân mình. Bài thơ cuối cùng của ông, tìm được trong túi áo ông khi ông chết trong tù ở Côn đảo năm 1943.

**Sống và Chết**

*Sống mà vô dụng, sống làm chi*

*Sống chẳng lương tâm, sống ích gì?*

*Sống trái đạo người, người thêm tủi*

*Sống quên ơn nước, nước càng khi.*

*Sống tai như điếc, lòng đâm thẹn*

*Sống mắt dường đui, dạ thấy kỳ*

*Sống sao nên phài, cho nên sống*

*Sống để muôn đời, sử tạc ghi.*

\*\*\*

*Chết sao danh tiếng vẫn còn hoài*

*Chết đáng là người đủ mắt tai*

*Chết được dựng hình tên chẳng mục*

*Chết đưa vào sử chứ không phai*

*Chết đó, rõ ràng danh sống mãi*

*Chết đây, chỉ chết cái hình hài*

*Chết vì Tổ quốc, đời khen ngợi*

*Chết cho hậu thế, đẹp tương lai.*

**2) Sinh tử theo quan điểm dân gian.**

Theo dân gian, con người hình thành do tinh cha và huyết mẹ, gồm có :

+ Phần hữu hình : Là thân xác.

+ Phần vô hình : Gồm có 2 phần, được cho là dựa theo ý tưởng của Đạo giáo, và được Vụ Thành Tử chú giải trong “Thái Vi Linh Thư ” như sau:

1/. **Hồn**: Còn gọi là ***thần*** hay ***tinh* *thần***, thuộc dương,  là phần *khinh thanh* 輕清 (= nhẹ và sạch) hàm chứa 3 đặc tính chung cho nam và nữ như sau.



**Biểu tượng 3 đặc tính của hồn**

1. *Thái quang* (**胎光** : ánh sáng sao Thái): Chỉ tính thanh cao, tốt đẹp nhất của hồn - Ánh sáng của sinh mệnh.

2. *Sảng linh* (**爽靈** : linh diệu): Chỉ tính thấy biết (= kiến) một cách logic - Bản năng thiên phú về trí lực, trí tuệ cũng như phản ứng nhanh chậm của con người.

3. *U tinh* (幽精 : mờ tối): Chỉ tính làm mờ tối đi Thái quang – Tinh thần chán nản.

Các từ liên quan đến “hồn”:

- **Chiêu hồn** (E: death’s soul evoking) : Là gọi hồn người chết về nói chuyện, hỏi han qua trung gian đồng cốt, đồng tử.

- **Xuất hồn** (E: soul-outing) : Là hồn đi ra khỏi thân xác nơi đỉnh đầu (huyệt Bách Hội), có thể thực hiện nhiều lần trong đời do công phu tu luyện hay được người thầy niệm chú cho hồn xuất ra.

2/. **Vía**: Còn gọi là ***phách***, thuộc âm, là phần *trọng trọc* 重濁(= nặng và dơ) gắn kết với thân xác, điều phối sự hoạt động chức năng của các bộ phận trong cơ thể, tạo nên sức sống của con người. Vía có *định lượng 7* cho nam và *định lượng 9* cho nữ (thuộc âm nhiều, thêm 2 thiên chức là làm vợ và làm mẹ), gồm có: *Thi Cẩu* **尸苟**, *Phục Thỉ* **伏矢**, *Tước Âm* **雀陰**, *Thôn Tặc* **吞賊**, *Phi Độc* **非毒**, *Trừ Uế* **除穢**, và *Xú Phế* **臭肺** chi phối: hô hấp, tim mạch, tiêu hóa, thủy dịch, sinh sản, nóng lạnh, cảnh giác.



**Biểu tượng 7 đặc tính của vía.**

Các từ liên quan đến “vía”:

- **Xuất vía** : Là vía xuất ra khỏi thân xác nơi lỗ rún chỉ một lần trong đời, lúc chết.

- **Hú hồn hú vía** : Là vẫy gọi hồn vía, đây là hành động tuyệt vọng cuối cùng của người sống muốn người mới chết hồi sinh. Hô 3 lần, hướng theo 3 phương : *“Ba hồn, bảy vía về đây…”* cho người chết nam, hay *“Ba hồn, chin vía về đây…”* cho người chết nữ.

Khi chết thì hồn là phần tinh anh thoát khỏi thân xác hướng lên vào vũ trụ, còn vía thì cùng thân xác hòa tan vào đất.

*Thác là thể phách, còn là tinh anh.*

(Tr. Kiều - Nguyễn Du)

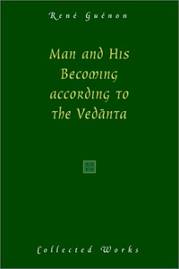
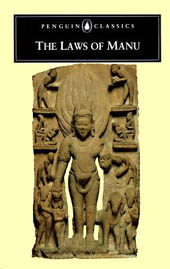
Một vài khía cạnh tình cảm dân gian đối với sinh tử :

*Sống không cho ăn, chết làm văn tế ruồi.*

*Sống đồng tịch đồng sàng, chết đồng quan đồng quách.*

**VI. Sinh tử theo quan điểm các tôn giáo hữu thần.**

**1) Ấn giáo :**

Ngoài nền tảng là 4 bộ kinh Vedanta từ 3.000 tCN, cạnh đó là kinh Purana tối cổ trình bày một cách dễ hiểu học thuyết Luân hồi về sự sinh thành, chuyển hóa qua lại của mọi loài sinh vật từ kiếp này sang kiếp khác. Sau đó Manu là triết gia nổi danh Ấn Độ cổ đại, đã gieo vào tâm trí người dân thuyết luân hồi này cùng hệ thống giai cấp khắc nghiệt nơi xã hội. Sự phân chia giai cấp này đã tạo sự kỳ thị, áp bức, ích kỷ … giữa những con người với nhau. Người Ấn tin vào thuyết Manu cho rằng việc nhận quả báo tốt hay xấu hiện có đều do kiếp trước ta đã làm thiện hay ác mà ra, nên phần lớn đều thờ ơ trước những người khốn khổ.

**2) Kitô giáo** :

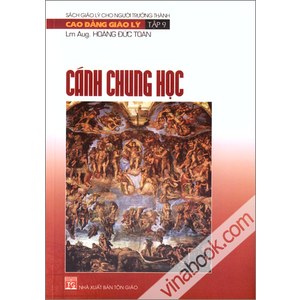
Vấn đề sinh tử trong Kitô giáo khá phức tạp, vì vấn đề này theo thời gian đã có nhiều kiến giải, lắm khi bất đồng xuất phát từ các vị Thánh lãnh đạo giáo hội. Cái nhìn sinh tử của lý Tứ Chung (四終; The Four Last Things) gồm *sự chết, sự phán xét, thiên* *đàng, hỏa ngục* đã được phổ biến đến cuối thế kỷ thứ 20, còn cái nhìn của *Cánh Chung học* (竟終學; E: Eschatology) hiện nay hãy còn sơ khai chỉ giải đáp những vấn đề tương lai cá nhân và nhân loại, và lời giải cho số lớn vấn đề bế tắc là “*cái dốt thông minh”*  trước sự mầu nhiệm của đấng toàn năng. Chẳng hạn:

**T**rong (Ga 4, 5-42) có ghi: “*Ai uống nước giếng này sẽ còn khát, nhưng ai uống nước Ta sẽ cho thì không bao giờ còn khát nữa, vì nước Ta cho ai thì nơi người ấy sẽ trở thành mạch nước vọt đến sự sống đời đời*”.

**T**rong (Ga 11,25-26) lại ghi:

“*Ai tin vào Thầy, thì dầu có chết cũng sẽ được sống.*

*Còn ai sống mà tin vào Thầy đây, sẽ không phải chết đời đời*.”.



**- Cánh chung học – Lm. Giuse Phan Tấn Thành OP – 2009 (lưu hành nội bộ).**

**- Cánh chung học – Lm. Aug. Hoàng Đức Toàn – NXB Tôn Giáo 2009.**

1/. **Con người và sinh tử** : Theo Kitô giáo, con người là một tạo vật được Chúa chế tác theo hình ảnh của Chúa, nhằm mục đích ca ngợi, tôn kính và phục vụ Chúa ở đời này, và nhờ đó sẽ được có Chúa bên cạnh mãi mãi trong đời sau. Con người chỉ *hình thành và tồn tại duy nhất trong một kiếp sống này.*

Vào thời Cựu Ước, con người được cho là một sinh thể sống động gồm có *xác* (E: flesh; F: chair) và *hồn* (E: soul; F: âme). Cuối Cựu Ước thì gọi là *thể xác* (E: body; F: corps) và *linh hồn* (E: soul; F: âme).

- ***Xác*** hay ***thể xác*** : Ám chỉ con người trong liên hệ với tha nhân, khi chết thì xác tan rã.

- ***Hồn*** hay ***linh hồn*** : Ám chỉ sức sống do được Chúa trút *thần khí* (E: spirit; F: esprit) – là bản thể của Chúa – vào, khi chết thì hồn được Chúa thu về và có tính bất diệt.

2/. **Con người và Tứ chung :** Gồm có 4 nội dung.

1. *Sự chết* : Được giải thích theo 2 cách sau.

- **T**heo sách Khôn ngoan (x. 1,13-14 và 2,23-24) thuộc Cựu Ước : *Cái chết không do Chúa làm ra, Chúa không vui thích gì khi thấy sinh vật phải chết. Thiên Chúa dựng nên con người bất hoại, nhưng sự ghen tuông của ma quỷ đã đưa cái chết vào trần gian*.

- **T**heo sách Tân Ước (Rm12) : *Vì một người duy nhất là Adam mà tội lỗi đã xâm nhập trần gian và tội lỗi (= tội tổ tông, nguyên tội) gây ra cái chết. Như thế, sự chết đã lan tràn tới mọi người. Lương bỗng mà tội lỗi trả cho mọi người là cái chết*.

Tuy nhiên, trong thần học Tín lý (dogmatic theology), Thánh Thomas ở thế kỷ 13 đã lập luận và cho rằng nếu Adam không phạm tội thì con người vẫn phải chết.

2. *Sự phán xét* : Được giải thích theo nhiều cách theo từng thời gian.

- **T**heo sách Cựu Ước : Trong giai đoạn đầu tiên, người ta quan niệm rằng sự thưởng phạt chỉ xảy ra lúc còn sống, còn sau khi chết thì tất cả mọi người đều xuống âm ti (sheol). Nhưng thực tế không đơn giản để răn đe, vì thế nhiều *giao ước* thưởng phạt mới của Chúa lần lượt ra đời về sau như : có tính hệ lụy tới cộng đồng, tới các thế hệ con cháu về sau, tới đời sau … Dần dần, với sự phân biệt lành dữ, có xu hướng là người lành được hứa *ra khỏi âm ti và hy vọng được sống lại.*

*-*  **T**heo sách Tân Ước : Toàn bộ bản văn chỉ chú trọng tới ngày Quang lâm (= tái lâm, tận thế, sau rốt…), Chúa sẽ trở lại thế gian, mọi người chết sẽ sống lại và Chúa sẽ phán xét. Do đó vấn đề thưởng phạt của những người chết trước ngày này đã hết sức bức xúc, nhưng lại bất ổn giữa các Thánh, nhằm giáo dục đạo đức con người đang sống để chờ đợi ngày này xảy ra. Sự trông đợi ngày Quang lâm này đã diễn ra *từ thế kỷ thứ 1 đến nay*.

Một số sự kiện về quan điểm phán xét của các Thánh theo thời gian:

- Thế kỷ thứ 2 : Các Thánh Inhaxio, Clementê … quả quyết các Thánh tử đạo đang ở cạnh Chúa, nhưng thân phận các kẻ không tử đạo thì không bàn đến.

- Thế kỷ thứ 3 : Có 2 lập trường, nhóm Thánh Cyprianô duy trì lập trường cũ, nhóm các Thánh Giustinô, Theophilô … cho rằng các linh hồn tốt hay xấu đều được giữ ở chốn đặc biệt cho tới ngày phục sinh.

- Thế kỷ 4,5 : Phần lớn các Thánh như Ephrem, Nazianzô … cho rằng có sự thưởng phạt liền cho mọi người sau khi chết. Tuy nhiên các Thánh Ambrosiô, Augustinô … tỏ ra rất dè dặt với sự thưởng phạt.

- Thế kỷ 13 đến nay: Vẫn còn nhập nhằng về phán xét, nhưng tạm thời cho rằng có sự thưởng phạt tạm (= phán xét trung gian), vì còn phải chờ phục sinh thân xác vào ngày tận thế để có phán xét sau cùng là vào thiên đàng hay hỏa ngục, bởi sự lành dữ đều do xác và hồn liên đới trách nhịêm. Mặt khác, theo Thánh Thomas cho rằng hồn mà không xác thì bất toàn, không phải là người, không hợp với luật tự nhiên …, là đi ngược lại với tinh thần phục sinh.

3/. **Thiên đàng** (天堂; E: paradise; F: paradis): Là nơi được cho là vườn Eden mà Chúa đã tạo dựng nguyên tổ Adam. Theo sách Sáng thế, hạnh phúc của nguyên tổ không phải là những khoái lạc vật chất, mà là được sống thân mật với Chúa (3,8), hòa hợp giữa nam và nữ (2,23), hòa hợp giữa con người với động vật và thiên nhiên (2,20).

Trong sách Tân Ước, từ *thiên đàng* chỉ xuất hịên 3 lần, ám chỉ là nơi có sự sống vĩnh cửu cho mọi người có được phán xét lành sau ngày tận thế.

4/. **Hỏa ngục** (火獄; E: gehenna, hell):



[**Địa ngục** – Wikipedia tiếng Việt](https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0CB8QFjAA&url=http%3A%2F%2Fvi.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25C4%2590%25E1%25BB%258Ba_ng%25E1%25BB%25A5c&ei=BBqFVJfYAtbdoATki4CwDg&usg=AFQjCNGZfuNV8HT7oKVDrxo5NM6ecpwbLQ&bvm=bv.81449611,d.cGU)

[**Hell** - Wikipedia, the free encyclopedia](https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0CB0QFjAA&url=http%3A%2F%2Fen.wikipedia.org%2Fwiki%2FHell&ei=uxGFVO3oBIO2ogST2YCoAQ&usg=AFQjCNGkI1CW_dx_4vjWVJNIyCWiDJ83Mg)

Trước đây hỏa ngục được cho là vùng thung lũng Ben Hinnom dưới chân đồi Sion, gần thánh địa Jerusalem; có lúc nơi này người ta đã tế thần Molech (Thượng Đế của các bộ tộc người ở vùng Trung Đông thời cổ đại – thân người, đầu bò) bằng sự thiêu sống các thiếu nhi.

Sau này hỏa ngục lại được giải thích là từ nơi âm ti nào đó - sau ngày phán xét - sẽ biến thành hồ lửa, liên tục thiêu đốt vĩnh viễn người có tội. Đây còn gọi là nơi có sự chết đời đời.



**Hỏa ngục ở “Thung lũng Ben Hinnom”**

[Ảnh chụp năm 2007]



**Thần Molech:** [**Moloch -** Wikipedia, the free encyclopedia](https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=3&ved=0CCwQFjAC&url=http%3A%2F%2Fen.wikipedia.org%2Fwiki%2FMoloch&ei=Gg6FVJW_McizoQTg_4CICw&usg=AFQjCNGVTZnEClqPvP4xkN1tvz3lBfpMew)

Sự chết đời đời ngày nay còn được giải thích là một hệ luận tội lỗi do tự ý *rời xa Thiên Chúa* (# không tin Chúa), chứ không do **ý Chúa**. Đây là một ngoại lệ, bởi theo giáo lý, trong cuộc sống của con người, mọi sự việc xảy ra được xem như là xuất phát từ ý muốn của Thiên Chúa.

5/. **Ngày Quang lâm** (光臨日; E : Parousia, Second Coming) : Còn gọi là ngày Tái lâm (Chúa trở lại thế gian ), ngày Tận thế (sau rốt), ngày Phán xét (xử tội), ngày Phục sinh (người chết sẽ được sống lại để được xét xử).

- ***Ngày Quang lâm*** còn được cho là xảy ra vào thế kỷ thứ nhất Công Nguyên theo các đoạn trong kinh điển như sau:

1. Luke 9:27 New International Version "Truly I tell you, some who are standing here will not taste death before they see the kingdom of God."

2. Matthew 16:28 New International Version "Truly I tell you, some who are standing here will not taste death before they see the Son of Man coming in his kingdom."

3. Matthew 24:34 New International Version “Truly I tell you, this generation will certainly not pass away until all these things have happened.”

4. Luke 21:32 American King James Version “Truly I say to you, this generation shall not pass away, till all be fulfilled.”

5. Mark 13:30 King James Bible “Verily I say unto you, that this generation shall not pass, till all these things be done.”

- Thêm nữa, một số sự kiện cần biết để củng cố niềm tin cho ngày Quang lâm như sau:

- ***Sự kiện ngôi mộ trống*** : Đã được Hội Thánh Kitô giáo giải thích rằng Chúa Con Jesus không thể có sự chết vì Chúa chỉ có vĩnh cửu, sau biểu tượng đóng đinh và đưa vào ngôi mộ, Chúa Con Jesus đã về trời. Vì thế sự kiện ngôi mộ trống ***không phải*** là bằng chứng của sự phục sinh - nghĩa là không có sự chết đi sống lại của Chúa Con Jesus như nơi con người - mà chủ yếu chỉ là *dấu chỉ* (E: sign, mark).



- ***Sự kiện phép lạ phục sinh*** : Trong mục (Luke 7:11-17) kể rằng Chúa Jesus khi đến thành Nain, cũng là lúc đoàn người khiêng ra xác chết đứa con trai của một người đàn bà góa đang khóc. Chúa Jesus động lòng thương xót, bèn đi đến đưa tay vào áo quan bảo dừng lại. Sau đó Chúa Jesus phán *“Hỡi anh bạn trẻ kia ơi, ta bảo anh hãy ngồi dậy”.* Người chết vùng ngồi dậy và bắt đầu nói chuyện. Chúa Jesus giao người con lại cho bà mẹ. Ai nấy đều sợ hãi và ngợi khen đức Chúa Trời đã đến thăm viếng con dân.

Có lẽ qua 2 sự kiện trên, người theo đạo Kitô đã có niềm tin và trông đợi ngày Quang lâm từ đầu thiên niên kỷ thứ nhất đến nay. Điềm báo ngày Quang lâm có số lượng là 7 theo Matthew (chương 24), có số lượng là 4 theo thống kê nhiều nơi trong Tân Ước. Tuy nhiên, môn Cánh Chung luận ngày nay của Kitô giáo đã phê phán các điềm báo trên là thiếu thuyết phục.

6/. **An táng** (安葬; E: burial, funeral) : Trước năm 1963, Giáo hội theo tinh thần của thần học Mục vụ (E: pastoral theology) buộc hình thức an táng phải là địa táng (E: entombment; F: enterrement) và nghiêm cấm việc hỏa táng (E: cremation; F: cremation, incineration) vì cho đó là đồng nghĩa với việc chối bỏ niềm tin vào sự phục sinh, là không kính trọng thân xác, vì thân xác đã được coi là một chi thể của Thiên Chúa, là đền thờ của Chúa Thánh Thần (Ngôi thứ 3). Sau năm 1963, Giáo hội lại cho phép hỏa táng nếu vì lý do *chính đáng* (lý do kinh tế, chính trị …).

**Xem thêm:**

**Giải đáp 101 câu hỏi về cái chết và sự sống vĩnh hằng** – Lm. Phan Đình Cho – Đại học Georgetown, WA. D.C. – USA. NXB Tôn Giáo 2009.

7/. **Con người và *an tử - trợ tử*** (E: good death, euthanasia - assisted suicide; F: bonne mort, euthanasie - suicide assisté) : Vấn đề an tử-trợ tử đã được bày tỏ nơi các Tuyên ngôn 1,2,3 của Hội Thánh, nơi Giáo lý Công giáo và nơi Thần học Luân lý (E: moral theology) với các nội dung sau :

- Sự sống là điều thánh thiêng phải được tôn trọng một cách tuyệt đối, bởi vì sự sống là do Thiên Chúa ban tặng cho con người và chỉ có Thiên Chúa mới có quyền lấy lại được. Không ai có quyền hủy hoại sự sống.

- Theo giáo huấn của Kitô giáo thì đau khổ trong những giờ phút cuối của cuộc đời có một vị trí đặc biệt trong chương trình cứu độ của Thiên Chúa; quả thật chịu đau khổ là thông phần với cuộc khổ nạn của Chúa Kitô và là hiệp nhất với hy tế cứu chuộc mà Chúa Kitô đã dâng lên trong sự vâng phục thánh ý Chúa Cha.

- Trước đau đớn và đau khổ, người bệnh có thể chạy đến bí tích Thánh Thể qua việc rước lễ và chuẩn bị cho việc chết lành qua việc lãnh nhận bí tích Xức Dầu, phó thác cho Chúa Kitô đau khổ và vinh hiển để Người an ủi và cứu rỗi.

- Qua cái chết, Thiên Chúa gọi chúng ta về với Người. Như vậy, với cái chết, người Kitô hữu có thể mong ước như Thánh Phaolô: “*Ao ước của tôi là ra đi để được ở với đức Kitô*”*.*

Vì thế, chẳng những Kitô giáo mà Do Thái giáo, Hồi giáo cùng gốc Abraham - tổ phụ của dân Do Thái - đều chống đối và kết án *an tử - trợ tử* dưới mọi hình thức chủ động hay thụ động, tất cả đều là sự giết người.

## Xem thêm:

### - [Tính Chất Vô Luân Của An Tử Và Trợ Tử – Đại Chủng viện ...](https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0CB4QFjAAahUKEwjh54Gm7bbHAhXSLIgKHSmGDBA&url=http%3A%2F%2Fdaichungvienvinhthanh.com%2F2011%2F04%2F29%2Ftinh-ch%25E1%25BA%25A5t-vo-luan-c%25E1%25BB%25A7a-an-t%25E1%25BB%25AD-va-tr%25E1%25BB%25A3-t%25E1%25BB%25AD%2F&ei=llvVVeHEC9LZoASpjLKAAQ&usg=AFQjCNEIvEQsQDGBgCNG80fK63pKe8Dy-Q&bvm=bv.99804247,d.cGU)

**3) Hồi giáo** : Thánh Allah trong Hồi giáo được xem là cách nói khác của Thiên Chúa hay Thượng Đế, đã mạc khải giáo huấn của mình cho tiên tri Mohammed qua mộng ngủ (Xin xem thêm mục từ Mộng) và được biên tập thành kinh Koran. Trong kinh này các tiên tri Moses, Jesus đều chiếm địa vị rất cao. Vấn đề sinh tử của Hồi giáo có những đồng dị với Kitô giáo và có thể thấy ở những điểm sau đây.

- Kỳ hạn của mạng sống là do Allah qui định, nên chết là trở về với Allah (C.145).

- Mỗi con người đều phải nếm trải cái chết, ta lấy điều thiện ác để thử thách (Ch.21)

- Vào ngày sống lại, Allah sẽ vì ngươi mà đem ra quyển sổ để ngươi sẽ đọc những lời ghi chép về hành vi đã làm của chính mình (C.14).

- Cũng đến ngày ấy, Allah tuyệt đối công bình, mọi người đều được thẩm tra (C.79).

- Mỗi người tự nhận hậu quả, không ai có thể gánh lấy trách nhiệm cho ai cả (Ch.6).

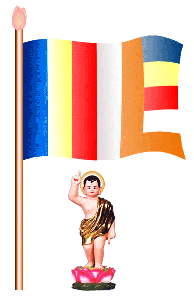
- Người nào phạm tội mãi đến lúc gần chết mới sám hối hoặc đem vàng bạc để chuộc tội đều không được khoan thứ, vì Allah xem đó là lời dối (Ch.3).

- Những ai không tin Allah sẽ bị đọa hỏa ngục thiêu đốt thống khổ (C.36).

Hồi giáo cho rằng không có sự chuộc tội của Jesus, và Jesus hoàn toàn chưa chết, bởi Allah đã nặn ra người giả để chết trên thập giá, vì thế Hồi giáo không tin vịêc phục sinh ở “***ngôi mộ trống***”, đây chỉ là *thuyết ảo ảnh Kitô* được phổ biến.

Do người Hồi giáo tin có ngày Phục sinh cho mọi người, nên họ địa táng người chết chứ không hỏa táng hay ướp xác. Luật Hồi giáo quy định người chết phải được chôn trong ngày, càng sớm càng tốt và không được chôn vào ban đêm; huyệt mộ được người thân đào và sâu khoảng 0,6m để người chết có thể ngồi dậy trong ngày phán xét. Trong giờ phút của người hấp hối, mọi người thân trong gia đình, bạn bè tụ tập đọc kinh Koran và khóc lóc kêu gào thật to và thống thiết, dù rằng đạo Hồi cổ vũ người ta can đảm chấp nhận cái chết như là qui luật.

**VII. Sinh tử theo quan điểm tôn giáo vô thần - Phật giáo.**

**Hình ảnh Sinh Tử của Phật Thích Ca**

Khi đức Phật qua đời, ngài thị giả Anan lúc đó mới đạt được quả vị thánh thứ nhất Tu đà hoàn, đã không kìm giữ được khóc than. Bấy giờ ngài A-na-luật đã ở quả vị thánh thứ tư A-la-hán, đã bình thản nói với Anan “*Ông Anan! Có phải đức Phật đã từng dạy chúng ta rằng những gì do Duyên sinh ra, tồn tại và đều đi đến tan rã? Các Duyên hợp lại tất có thành, rồi lại mất đi tất có hoại, và khi các Duyên đó hoàn toàn tan biến - tịch tịnh hiện tiền“.*

**T**heo *Tương Ưng Bộ kinh* (Saṃyutta Nikāya), *Tăng Chi Bộ kinh* (Aṅguttara Nikāya) số 92, *Trường Bộ kinh* (Dīgha Nikāya) với *kinh Đại Duyên* (Mahānidāna-sutta), chân lý Duyên khởi được phát biểu như sau:

*Cái này có vì cái kia có*

*Cái này không vì cái kia không*

*Cái này sinh vì cái kia sinh*

*Cái này diệt vì cái kia diệt.*

Hay:

*Cái này có, cái kia hình thành*

*Cái này không có, cái kia không hiển hiện*

*Cái này hiển hiện, cái kia sinh ra*

*Cái này chấm dứt, cái kia không sinh ra*

Chân lý khách quan *Duyên khởi*, chỉ ra rằng mọi sự vật trong vũ trụ đều hình thành từ các Duyên (bản chất *Vô ngã*). Các Duyên này luôn thay đổi (hiện tượng *Vô thường*) do tương tác nhau, mang tính quy luật tự nhiên:

- *Thành Trụ Hoại Không* (成住壞空; E: *Formation, Stability or Development, Dissolution or Disintegration, Void*): Đó là Thành (từ chưa có trở nên có), Trụ (tồn tại một thời gian), Hoại (bị suy thoái, hư hoại), và Không (cuối cùng không còn tồn tại nữa). Đây là *tứ tướng* (= bốn tướng trạng) của mọi sự vật trong vũ trụ hình thành từ các Duyên (= pháp hữu vi) sinh ra, hiện hữu một thời gian, biến đổi hư hao, và tan biến.

- *Sinh Trụ Dị Diệt* (生住異滅; E: *Birth, Stay, Change or Decay, Death*): Đây là cách nói của tứ tướng đối với mọi sinh vật (Sinh tướng, Trụ tướng, Dị tướng, Diệt tướng). Có nơi xem cách nói này là tứ tướng đối với tâm con người.

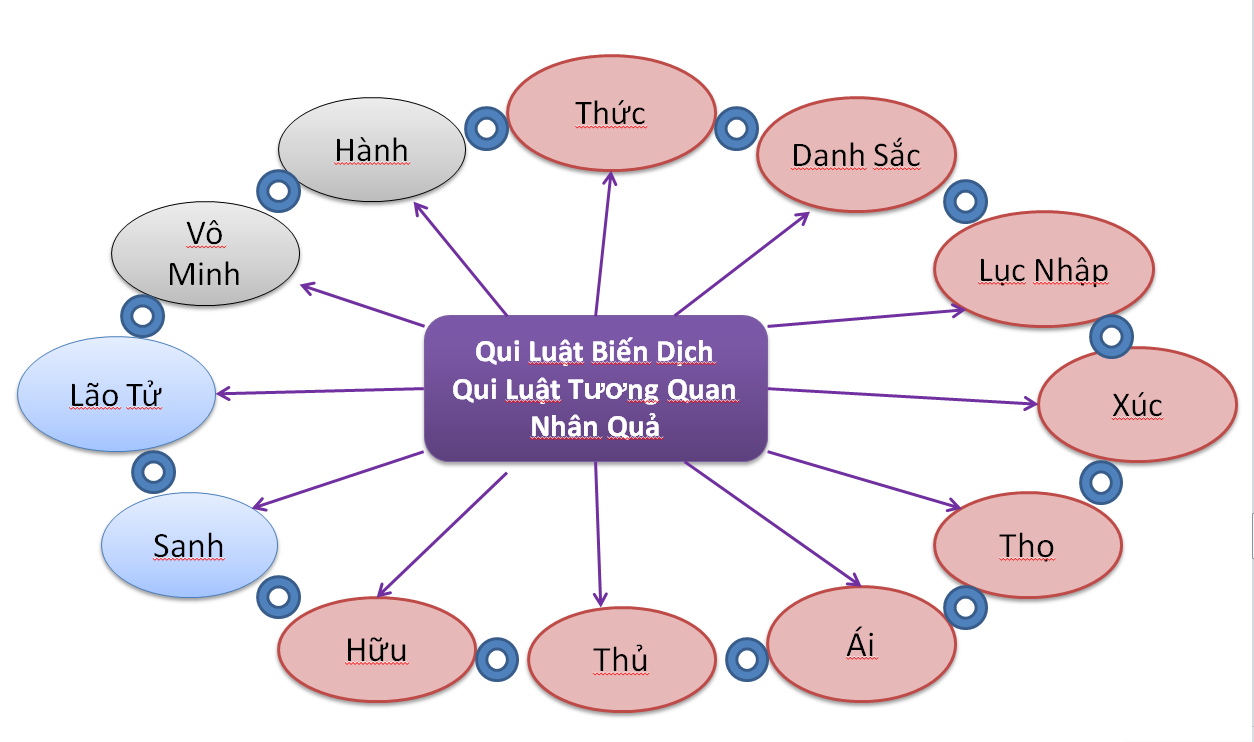
- *Sinh Lão Bệnh Tử* 生老病死; E: *Birth, Aging, Sickness, Death*): Đây là cách nói của tứ tướng đối với thân con người (Sinh tướng, Lão tướng, Bệnh tướng và Tử tướng).

Vấn đề sinh tử của con người qua *chân lý Duyên khởi* sẽ được trình bày trên 2 cấu trúc sau :

- Cấu trúc 12 duyên : Nhằm để phá tà kiến về một Đại ngã (Đấng tạo hóa).

- Cấu trúc 5 duyên (= 5 ấm hay 5 uẩn) : Nhằm để phá kiến chấp về một Tiểu ngã (Bản ngã, cái Ta).

**1) Sinh tử với cấu trúc 12 duyên.**



**Chuỗi 12 Duyên khởi**

Theo Phật giáo, mỗi ***sinh vật*** đều hình thành bởi một số đặc trưng - không giống nhau – đó là các Duyên (= yếu tố điều kiện), và trong tiến trình chuyển hóa số các Duyên này có những thay đổi tăng hay giảm. Ở vị trí con người, số duyên đặc trưng này là 12 và có các tên gọi sau : *Vô minh, Hành, Thức, Danh Sắc, Lục căn, Xúc, Thọ, Ái, Thủ, ữu, Sinh, Lão tử* [Xin xem chi tiết mục từ Thập Nhị Nhân Duyên].

Mười hai duyên này thể hiện về ***tính*** khác biệt, nhưng tương tác nhau, và từng duyên có những biến đổi về ***lượng*** theo thời gian. Tổ hợp, có 24 trường hợp tương quan của 12 Duyên này, một trường hợp đặc trưng trong số này là tính Nhân Quả của chuỗi các Duyên theo thứ tự (xem hình) :

Do *vô minh* tạo điều kiện, *hành* phát sinh,

Do *hành* tạo điều kiện, *thức* phát sinh …

hoặc

Tùy thuộc nơi *vô minh*, *hành* phát sinh,

Tùy thuộc nơi *hành*, *thức* phát sinh …

Cần để ý rằng 12 duyên này không phải là một chuỗi Nhân Quả kế tiếp nhau, mà mỗi Duyên có thể là *Nhân* hay *Duyên* cho một Duyên khác. Nhiều Duyên trong 12 Duyên có thể khởi động cùng lúc, nhưng có tác động một cách độc lập.

**T**rong kinh Đại Duyên (Maha Nidana) thuộc, đức Phật nói : “ *Vì không hiểu biết thấu đáo giáo lý 12 Duyên này, nên chúng sinh sống trong cảnh rối loạn như tơ vò* ”.

1/. **Vô minh** (無明; P: Avijjā; S: Avidyā): Vô minh không là yếu tố đầu tiên của kiếp sinh tồn, cũng không là nguồn gốc cùng tột của vạn vật, đức Phật từng dạy : “*Này chư tỳ khưu, dòng sinh tồn quả thật vô thỉ, không thể tìm ra một khởi điểm*”. Triết gia, nhà lôgic học, nhà toán học người Anh của thế kỷ 20 là B. Russell cũng đã nhận thức như sau: “*Không có lý do nào để giả định thế gian này có một khởi điểm. Ý niệm rằng sự vật có một khởi điểm, thật ra đó là do trí tưởng tượng quá nghèo nàn của chúng ta”.*

Vô minh, nói về con người, là sự thiếu hiểu biết lẽ thật **Duyên khởi**, được cụ thể hóa là các lý Nhân Quả (Tứ đế), lý Vô thường, Vô ngã, lý Ngũ uẩn …, từ đó dễ đưa tới chấp ngã, hình thành *phiền não chướng*. Cũng thế, với nhận thức sai lầm về *Ngã* (Chấp ngã) thay vì *Vô ngã*, về *Thường* thay vì *Vô thường* … dễ đưa tới Chấp pháp, hình thành *sở tri chướng*.

Vô minh lúc nào cũng là một duyên tai hại làm cho chúng ta bị lệ thuộc vào mọi sự mọi vật, bị ràng buộc vào sinh-tử tử-sinh vô cùng tận.

2/. **Hành** (行; P: Saṅkhāra; S: Saṃskāra): Nói về con người, hành là *động lực tâm lý* thể hịên *ý chí mong muốn* (= ý muốn) hướng tới hành động. Khi hành bộc lộ trên hành động của thân-khẩu-ý mang tính *Chấp ngã hay Chấp pháp* (= Vô minh) ở cả 2 mặt thiện-ác, thì đều có sự phản hồi một năng lượng, năng lượng này tích lũy tiềm ẩn và có ảnh hưởng trong sự biến đổi về *tính* và *lượng* của 12 Duyên. Năng lượng này được gọi là Nghiệp, và có tính chất tương ứng với 2 mặt thiện-ác của hành động.

Nghiệp tích lũy đa dạng trong suốt quá trình của kiếp sống hiện tại và các kiếp sống quá khứ, và chính là yếu tố chuyển tiếp từ kiếp này sang kiếp khác không ngừng nghỉ.

**T**rongkinh Tương Ưng có chép : *“Người làm thiện hay ác trong đời này, đó là sở hữu của người đó. Người ấy mang theo nó trong khi tái sinh. Nghiệp theo người ấy như bóng với hình ”* (như thân cây sẽ ngã theo hướng nghiêng của nó).

Theo Vi Diệu Pháp, sự chết xảy ra do một trong bốn nguyên nhân sau :

1. ***Dẫn nghiệp*** đã hết: Dẫn nghiệp (P: kammakkhaya; E: reproductive kamma) là Nghiệp dự vào việc tái sinh trong 6 cõi = lục đạo [3 đường dữ : địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh; 3 đường lành : Atula, Người (sống tốt với 5 giới), Trời (sống tốt với 10 giới – Thập thiện)]. Trong cõi người, tuổi thọ cao nhất khoảng 100 năm theo dân gian, khoảng 120 năm theo y học. Biểu trưng của Dẫn nghiệp là dầu trong cây đèn.

2. ***Mãn nghiệp*** đã hết: Mãn nghiệp (P: āyukkhaya; E: supportive kamma) là nghiệp dự vào việc tái sinh, thể hiện sự khác biệt nơi cùng một cõi tái sinh như - **giới** : nam-nữ; **sắc**: đẹp-xấu; **sức**: mạnh-yếu; **trí**: khôn-ngu; **lộc**: giàu-nghèo; **danh**: uy-liệt; **tánh**: thiện-ác; **mệnh:**thọ-yểu … . Biểu trưng của Mãn nghiệp là dây bấc trong cây đèn.

3. ***Dẫn nghiệp và Mãn nghiệp*** cùng lúc chấm dứt (P: ubhayakkhaya; E: Exhaustion of both the life span and kamma energy). Biểu trưng là dầu và dây bấc trong cây đèn đồng hết.

4. ***Đoạn nghiệp*** trổ quả : Đoạn nghiệp (P: upacchedaka; E: destructive kamma) là Nghiệp có cường độ rất mạnh, có thể do:

- *Biệt nghiệp* (E: individual kamma) đã tạo tác nay trổ quả, như cá nhân gặp tai nạn.

- *Cộng nghiệp* (E: communal kamma) tác động như thiên tai lụt, bão, động đất, sóng thần … Biểu trưng của Đoạn nghiệp là làn gió mạnh thổi tắt cây đèn, dù đèn còn dầu và bấc.

3/. **Thức** (識; P: Viññāṇa; S: Vijñāna) : Sức khỏe của người sắp lâm chung rất yếu, tâm người ấy không đủ để tạo cho mình một suy nghĩ riêng. Thay vào đó là một *cận tử tâm* mạnh mẽ hình thành từ nguồn Nghiệp lực, bộc lộ ra một trong 3 dạng ***biểu tưởng*** (P: kamma nimita) sau:

1. ***Trọng nghiệp*** (P: garuka kamma): Đó là hành động tạo tác trong quá khứ mà ta thường làm, ưa thích hay bị cảm kích mạnh. Ví dụ : người làm nghề giết gia súc rất dễ rơi vào trường hợp này, cận tử tâm của họ là biểu tưởng các thao tác thường làm trong nghề nghiệp của họ.

2. ***Thường nghiệp*** (P: acinna kamma): Đó là ý nghĩ tạo tác trong quá khứ mà ta thường lập đi lập lại hay bị cảm kích mạnh.

3. ***Dẫn nghiệp và Mãn nghiệp*** : Cận tử tâm là biểu tưởng cảnh của người sắp tái sanh như người ở đường dữ thì hoảng sợ trước cảnh khổ đau, ở đường lành thì vui vẻ trước cảnh đẹp lạ thường.

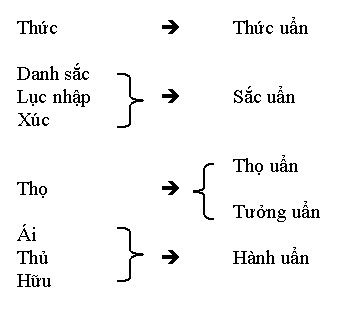
Sau hết là *tử tâm* (P: cutti citta) xuất hiện, đó là chập tâm cuối cùng của một kiếp sống. Chính tử tâm tạo điều kiện cho năng lực tiềm ẩn “*ý chí muốn sống* “ (P: tanha) trong Dẫn nghiệp được phóng thích và hình thành chập tâm đầu tiên của kiếp sống kế tiếp gọi là ***thức nối* *liền*** hay ***thức tái sinh*** hay ***kết sinh thức*** nói gọn là***thức*** trong 12 Duyên khởi. Sự diễn tiến giữa 2 chập tâm cuối cùng và đầu tiên là đều đặn và không gián đoạn.

Sự khác biệt duy nhất giữa **tâm thức tái sinh** và **tâm thức bình thường** trong cuộc sống là thay vì chỉ biểu hiện ở cùng một nơi của tâm thức bình thường thì tâm thức tái sinh lại có thể biểu hiện ở một nơi khác, mà khoảng cách không là một trở ngại. Vì thế nơi tái sinh có thể ở một nơi rất xa đối với nơi chết, miễn nơi đó phù hợp với điều kiện của Dẫn nghiệp và Mãn nghiệp.

Khi thức tái sinh thích hợp với điều kiện vật chất là cha và mẹ, thì có sự phối hợp danh-sắc (tâm-vật) tạo thành bào thai. Thức tái sinh gắn liền với toàn bộ động lực của nghiệp trong quá khứ và ở trạng thái thụ động (P: bhavanga) mãi cho đến khi bào thai rời khỏi lòng mẹ và có một kiếp sống sinh tồn riêng biệt với thế gian bên ngoài. Bấy giờ tâm thức tái sinh nhường chỗ cho *một tiến trình tâm thức bình thường* đầy đủ gọi là *lộ trình tâm* (P: vithi citta).

Con người của kiếp sống mới thừa hưởng những đặc tính của cha mẹ cùng đặc tính riêng của mình nơi kiếp sống cũ, đồng thời cũng có những tác động tốt xấu nhất định lên cha mẹ mới của mình.

**2) Sinh tử với cấu trúc 5 duyên**.



Sau khi thành đạo vào năm 589 tCN, tại Vườn Nai (= Lộc Uyển 鹿苑; P: Migadāya; S: Mṛgadāva), đức Phật đã thuyết bài pháp đầu tiên là giáo lý Tứ Đế. Năm ngày sau, cũng tại nơi này, đức Phật đã thuyết bài pháp thứ hai là giáo lý Ngũ uẩn五蘊 = Ngũ ấm 五陰 (P: Pañca-khandha; S: Pañca-skandha; E: Five aggregates of clinging) nhằm phá chấp cực đoan về *Ngã.*  Đây là 5 yếu tố hay 5 duyên, rút gọn từ 12 duyên nói trên và là mở rộng của 2 duyên Danh-Sắc (= Tâm-Vật) khi nói về cấu trúc của một sinh vật, mà đặc biệt là về con người. Năm yếu tố này có thể tóm tắt như sau:

**+** Nhóm theo tính chất ***vật lý-sinh lý*** hay còn gọi là vật chất (P;S: rupa).

1/.**Sắc uẩn** (色蘊; P: Rūpa-khandha; S: Rūpa-skandha) : gồm 4 yếu tố Duyên gọi là 4 đại gồm *địa, thủy, phong,* *hỏa* có ý nghĩa tương đương với 4 thể vật chất trong thế giới vật lý là *rắn, lỏng, khí,* *plasma*. Chúng hình thành các hệ chức năng của cơ thể và các giác quan (các căn). Các đại này được duy trì và phát triển cho đến khi biến hoại nhờ vào tứ đại bên ngoài là các dưỡng chất nạp vào cơ thể hàng ngày mang tính tạm bợ, nghĩa là không có thân xác thực nào hằng hữu và độc lập tồn tại cả.

+ Nhóm theo tính chất ***tâm lý*** hay còn gọi là *tinh thần*, *tâm thức* (P: nama; S: naman), gồm 4 yếu tố (duyên) như sau.

2/.**Thọ uẩn** (受蘊; P: Vedanā-khandha; S: Vedanā-skandha) : Là những cảm xúc lạc-khổ-xả từ các giao tiếp nơi sắc uẩn, thể hiện tính *tương tác* (vô ngã) hay tính *dính mắc* (hữu ngã) của tình cảm.

3/. **Tưởng uẩn** (想蘊; P: Saññā-khandha; S: Sañjā-skandha) : Là những suy tưởng ấn tượng gắn kết với sắc uẩn và thọ uẩn, thể hiện tínhluận biện của lý trí.

4/.**Hành uẩn** (行蘊; P: Saṅkhāra-khandha; S: Saṁkhāra-skandha) : Là những động lực thúc đẩy thực hiện các ấn tượng nơi thọ uẩn và tưởng uẩn, bao gồm tiếp nhận hay loại trừ, thể hiện tính mong muốn hành động của ý chí.

5/.**Thức uẩn** (識蘊; P: Viññāṇa-khandha; S: Vijñāna-skandha) : Là những hiểu biết phân biệt chấp thủ nơi 4 uẩn trên, thể hiện tínhchấp kiến kinh nghiệm quá khứ (ký ức: ý thức + tiềm thức + vô thức). Khi hiểu ra bản tính Duyên khởi trên các kinh nghiệm của *Thức*, thì những hiểu biết này được gọi là *Trí*.

Sự phối hợp của 2 nhóm (= 8 Duyên thuộc Ngũ uẩn nói trên theo qui ước được gọi là con người hay *Ngã tạm thời*, ngoài ra không có một Ngã hay Linh hồn hằng hữu nào cả. Trong kinh Sati Patthane, đức Phật có dạy : “ *Chúng ta hãy quán chiếu sâu sắc sẽ thấy rằng năm uẩn không phải là một thực thể, mà là hiện tượng của loạt các tiến trình vật chất và tâm thức, chúng sinh diệt một cách liên tục và nhanh chóng, chúng luôn biến đổi từng giây, từng phút; chúng không bao giờ tĩnh mà luôn động và không bao giờ là thực thể mà luôn biến hiện”.*

Theo đó, Chánh niệm *5 uẩn không có thực thể* (= quán chiếu 5 uẩn vô ngã) là phương pháp đúng đằn và hữu hiệu giúp hành giả vượt lên các nỗi sợ sinh tử.

**T**rong kinh Maha Tanha Sankaya của bộ Trung A Hàm có ghi về trường hợp đức Phật quở rầy vị tỳ khưu Sati, vì vị này tuyên bố rằng theo lời dạy của đức Phật có cái tâm thức chuyển từ kiếp này sang kiếp khác (vị này nhầm lẫn, theo đúng đó là Nghiệp chuyển từ kiếp này sang kiếp khác như đã trình bày ở 12 Duyên khởi). Thực vậy, cấu tạo của *Sắc* là sự phối hợp của nhóm 4 thể vật chất tuân theo tiến trình sinh diệt *sanh-lão-bệnh-tử*; và cấu tạo của *Danh* (tâm thức) là sự phối hợp của 4 dạng : tình cảm (cảm thọ), lý trí (nghĩ tưởng), ý chí (chấp thủ ý muốn hành động), ký ức (nhận thức chấp thủ phân biệt), tương ứng với *thọ, tưởng, hành, thức,* tất cả tuân theo tiến trình sinh diệt *sanh-trụ-dị-diệt*. Vì thế, trong thực tế và theo ý nghĩa cùng tột, Thanh Tịnh Đạo Luận (Visuddhi-Magga) đã ghi nhận :

*Không có người hành động, chỉ có hành động.*

*Ngoài sự chứng ngộ, không có người chứng ngộ.*

*Chỉ có những thành phần cấu tạo luôn trôi chảy.*

*Đó là quan kiến thực tiễn và chân chánh.*

Theo đó, chúng ta có thể đi tới kết luận rằng không thuần có sự kiện người chết, mà chỉ có tiến trình của sự chết gắn liền với tiến trình của sự sống. Sự chết cũng tựa hồ như sự vỡ bể của một bóng đèn điện; khi đó ánh sáng tắt, nhưng luồng điện vô hình vẫn còn đó, và nếu ta gắn bóng đèn mới, ắt ánh sáng sẽ xuất hiện trở lại.

Nếu sự thấy biết này được huân tập thì chúng ta ngày càng giảm bớt ái luyến vào sự vật, ngày càng giảm bớt tự mình đồng hóa với hành động mình làm. Đây là sự chứng ngộ vô cùng trọng đại và cao thượng, làm tan biến đi mọi lo âu sợ sệt liên quan đến cái chết.

**M**. Gandhi đã từng nói : “*Sợ chết chẳng khác gì sợ bỏ một cái áo cũ đã rách*”. Hay nói cách khác “*Chết không đáng sợ - Sợ chết mới thật đáng sợ*”

**3) Pháp tu sinh tử - Niệm tử**(念死; P: Maranānussati; S: Maranānusmriti; E: Mindfulness of death)**.**

Niệm tử hay niệm chết, niệm tử thi là một trong *Thập tùy niệm* (**十隨念**; P: Anussatis; S: Anusmriti), là đối tượng của niệm trong tu tập thiền. Đây là suy niệm về lẽ thật của đời sống tâm-vật lý. Quán tưởng về cái chết giúp hành giả thấu hiểu bản chất tạm bợ của đời sống. Khi quán triệt rằng chết là điều chắc chắn phải đến và sống là tạm bợ, nhất thời, hành giả sẽ cố gắng tận dụng kiếp sống nầy để tự trau dồi, tự phát triển và giúp người khác mở mang, thay vì phung phí thì giờ trong dục lạc, buông lung.

Kiên trì hành thiền, suy niệm cái chết không làm cho hành giả trở nên bi quan yếm thế và sống tiêu cực, mà trái lại, càng tích cực và tinh tấn hơn. Ngoài ra, hành giả còn có thể ứng phó với cái chết một cách bình tĩnh, thản nhiên.

Khi quán tưởng sự chết, hành giả có thể suy niệm rằng đời sống như ngọn đèn dầu, hoặc suy niệm rằng cái được gọi chúng sanh chỉ là sự biểu hiện tạm thời và bề ngoài của luồng nghiệp lực vô hình, không khác nào ánh sáng của ngọn đèn điện là biểu hiện tạm thời của luồng điện lực vô hình ở trong sợi dây điện.

Hành giả có thể hình dung đời sống theo nhiều lối khác, quán tưởng về tính cách vô thường cùa kiếp nhân sinh và sự kiện hiển nhiên chắc chắn là cái chết phải đến.

**4) Giáo dục việc sinh tử:**

Kinh điển Phật giáo rất phong phú các hình ảnh về giáo dục sinh tử với các điển hình qua các câu chuyện được ghi lại.

1/. **Câu chuyện “Bốn Núi” với vua Ba-tư-nặc (Pasenadi):** Một điển hình nhận thức lẽ thật sinh tử.

Bốn Núi là câu chuyện dược ghi lại trong kinh Tương Ưng Bộ (Pali tạng, Samyutta Nikāya, bài 136 – HT. Thích Minh Châu dịch) và kinh Tạp A Hàm (Hán tạng, bài 1147). Nội dung trong 2 bản kinh nầy đều có nói về "Bốn Núi" (Sinh, Lão, Bệnh, Tử).

2/. **Câu chuyện bệnh hấp hối của Trưởng giả Cấp-cô-độc:**

Một điển hình giúp người bệnh nặng hấp hối bình an sau khi thấu rõ lẽ thật sinh tử. Câu chuyện được ghi lại cuộc gặp gỡ giữa ngài Xá-lợi-Phất và trưởng giả Cấp-cô-độc trong kinh Trung Bộ, tập 3, Kinh Giáo Giới Cấp-cô-độc.

3/. **Câu chuyện điên loạn vì mất tất cả người thân của bà Paṭācārā.**

Một điển hình vượt qua khủng hoảng tâm lý khổ đau trước sự mất mát, bằng sự thấu rõ lẽ thật sinh tử.

### 4/. Câu chuyện khổ đau vì mất con của bà Kisagotami:

### Một điển hình nhận thức lẽ thật lời dạy của đức Phật về quy luật phổ cập của sinh tử trong Trưởng Lão Ni Kệ (Dhp 114):

Vào thời Đức Phật, có một người phụ nữ tên là Kisagotami vừa bị mất đứa con duy nhất. Không chấp nhận sự thật đau lòng này, bà ta chạy đi khắp nơi, hỏi thăm từng người một, hòng tìm thuốc cứu sống đứa con mình. Người ta nói với bà có thể đức Phật có liều thuốc ấy.

Kisagotami liền đến gặp đức Phật, với lòng tôn kính, bà hỏi: “*Lạy Phật, ngài có thể làm ra thuốc để hồi sinh mạng sống cho con của con không?*”

“*Ta biết có một liều thuốc như thế*” – Đức Phật đáp lời bà. “*Nhưng để chế tạo thuốc, ta cần phải có nhiều thành phần*”.

Cảm thấy nhẹ lòng, người phụ nữ liền hỏi: “*Đó là những thành phần nào? Phật có thể cho con biết không?*”

“*Con hãy mang cho ta một nắm đầy hạt cải mù tạt*” – Đức Phật nói với bà.

Người phụ nữ hứa sẽ mang đến nhiều hạt mù tạt như lời Phật yêu cầu. Trước khi người phụ nữ quay đi, Phật còn dặn thêm: “*Ta cần những hạt mù tạt lấy từ một gia đình và gia đình này chưa từng có trẻ con, vợ chồng, cha mẹ hay người hầu bị chết*”.

Người phụ nữ đồng ý và bắt đầu đi từ nhà này sang nhà khác để tìm những hạt mù tạt. Tại mỗi nhà bà đến, mọi người đều đồng ý cho bà những hạt mù tạt, nhưng khi bà hỏi đã từng có ai chết trong nhà chưa thì bà không tìm được ra một gia đình nào chưa từng có người qua đời – có gia đình thì có con gái qua đời, có gia đình thì đã có người hầu chết, gia đình khác lại có chồng hoặc cha, mẹ lâm chung … Kisagotami không tài nào tìm được một gia đình không từng trải qua khổ đau của chết chóc.

Theo đó, bà bừng tỉnh không chỉ riêng mình hứng chịu nỗi đau buồn này, bà liền rời xác đứa con và trở lại gặp Phật. Phật nói trong sự thương cảm vô biên: “*Con nghĩ rằng chỉ có con mới mất mát đứa con thôi sao? Sinh tử là quy luật tự nhiên chi phối lên tất cả vạn vật, đó là vô thường*”.



### Ngay khi đức Phật kết thúc, Kisagotami đã chứng thánh quả Nhập Lưu, và bà xin được phép xuất gia.

5/. **Câu chuyện cô bé dệt vải ngộ đạo với niệm tử:**  Một điển hình tu tập “Niệm tử” để nhận thức lẽ thật sinh tử.

Trong kinh Pháp Cú, đức Phật đã chỉ dạy lẽ thật Duyên khởi nơi bài kệ số 170 và phương pháp *niệm tử* với bài kệ số 174 (Cô bé dệt vải) nhằm tỉnh giác và không phải bị động trước sự việc sinh tử nữa.

*Như bọt nước hợp tan Ðời này thật mù quáng*

*Tựa ảo ảnh chập chờn Ít kẻ thấy rõ ràng.*

*Ai thấy đời là thế Như chim thoát khỏi lưới,*

*Vượt tầm mắt tử thần Rất ít đi thiên giới.*

**(Bài kệ số 170) (Bài kệ số 174)**

6/. **Câu chuyện thành tựu niệm tử ở vị Bồ-tát.**

Một điển hình giúp người theo đạo Phật quán triệt sâu sắc lẽ thật cốt lõi Duyên khởi và đứng vững trên 8 duyên trần (8 phong hay 8 ngọn gió) chi phối con người hàng ngày qua chuyện ở của bộ Túc Sanh về tiền thân của đức Phật (P: Uraga Jātaka).

**5) Vấn đề hộ tử.**

Đây là công việc chăm sóc và giáo dục nhằm giúp người bệnh nặng không đau đớn có được một nội tâm bình an trước cái chết. Hai trường hợp điển hình sau đây được ghi nhận.

- **Joan Halifax** (1942-:-…): Nhà nhân chủng học y khoa nước Mỹ, sáng lập viên đạo tràng Thiền Hòa Bình, là người chăm sóc các bệnh nhân đã bị bệnh viện “chê” tại các trung tâm Hospice với tư tưởng Phật giáo. Bà cho rằng sự chết là một ông thầy quan trọng đối với người Phật tử thông qua Chánh niệm về cái chết. Sự chết là cơ hội độc đáo nhất để đi tới giác ngộ. Một người đàn ông bị bệnh AIDS được bà chăm sóc ở bang Georgia đã nói với bà : “*Cô biết không, tôi rất vui vẻ vì cô đã giúp tôi biết Anicca (Vô thường). Anicca đã giúp tôi rất nhiều, tôi đã nghĩ rằng khi chết tôi sẽ mang theo căn bệnh này vào vĩnh cửu, và tôi chắc sẽ đau khổ lắm. Nhưng nay biết rằng căn bệnh của tôi chỉ là tạm thời, là vô thường nên tôi có thể chịu đựng được nó đến cùng”.*

- **Goh Pik Pin** (1962-:-…): Tiến sĩ y khoa người Malaysia, trưởng ban tư vấn thuộc trung tâm chăm sóc người bệnh nặng đang hấp hối, chi nhánh của Hiệp hội Phật giáo Losang Dragpa, cho rằng : “*Chết là điều chắc chắn, chỉ không chắc khi nào nó đến. Chúng ta cần làm quen, chuẩn bị tâm lý thật tốt cho việc đón nhận cái chết, đồng thời có những tác động tốt trên chín dấu hiệu chứng tỏ sự tan rã của thân và biến đổi của tâm nhằm tạo được trạng thái bình an và lợi lạc vào những lúc cuối cuộc đời. Những người không được chuẩn bị kỹ phải đối diện với cái chết như thế nào, thường lâm vào nỗi sợ hãi khủng khiếp nhất trong đời người và cũng vì thế mà thường để lại cho người thân mình những hậu quả đáng tiếc”.*

**6) Vấn đề an tử-trợ tử.**

Các tôn giáo lớn trên thế giới ngay từ khởi thủy rất ít đặt ra vấn đề an tử-trợ tử, Phật giáo cũng không nằm ngoài sự kiện đó. Tuy nhiên, trước vấn đề của thời đại, Phật giáo cũng đã xuất hiện 2 xu hướng.

1/. **Xu hướng không tán thành:** Trích dẫn trong Vinaya Pitaka (Luật tạng) có 3 trường hợp ghi chép được cho là bị đức Phật Thích Ca khiển trách.

1. Năm vị tỳ khưu hiểu sai lời Phật dạy, đã tìm cách tự vẫn - một mưu toan tự tử tập thể không khác gì vụ tự tử tập thể của giáo phái Đền Mặt Trời ngày nay.

2. Sáu vị tỳ khưu xúi dục người đàn bà kết liễu đời sống của chồng mình, do bị bệnh nặng với đau đớn cùng cực.

3. Vị tỳ khưu - quá già yếu, mắc bệnh nan y, đau khổ triền miên – yêu cầu vị tỳ khưu đồng tu giúp ông sớm chết.

2/. **Xu hướng tán thành :** Đã phê phán 3 trường hợp trên với các lập luận như sau:

- Trường hợp đầu tự tử do hiểu sai, tương tự như bị bế tắc làm quẩn trí đưa tới tự tử sai lầm.

- Trường hợp 2 và 3 có lẽ thiếu chính xác, vì nội dung vấn đề không được biện giải minh bạch và thiếu tính thuyết phục trên nền tảng giáo lý căn bản của đạo Phật, qua các khía cạnh sau.

1. *Khía cạnh Nghiệp* : Trong kinh Tăng Chi Bộ, đức Phật chỉ rõ : “*Này các tỳ khưu, chính tác ý* (P: cetana : ý muốn) *ta gọi là Nghiệp; vì sau khi tác ý, người ta hành động bằng thân-khẩu-ý …*”. Theo đó, nếu sát sinh không phải là do tâm sát sinh gây nên thì không phải là ác nghiệp, và kết quả là không phải sợ hãi, hận thù khiến cho tâm phải khổ đau.

2. *Khía cạnh đạo đức* : Cũng cần nhắc lại ý nghĩa Từ Bi-Trí Tuệ từ bài kinh Giáo Giới La Hầu La (Trung Bộ Kinh, 61), đây là nguyên tắc đạo đức cơ bản của Phật giáo như sau:

**- Từ** : Phát nguyện độ sinh đạt được hạnh phúc cao thượng, và cảm thán trước hạnh phúc cao thượng của chúng sinh.

**-****Bi** : Phát nguyện độ sinh vượt qua khổ đau thấp hèn, và cảm thông trước khổ đau thấp hèn của chúng sinh.

**-** **Trí Tuệ** : Sáng tạo hay dung nạp có chọn lọc các quan điểm, các ứng xử cho hành động, sao cho hợp với nguyên tắc “ *Lợi mình và người, không được lợi mình mà hại người, không được lợi người mà hại mình, không được hại cả mình và người* ”.

Trên nguyên tắc này, chúng ta có thể thấy rõ như sau.

Giới luật đầu tiên trong 5 giới của người theo đạo Phật là tôn trọng sự sống. Nhưng đạo Phật không coi sự sống là điều bất khả xâm phạm hoặc thiêng liêng như ở các tôn giáo hữu thần. Đối với đạo Phật, sinh tử là những giai đoạn trong chuỗi “sinh tử - tử sinh” vô tận của từng mỗi chúng sinh được thể hiện trong cấu trúc 12 Duyên khởi.

Con đường của đạo Phật là hợp lúc (căn cơ), hợp lẽ (khế cơ, khế lý) và tùy duyên mà hành động. Trong *kinh Bản Sanh* (本生經; P;S: Jātaka) có kể về tiền thân của đức Phật là ngài đã phải bắt buộc giết một tướng cướp để cứu sống hàng chục người vô tội. Với trường hợp đặc biệt, giết người để cứu người vì lòng nhân đạo, chính là tinh thần tùy duyên bất biến của đạo Phật.

Thông thường người tu theo đạo Phật không thể có thái độ thờ ơ trước khổ đau của người khác, cho dù người đó khỏe hay bệnh, là đang sống với Nghiệp bất thiện (khác với Ấn giáo theo thuyết Manu cực đoan). Như thế ta nghĩ sao đối với người bệnh nặng đang rên siết ở giai đoạn cuối của cuộc đời? Ta có cho là họ cần phải trả Nghiệp, mặc cho phải khổ đau thế nào (như thuyết Manu)? Bởi Nghiệp không phải chỉ trả một lần là xong trong chuỗi dài vô tận của sinh tử. Vả lại, đa số chúng sinh không đủ Định lực (Định vô sắc) để vượt qua sự hành hạ của đau đớn, thì liệu một Cận tử nghiệp đầy bất thiện lại đè nặng hơn thêm cho chúng sinh này?

Như vậy chúng ta có thể thấy rằng nguyên tắc an tử-trợ tử của thời đại nơi mục **II.** nói trên rất gần gủi với nguyên tắc đạo đức và giáo lý của Phật giáo. Tất cả đưa chúng ta đến một khẳng định đúng đắn, khai thông được bế tắc hãy còn tranh cãi hiện nay.

**T**hiền sư Vĩnh Gia Huyền Giác 永嘉玄覺 (665-713) lưu ý rằng : “*Sinh tử sự đại, Vô thường tấn tốc* \*生死事大，無常迅速。\* Sinh tử là việc lớn, vô thường mau chóng lắm”.

Và rồi:

**T**uệ Trung Thượng Sĩ Trần Quốc Tung (1230-:-1291), anh ruột của Hưng Đạo Vương Trần Quốc Tuấn, là Tiết Độ Sứ, và là vị thầy của Sơ Tổ Trúc Lâm Trần Nhân Tôn đã nhắc nhở chúng ta như sau qua bài kệ “**Sinh tử nhàn nhi dĩ** **生死閑而已** - ***Sống chết là lẽ thường mà thôi***.”

Tâm chi sinh hề, sinh tử sinh, 心之生兮生死生

Tâm chi diệt hề , sinh tử diệt. 心之滅兮生死滅。

Dịch:

*Tâm sinh, thì sinh tử sinh,*

*Tâm diệt, thì sinh tử diệt.*

Sinh tử không ở ngoài cái *tâm thức không thực*, luôn sinh diệt. Vậy thì còn sợ gì sinh tử ?

o0o

**Sư tử hống.**

Sư tử có sức mạnh và Sư tử hống (= tiếng gầm của sư tử) thì đầy uy lực có thể hàng phục tất cả muôn thú.

**Sư tử hống** (**師子吼**; P: sīhanāda; S: siṃhanāda; E: lion’s roar) trong Phật giáo dùng để chỉ âm thanh vô úy để thuyết pháp của đức Phật. Âm thanh vô úy này như tiếng gầm của sư tử. Khi đức Phật thuyết pháp, các Bồ tát khởi tâm dũng mãnh cầu đạo Bồ-đề, do đó mà ngoại đạo và ác ma sợ hãi, ví như khi sư tử cất tiếng gầm thì những con sư tử nhỏ cũng tăng uy lực, khiến trăm thú sợ hãi, nép phục.

Sư tử được xem là vua của loài thú, đức Phật cũng là bậc chí tôn trong loài người, nên gọi là ***Nhân Trung Sư Tử*** **人中師子** có nghĩa là sư tử trong loài người. Theo luận Đại Trí Độ quyển 7, sư tử một mình đi giữa các loài thú mà không sợ hãi, có thể hàng phục tất cả. Đức Phật cũng thế, ở trong 96 thứ ngoại đạo mà hàng phục tất cả, chẳng sợ hãi, nên gọi là Nhân Trung Sư Tử.

**T**rong Thắng Man Bảo Quật quyển thượng, phần đầu, ngữ nghĩa của nhóm từ Sư tử hống được nêu ra 3 ý:

1. *Như thuyết tu hành*: Lời nói phải đi đôi với việc tu hành, chứ không nói suông, hoặc nói một đường làm một nẻo.

2. *Vô úy thuyết*: Phu nhân Thắng Man tự đứng trước đức Phật, dùng biện tài tuyên dương diệu pháp giữa đại chúng mà không sợ sệt. Trong đây lại chia làm 2:

- Không sợ người: Có khả năng hơn người nên lên pháp tòa hoằng đạo một cách tự tin vững chắc.

- Làm người sợ: Khiến cho ngoại đạo kinh thẹn, thiên ma khiếp đảm.

3. *Quyết định thuyết*: Nương vào lí tột cùng mà nói pháp cứu cánh, trên hoằng đại đạo, dưới lợi quần sinh, dẹp tà, hiển chính.

Ngoài ra, Duy ma cật sở thuyết kinh chú quyển 1, Hoa Nghiêm Kinh Thám Huyền Kí quyển 18, luận Đại Trí Độ quyển 25... cũng đều nêu ra nhiều cách giải thích về từ ngữ Sư tử hống.

o0o

**Tam bảo.**

**Nội dung**

**I. Tam bảo trong Phật giáo Nguyên thủy.**

**II. Tam bảo trong Phật giáo Phát triển.**

**III. Những lợi ích khi thân cận với Tam bảo.**



**[Refuge](https://en.wikipedia.org/wiki/Refuge_(Buddhism))** [(Buddhism)](https://en.wikipedia.org/wiki/Refuge_(Buddhism)) **[-](https://en.wikipedia.org/wiki/Refuge_(Buddhism))** [Wikipedia](https://en.wikipedia.org/wiki/Refuge_(Buddhism))

**[Tam bảo –](https://vi.wikipedia.org/wiki/Tam_b%E1%BA%A3o)** [Wikipedia tiếng Việt](https://vi.wikipedia.org/wiki/Tam_b%E1%BA%A3o)

**[Biểu tượng Tam bảo](https://en.wikipedia.org/wiki/Refuge_(Buddhism))**

**I. Tam bảo trong Phật giáo Nguyên thủy.**

**Tam bảo** (**三寶**; P: *Tiratana*; S: *Triratna*; E: Triple Gems, Three Jewels): Là ba yếu tố căn bản *Phật, Pháp, Tăng*, minh định chân lý tự nhiên khách quan **‘Duyên khởi’** của vũ trụ, trong đó:

1/. **Phật** (**佛**; P;S: Buddha): Đó là bậc giác ngộ chân lý khách quan của vũ trụ. Lẽ thật của vũ trụ được vị này khám phá và thấy biết rõ.

2/. **Pháp** (**法**; P: Dhamma; S: Dharma): Đó là chân lý khách quan tự nhiên của vũ trụ. Chân lý này chính là giáo pháp được Phật trình bày trung thực sau khi đã *khám phá ra*, chứ không *chế tác ra*.

3/. **Tăng** (**僧**; P;S: Sangha): Đó là những hành giả đạt được giác ngộ như Phật sau khi thực hành đúng đắn chân lý khách quan này.

Chân lý khách quan của vũ trụ trong đạo Phật được gọi là **Chân đế** [**真諦 –** (*chân*: thật, không hư vọng, *đế*: lý thật, lẽ thật); P: Paramattha-sacca; S: Paramārtha-satya; E: ultimate truth; F: vérité ultime], đó là lẽ thật **Duyên khởi** hiện thực và tự nhiên,luôn vận hành chi phối nơi mọi sự vật trong vũ trụ.

Nói Tam bảo là *chân lý khách quan* 真理客觀 là nhằm để tránh nhầm lẫn với loại *chân lý chủ quan* 真理主觀, là thứ chân lý được con người ảo tưởng chế tác ra, thiếu thực tế minh chứng mà chúng ta thường hay gặp phải ở các tổ chức chính trị và tôn giáo áp đặt khi nói về chân lý (= lẽ thật). Thật vậy, người được cho là khám phá ra một quy luật của vũ trụ nào đó mà thiếu kiểm chứng thực tế, thì sự kiện này không thể xem là một thực chân lý được. Do đó, có thể thấy rằng cơ cấu “Tam bảo” đã thể hiện tính chặt chẽ và trong sáng, với đầy đủ khoa học tính nơi chính nó.

Nói là ***quy y Tam bảo*****歸依三寶** (Tam quy y) là chỉ cho người nương tựa vào chân lý khách quan để tu tập. Khi hành giả nhận thức vững vàng Tam Bảo được gọi là bậc Dự lưu (bước vào dòng Thánh).

Nói là ***hồng ân Tam bảo*** **洪恩三寶** (ơn lớn của Tam Bảo) là cách nói chủ thể hóa chân lý khách quan tự nhiên này, giúp hành giả đạt tới hạnh phúc cao thượng đích thực. Vì rằng những ai quán triệt và thực hành sống theo nhận thức chân lý này, thì hạnh phúc đạt được là điều tự nhiên, chứ hạnh phúc không do cầu xin ân sủng của “*Đấng sáng tạo*” (= Thượng Đế) hay của một thế lực ảo tưởng nào đó ban cho.

**II. Tam bảo trong Phật giáo Phát triển.**

Trong Phật giáo Phát triển, các hành giả được hướng dẫn cách nhận thức Tam bảo theo ba bậc sau:   
 1) *Ðồng thể Tam bảo* hay *Nhất thể Tam bảo.* 2) *Biệt thể Tam bảo* hay *Xuất thế gian Tam bảo.* 3) *Trụ trì Tam bảo* hay *Thế gian Tam bảo.*

Đồng thể Tam bảo thuộc *lý*, Biệt thể Tam bảo và Trụ Trì Tam bảo thuộc *sự*.

**- Lý** **理** là bên trong (nội tâm, thuộc *tính*), mang ý nghĩa về giải thoát – tức tự do nội tâm từ việc giác ngộ, là thấy biết rõ thực tính, thực tướng của vạn sự vật.

**- Sự 事** là bên ngoài (ngoại cảnh, thuộc *tướng*), mang ý nghĩa về hoằng pháp và hộ pháp.

**1) Ðồng thể Tam bảo 同體三寶**.

1/. *Ðồng thể Phật bảo* : Là chỉ cho tất cả chúng sanh cùng chư Phật đồng một thể tính *thông tuệ* (**聰慧**: *sáng suốt*). Đó là:

**Duyên khởi tính = Không tính = Phật tính**

2/. *Ðồng thể Pháp bảo* : Là chỉ cho tất cả chúng sinh cùng chư Phật đồng một thể tính *bình đẳng* (**平等**: *không sai biệt*)

3/.*Ðồng thể Tăng bảo* : Là chỉ cho tất cả chúng sinh cùng chư Phật đồng một thể tính *thanh tịnh* (**清淨**: *sạch lặng*)

Như thế, *Đồng thể Tam bảo* được xem như là cách chi tiết hóa vũ trụ quan, tuy phân ra ba nhưng chỉ từ một, đó là từ chân lý Duyên khởi.

**2) Biệt thể Tam bảo 別體三寶**.

1/.*Biệt thể Phật bảo* : Là chỉ cho chư Phật trong mười phương ba đời, đã tự giải thoát ra khỏi sự trói buộc của thế gian.

2/. *Biệt thể Pháp bảo* :  Là chỉ cho Chánh pháp của Phật (chứ không một pháp nào khác), có công năng giúp cho chúng sinh giải thoát khỏi sự trói buộc của thế gian. Đó là pháp Duyên khởi với các hệ luận Vô thường, Vô ngã, Nhân-Quả.

3/.*Biệt thể Tăng bảo* : Là chỉ cho các vị Thánh-Tăng đã giải thoát ra khỏi sự trói buộc của thế gian như các vị A-la-hán hay Bồ-tát.

Như thế, *Biệt thể Tam bảo* được xem như là cách chi tiết hóa nhân sinh quan, tuy phân ra ba nhưng chỉ từ một, đó là cách diễn đạt hiện thực chân lý Duyên khởi một cách khoa học.

**3) Trụ trì Tam bảo 住持三寶**.

1/.*Trụ trì Phật bảo* : Là chỉ cho Chùa hay Tu viện. Các hình thức Ngọc xá-lợi, tượng Phật đúc bằng kim khí, chạm trổ bằng danh mộc, đắp bằng xi măng, thêu bằng vải, hay vẽ trên giấy là những trang trí đặc trưng cho môi trường tu Phật.

2/. *Trụ trì Pháp bảo* : Là chỉ cho ba tạng giáo điển: Kinh, Luật, Luận viết hay in trên giấy, trên vải trên lá buôn v.v…hiện có.

3/.*Trụ trì Tăng bảo* : Là chỉ cho các vị Tỳ Kheo, Tỳ Kheo Ni tu hành chân chính, đạo đức trong sạch, giới luật trang nghiêm trong hiện tại.

Như thế, *Trụ trì Tam bảo* được xem như là hình thức tổ chức tu học Phật mang tính khoa học. Mục đích của tu học Phật nơi đây với chính là truyền trao cho các hành giả Chân lý Duyên khởi và Đạo đức Duyên khởi.

**4) Lý quy y Tam bảo.**

Thực hành *lý quy y* *Tam bảo* còn gọi là *tự quy y* *Tam bảo* có nội dung sau:

1- *Tự quy y Phật*: Đó là thấy ra *thể tính sáng suốt* (tức Không tính hay Phật tính) nơi chính các *pháp* (vạn sự vật) chứng nghiệm từ Duyên khởi tính.

2- *Tự quy y Pháp*:  Đó là thấy ra *thể tính bình đẳng* nơi chính các pháp chứng nghiệm từ Duyên khởi tính.

3- *Tự quy y Tăng*: Đó là thấy ra *thể tính thanh tịnh* nơi chính các pháp chứng nghiệm từ Duyên khởi tính.

Như thế, *Lý quy y Tam bảo* là nội dungnói lên sự thành tựu về chuyển hóa nội tâm của hành giả từ mê sang ngộ sau quá trình tu học.

**5) Sự quy y Tam bảo.**

Thực hành sự quy y Tam bảo có nội dung sau:

1– *Sự quy y Phật*:  Đó là hằng ngày nghĩ đến Phật, niệm danh hiệu Phật, chiêm ngưỡng Phật tượng.

2 – *Sự quy y Pháp*: Đó là hằng ngày tụng đọc Kinh, Luật, Luận; tìm hiểu nghĩa lý thâm huyền của Pháp.

3- *Sự quy y Tăng*: Đó là hằng ngày khi thấy người chân chính tu hành, giữ gìn giới luật, thì tỏ lòng trọng kính, xem như đó là vị đại diện cho đức Phật.

Như thế, *Sự quy y Tam bảo* gồm thờ Phật, tụng Kinh, giữ Giới, nghiên cứu Phật pháp, kính trọng Tăng già chân chính, là hình thức và nội dung của người tu học Phật như thường thấy hiện nay.

**III. Những lợi ích khi thân cận với Tam bảo.**

Lợi ích khi thân cận với Tam bảo chính là lợi ích khi ta sống với chân lý khách quan tự nhiên Duyên khởi. Chân lý vi diệu này như ba viên ngọc quý bởi 6 ý nghĩa sau:

1/. Một là **hy hữu 希有** (*hy* **希**: ít, hiếm; *hữu* **有**: có), tức là hiếm có, khó được, ví như ngọc quý … người nghèo khó có được**.** Tam bảo cũng vậy! Con người khó có được, cho dù người đó ở sát bên chùa nhưng *thiếu duyên phước cũng khó gặp, không thể thân cận với Tam bảo* (= căn duyên).

2/. Hai là **ly cấu 離垢** (*ly***離**: lìa, tan, cách, chia lìa; *cấu* **垢**: cáu bẩn, nhơ nhuốc), tức lìa xa những việc bất thiện, ví như ngọc quý trong sáng, đẹp không tỳ vết, vấy bẩn. Tam bảo cũng vậy! Một khi quán triệt Duyên khởi thì hành giả tự *xa lìa các xấu ác* (= đoạn trừ bất thiện Nghiệp).

3/. Ba là **thế lực 势** (*thế* **势**: quyền, sức; *lực* **力**: khỏe, mạnh), tức có tiềm năng khắc phục các trở lực, ví như ngọc quý có giá trị vật chất lớn giúp người vượt qua khó khăn trong đời sống. Tam bảo cũng vậy! Một khi quán triệt Duyên khởi thì hành giả tự có đủ năng lực *hóa giải mọi phiền não của thế gian* (= lậu tận thông).

4/. Bốn là **trang nghiêm 莊嚴** (*trang* **莊**: đứng đắn; *nghiêm* **嚴**: chỉnh tề), tức vẻ đứng đắn khiến người kính cẩn, ví như ngọc quý ở thế gian làm đồ trang sức làm cho thân trở nên xinh đẹp ai cũng muốn ngắm nhìn. Tam Bảo cũng vậy! Một khi quán triệt Duyên khởi thì hành giả tự làm chủ bản thân, *tâm trí sáng suốt, thanh tịnh, làm việc chân chánh* (= khai mở tuệ giác).

5/. Năm là **tối thắng 最勝** (*tối***最**: rất, cực kỳ; *thắng* **勝**: tốt đẹp) tức lợi ích cao nhất, ví như ngọc quý quý hơn tất cả mọi vật ở thế gian. Tam Bảo cũng vậy! Một khi quán triệt Duyên khởi thì hành giả tự đem lại lợi ích, đó là giúp hành giả *vượt qua mọi nỗi khổ, niềm đau, sống được an vui, hạnh phúc* (= tự cầu an).

6/. Sáu là **bất biến** **不变** (*bất* **不**: không, chẳng; *biến* **变**: thay đổi, biến đổi), tức không thay đổi, ví như ngọc quý kim cương đẹp và cứng vững so với các vật thể khác. Tam Bảo cũng vậy! Một khi quán triệt Duyên khởi thì hành giả muôn đời sống trong *chân hạnh phúc bền vững không gì chi phối được* (= vượt không gian và thời gian, tức đạt Vô lượng quang và Vô lượng thọ).

Như vậy, thân cận với Tam bảo qua quy y và thực hành chân chính, chính là hành giả đang nương tựa và sống theo chân lý khách quan tự nhiên của vũ trụ, là đang sống trên con đường giác ngộ-giải thoát vậy.

o0o

**Tam chướng.**

Tam chướng (三障; S: Trīṇy āvaranāni; E: Three hinderers, Three barriers) theo Phật giáo Bắc truyền đó là ba loại chướng ngại Thánh đạo, làm não hại thiện tâm chúng sinh. Có 3 quan điểm về Tam chướng:

**1) Theo chương X của Mahāprajñāpāramitāśāstra – Long Thụ thế kỷ thứ 2.**

1/. **Phiền não chướng** (煩惱障; S: Kleśa-āvaraṇa; E: Hindrances of affliction): Gồm những hoặc chướng phiền não như *tham dục, sân nhuế, si mê*, chúng làm chướng ngại Thánh đạo.

2/. **Nghiệp chướng** (業障; S: Karma-āvaraṇa; E: Karmic hindrances): Gồm những nghiệp ngũ nghịch, thất nghịch, thập ác ... , chúng làm chướng ngại chúng sanh khó tu hành chứng đắc Thánh đạo.

3/. **Báo chướng** (異熟障; S: Vipāka-āvaraṇa; E: Hindrances of retribution): Gồm những khổ quả ác báo ở địa ngục, Ngạ quỉ, Súc sanh.... làm chướng ngại Thánh đạo.

**2) Theo kinh Khổng Mục Chướng:**

1/. **Bì phiền não chướng** (皮煩惱障; E: Delusions from external objects): Đó là chướng ngại bởi ngoại cảnh, gồm Tham, Sân, Si, tư hoặc ... trong Tam giới, đối với lục ứng bên ngoài sinh khởi, như da ở ngoài thân, nên gọi là “Bì não chướng” (Bì : da) Chướng ngại bởi ngoại cảnh—Delusions from external objects

2/. **Nhục phiền não chướng** (肉煩惱障; E: Delusions from internal views): Đó là chướng ngại gây nên bởi nội kiến, gồm Đoạn kiến, Thường kiến, Kiến hoặc .... trong Tam giới, đều thuộc nội tâm phân biệt, như thịt ở trong da, nên gọi là “Nhục phiền não chướng” (Nhục : thịt)

3/. **Tâm phiền não chướng** (心煩惱障; E: Delusions from mental ignorance): Đó là chướng ngại gây nên bởi tâm thần mê muội, gồm căn bản vô minh làm mê hoặc Chân tâm, làm cho Chân tâm vọng khởi phân biệt, nó đã thâm nhập vào nội tâm nên gọi là “Tâm  phiền não chướng” vậy.

**3) Theo kinh Du Già Đại giáo Vương:**

1/. **Ngã mạn trọng chướng** (我慢重障; E: Self-importance): Là ỷ mình khinh khi người, làm che lấp nặng nề bởi tánh ỷ mình khinh khi người.

2/. **Tật đố trọng chướng** (嫉妒重障; E: Envy): Là ganh ghét người khác, làm che lấp nặng nề bởi ỷ mình ganh ghét người ta.

3/. **Tham dục trọng chướng** (貪欲重障; E: Desire): Là tánh tham muốn, làm che lấp nặng nề bởi tánh tham muốn.

**B**ài kệ phát nguyện được ghi lại trong “Bách Trượng Thanh Quy Chứng Nghĩa Ký” quyển số 3 như sau:

願消三障諸煩惱。 *Nguyện tiêu tam chướng trừ phiền não,*

願得智慧證明了。 *Nguyện đắc trí huệ chơn minh liễu.*

普願災障悉消除。 *Phổ nguyện tội chướng tất tiêu trừ,*

世世常行菩薩道。 *Thế thế thường hành Bồ Tát Đạo.*

o0o

**Tam độc.**

**Tam độc** (三毒; P;S: Akusalamula samyōjana; E: The three poisons) hay còn gọi là **Tam bất thiện căn** (三不善根; P: Akusala-mūla; S: Akuśala-mūla; E: The three unwholesome roots): Là 3 trạng thái tinh thần có hại, gồm Tham Dục (貪欲), Sân Nhuế (瞋恚) và Ngu Si (愚癡), gọi ngắn là Tham Sân Si.

Tam độc là 3 biểu hiện của một nội tâm ô nhiễm chấp trước – tức 3 loại phiền não, bao gồm cả chấp thiện và chấp ác, tạo nên *mê Nghiệp* đưa tới khổ não. Tu theo đạo Phật là nhằm giải trừ ô nhiễm chấp trước, để thành tựu *tuệ Nghiệp* đưa tới Hạnh phúc đích thực – Niết-bàn.

Biểu hiện của tam độc có thể tạo tác nơi *suy nghĩ* (Ý), nơi *lời nói* (Khẩu) và nơi *thân hành* (Thân). Vì thế mê Nghiệp được cụ thể bằng *thân Nghiệp*, *khẩu Nghiệp* và *ý Nghiệp*.

Định lượng của các tâm Tham – Sân – Si này được xem như sau:

**Tham:** (貪; P;S: Lobha; E: Greed). Tạm chia làm 3 cấp độ.

+ *Ưa thích*: (P: Icchā).

+ *Khao khát* (P: Mahicchatā).

+ *Chiếm đoạt* (P: Papiccha) (ý muốn chiếm đoạt).

**Sân:** (瞋; P:Dosa; S: Dveṣa; E: Hatred). Tạm chia làm 3 cấp độ.

+ *Chê ghét* (P: Arati).

+ *Bực tức* (P: Pāṭigha).

+ *Thù hận* (P: Kodha) (ý muốn loại trừ).

**Si:** (癡 ; P;S: Moha; E: Ignorance). Tạm chia làm 3 cấp độ.

+ *Vô minh* (P: Avijjā): *Không thấy biết lẽ thật*.

+ *Mê lầm* (P: Moha):  *Nhận thức không đúng lẽ thật*.

+ *Tà kiến* (P: Micchā-diṭṭhi): *Nhận thức chấp thủ cực đoan*.

Ảnh có chứa văn bản, đồ gốm, đồ sứ

Mô tả được tạo tự động

**[Three poisons -](https://en.wikipedia.org/wiki/Three_poisons)** [Wikipedia](https://en.wikipedia.org/wiki/Three_poisons)

**[Tam độc –](https://vi.wikipedia.org/wiki/Tam_%C4%91%E1%BB%99c)** [Wikipedia tiếng Việt](https://vi.wikipedia.org/wiki/Tam_%C4%91%E1%BB%99c)

**Hình tượng Tam độc tác động qua lại ở tranh Thangka – Tây Tạng**

**1) *Tham*:** **Con công 2) *Sân*: Con rắn 3) *Si*: Con heo** (= Vô minh)

Vì bị kiềm chế bởi tam độc nên chúng sinh luôn tạo bất thiện nghiệp và do đó tạo ra những nghiệp lực trói buộc tâm. Khi mạng sống chấm dứt, chúng sinh bị kiềm chế bởi những định nghiệp ấy sẽ phải đi tái sinh trong 6 cõi luân hồi với một tâm và thân của kiếp sống mới, phù hợp với các nghiệp nhân đã tạo tác ra trong quá khứ.

**T**rong Thập Nhị Nhân Duyên thì:

- *Vô minh* (chi 1) được xem là **Si** biểu hiện ra bằng sự mù quáng, mê tín hay cuồng tín, chấp thủ cực đoan.

- *Ái* (chi 8) được xem là **Tham** và **Sân**. Tham biểu hiện bằng sự dính mắc và cố chấp *chiếm đoạt* từ sự ưa thích, và Sân biểu hiện bằng sự dính mắc và cố chấp *loại trừ* từ sự chê ghét.

Đây là hai chi quan trọng trong Thập Nhị Nhân Duyên giúp ta nhận diện ra Tham Sân Si để phòng hộ và buông xả để bước vào Niết-bàn. Hành giả quán triệt được chân lý Duyên khởi thì được xem là đạt bước đầu của đoạn trừ Si, và Tham Sân theo đó mà tự rơi rụng; tinh tấn thực hành Chánh niệm về Duyên khởi để đoạn tận Si, và Tham Sân cũng theo đó mà tự đoạn tận, hành giả sẽ không còn vô minh nữa [Xin xem thêm mục từ Niết-bàn].

**T**rong kinh Tương Ưng Bộ IV. Trang 404 nêu rõ:

“*Đoạn tận Tham, đoạn tận Sân, đoạn tận Si, đây gọi là Niết-bàn*”.

**T**rong kinh Tạp A Hàmcó chép:

“*Niết-bàn có nghĩa là dập tắt hoàn toàn ngọn lửa phiền não, là đoạn trừ Nghiệp gây ra từ  ba bất thiện là Tham, Sân và Si*.”

o0o

**Tam giải thoát môn.**

**Tam giải thoát môn** (三解脫門; P: Ti vimokkha; S: Trīṇi vimokṣa; E: three gates of liberation; F: Trois méditations pour la délivrance): Còn gọi là *Tam môn* 三門 hay Tam giải thoát, là *3 cánh cửa giải thoát* hay *3 pháp môn tu học* giúp hành giả đạt được giải thoát, chứng đạt Niết-bàn. Tam giải thoát môn được ghi trong kinh Đại-Bát-Nhã gồm:

**1. Không môn** (空門; P: Suññatā; S: Śūnyatā; E: Emptiness): Quán xét tất cả các pháp đều không có tự tính, do các duyên hoà hợp mà sinh, không có ta, không có của ta, tất cả các pháp đều không thật, vô thường... Thấy được sự thật này thì sẽ được tự tại, giải thoát.

**2. Vô tướng môn**, (無相門; P;S: Animitta; E: Signless): Còn gọi *Vô tưởng môn* 無想門. Đã biết tất cả các pháp đều là Không, liền quán tưởng các tướng nam nữ, nhất dị... thật bất khả đắc (các pháp vô tướng), nên không chấp trước, không vướng mắc vào hình tướng, lìa tướng sai biệt đạt được trí vô phân biệt, tự tại vô ngại.

**3. Vô nguyện môn**, (無願門; P: Appaṇihita; S: Apraṇihita; E: Desireless): Còn gọi *Vô tác môn* 無作門, *Vô dục môn* 無欲門. Nếu biết tất cả các pháp là vô tướng thì trong 3 cõi không mong cầu điều gì nữa, không tham muốn điều gì nữa, nếu không mong cầu thì không tạo tác nghiệp sinh tử, nếu không tạo nghiệp sinh tử thì không phải chịu quả khổ, do đó được tự tại.

Không môn, Vô tướng môn, Vô nguyện môn, tức là Không, Vô tướng, Vô nguyện tuy gọi là ba, nhưng thể vốn là một. Hành giả sơ tâm phát nguyện chỉ là phương tiện tạm thời, mà cần nhận ra rằng chấp ngã, chấp tướng, chấp nguyện là 3 chướng ngại cho sự giải thoát, vì đây là các sở trụ vậy.

[Xin xem mục từ Tam Pháp Ấn, “Không – Vô tướng – Vô tác”]

o0o

**Tam giới.**

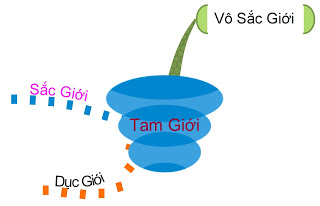
**Nội dung**

**I. Tam giới theo nghĩa hẹp.**

**II. Tam giới theo nghĩa rộng.**

**III. Giải thoát khỏi tam giới.**

**Tam giới** (三界; P: Tiloka, Tisso-dhātuyo; S: Triloka, Trayo-dhātavaḥ; E: Three worlds, Three realms): Là cách phân biệt 3 cảnh giới đang vận hành nơi một chúng sinh (nghĩa hẹp) hay nơi tất cả chúng sinh trong vũ trụ (nghĩa rộng).



**[Trailokya](https://en.wikipedia.org/wiki/Trailokya)** [- Wikipedia](https://en.wikipedia.org/wiki/Trailokya)**[Tam giới](https://en.wikipedia.org/wiki/Trailokya)** [– Wikipedia tiếng Việt](https://en.wikipedia.org/wiki/Trailokya)

Dưới đây là hai giải thích về chúng sinh trong Tam giới từ các tư liệu Phật học.

**I. Tam giới theo nghĩa hẹp.**

Tam giới là ba thế giới nội tâm nơi mỗi chúng sinh được phân biệt. Đó là:

1/. **Dục giới** (欲界): Đó là trạng thái tâm dính mắc do ham muốn phát sinh từ sự tiếp xúc giữa *ngũ căn* và *ngũ trần cảnh*, đặc biệt là giới tính. Những ham muốn mong chờ này mà không đáp ứng được thì sinh ra khổ não.

2/. **Sắc giới** (色界):Đó làtrạng thái tâm dính mắc vào *thế giới hữu hình* (thuộc phạm trù vật chất). Những “mất mát” bởi vô thường trong thế giới hữu hình này tạo nên trói buộc khổ não cho chính mình.

3/. **Vô sắc giới** (無色界):Đó là trạng thái tâm dính mắc vào *thế giới vô hình* (thuộc phạm trù tinh thần)*.* Những đam mê trong thế giới vô hình này sẽ sinh ra trói buộc khổ não cho chính mình.

**II. Tam giới theo nghĩa rộng.**

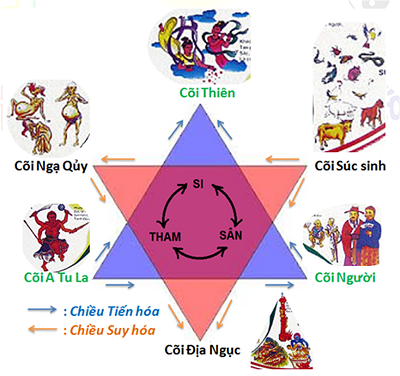
Tam giới còn được gọi là ***Tam hữu*** (三有), là ba cõi của vòng sinh tử, là nơi mà loài hữu tình bị động trong tái sinh. Khái niệm Tam giới này có thể hiểu là Vũ trụ quan của đạo Phật. Tam giới tạm phân chia làm 31 cõi chính như sau:

1. *Dục giới*: Gồm 11 cõi là 4 cõi khổ 1 cõi người và 6 cõi trời Dục giới.

2. *Sắc giới*: Gồm 16 cõi trời Sắc giới.

3. *Vô sắc giới*: Gồm 4 cõi trời Vô sắc giới.

1/. **Dục giới** (欲界; P;S: Kāmaloka, Kāmadhātu; E: The world of desire): Là thế giới dục vọng có ham muốn về thể xác, giới tính và những ham muốn khác.



**[Six destinées](https://fr.wikipedia.org/wiki/Six_destin%C3%A9es)** [— Wikipédia](https://fr.wikipedia.org/wiki/Six_destin%C3%A9es)

**[Sáu cõi luân hồi](https://vi.wikipedia.org/wiki/S%C3%A1u_c%C3%B5i_lu%C3%A2n_h%E1%BB%93i)** [– Wikipedia tiếng Việt](https://vi.wikipedia.org/wiki/S%C3%A1u_c%C3%B5i_lu%C3%A2n_h%E1%BB%93i)

Dục giới có ***Lục đạo*** (六道‎; P: Cha-gati; S: Ṣaḍ-gati; E: Six realms of reality, Six domains of existence, Six destinies). Đây là *Sáu loại hữu tình* hay *Sáu cõi (nẻo) luân hồi*, là sáu thế giới sống hữu hình hay vô hình của các loài chúng sinh bị chi phối bởi Tham-Sân-Si nên chưa giải thoát, tương thích với sáu tâm thức chấp thủ như ở con người. Lục đạo gồm 6 cõi sau (1,2,3: thiếu phước báo; 4,5,6: nhiều phước báu):

1. *Địa ngục* (地獄; P: Niraya; S: Naraka; E: Hell, Purgatory) **[Sân]**

2. *Ngạ quỷ/Quỷ đói* (餓鬼; P: Peta-yoni; S: Preta; E: Hungry ghost) **[Tham]**

3. *Súc sinh/Loài thú* (畜生; P: Pasu; S: Paśu; E: Animal) **[Si]**

4. *A-tu-la* (阿修羅; P; S: Asura; E: Titan) **[Sân]**

5. *Loài người* (人世; P: Manussa; S: Manuṣya; E: Human) **[Tham]**

6. *Trời Dục giới* (六欲天; P;S: Deva; E: Deity) **[Si]**

Trời Dục giới còn gọi là *Lục dục thiên* gồm 6 cảnh trời sau:

● *Trời Tứ thiên vương* (王四天; P;S: Cāturmahārājika).

● *Trời Đao lợi* (忉利) hay trời *Ba mươi ba* (天三十三; P: Tāvatiṃsa; S: Trayastriṃśa).

● *Trời Dạ-ma* (夜摩; P: Yāmā; S: Yāmadeva).

● *Trời Đâu-suất* (天兜率; P: Tusita; S: Tuṣita).

● *Trời Hoá lạc* (天化樂; P: Nimmāmuratī; S: Nirmāṇarati).

● *Trời Tha hoá tự tại* (天他化自在; P: Paranimmitavasavatī; S: Paranirmitavaśavarti).

Chúng sinh ở Dục giới tuy hưởng dục lạc khác nhau (ở cõi trên thì sung sướng hơn cõi dưới), nhưng nói chung đều chịu những nỗi khổ sau:

- ***Hành khổ*** (không thoát được luân hồi, đã sinh ra thì phải có lúc chết đi).

- ***Hoại khổ*** (thể xác và những dục lạc được hưởng rồi sẽ mất đi chứ không duy trì được mãi).

- ***Bất tác ý khổ*** (không đạt được ham muốn nên buồn khổ).

Những chúng sinh ở 3 cõi thấp (địa ngục, ngạ quỷ, súc sinh) thì gần như không có sung sướng mà chỉ có khổ đau.

2/. **Sắc giới** (色界; P;S: Rūpaloka, Rūpadhātu; E: The world of form): Các chúng sinh ở đây đều đã chấm dứt mọi ham muốn về giới tính, không cần ăn uống, nhưng còn có thân xác và khoái lạc tinh thần. Đây là thế giới của những người đã đạt tới cõi Thiền (P: Jhāna; S: Dhyāna – Trời Sắc giới).

Sắc giới gồm bốn cõi, mỗi cõi lại được chia thành nhiều cõi trời khác nhau. Những người tu thiền đã đạt đến Tứ thiền định, khi thọ mạng hết thì tùy mức chứng đắc mà có thể sinh vào 1 trong 4 xứ này (ví dụ: người chứng đắc được Nhị thiền thì sẽ tái sinh vào cõi Nhị thiền trong Sắc giới).

**-** **Trời Sơ thiền** (天初禪) với ba cõi sau:

●*Trời Phạm thân* (天梵身; P: Brāhmaparisajjā; S: Brahmakāyika).

● *Trời Phạm phụ* (天梵輔; P: Brāhmapurohita; S: Brahmapurohita).

● *Trời Đại phạm* (天大梵; P: Mahābrāhma; S: Mahābrahmā).

\* Có hệ thống ghi thêm cõi trời thứ tư của trời Sơ thiền là Trời Phạm chúng (天梵眾; S: Brahmaparśadya).

**-** **Trời Nhị thiền** (天二禪) với ba cõi sau:

● *Trời Thiểu quang* (天少光; P: Parittābhā; S: Parīttābha).

● *Trời Vô lượng quang* (天無量光; P: Appamāṇābhā; S: Apramāṇābha).

● *Trời Cực quang tịnh* (天極光淨; P: Abhassara; S: Abhāsvara, cách dịch cũ là Trời Quang âm (天光音).

**-** **Trời Tam thiền** (天三禪) bao gồm:

● *Trời Thiểu tịnh* (天少淨; P: Parittā subhā; S: Parīttaśubha).

● *Trời Vô lượng tịnh* (天無量淨; P: Appamāṇa subhā; S: Apramāṇaśubha).

● *Trời Biến tịnh* (天遍淨; P: Subhā kiṇṇā; S: Śubhakṛtsna).

**- Trời Tứ thiền** (天四禪) gồm có:

● *Trời Quảng quả* (天廣果; P: Vehapphalā; S: Bṛhatphala).

● *Trời Vô tưởng* (天無想; P: Asaññā; S: Asāṃjñika).

● *Trời Vô phiền* (天無煩; P: Avihā; S: Avṛha).

●*Trời Vô nhiệt* (天無熱; P: Atappā; S: Atapa).

● *Trời Thiện kiến* (天善見; P: Sudassa; S: Sudarśana).

● *Trời Thiện hiện* (天善見; P: Sudassī; S: Sudarśana).

● *Trời Sắc cứu kính* (天色究竟; P: Akaṇiṭṭhā; S: Akaniṣṭha).

-------------

**Chú thích**: Hệ PG Bắc truyền có thêm:

● *Trời Vô vân* (天無雲; S: Anabhraka).

● *Trời Phúc sinh* (天福生; S: Puṇyaprasava).

● *Trời Hoà âm* (天和音; S: Aghaniṣṭha).

● *Trời Đại tự tại* (天大自在; S: Mahāmaheśvara).

Có sách xếp trời Vô tưởng, trời Vô phiền, trời Vô nhiệt, trời Thiện kiến, trời Sắc cứu kính, trời Hoà âm thuộc Trời Tịnh phạm (天淨梵), không thuộc về trời Tứ thiền.

Chúng sinh ở cõi Sắc giới không phải chịu bất tác ý khổ (không đạt được ham muốn nên buồn khổ) bởi họ đã trừ hết những ham muốn về giới tính, thể xác. Nhưng họ vẫn chịu *hành khổ* (không thoát được luân hồi), *hoại khổ* (do vẫn có thể xác nên thể xác đó rồi cũng tới lúc phải hư hoại rồi chết).

3/. **Vô sắc giới** (無色界; P;S: Ārūpaloka, Ārūpadhātu; E: The world of formlessness, The world of immaterial form): Thế giới này được tạo dựng thuần tuý bằng tâm thức và gồm bốn xứ (S: arūpasamādhi). Các chúng sinh ở đây không còn thân xác vật chất với tướng nam nữ mà chỉ tồn tại dưới dạng ý thức, họ đã chấm dứt mọi ham muốn và khoái lạc tinh thần – gọi là Trời Vô sắc giới. Đây là 4 cõi Trời, cõi cao nhất trong ba cõi, không có dục vọng, mà chỉ thuần có nghiệp thức trú trong các cảnh giới thiền định thâm diệu.

Vô sắc giới gồm:

● *Trời Không vô biên* *xứ* (天空無邊處)

(P: Ākāsānañcāyatana; S: Ākāśanantyāyatana).

● *Trời Thức vô biên* *xứ* (天識無邊處)

(P: Viññāṇanañcāyatana; S: Vijñānanantyāyatana).

● *Trời Vô sở hữu xứ* (天無所有處);

(P: Ākiñcaññāyatana; S: Ākiṃcanyāyatana).

● *Trời Phi tưởng phi phi tưởng* *xứ* (天非想非非想處);

(P: Navasaññā-nāsaññāyatana; S: Naivasaṃjñā-nāsaṃjñāyatana).

Hành giả tu học thiền đến cảnh giới cao, trên mức tứ thiền định (từ Không vô biên xứ trở lên) có thể sinh vào bốn xứ này.

Chúng sinh ở cõi Vô Sắc giới không phải chịu bất tác ý khổ (không đạt được ham muốn nên buồn khổ) bởi họ đã trừ hết những ham muốn về giới tính, thể xác. Họ cũng không phải chịu hoại khổ (do không còn thể xác nên không lo bản thân bị hư hoại). Nhưng họ vẫn chịu hành khổ (không thoát được luân hồi), tức là đến một lúc nào đó tuổi thọ của họ sẽ hết và họ sẽ phải chấm dứt và *luân hồi* (chuyển) sang kiếp khác.

**III. Giải thoát khỏi tam giới.**

***Giải thoát khỏi tam giới*** hay ***Thoát khỏi tam giới*** là nhằm nói đến trạng thái tâm của bậc giác ngộ luôn tự tại và linh hoạt cho dù là sống trong thế giới nhị nguyên. Đó là vì tâm của bậc giác ngộ không dính mắc vào các nhận thức phân biệt đối đãi mang tính chấp thủ nhị nguyên cực đoan này. Cũng cần thấy rằng, chính *cái Ta* (= Ngã 我; P: Attā; S: Ātman; E: Self) là hình thái của chấp thủ nhị nguyên.

*Giải thoát khỏi sinh tử luân hồi* hay *Thoát khỏi sinh tử luân hồi*là nhằm nói đến bậc giác ngộ **chủ động** trong sinh tử luân hồi ở Lục đạo hay Tam giới bằng tuệ nghiệp, chứ không như chúng sinh luôn **bị động** trong sinh tử luân hồi do bởi mê nghiệp.

o0o

**Tam học.**

**Nội dung**

**I. Quá trình hình thành Giới Định Tuệ.**

**II. Thực hành tu tập Giới Định Tuệ.**

**Tam học** (三學; P: Tisso-sikkhā; S: Tri-śikṣā) nói về ba phẩm chất của *người tu học* theo đạo Phật, đó là Giới – Định – Tuệ.

**Tam vô lậu học** (三無漏學) nói về ba phẩm chất cao tột của *bậc Thánh vô học*, đó là Giới vô lậu – Định vô lậu – Tuệ vô lậu.

**T**rong kinh Đại Bát Niết-bàn, phẩm thứ ba, đức Phật dạy rằng: “*Này các thầy Tỳ-kheo! Thành báu Chánh pháp trang nghiêm đầy đủ các thứ công đức trân bảo. Giới, Định, Tuệ làm tường thành kiên cố* ”.

**I. Quá trình hình thành Giới Định Tuệ.**

**1) Văn Tư Tu.**

Văn Tư Tu là lộ trình tu học chung trong Phật giáo (Nam truyền và Bắc truyền). Lộ trình này giúp hành giả được đào tạo hay tự đào tạo nhằm trang bị trí tuệ từ nhận thức tới hiện thực về đạo đức và chân lý của Phật giáo.

Văn Tư Tu là những từ gốc Hán có nghĩa sau:

**- Văn** 聞:  Là nghe, hàm ý là nghe trong việc học. Ngày nay, việc học có thể bao gồm cả nghe và đọc.

**- Tư**思:  Là suy nghĩ (chín chắn điều đã học).

**- Tu**修:  Là thực tập, thực hành điều đã học, đã suy nghĩ.

Lộ trình tu học có thể hiểu như sau:

**[Văn** (Học) +  **Tư** (Hiểu)**]**  => **Tu** (Hành)

Đối với **xuất thế tục** thì Văn Tư Tu hướng về *chân lý*  (Tuệ giác, Chân đế), bấy giờ:

[**Văn tuệ** + **Tư tuệ**]  => **Tu tuệ**

**2) Nội dung của Văn tuệ – Tư tuệ – Tu tuệ.**

Trong khoảng 20 năm đầu sau khi đức Phật giác ngộ, nội dung của Tu – Tu tuệ của các hành giả bấy giờ là **Định – Tuệ**, bởi các hành giả lúc đó có phẩm hạnh đạo đức khá tốt, nên việc tu tập chủ yếu hướng về nội tâm với 2 trọng tâm sau:

1. Nội tâm loạn động nhờ Định từ Thiền định mà tâm được ổn định.

2. Nội tâm mê mờ nhờ Tuệ từ Thiền tuệ mà tâm được sáng suốt.

Do các hành giả về sau có căn cơ kém, đức Phật đã phải chế **Giới**, tức Đạo đức, để nâng cao phẩm hạnh cho việc tu tập khi hành giả tiếp xúc đối với ngoại cảnh. Vì thế, nội dung của Tu – Tu tuệ từ đó đến nay là **Giới – Định – Tuệ**.

**3) Pháp học Giới – Định – Tuệ.**

Pháp học Giới–Định–Tuệ bao gồm: - Giới học - Định học - Tuệ học, thường được nói gọn là Giới – Định – Tuệ.

1/. **Giới học** (戒學; P: Adhisīla-sikkhā; S: Adhiśīla-śikṣā), hành giả cần hiểu ra thế nào là Giới hữu lậu và Giới vô lậu:

1. *Giới hữu lậu* : Đó là sự giữ Giới dễ gây ra phiền não. Nơi đây Giới gồm những điều được chế định mà mọi người phải tuân thủ ở mọi lúc mọi nơi, và không được thay đổi vì bất kỳ lý do gì. Loại giới này có thể đem lại lợi ích cho con người ở một không gian và thời gian nào đó, nhưng lại là nỗi khổ cho con người ở một không gian khác hay thời gian khác.

Giới hữu lậu trong Phật giáo lâu dần sẽ dễ trở thành *Giới cấm thủ* như *Tín điều đạo đức* ở các tôn giáo khác.

2. *Giới vô lậu* : Đó là sự giữ Giới không gây ra phiền não. Nơi đây Giới gồm những điều được chế định dựa trên một nguyên tắc linh hoạt thích nghi với không gian hay thời gian. Những Giới điều trong đạo Phật được xem là những Duyên hỗ trợ trong tổng thể các Duyên nơi cuộc sống, vì thế khi các Duyên nơi cuộc sống thay đổi thì các duyên hỗ trợ cũng biến đổi tương thích. Nói cách khác trong đạo Phật Giới điều luôn uyển chuyển thích nghi nơi cuộc sống, chứ không như các Tín điều luôn cứng nhắc nơi các tôn giáo khác.

Giới vô lậu gắn liền với Đạo đức Duyên khởi hình thành từ Chân lý Duyên khởi [Xin xem mục từ Đạo đức Phật giáo]

2/. **Định học** (定學; P: Adhicitta-sikkhā; S: Adhicitta-śikṣā), hành giả cần hiểu ra thế nào là Định hữu lậu và Định vô lậu:

1. *Định hữu lậu* : Đó là sự hành trì Định dễ gây ra phiền não. Nơi đây, Định được hành trì trên đối tượng không phải là chân lý, hoặc hành trì trên đối tượng với các tà tâm dẫn đến Tà định. Do đó, tính chất của Định này có thể là thiện hay bất thiện.

Các tầng Định ở Sắc giới và Vô sắc giới trong đạo Phật hãy còn là các Định hữu lậu thuộc Lục đạo.

2. *Định vô lậu* : Đó là sự hành trì Định không gây ra phiền não. Nơi đây, Định được hành trì trên đối tượng là chân lý, gọi là Sát-na định thuộc pháp hành Thiền tuệ, nên cũng là điểm đặc sắc riêng của đạo Phật.

3/. **Tuệ học** (慧學; P: Adhipaññā-sikkhā; S: Adhiprajñā-śikṣā).

1. *Tuệ hữu lậu* : Đó là sự nhận thức hay thấy biết dễ gây ra phiền não. Tuệ hữu lậu (E: intelligence, wisdom) là những tri thức hiểu biết sự vật thường thấy nơi đời sống thế tục với những quy ước mặc định, và trong đạo Phật gọi đó là Thức (E: conciousness).

2. *Tuệ vô lậu* : Đó là sự sự nhận thức hay thấy biết không gây ra phiền não. Tuệ vô lậu (E: perfect wisdom) là những nhận thức sự vật được soi sáng bởi chân lý khách quan tự nhiên Duyên khởi. Với Tuệ vô lậu, những tri thức hiểu biết ở thế tục không bị phủ bác, mà hành giả chỉ cần thấy rõ ra bản chất hay bản tính thật của những sự vật này, để tâm hành giả không dinh mắc vào chúng mà tạo nên phiền não (nội kết).

Dưới đây là một vài trích dẫn về pháp học Giới Định Tuệ.

1. **T**rong kinh Trung A-hàm, phẩm Tập tương ưng, kinh Hà nghĩa, số 42 nói về ý nghĩa giữ Giới như sau:

*- Bạch Thế Tôn, giữ giới có ý nghĩa gì?*

*Đức Thế Tôn đáp:*

*- Này A-nan, giữ giới có ý nghĩa là khiến cho không hối hận. Này A-nan, nếu ai giữ giới, người ấy được sự không hối hận.*

*- Bạch Thế Tôn, không hối hận thì có ý nghĩa gì?*

*- Này A-nan, không hối hận thì có ý nghĩa khiến cho được hân hoan. A-nan, nếu ai không hối hận, người ấy được sự hân hoan.*

*- Bạch Thế Tôn, hân hoan có ý nghĩa gì?*

*- Này A-nan, hân hoan có ý nghĩa là khiến cho có hỷ. Này A-nan, nếu ai hân hoan, người ấy có hỷ.*

*- Bạch Thế Tôn, hỷ có ý nghĩa gì?*

*- Này A-nan, hỷ có ý nghĩa là khiến cho tĩnh chỉ. Này A-nan, nếu ai có hỷ, người ấy có tĩnh chỉ của thân.*

*- Bạch Thế Tôn, tĩnh chỉ có ý nghĩa gì?*

*- Này A-nan, tĩnh chỉ có ý nghĩa là khiến cho lạc. A-nan, nếu ai tĩnh chỉ người ấy có cảm thọ lạc.*

*- Bạch Thế Tôn, lạc có ý nghĩa gì?*

*- Này A-nan, lạc có nghĩa khiến cho có định. A-nan, nếu ai có lạc người ấy có định”.* (\*)

Nhận xét: Giới và Định nơi đây là *Giới hữu lậu* và *Định hữu lậu*, vì hãy còn dính mắc nơi các cảm thọ luôn vô thường.

2. **T**rong “Định Tuệ - chanhientam.net” có câu chuyện sau:

*Hòa thượng Chí Công cùng vua Lương Võ Đế* (464 – 549) *một lần lên lầu thưởng ngoạn vào mùa tuyết rơi thì thấy trên đầu một ngọn núi, tuyết không rơi xuống đó. Vua Lương Võ Đế ngạc nhiên thì Hòa thượng Chí Công giải thích:*

*- Sở dĩ tuyết không rơi xuống được là do trong núi có một vị đang nhập định. Do lửa tam muội mà tuyết không rơi xuống được.*

*Nghe vậy, vua cảm kích mời vị ấy về triều.*

*Vua Võ Đế rất cảm kích về phong cách của sư Suy Hải. Sư nhập thất hành thiền có khi cả tháng không thấy ăn uống. Hài lòng, nhà vua muốn thiết trai cúng dường. Do ý kiến của Hòa thượng Chí Công, việc cúng trai được bày ra hai mâm. Tất cả tăng chúng đều được cúng dường các đồ quí giá. Riêng sư Suy Hải, người có tài tham thiền nhập định, lại chỉ được những vật rất tầm thường, với lý do đơn giản: Sư chưa đủ đức hạnh để nhận đồ cúng dường như các vị kia.*

*Sư Suy Hải không dằn được cơn tức nói:*

*- Bần tăng là kẻ đã xa lìa thế tục, quyết chí tu hành, nào mong cung điện nguy nga lợi dưỡng, cớ sao bệ hạ lại mời bần tăng về đây rồi đem bần tăng ra làm trò đùa khen chê hủy báng.*

*Nói rồi uất lên, thổ huyết mà chết, đọa ngay vào thân súc sinh. Hòa thượng biết trước mọi việc, cho người trèo lên tổ chim mang con chim có trên mình cái tên Suy Hải về, dùng oai thần chú nguyện để thần thức nhập vào lại thân Suy Hải. Đợi sư Suy Hải hồi phục, Hòa thượng Chí Công mới giải thích:*

*- Ông tuy là người tu thiền nhập định, một pháp môn tối thắng trong tất cả các pháp môn, nhưng lại không nắm được yếu chỉ mà Như Lai muốn nói. Ông hãy dùng Tuệ giác mà quán sát, không nên chỉ trụ tâm vào một chỗ, mới có thể giải thoát. Kinh nói ‘Một niệm tâm sân, trăm vạn cửa chướng khai mở’. Ông phải nhớ lấy! Nghiêm trì giới luật thiền định mà phải tham cứu thêm kinh điển của Như Lai. Có vậy, Tuệ giác mới khai thông.*

*Sư Suy Hải tỉnh ngộ gật đầu.*

Nhận xét: Định nơi đây là *Định hữu lậu.*

3. **T**rong kinh Pháp Bảo Đàn, Lục tổ dạy:

«*Pháp môn của ta đây lấy Định Tuệ làm gốc. Đại chúng chớ lầm nói Định Tuệ riêng. Định Tuệ một thể không phải hai. Định là thể của Tuệ. Tuệ là dụng của Định. Ngay khi Tuệ, Định ở tại Tuệ. Ngay khi Định, Tuệ ở tại Định. Nếu biết được nghĩa này tức là học cái nghĩa Định Tuệ bình đẳng…*

*Miệng nói lời thiện mà trong tâm không thiện thì không có Định Tuệ. Định Tuệ không bình đẳng. Nếu tâm miệng đều thiện, trong ngoài một thứ, Định Tuệ tức là bình đẳng*»

Nhận xét: Định và Tuệ nơi đây có ý nghĩa là *Chánh định* và *Chánh tri kiến* (Tuệ giác) nơi Bát Chánh Đạo, là *Định vô lậu* và *Tuệ vô lậu*. Trong đó:

- Chánh định: Là Sát-na định, là sự định tâm trên đối tượng “Duyên khởi”, là Định vô lậu.

- Chánh tri kiến: Là sự thấy biết đúng đắn về Đạo đức Duyên khởi và Chân lý Duyên khởi trên mọi đối tượng. Khi Giới được soi sáng bởi Chánh tri kiến “Duyên khởi” thì đó là *Giới vô lậu* (= Đạo đức Duyên khởi)

**II. Pháp hành Giới Định Tuệ.**

Trong thực hành tu tập Giới Định Tuệ, hành giả thực hành 3 dạng Chánh niệm với 3 trọng tâm là Giới Định Tuệ tương thích cho quá trình tu tập Đạo đức (tức Giới – đối với ngoại cảnh) và Chân lý (tức Định và Tuệ – đối với nội tâm).

Chánh niệm**正**念 trong tu tập Giới Định Tuệ là niệm *Chánh tri kiến* **正知見** như sau:

1. Chánh niệm về**Giới**(戒; P: Sīla; S: Śīla): Hành giả thực hành Chánh niệm *nguyên tắc Đạo đức Phật giáo* đối với Ngũ giới, Thập giới, ... [Xin xem thêm mục từ Đạo đức Phật giáo]

2. Chánh niệm về**Định** (定; P: Jhāna, Samādhi; S: Dhyāna, Samādhi): Hành giả thực hành Chánh niệm dựa vào một đối tượng chọn lọc trong Thiền định. [Xin xem thêm mục từ Thiền định]

3. Chánh niệm về**Tuệ** (慧; P: Paññā; S: Prajñā): Hành giả thực hành Chánh niệm dựa vào các đối tượng chọn lọc trong Thiền tuệ, như quán chiếu Thân, Thọ, Tâm, Pháp trên nền tảng Duyên khởi “Vô ngã – Vô thường”. [Xin xem thêm mục từ Thiền tuệ]

Kết quả phẩm cách cao tột của Bậc giác ngộ là:

1. **Giới vô lậu** 戒無漏 = Đắc giới 得戒 (P: Sīlapāramī; S: Śīlapāramitā; E: Perfect morality). Giới vô lậu được xem là đồng nghĩa với Chánh tư duy, Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng trong Bát Chánh Đạo.

2. **Định vô lậu** 定無漏 = Đắc định 得定 (P: Jhānapāramī, Samādhipāramī; S: Dhyānapāramitā, Samādhipāramitā; E: Perfect concentration). Định vô lậu có ý nghĩa trái với Tứ thiền định nơi Sắc giới là Định hữu lậu, và đồng nghĩa với Chánh định (**正定**; P: Sammā-samādhi; S: Samyak-samādhi; E: Right concentration) trong Bát Chánh Đạo.

3. **Tuệ vô lậu** 慧無漏= Đắc tuệ 得慧 (P: Paññāpāramī; S: Prajñāpāramitā; E: Perfect wisdom). Tuệ vô lậu được xem là đồng nghĩa với Chánh kiến trong Bát Chánh Đạo.

Trong quá trình tu tập, 3 yếu tố Giới Định Tuệ phụ thuộc chặt chẽ với nhau; tuy nhiên Tuệ luôn chủ đạo cho cả Giới và Định (tương tự như ở Bát chánh Đạo), và **Tuệ vô lậu** cũng là yếu tố quyết định để dẫn đến **Giới vô lậu** và **Định vô lậu**. Nói cách khác, hành giả không thể thành tựu Giới vô lậu và Định vô lậu nếu như hành giả chưa thành tựu Tuệ vô lậu.

Ngoài ra có thể thấy rằng:

1.- *Giới không tự sinh Định khi hành giả không tu học Thiền định*: Thật vậy, Giới điều đạo đức chỉ có thể giúp hành giả có phước hữu lậu, chứ không thể đạt phước vô lậu nếu như Giới luật ấy không có nền tảng Chân lý. Cần lưu ý rằng, đạo đức Duyên khởi được xem là Giới luật hình thành từ chân lý Duyên khởi (Xin xem thêm mục từ Đạo đức Phật giáo).

2.- *Định không tự sinh Tuệ khi hành giả không tu học Thiền tuệ*: Thật vậy, quá trình tu học của thái tử Tất-đạt-đa đã xác định rõ như sau:

Tất-đạt-đa bắt đầu thử cùng tu khổ hạnh với nhiều nhóm tăng sĩ khác nhau, cũng như tìm mọi đạo sư ở các giáo phái khác nhau, với quyết tâm tìm cách **diệt khổ**. Theo truyền thống Ấn Độ bấy giờ chỉ có con đường khổ hạnh mới đưa đến đạt đạo. Các vị đạo sư khổ hạnh danh tiếng thời đó là A-la-la Ca-lam (阿羅邏迦藍; P: Āḷāra-kālāma; S: Ārāda-kālāma) và Ưu-đà-la La-ma tử (優陀羅羅摩子; P: Uddaka-rāmaputta; S: Rudraka-rāmaputra).

- Nơi *A-la-la Ca-lam*, Tất-đạt-đa nhanh chóng đạt đến cấp thiền *Vô sở hữu xứ* (P: ākiñcaññāyatana; S: ākiṃcanyāyatana).

- Nơi *Ưu-đà-la La-ma tử,* Tất-đạt-đa học đạt đến cấp thiền *Phi tưởng phi phi tưởng xứ* (P: Nevasaññā-nāsaññāyatana; S: Naivasaṃjñā-nāsaṃñāyatana), là trạng thái siêu việt nhất của thiền định.

Tất-đạt-đa đã không tìm thấy nơi các vị đó lời giải cho thắc mắc diệt khổ của mình. Ngay cả cấp độ thiền định cao nhất là "Phi tưởng phi phi tưởng xứ" vẫn chưa đạt đến Tuệ giải thoát khỏi khổ đau, và cũng không phải là Chân lý tối hậu. Tất-đạt-đa và năm sa môn Kiều Trần Như (憍陳如; P: Koṇḍañña; S: Kaundinya) đồng hành, quyết tâm tự tìm đường giải thoát.

o0o

**Tam minh.**

**Tam Minh** (**三明**; P: Ti-vijjā; S: Tri-vidyā; E: Three insights, Three kinds of clarity): Đây là 3 kinh nghiệm hình thành sau khi hành giả đã nhập được vào [Tứ thiền](http://vi.wikipedia.org/wiki/T%E1%BB%A9_thi%E1%BB%81n) và đắc được [Đệ tứ Thánh quả](http://vi.wikipedia.org/wiki/T%E1%BB%A9_th%C3%A1nh_qu%E1%BA%A3#T.E1.BB.A9_qu.E1.BA.A3_A-la-h.C3.A1n) A-la-hán  đối với ba pháp thần thông là *Túc Mạng thông, Thiên Nhãn thông* và *Lậu Tận thông*. Đây là sự thấy biết rõ sự vận hành của chân lý Duyên khởi đối với bản thân và chúng sinh (\*).

**1)****Túc Mạng minh** ([**夙**](javascript:queryChar(22809))[**命**](javascript:queryChar(21629))**明**; P: Pubbenivāsānussati-vijjā; S: Pūrvanivāsānusmṛti-vidyā; E: Insight into the mortal conditions of self and others in previous life): Đó là nhớ lại vô lượng kiếp quá khứ của mình và chúng sinh với từng chi tiết nhỏ [quá khứ], phá chấp thủ *thường kiến*.

**2)****Thiên Nhãn minh**(**天眼明**; P: Dibbacakkhu-vijjā; S: Divyacakṣur-vidyā; E: Supernatural insight into future mortal conditions - deaths and rebirths): Đó là thấy biết rõ được sự lưu chuyển sinh tử của mình và vô số chúng sinh ở các cõi theo Nghiệp duyên thiện ác [tương lai], phá chấp thủ *đoạn kiến*.

**3) Lậu Tận minh**(**漏盡明**; P: Āsavakkha-vijjā; S: Āśravakṣaya-vidyā; E: Nirvana insight - Insight into present mortal sufferings so as to overcome all passions or temptations): Đó là là thấy biết rõ được thực tướng vô tướng của vạn pháp, đoạn trừ *kiến hoặc* (**見惑**) nơi nội tâm gây nên những khổ não hiện tại. Hành giả hiểu rõ bản chất khổ não của luân hồi sinh tử, nguyên nhân của khổ não, bản chất của [Niết bàn](http://vi.wikipedia.org/wiki/Ni%E1%BA%BFt_b%C3%A0n), và con đường đưa đến Niết bàn để thành tựu [hiện tại].

Tam minh luôn xuất hiện kèm với [Lục thông](http://vi.wikipedia.org/wiki/L%E1%BB%A5c_th%C3%B4ng), và được xem như áp dụng thành tựu Duyên khởi trong việc độ sinh.

-------------------

(\*) **Chú thích:**

Trong Phật giáo, Ngũ thần thông hình thành từ Thiền định, và được xem là **phó sản** (sản phẩm phụ) của sự giác ngộ. Chỉ có 3 trong số Lục thần thông khi được Duyên khởi soi sáng từ Thiền tuệ mới được xem là tuệ giác.

o0o

**Tam Pháp Ấn.**

**Nội dung**

**I. Tam Pháp Ấn trong Phật giáo Nam truyền.**

**II. Tam Pháp Ấn theo Phật giáo Bắc truyền.**

**III. Tam Pháp Ấn và các tương quan.**

**Tam Pháp Ấn**: [**三法印**; P: Ti-lakkhaṇa; S: Tri-lakṣaṇa; E: Three Marks of Existence, Three Dharma Seals (three characteristics of phenomenal existence); F: Trois Caractéristiques de l’Existence]: Là ba tiêu chuẩn về lời Phật dạy.

Tam Pháp Ấn là giáo lý được các vị Tổ (Nam tông và Bắc tông) về sau đúc kết từ các tạng Kinh Luận Phật giáo thành nhiều dạng khác nhau. Tam Pháp Ấn được xem là ba tiêu chuẩn về lời Phật dạy mang tính pháp định, nhằm xác chứngChân lý tính(= Phật tính) đích thực nơi mọi suy tư, mọi ngôn thuyết, mọi diễn giải, mọi thực hành và mọi kinh điển từ đức Phật thuyết hay do các vị Tổ sư trước tác. Tam Pháp Ấn còn được gọi là Tam Giải Thoát Môn (三解脫門: Ba cửa dẫn đến giải thoát).

Cả hai hệ Phật giáo Nam truyền và Bắc truyền đều nói về Tam Pháp Ấn, tên gọi và diễn đạt trông có vẻ khác nhau, nhưng nội dung thì lại có tính đại đồng. Bởi lẽ mục đích của Tam Pháp Ấn là nhằm nhắc nhở giá trị khách quan của chân lý, giúp cho tâm hành giả luôn hướng tới giác ngộ-giải thoát, chuyển hóa nội tâm chấp thủ - đầu nối của khổ não, bởi các yếu tố nêu lên trong các Tam Pháp Ấn đều là những hệ quả cụ thể xuất phát từ chân lý Duyên khởi.

Dưới đây là nội dung chi tiết của các Tam Pháp Ấn:

**I. Tam Pháp Ấn trong Phật giáo Nam truyền.**

Tam Pháp Ấn trong Phật giáo Nam truyền là giáo lý đúc kết từ tạng kinh Pali, như Tương Ưng Bộ kinh, Tiểu Bộ kinh (kinh Pháp Cú), được định danh như sau:

**“Vô thường – Vô ngã – Khổ”**

Sự định danh này được căn cứ trên con người với giả hợp thể 5 uẩn. Theo đó, con người có thuộc tính là:

- Vô thường: Không *thường tại* – tức không *tồn tại mãi*, *hằng hữu*.

- Vô ngã: Không có *chủ thể* – tức không có *thực thể* *tự hữu* (sự vật hiện hữu có tính chất tự có).

- Khổ: Không *toại nguyện* – tức ước muốn trái với chân lý khách quan tự nhiên *Duyên khởi* (= Vô tthường + Vô ngã).

1/. **Vô thường** (無常; P: Anicca; S: Anitya; E: Impermanence; F: Impermanence) : Vô thường là một dấu ấn – “*Vô thường ấn* “無常印; P: Anicca-lakkhaṇa; S: Anitya- lakṣaṇa”): Vô thường là tính chất lưu chuyển biến dịch từ trạng thái này sang trạng thái khác. Tính chất này chi phối mọi sự vật trong vũ trụ, nên được gọi là Sinh diệt-Vô thường.

**- T**rong kinh Pháp Cú kệ số 277 đức Phật đã dạy :

*Tất cả hành Vô thường*

*Với tuệ quán như vậy*

*Khổ não được nhàm chán*

*Chính con đường thanh tịnh.*

**--------------**

**Chú thích**: **hành**行: Là cách gọi gọn của *pháp hữu vi, pháp thế gian, mọi sự vật hiện tượng*. Tất cả các pháp này do Duyên khởi, mang tính sinh-diệt.

2/. **Vô ngã**: (無我; P: Anattā; S: Anātman; E: No-self, Egoless, Impersonality; F: Impersonnalité): Vô ngã là một dấu ấn – “*Vô ngã ấn* (無我印; P: Anattā-lakkhaṇa; S: Anātman- lakṣaṇa).

Ngã (我; P: attā; S: ātman; E; F: ego) còn được gọi là *cái Tôi, cái Ta, Bản ngã* là khái niệm về một thực thể đồng nhất, bất biến, riêng biệt có tính độc lập. Ví dụ như “Linh hồn” ở các tôn giáo độc thần là điển hình cho ý niệm về Ngã.

Đạo Phật chỉ ra rằng, mọi sự vật-hiện tượng vật lý hay tâm lý trong vũ trụ này đều do Duyên khởi, có mối tương quan tương duyên với nhau, chứ không tồn tại độc lập, không có tự thể riêng biệt, không có tính đồng nhất bất biến. Nói cách khác, mọi sự vật-hiện tượng có bản tính là Duyên sinh – Vô ngã.

**- T**rong Kinh Pháp Cú kệ số 279 đức Phật đã dạy :

*Tất cả pháp Vô ngã*

*Với tuệ quán như vậy*

*Khổ não được nhàm chán*

*Chính con đường thanh tịnh.*

Vô ngã là thuộc tính thông thường của Thân, Tâm, Pháp.

3/. **Khổ:**  (苦; P: Dukkha; S: Duḥkha; E: Suffering or unsatisfaction; F: Souffrance): Khổ là một dấu ấn – “*Khổ ấn* (苦印; P: Dukkha-lakkhaṇa; S: Duḥkha-lakṣaṇa): Khổ là trạng thái nội tâm bất như ý được chỉ ra như sau

- **T**rong kinh Pháp Cú kệ số 278 đức Phật đã dạy :

*Tất cả hành đau khổ*

*Với tuệ quán như vậy*

*Khổ* *não được nhàm chán*

*Chính con đường thanh tịnh.*

**II. Tam Pháp Ấn theo Phật giáo Bắc truyền.**

Có hai cách diễn đạt Tam Pháp Ấn trongPhật giáo Bắc truyền:

**1) Tam Pháp Ấn theo *Câu Xá Luận*.**

**“Chư hành vô thường - Chư pháp vô ngã - Tịch tịnh Niết-bàn”**

1/. Chư hành **Vô thường** (諸行無常: *Các hành Vô thường*): Chữ hành được giải thích là pháp có đặc tính đổi dời, chuyển biến. Ý nói mọi sự vật-hiện tượng (pháp) trong vũ trụ luôn thay đổi – tức sinh-thành-biến-hoại, chứ không thường hằng, bất biến. Đây là nói lên *hiện tượng của các pháp.* Chư hành Vô thường là một dấu ấn – *Chư hành Vô thường ấn* 諸行無常印.

2/. Chư pháp **Vô ngã** (諸法無我: *Các pháp Vô ngã*): Ý nói mọi sự vật-hiện tượng (pháp) trong vũ trụ đều do Duyên khởi, các duyên tương tác hình thành, không có thực thể đồng nhất-bất biến. Nói cách khác, mọi sự vật-hiện tượng in tuồng như có, nhưng không thực là có. Đây là nói lên *bản chất của các pháp*. Chư pháp Vô ngã là một dấu ấn – *Chư pháp Vô ngã ấn* 諸行無常印.

3/.Tịch tịnh **Niết-bàn** (寂靜涅槃: *Yên lặng nơi Niết-bàn*): Ý nói rằng khi hành giả đã chứng thực hiện tượng và bản chất của các pháp, nội tâm của hành giả tự chuyển hóa rỗng lặng, miễn nhiễm đối với loạn động gây ra bởi chấp thủ các ý niệm, các tri kiến về thân-tâm và mọi sự vật. Nói cách khác, hành giả sống hài hòa và tự do thật sự, bởi lẽ hành giả tuy sống với ý niệm mà không để cho ý niệm chi phối – nên đó là ***giải thoát***, hành giả tuy sống với tri kiến mà không để tri kiến làm trở ngại – nên đó là ***sở tri thông***.

Tịch tịnh Niết-bàn là một dấu ấn – *Tịch tịnh Niết-bàn ấn* 寂靜涅槃印.

**2) Tam Pháp Ấn theo *kinh Pháp Ấn*.**

**“Không - Vô tướng - Vô tác”**

Kinh Pháp Ấn là kinh số 104 trong Đại Chánh Tân Tu, do Thần Thi Hộ dịch từ Phạn sang Hán thời Triệu Tống, hàm chứa 3 nội dung sau:

1/. **Không** [*Không tính* **空性**; S: *Śūnya* (tính từ), *Śūnyatā* (danh từ) = *tính Không*]: “Không” nơi đây hàm ý rằng mọi sự vật-hiện tượng (pháp) luôn có hai tự tính, đó là *Vô thường tính* và *Vô ngã tính*, nói gọn cho cả hai là *Duyên khởi tính*.

2/. **Vô tướng** 無相 (= *Vô ngã tướng* 無我相).

Vô tướng hàm ý rằng các pháp không có thực thể. Nói cách khác, các pháp vô tướng không có nghĩa là các pháp không có tướng (thể), mà là các pháp không có *thực tướng* (= không có *thực thể tự hữu và bất biến*). Vô tướng còn gọi là *Bình đẳng tướng* của các pháp. Ngay nơi tướng, hành giả luôn tỉnh giác lìa tướng, chứ không dính mắc vào tướng.

Trong bài kệ “*Phàm thánh bất dị* \* 凡聖不異 \* Phàm và thánh chẳng khác nhau” Tuệ Trung Thượng Sĩ viết:

身從無相本來空， Thân tòng vô tướng bản lai không,

幻化分差成二見。 Huyễn hoá phân sai thành nhị kiến.

我人似露亦似霜， Ngã nhân tự lộ diệc tự sương,

凡聖如雷亦如電。 Phàm thánh như lôi diệc như điện.

**Dịch nghĩa**

*Thân từ “Vô tướng” vốn là Không,   
Vì huyễn hoá mà chia biệt thành nhị kiến.   
Ta và người, như móc cũng như sương,   
Phàm và thánh, như sấm cũng như chớp.*

3/. **Vô tác** 無作 (= *Vô nguyện* 無願: Chẳng *mong cầu-mong muốn*):Hàm ý rằng các pháp vận hành theo Duyên khởi là tương quan tương duyên (ảnh hưởng cùng nhau) của vũ trụ: “sinh sinh-diệt diệt”, chứ không do một chủ thể độc lập riêng biệt nào mong muốn, chi phối. Trong Thanh Tịnh Đạo luận có chỉ ra rằng: “*Chỉ có hành động, chứ chẳng có người hành động*” hay “*Chỉ có khổ, chứ chẳng có người chịu khổ*” – Tất cả đều là sự vận hành của Ngũ uẩn.

Vô tác còn gọi là *Duy tác* (唯作; P: Kiriyā; S: Kriyā; E: Only-action).

**III. Tam Pháp Ấn và các tương quan.**

**1) Tam Pháp Ấn và Tứ Diệu Đế.**

Chân lý Duyên khởi được cụ thể qua diễn đạt “Vô thường + Vô ngã”, theo đó:

+ *Vô ngã-Vô thường-Khổ*, hàm ý rằng khi hành giả nhận thức và hành động “Chấp thường + Chấp ngã”*,* nghĩa là ngược với chân lý, sẽ dẫn đến Khổ vậy.

+ *Vô ngã-Vô thường-Niết-bàn*, hàm ý rằng khi hành giả nhận thức và hành động đúng với chân lý “Vô thường + Vô ngã”, sẽ dẫn đến Niết-bàn.

Niết-bàn đồng nghĩa với *Hạnh phúc đích thực* và tương phản với *Khổ đau*.

Như vậy, Tam Pháp Ấn trong hai truyền thống Nam-Bắc truyền được xem như không khác, chỉ là cách diễn đạt khác so với hai cặp Nhân-Quả của Tứ Diệu Đế. Thật vậy:

**- Tứ Diệu Đế**:Trình bày theo chiều Quả-Nhân.

+ Khổ đau (*Khổ Đế*) là do bởi Chấp thường + Chấp ngã (*Tập Đế*).

+ Hạnh phúc (*Diệt Đế*) là do bởi Vô thường + Vô ngã (*Đạo Đế*).

**- Tam Pháp Ấn**: Trình bày theo chiều Nhân-Quả.

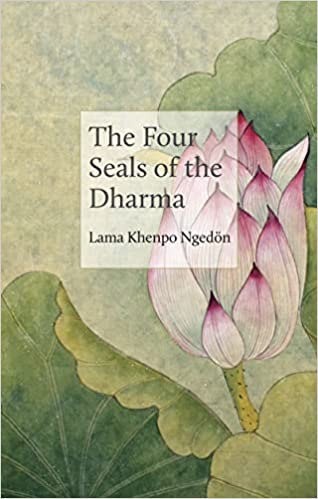
+ Chấp thường + Chấp ngã (*Tập Đế*) dẫn đến Khổ não (*Khổ Đế*).

+ Vô thường + Vô ngã (*Đạo Đế*) dẫn đến Hạnh phúc (*Diệt Đế*).

**2) Tam Pháp Ấn nơi kinh Pháp Ấn.**

Tam Pháp Ấn “Không-Vô tướng-Vô tác” hàm ý rằng từ nhận thức theo chân lý “Vô thường tính + Vô ngã tính = Không tính”, sẽ cho ta nhận ra thật tướng của các pháp là Vô tướng, và sự vận hành của các pháp là Vô tác (= Duy tác). Tam Pháp Ấn vì thế chính là sự thấy biết viên mãn về tính-tướng-tác các pháp trong vũ trụ.

**3) Tứ Pháp Ấn.**



[**Four Dharma Seals** - Wikipedia, the free encyclopedia](https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=6&cad=rja&uact=8&ved=0CEYQFjAFahUKEwiE-vaAwpLHAhVFMIgKHT0UDzc&url=https%3A%2F%2Fen.wikipedia.org%2Fwiki%2FFour_Dharma_Seals&ei=W07CVcTgBsXgoAS9qLy4Aw&usg=AFQjCNEF9EVmSd6mHQPgg4HexsZxhnZYiQ)

**Tứ Pháp Ấn** (Bốn dấu ấn: **四法印**; P: Caturlakkhana; S: Caturlaksana; E: The Four Dharma Seals, The Four Marks of Existence; F: Quatre Caractéristiques de l’Existence): Là giáo lý được ghi chép trong Địa Trì Luận **地持論**; tuy nhiên, các kinh sách chữ Hán tương đối ít đề cập đến giáo lý này, đó là:

**“Vô thường – Vô ngã – Khổ – Niết-bàn”**

Thực ra, điều này cũng không có gì mới lạ, bởi đó là cách tổng hợp diễn đạt về mối tương quan giữa các Pháp Ấn và Tứ Diệu Đế như trình bày trên.

Hiện nay, đức Đạt Lai Lạt Ma có giảng Tứ Pháp Ấn này trong Chương 8 của tập sách [**TINH TÚY BÁT NHÃ TÂM KINH**](http://thuvienhoasen.org/p16a16204/4/tinh-tuy-bat-nha-tam-kinh) do Hồng Như chuyển ngữ.

o0o

**Tam tạng** [Xin xem mục từ Kinh điển Phật giáo].

o0o

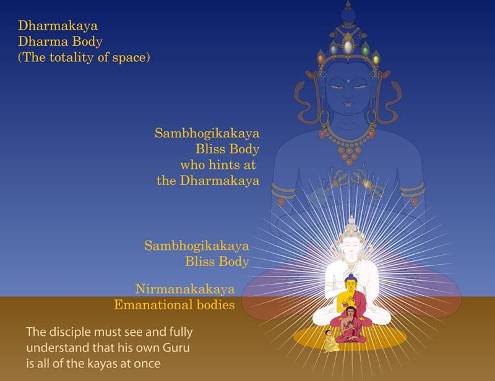
**Tam thân.**

**Nội dung**

**I. Quan điểm Tam thân trong PG Đại thừa.**

**II. Quan điểm Tam thân trong Thiền tông.**

**III. Quan điểm Tam thân trong PG Kim Cương thừa.**



**[Trikaya -](https://en.wikipedia.org/wiki/Trikaya)** [Wikipedia](https://en.wikipedia.org/wiki/Trikaya)

**[Tam thân –](https://vi.wikipedia.org/wiki/Tam_th%C3%A2n)** [Wikipedia tiếng Việt](https://vi.wikipedia.org/wiki/Tam_th%C3%A2n)

**I. Quan điểm Tam thân trong Phật giáo Đại thừa.**

**Tam thân** (三身; S: Trikāya): Đây là một thuật ngữ được dùng trong Phật giáo Bắc truyền, chỉ ra ba đặc điểm là ba loại thân của một vị Phật – Bậc giác ngộ. Quan niệm này xuất phát từ tư tưởng cho rằng Phật như là một nhân vật đã xuất hiện trên thế gian để hoằng hoá, tiếp độ chúng sinh, nên Phật có thể có nhiều hình tướng khác nhau chỉ vì lợi ích của chúng sinh. Đặc trưng đối với Phật Thích Ca, tam thân này như sau:

**1) Pháp thân** (法身; S: Dharmakāya; E: Truth body, Reality body) = **Tự tính thân** (自性身, tên gọi theo Pháp Tướng tông): Đây là thể tính thực mà Phật và chúng sinh đều có chung thể tính này. Pháp thân là nguyên lý, là quy luật, đó là chân lý ***Duyên khởi*** vận hành trong vũ trụ mà đức Phật Thích Ca đã chứng ngộ, với mục đích cứu độ con người.

Pháp thân là Phật pháp (佛法; S: Buddha-dharma), là Chân lý khách quan mà Phật Thích-ca đã giảng dạy trong thời còn tại thế. Pháp thân có nhiều tên gọi khác nhau, tuỳ trường hợp sử dụng như:

- *Về bản chất*:

+ **Pháp giới** (法界; S: Dharmadhātu, Dharmatā; E: Absolute Reality).

+ **Chân như** (真如; S: Tathatā, Bhūtatathatā; E: Suchness of Existents).

+ **Như Lai tạng** (如來藏; S: Tathāgata-garbha; E: Thus-gone Embryo).

*- Về tính chất:*

+ **Không tính** (空性; S: Śūnyatā; E: Emptiness, Thusness, …).

+ **Phật tính** (佛性; S: Buddhatā; E: Buddha-Nature).

Theo Duy Thức tông, Như Lai tạng là thể chuyển hóa từ *Tạng thức* (藏識) = *A-lại-da thức* (阿賴耶識; S: Ālaya-vijñāna), được gọi là *Vô Cấu thức* (無垢識; S: Amala vijāna; E: Consciousness of Purity) hay *Bạch Tịnh thức* 白浄識

Đạt đến giác ngộ là đồng nghĩa với sự trực chứng được Pháp thân. Pháp thân về sau phát triển thêm hai thân nữa là Báo thân và Ứng thân như dưới đây.

**2) Báo thân** (報身; S: Saṃbhogakāya; E: Body of enjoyment) = **Thọ dụng thân**(受用身, tên gọi theo Pháp Tướng tông): Đây là thân do thiện nghiệp và sự giác ngộ của các Bồ-tát mà hoá hiện. Báo thân thường dùng nói đến thân Phật xuất hiện trong các Tịnh độ.

Báo thân thường được trình bày lúc Phật ngồi thiền định hay lúc giảng pháp, mang *Ba mươi hai tướng tốt* (三十二好相; S: Dvātriṃśadvara-lakṣaṇa) và tám mươi vẻ đẹp, và chỉ Bồ-tát mới thấy được trong giai đoạn cuối cùng của Thập địa Bồ-tát (十地菩薩; S: Daśabhūmi).

Báo thân của đức Phật Thích Ca là diện mạo 32 tướng tốt hiển hiện lúc sinh thời.

Theo Duy Thức tông, Báo thân được gọi là *Thọ dụng thân* 受用身, là "*thân của sự thụ hưởng công đức*").

**3) Ứng thân** (應身; S: Nirmāṇakāya; E: The physical manifestation of a buddha in time and space), cũng còn gọi là *Ứng hoá thân,* *Hoá thân,* *Sanh thân* hoặc *Biến Hóa thân* (變化身, tên gọi theo Duy Thức tông), là thân Phật và Bồ Tát diệu hiện theo căn cơ của chúng sanh trên Trái Đất.

Ứng thân do Báo thân chiếu hiện, dựa trên lòng Từ Bi có mục đích giáo hoá chúng sinh. Ứng thân chịu mọi đau đớn của già bệnh chết như thân người, nhưng Ứng thân có các thần thông như thiên nhãn thông, thiên nhĩ thông… Sau khi chết, Ứng thân tự tiêu hoại.

Tam thân của Phật nói trên được Vô Trước (S: Asaṅga) trình bày rõ, xuất phát từ quan điểm của Đại Chúng bộ (大衆部; S: Mahāsāṅghika) và về sau được Phật giáo Bắc truyền tiếp nhận.

Đáng chú ý nhất là quan điểm Pháp thân nhấn mạnh đến thể tính tuyệt đối của một vị Phật và không chú trọng lắm đến Ứng thân của vị Phật lịch sử. Như thế, Phật có ý nghĩa là thể tính, là chân lý thường hằng của toàn vũ trụ. Các vị Phật xuất hiện trên trái đất hàm chứa hiện thân của Pháp thân, với lòng từ bi vì lợi ích của tất cả chúng sinh.

Tại Chánh Điện Chùa Trúc Lâm, thành phố Huế, có câu đối rằng:

“*Trong hương kết mây lành Ba Thân lộ rõ / Hoa nở trình tướng báu Mười Hiệu hùng tôn* \* Hương lí kết tường vân Tam Thân viên hiển / Hoa khai trình diệu tướng Thập Hiệu hùng tôn \* 香裡結祥雲三身圓顯 / 花開呈妙相十號雄尊.”

**II. Quan điểm Tam thân trong Thiền tông.**

Đối với Thiền tông thì Tam thân Phật là ba cấp của Chân lý, nhưng liên hệ lẫn nhau trong một thể thống nhất.

**1) Pháp thân:** Là nguyên lý của vũ trụ, nói lên *tự tính* (= Duyên khởi tính) phát sinh tất cả, từ loài hữu tình đến vô tình. Pháp thân đó biểu hiện đặc trưng là Đại Nhật Như Lai (大日如来; S: Vairocana).

**2) Báo thân:** Là trạng thái tâm hỉ lạc của hành giả khi đạt Giác ngộ, Kiến tính, ngộ được *tâm* chư Phật và *tâm* mình là một (= nhận thức).

**3) Ứng thân:** Là thân Phật hoá thành thân người, là Phật Thích-ca Mâu-ni.

Mối liên hệ của Tam thân Phật theo quan điểm Thiền tông được thí dụ như sau: Nếu xem Pháp thân là toàn bộ kiến thức y học, thì Báo thân là chương trình học tập của một y sĩ và Ứng thân là y sĩ đó áp dụng kiến thức y học mà chữa bệnh cho người.

Trong Thiếu Thất Lục Môn (少室六門, Taishō No. 2009) có giải thích về Tam thân rằng:

“*Phật có ba thân là Ứng thân, Báo thân, và Pháp thân; nếu chúng sanh thường tạo căn lành, tức Ứng thân hiện; nếu tu trí tuệ tức Báo thân hiện; hiểu rõ Vô Vi (= chân lý) tức Pháp thân hiện; thân bay cùng khắp mười phương, tùy nghi cứu độ là Ứng thân Phật; thân đoạn trừ các hoặc, tu thiện và thành đạo ở Tuyết Sơn là Báo thân Phật; thân không nói lời nào, không thuyết lời nào, vắng lặng thường trú là Pháp thân Phật*

\* Phật hữu Tam thân giả, Ứng thân Báo thân Pháp thân; nhược chúng sanh thường tác thiện căn, tức Ứng thân hiện; tu trí tuệ tức Báo thân hiện; giác Vô Vi tức Pháp thân hiện; phi đằng thập phương tùy nghi cứu tế giả, Ứng thân Phật dã; đoạn cảm tu thiện Tuyết Sơn thành đạo giả, Báo thân Phật dã; vô ngôn vô thuyết trạm nhiên thường trú giả, Pháp thân Phật dã \* 佛有三身者、應身報身法身、 若眾生常作善根、 卽應身現、修智慧卽報身現、覺無爲卽法身現、飛騰十方隨宜救濟者、應身佛也、斷惑修善雪山成道者、報身佛也、無言無說湛然常住者、法身佛也”.

**III. Quan điểm Tam thân trong** **Kim Cương thừa.**

Trong Kim Cương thừa thì Tam thân là ba cấp của kinh nghiệm giác ngộ.

**1) Pháp thân**: Là Bản tính của muôn vật. *Tự tính* này (= Duyên khởi tính) chính là Không tính. Các giáo pháp Đại Thủ Ấn giúp hành giả đạt được kinh nghiệm về Vô tận tính của Pháp thân.

**2) Báo thân**: Là thân của sắc giới, là phương tiện tạm thời giúp hành giả chứng ngộ được Không tính. Báo thân được xem là một dạng của "thân giáo hoá." Các Báo thân xuất hiện dưới dạng Ngũ Như Lai, được xem là phương tiện để tiếp cận với Chân như (= Chân lý Duyên khởi). Báo thân xuất hiện dưới nhiều hình tướng khác nhau, tịch tĩnh (S: śānta) hay phẫn nộ (S: krodha), có khi được trình bày với các vị Thần thể (TT: Yidam) hay Hộ pháp (S: Dharmapāla).

**3) Ứng thân**: Là thân của Sắc giới, là phương tiện tạm thời giúp hành giả chứng ngộ được Không tính. Ứng thân là một dạng "thân giáo hoá" với nhân trạng. Trong Kim Cương thừa, Ứng thân hay được hiểu là các vị Bồ-tát tái sinh.

Tam thân nêu trên không phải là ba trạng thái độc lập mà là biểu hiện của một đơn vị duy nhất, thỉnh thoảng được miêu tả bằng thân thứ tư là *Tự tính thân* (S: Svābhāvikakāya - Bản tính tự nhiên của thân). Trong một vài Tantra, thân thứ tư này được gọi là *Đại Lạc thân* (S: Mahāsukhakāya).

Trong Phật giáo Tây Tạng, người ta xem Thân, Khẩu, Ý của một vị Đạo sư (S: Guru) đồng nghĩa với Tam thân nói trên, được biểu tượng bằng thần chú OṂ-AH-HUNG (gọi theo tiếng Tây Tạng).

o0o

**Tam thiên đại thiên thế giới.**

**Tam thiên đại thiên thế giới** (三千大千世界; P: ti-sahassī-mahā-sahassīloka-dhātavo; S: tri-sāhasra-mahā-sāhasra-loka-dhātu) = Tam thiên thế giới (三千世界). Đây là một cách mô tả tính chất rộng mở mênh mông, xuyên suốt của toàn thể vũ trụ theo vũ trụ quan của người Ấn thời xưa.

o0o

**Tam tôn.**

**Tam tôn** (三尊) là ba bậc giác ngộ được tôn thờ trong các chùa của Phật giáo Bắc tông, với các ý nghĩa biểu tượng tương thích.

**Thích Ca Tam Tôn Việt Nam**

**Bồ-tát Địa Tạng – Phật Thích Ca – Bồ-tát Quán Thế Âm**

Ý nghĩa biểu tượng:

Chân lý được Phật Thích Ca khám phá ra có giá trị xuyên suốt vô hình & hữu hình, vượt thoát không gian & thời gian.



**Thích Ca Tam Tôn Trung Quốc**

**Bồ-tát Phổ Hiền – Phật Thích Ca – Bồ-tát Văn Thù**

Ý nghĩa biểu tượng:

Từ Bi - Tâm thanh tịnh – Trí Tuệ



**A Di Đà Tam Tôn**

**(= Tây Phương Tam Thánh)**

**Bồ-tát Đại Thế Chí – Phật A Di Đà – Bồ-tát Quán Thế Âm**

Ý nghĩa biểu tượng:

Trí Tuệ - Tâm thanh tịnh – Từ Bi

Chú thích: Phật Thích Ca và Phật A Di Đà tuy 2 tướng nhưng được xem là một.

o0o

**Tam thập thất bồ-đề phần.**

**Tam thập thất bồ-đề phần** = **37 Phẩm trợ đạo** (三十七菩提分;P: Sattatiṃsa bodhipakkhiyā dhammā; S: Saptatriṃśad bodhipākṣikā dharmāḥ; E: the 37 factors to enlightenment, the thirty-seven aids to enlightenment): Là 37 pháp hành định tính hỗ trợ cho con đường tu học, giúp hành giả đạt đến giác ngộ-giải thoát. Tổng 37 yếu tố này chia thành 7 nhóm sau:

**1)** **Ngũ căn** = **Ngũ thiện căn** (五根; P: Pañca indriya; S: Pañcānām indriyāṇām; E: Five spiritual faculties): Là năm biểu hiện về động lực chân chánh cần có để rèn luyện tâm, nhằm đạt đến giác ngộ, như:

Tín căn (= *Chánh tín*); Tấn căn (= *Chánh tinh tấn*); Niệm căn (= *Chánh niệm*); Định căn (= *Chánh định*); Tuệ căn (= *Chánh tri kiến*).

Có thể thấy rằng Tín căn, Tấn căn, Niệm căn, Định căn được đặt trên nền tảng của Tuệ căn – là hiểu thấu chân lý Duyên khởi và đạo đức Duyên khởi [tương tự như thực hành 7 chi phần của Bát Chánh Đạo trên nền tảng của chi phần thứ nhất là Chánh tri kiến]. Theo đó, Tín căn là thể hiện niềm tin đối với một sự việc sau khi đã hiểu rõ bản chất của sự việc trên nền tảng của *Duyên khởi* (= Vô thường & Vô ngã); điều này trái với Đức tin là niềm tin vô điều kiện nơi các tôn giáo Hữu thần.

**2) Ngũ lực** (五力; P: Pañca bala; S: Pañca balāni; E: Five Strengths, Five powers): Là năm biểu hiện về thành tựu sức mạnh của tâm có được từ việc rèn luyện Ngũ căn, đó là:

Tín lực (lực của *Chánh tín*); Tấn lực (lực của *Chánh tinh tấn*); Niệm lực (lực của *Chánh niệm*); Định lực (lực của *Chánh định*); Tuệ lực (lực của *Chánh tri kiến*).

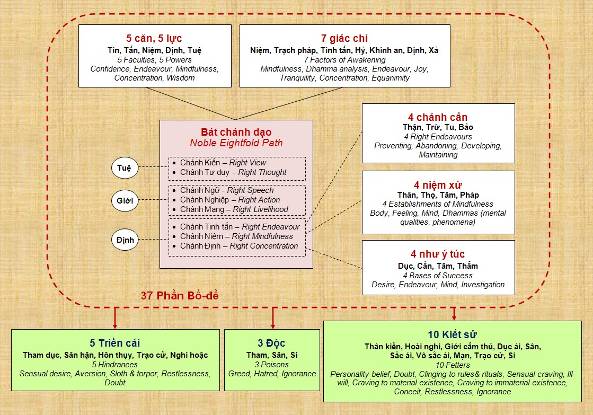
**3) Tứ chánh cần** (四正勤; P: Cattāro sammappadhānā; S: Catvāri prahāṇāni; E: Four right exertions/efforts): Là bốn biểu hiện về những định hướng giúp hành giả nỗ lực tu học đúng đắn. Đây được xem là chi tiết hóa chi phần *Chánh tinh tấn* trong Bát Chánh Đạo.

**4)** **Tứ niệm xứ** (四念處; P: Cattāro satipaṭṭhānā; S: Catvāri smṛtyupasthāna; E: Four establishments of mindfulness): Là bốn biểu hiện về phép *thiền quán* (= *thiền tuệ*) cơ bản giúp tâm hành giả tỉnh giác, gồm *quán thân, quán thọ, quán tâm, quán pháp* (= *niệm thân, niệm thọ, niệm tâm, niệm pháp*). Đây được xem là chi tiết hóa chi phần *Chánh niệm* trong Bát Chánh Đạo.

**5)****Tứ thần túc** = **Tứ như ý túc**): (四神足; P: Cattāro iddhi-pādā; S: Catvāri ṛddhipāda; E: Four bases of magical/mental/supernatural power): Là bốn biểu hiện về phép *thiền định* căn bản giúp tâm hành giả không loạn động. Đây được xem là chi tiết hóa chi phần *Chánh định* trong Bát Chánh Đạo.

**6) Thất giác chi** (七覺支; P: Satta-pojjharigā; S: Sapta-podhyaṅgān; E: Seven Factors of Enlightenment): Là bảy biểu hiện về giác ngộ-giải thoát từ sự chứng ngộ Chân lý Duyên khởi.

**7)** **Bát chánh đạo** (八聖道; P: Ariyāṭṭhaṅgika-magga; S: Āryāṣṭāṇga-mārga; E: Noble Eightfold Path): Là biểu hiện chung nhất về con đường tu học tám nhánh để đạt tới Chân lý và Đạo đức.



[Xin xem chi tiết từng 7 mục từ này]

o0o

**Tam tuệ = Văn tuệ - Tư tuệ - Tu tuệ.**

**Nội dung**

**I. Văn thức – Tư thức – Tu thức.**

**II. Văn tuệ – Tư tuệ – Tu tuệ.**

**III. Tín - Giải - Hành - Chứng.**

Văn Tư Tu là lộ trình tu học chung trong Phật giáo (Nam truyền và Bắc truyền). Lộ trình này giúp hành giả được đào tạo hay tự đào tạo nhằm trang bị trí tuệ từ nhận thức tới hiện thực về đạo đức và chân lý của Phật giáo.

Văn Tư Tu là những từ gốc Hán có nghĩa sau:

**- Văn** 聞:  Là nghe, hàm ý là nghe trong việc học. Ngày nay, việc học có thể bao gồm cả nghe và đọc.

**- Tư**思:  Là suy nghĩ (chín chắn điều đã học).

**- Tu**修:  Là thực tập, thực hành điều đã học, đã suy nghĩ.

Lộ trình tu học có thể hiểu như sau:

**[Văn** (Học) +  **Tư** (Hiểu)**]**  => **Tu** (Hành)

**I. Văn thức – Tư thức – Tu thức.**

Đối với **thế tục** thì Văn Tư Tu hướng về *tư tưởng* hay *kiến thức* (= Thức, Tục đế).Ta có:

**Thức**(識;P: viññāna;  S: vijñāna;  E: ***consciousness***  => ý thức, các tư tưởng, suy nghĩ, cảm nhận // ***knowledge***  => kiến thức, kiến văn, kiến giải, hiểu biết).

**1) Văn thức** [聞識;  P: Sutamayā viññāna;  S: Śruta vijñāna;   E: Knowledge (Wisdom) by study]: Là quá trình hình thành kiến thức, hiểu biết thế tục từ việc hành giả thấy, nghe … ngoại cảnh từ *ngũ căn* giác quan.

**2) Tư thức** [思識;   P: Cintāmayā viññāna;  S: Cintā vijñāna;   E: Knowledge (Wisdom) by reflection]: Là quá trình hình thành kiến thức, hiểu biết thế tục từ việc hành giả suy nghĩ, luận biện từ *ý* căn.

**3) Tu thức** [修識; P: Bhāvanāmayā viññāna; S: Bhāvanā vijñāna; E: Knowledge (Wisdom) by practice)]: Là quá trình hình thành kiến thức, hiểu biết thế tục từ việc hành giả thực hành rèn luyện trong thực tế.

Ta có:

**[Văn thức** + **Tư thức]**  => **Tu thức**

**II. Văn tuệ – Tư tuệ – Tu tuệ.**

Đối với **xuất thế tục** thì Văn Tư Tu hướng về *chân lý*  (Tuệ giác, Chân đế).

**- T**rong kinh Trường Bộ - DN 33 (kinh Phúng Tụng), ba tuệ được mô tả như sau: "***Văn sanh tuệ, Tư sanh tuệ, Tu sanh tuệ***" và thường gọi ba tuệ này là ba tuệ gốc (P: mūla paññā).

**- T**rong luận Thành Thật quyển 16, phẩm Tam tuệ 194, có nói: *Lấy ba tuệ làm một đề mục độc lập để luận cứu, thì* ***Văn tuệ*** *là trí tuệ phát sinh từ các Tu Đa La (= P: sutta; S: sūtra – kinh điển), là Vô lậu trí do nghe Chánh pháp mà hiểu được nghĩa lý của điều mình nghe. Tuy nhiên, nếu nghe và hiểu Chánh pháp một cách chính xác và chỉ ghi nhớ trong đầu óc không thôi thì rốt cục đó cũng chỉ là tri thức, không giúp ích gì cho nội tâm con người cả. Muốn chuyển hóa nội tâm tất phải hoạt hóa Chánh pháp, tức là phải sống theo Chánh pháp. Mà phương pháp hoạt hóa Chánh pháp được đưa ra là hai loại* ***Tư tuệ*** *và* ***Tu tuệ*** *tiếp sau Văn tuệ.*

- **T**rong luận Câu Xá (quyển 22**)** và luận Tỳ-Bà-Sa (quyển 42, Đại chính, 27, trang 217, trung), đã giải thích việc lấy ba tuệ làm phương tiện để kiến đạo: ***Văn tuệ*** *chủ yếu là nơi câu văn,* ***Tư tuệ*** *tuy cũng do văn nhưng lại đặt nặng ở suy lý. Lại tiến lên bước nữa là* ***Tu tuệ****, mà theo luận A-tỳ-đạt-ma, chủ yếu là do thiền định mới có thể đạt được. Đến Tu tuệ thì trí tuệ mới trọn vẹn, bởi thế, cái cực trí của Tu tuệ là tuệ giải thoát, là tuệ chuyển hóa nội tâm đến sự giải thoát sau cùng*”.

### - Trong kinh Pháp Hoa: "*Nếu người được* *nghe hiểu, suy gẫm, tu hành, ắt biết người ấy được gần Vô thượng Chánh đẳng Chánh giác (S: Anuttara-Samyak-Sambodhi). Lại nói Giáo, Lý, Hạn, Quả rằng: Do suy tầm Giáo (kinh điển) nên ngộ được Lý (lẽ thật); nhân ngộ Lý, khởi Hạnh (tu tập), Hạnh thành thì chứng Quả (chứng đắc). Cho nên gọi là Giáo, Lý, Hạnh, Quả*".

### - Trong kinh Lăng Nghiêm, Bồ-tát Quán Thế Âm đã cùng 24 đệ tử của Phật nói lên kinh nghiệm chứng đắc của mình, ngài Quán Thế Âm đã nói về công năng của lộ trình *Văn-Tư-Tu* giúp ngài chứng đắc. Sau đó, ngài Văn Thù Sư Lợi theo lời yêu cầu của đức Phật đã chọn pháp môn Văn-Tư-Tu của ngài Quán Thế Âm cho tôn giả A-nan hành trì, vận dụng nhĩ căn mà chứng quả.

Ta có:

**Tuệ = Huệ** (慧;  P: paññā;  S: prajñā;  E: perfect wisdom).

**1)** **Văn tuệ:** [聞慧;  P: Sutamayā paññā;  S: Śruta prajñā;  E: Perfect wisdom by study]: Là quá trình hình thành tuệ, hiểu biết từ việc hành giả thấy, nghe … đọc giáo pháp từ *ngũ căn* giác quan.

**2) Tư tuệ:** [思慧;  P: Cintāmayā paññā;  S: Cintā prajñā;  E: Perfect wisdom by reflection] : Là quá trình hình thành tuệ từ việc hành giả suy nghĩ, luận biện giáo pháp từ *ý* căn.

**3) Tu tuệ:** [修慧;  P: Bhāvanāmayā paññā;  S: Bhāvanā prajñā;  E: Perfect wisdom by *practice of meditating*(= meditation)]: Là quá trình hình thành tuệ từ việc hành giả thực hành rèn luyện tâm, chuyển hóa từ tâm *mê lầm chấp thủ* sang tâm *giác ngộ giải thoát*, hành giả có được nhận thức và hành động trong cuộc sống đúng đắn theo chân lý khách quan, tức lẽ thật của vũ trụ. Ta có:

[**Văn tuệ** + **Tư tuệ**]  => **Tu tuệ**

Như vậy, tùy theo hướng vào mục tiêu nào (Thức hay Tuệ) mà có ứng dụng Văn Tư Tu tương thích.

Văn tuệ và Tư tuệ được gọi là *tán trí*, chỉ là trợ duyên để phát khởi Tu tuệ; Tu tuệ thì là *định trí*, có đủ tác dụng *đoạn hoặc* (trừ phiền não) và *chứng lý* (thấy biết chân lý).

Trong khoảng 20 năm đầu sau khi đức Phật giác ngộ, nội dung của Tu tuệ này là *Niệm – Định – Tuệ*. Trong đó *Niệm* 念hay *Chánh Niệm* là *niệm Chánh tri kiến*. Hành giả lấy Văn tuệ và Tư tuệ làm nền tảng cho Chánh tri kiến để thực hành Tu tuệ với 2 loại Chánh niệm là Chánh niệm về Định và Chánh niệm về Tuệ cho quá trình *Thiền Định* và *Thiền Tuệ*.

Về sau, do các hành giả có căn cơ kém, đức Phật đã chế Giới nhằm nâng cao phẩm hạnh cho việc tu tập. Vì thế, quá trình Tu từ đó đến ngày naylà  *Niệm – Giới - Định – Tuệ*. Hành giả thực hành Tu tuệ với 3 dạng Chánh niệm tương thích với 3 yếu tố Giới Định Tuệ cho quá trình tu tập Đạo đức (tức Giới) và Chân lý (tức Định và Tuệ).

1. ***Chánh niệm về Giới***: Hành giả thực hành Chánh niệm nguyên tắc Đạo đức đối với Ngũ giới, Thập giới, ...

2. ***Chánh niệm về Định*** : Hành giả thực hành Chánh niệm dựa vào một đối tượng chọn lọc trong Thiền định.

3. ***Chánh niệm về Tuệ*** : Hành giả thực hành Chánh niệm dựa vào các đối tượng chọn lọc trong Thiền tuệ, chẳng hạn như quán chiếu Thân, Thọ, Tâm, Pháp trên nền tảng Duyên khởi “Vô ngã – Vô thường”.

Cần lưu ý rằng mục đích của Giới là nhằm hỗ trợ cho việc đoạn trừ Tham Sân Si chứ không phải với mục đích tích luỹ phước báu, vì Tham Sân Si là động lực gây nên sự phạm Giới. Nếu như hành trì Giới luật sai mục đích thì hành giả dễ rơi vào Giới cấm thủ. Sự thực hành Giới luật vì thế vẫn phải dựa trên thấy biết rõ Chân lý, và sự thực hành Giới bằng cách Chánh niệm về Giới.

Kết quả quá trình Tu tuệ của hành giả là Bất Sinh, có đầy đủ phẩm cách **Giới – Định – Tuệ** của một bậc Thánh, tức hành giả đã *đắc Giới*, *đắc Định* và *đắc Tuệ*, còn gọi là Tam Vô Lậu – đó là *Giới Vô lậu*, *Định Vô lậu* và *Tuệ Vô lậu*.

Cần thấy rằng lộ trình tu của một hành giả đạo Phật là *Văn Tư Tu*, còn *Giới Định Tuệ*  là phẩm chất của hành giả đạt được trong quá trình Tu. [Xin xem thêm mục từ Tam vô lậu]

Tương nghĩa về định danh Văn tuệ Tư tuệ Tu tuệ trong Phật giáo Bắc truyền:

* **Văn tuệ**, đồng với **Văn tự Bát-nhã (Ba-la-mật-đa)**, đó là nhận thức đúng đắn được chân lý Duyên khởi thông qua sự học như nghe, đọc giáo pháp.
* **Tư tuệ**, đồng với **Quán chiếu Bát-nhã (Ba-la-mật-đa)**,đó là nhận thức đúng đắn được chân lý Duyên khởi thông qua sự suy luận, thảo luận về giáo pháp.
* **Tu tuệ**, đồng với **Thực tướng Bát-nhã (Ba-la-mật-đa)**, đó là thực chứng sống với chân lý Duyên khởi thông qua sự tu tập bằng cách Chánh niệm trong Thiền tập (Định và Tuệ) trên nền tảng của Văn tuệ và Tư tuệ

[Xin xem thêm các mục từ Đạo đức Phật giáo, Thiền định, Thiền tuệ, Tuệ giác].

**III. Tín - Giải - Hành - Chứng.**

Trong nhiều kinh điển của Phật giáo Bắc truyền có nêu ra lộ trình tu học tương tự như Văn-Tư-Tu, đó là **Tín Giải Hành Chứng** 信解行證, với:

- Tín 信: Xây dựng niềm tin Phật pháp.

- Giải 解: Tìm hiểu rõ Phật pháp.

- Hành 行: Gắng sức tu hành.

- Chứng 證: Chứng ngộ đạo quả.

Có 2 giai đoạn mà hành giả cần kinh qua, đó là:

1. *Tín Giải*: Hành giả cần học hiểu Phật pháp (Chân lý và Đạo đức) để hình thành niềm tin chân chánh – là Chánh tín, làm động lực cho giai đoạn 2.

2. *Hành Chứng*: Hành giả cần nỗ lực rèn luyện thân tâm sống đúng với Phật pháp để đi đến Giác ngộ-Giải thoát viên mãn.

o0o

**Tam tự tính.**

**Tự tính** (自性; S: svabhāva; E: the true nature, the self nature) là bản tính của chính nó, là đối tượng của nhận thức.

Tam tự tính là giáo lý của Duy Thức học, đó là: Tự tính Biến kế, Tự tính Y tha và Tự tính Viên thành thật. Dưới đây là ý nghĩa của Tam tự tính.

**1)** **Tự tính Biến kế** (自性遍計; S: Parikapita; E: The true nature of imaginery construction and discrimination): Tự tính này không phải chính nó tự có mà do vô minh, ngu muội tạo nên. Khi chúng ta buồn, nhìn mặt trăng chúng ta thấy mặt trăng buồn! Tự tính Biến kế là tạo tác của tâm ý.

Khi quan niệm thế giới có sinh, có diệt, có thành, có hoại, có một, có nhiều, có đến, có đi ... chính là lúc ta tạo tác ra những tính chất mà chính thực tại không có. Chúng ta bị giam hãm trong thế giới vô minh sinh tử, là vì chúng ta đã tạo ra một thế giới mà chúng ta tưởng là sự thật nơi tự thân, nhưng kỳ thật đó chỉ là biến kế chấp.

Theo đó, hằng ngày chúng ta sống trong ảo giác của tính cố chấp so đo hơn thua, tất cả đều do vọng tưởng mà ra. Khác nào thấy sợi dây luộc nằm giữa đường trong đêm nhá nhem tối, ta lại tưởng lầm là con rắn. Từ nhận thức sai lầm đó, ta mới hốt hoảng sợ hãi. Hiện trạng tâm lý tri giác sai lầm này hầu hết chúng ta đều mắc phải. Từ đó, mới có sự tranh chấp, đấu đá, cấu xé gây ra cảnh chiến tranh tàn sát lẫn nhau. Mọi khổ đau có ra đều do tính biến kế nầy tạo tác cả.

**2) Tự tính Viên thành thật** (自性圓成實; S: Parinispanna; E: The fulfilled nature): Tự tính này là tự tính đích thực của vạn pháp, không có sự tạo tác của tâm ý, không có những khái niệm, trong đó không có những khái niệm sinh-diệt, thành-hoại, một-nhiều, đến-đi..."

Đó là một thực tính viên mãn của vạn pháp. Sống với tự tánh viên thành thật, thì mọi hiện tượng vọng chấp sẽ không còn. Nói cách khác sạch hết vi tế vô minh phiền não, chỉ còn lại một bầu trời tâm thể trong sáng vượt ngoài những phạm trù đối đãi nhị nguyên. Đến đây thì hành giả không còn những dính mắc vào nói năng, suy nghĩ hay luận bàn gì nữa. Theo Khởi Tín Luận nói: "*Đó là như thật không và như thật bất không* ". Nói cách khác đó là Chân không mà Diệu hữu vậy.

**3)** **Tự tính Y tha khởi** (自性依他起; S: Paratantra; E: The nature of interdepenđence): *Y tha khởi* là nương vào những cái khác, những hiện tượng khác mà phát khởi. Tự tính của một bông hoa là một ví dụ của y tha khởi. Hạt giống, mặt trời, đám mây là những điều kiện khác mà bông hoa nương vào để hiện hữu.

Nếu biết quán chiếu tự tính Y tha khởi của vạn sự, vạn vật thì chúng ta có thể chuyển vô minh thành tuệ giác. Quán chiếu tự tính Y tha ở đây là sử dụng Vô thường quán và Vô ngã quán, đó chính là Duyên khởi quán.

Khi nhận ra được tự tính Y tha (do nương những thứ khác tạo thành) là nhận ra được tự tính Viên thành thật. Bởi những hiện tượng tâm lý hay vật lý đều hình thành bởi Y tha khởi.

- Nhìn một bông hoa, không phải tự nhiên có ra bông hoa, mà bông hoa được hình thành là do những điều kiện khác không phải là bông hoa kết hợp lại mà thành.

- Buồn là một hiện tượng tâm lý, nhưng không phải tự nhiên có buồn, quán chiếu sâu vào ta thấy hiện tượng buồn phải do nhiều thứ khác tạo nên hiện trạng tâm lý buồn; như nghe tin người thân bị tai nạn, tai nạn đó do tài xế bị buồn ngủ, đụng phải xe khác..., nghĩa là do nhiều nhân tố khác gây nên. Khi quán chiếu sâu sắc về buồn, ta thấy được tính Y tha. Như vậy buồn là do nhiều thứ không phải buồn tự có. Do đó, ta kết luận buồn là một trạng thái không thật mà tính Y tha khởi là nhận thức đích thật. Quán chiếu sâu như thế ta thấy mọi hiện tượng tâm lý và vật lý đều là hư giả không thật.

o0o

**Tam học.**

**Tam vô lậu** 三無漏: Là 3 vô lậu, là 3 chuẩn mực về phẩm cách giải thoát của hành giả qua quá trình tu học đã đoạn tận phiền não, đó là: Giới vô lậu – Định vô lậu – Tuệ vô lậu. Tam vô lậu là trạng thái của tâm còn được diễn đạt là tâm “Trong lành – Định tĩnh – Sáng suốt”

Trong đạo Phật, phẩm cách của một hành giả được đánh giá qua 3 tiêu chuẩn Giới Định Tuệ của hành giả đó. Giới Định Tuệ thường được gọi Tam học (三學; P: tisikkhā; S: tri-śikṣā; E: the threefold training).

- ***Giới*** (**戒**; P: Sīla; S: Śīla; E: Virtue, moral conduct) => **Bi**:

Là chuẩn mực về đạo đức, tức cách xử thế.

- ***Định***  (**定**; P: Samatha; S: Śamatha; E: Calm mind) => **Dũng**:

Là chuẩn mực về một nội tâm nghị lực vững vàng.

- ***Tuệ***(慧; P: Paññā; S: Prajñā; E: Wisdom)  => **Trí**:

Là chuẩn mực về một nội tâm sáng suốt.

Giới Định Tuệ 戒定慧 có cơ cấu *Đạo đức* (Giới) + *Chân lý*  (Định + Tuệ).

1. Chân lý được đánh giá ở một nội tâm hướng theo Chân đế, đó là một nội tâm *vững vàng* (Định) và *sáng suốt* (Tuệ) trên nền tảng chân lý Duyên khởi. Trong đó Định là Chánh định, là nghị lực hình thành từ một nội tâm quán triệt *Duyên khởi-Vô ngã* (Tuệ).

2. Đạo đức được đánh giá ở 3 phương diện là Thân Khẩu Ý. Nơi đây, Ý thuộc về nội tâm, nhưng là nội tâm hướng theo Tục đế, là Nhân Quả, là Từ Bi-Trí Tuệ*.*

Muốn đạo đức được Phật tính hóa, thì hành giả cần quán triệt chân lý Duyên khởi. Bấy giờ Giới Định Tuệ nằm trên một quỹ đạo khép kín tương quan-tương duyên, là Một, tức *phi thời* hay *tự tính*, chứ không xếp như trên một trục thẳng với ý niệm: *Giới sinh Định, Định sinh Tuệ,* tức *hữu thời*.

- Với quá trình **Văn Tư**, thì Giới Định Tuệ thuộc loại nhận thức (lý thuyết).

- Với quá trình **Tu**, thì Giới Định Tuệ thuộc loại hành động (thực hành).

Hành giả quán triệt và thực hành thuần thục Chánh niệm về Giới, Chánh niệm về Định, Chánh niệm về Tuệ trên nền tảng của nhận thức chân lý Duyên khởi, được xem là đạt tới đỉnh cao của Giới Định Tuệ phi thời hay tự tính, là đã ***Đắc giới – Đắc định – Đắc tuệ***, tức đã thành tựu 3 vô lậu là ***Giới vô lậu – Định vô lậu – Tuệ vô lậu***. Cũng cần biết rằng Chánh niệm hình thành từ Văn và Tư, và thực hành các Chánh niệm chính là Tu. [Xin xem thêm mục từ Tam tuệ “Văn Tư Tu”].

Trên thực tế, cần biết rằng, hành giả dù giữ Giới miên mật mà không học hiểu để hướng vào tu Thiền định, thì Định sẽ không thể tự sinh được. Cũng thế, hành giả đạt tới đỉnh cao của Định mà không học hiểu và thực hành Thiền tuệ, thì Tuệ cũng không thể tự sinh được. Vì thế, lộ trình tu trong đạo phật là Tam Tuệ “Văn-Tư-Tu”, còn Tam học “Giới-Định-Tuệ” là thành quả của hành giả đạt được trong việc tu học. Điều này có thể nghiệm lại quá trình thành đạo của Phật Thích Ca.

Thật vậy, Sa môn Tất-đạt-đa bắt đầu thử cùng tu khổ hạnh với nhiều nhóm tăng sĩ khác nhau, cũng như tìm mọi đạo sư ở các giáo phái khác nhau, với quyết tâm tìm cách **diệt khổ**. Theo truyền thống Ấn Độ bấy giờ chỉ có con đường khổ hạnh mới đưa đến đạt đạo và diệt khổ. Các vị đạo sư khổ hạnh danh tiếng thời đó là A-la-la Ca-lam (阿羅邏迦藍; P: Āḷāra-kālāma; S: Ārāda-kālāma) và Ưu-đà-la La-ma tử (優陀羅羅摩子; P: Uddaka-rāmaputta; S: Rudraka-rāmaputra).

- Nơi *A-la-la Ca-lam*, Tất-đạt-đa nhanh chóng đạt đến cấp thiền Vô sắc giới *Vô sở hữu xứ* (**無所有處**; P: ākiñcaññāyatana, S: ākiṃcanyāyatana) của Thiền định.

- Nơi *Ưu-đà-la La-ma tử* Tất-đạt-đa đạt đến cấp thiền Vô sắc giới *Phi tưởng phi phi tưởng xứ* (**非想非非想處**; P: Nevasaññā-nāsaññāyatana; S: Naivasaṃjñā-nāsaṃñāyatana), là trạng thái Định siêu việt nhất.

Tất-đạt-đa đã không tìm thấy nơi các vị đó lời giải cho thắc mắc diệt khổ của mình. Ngay cả cấp độ thiền định cao nhất là "Phi tưởng phi phi tưởng xứ" vẫn chưa đạt đến việc giải thoát khỏi khổ đau, và cũng không phải là chân lý tối hậu. Tất-đạt-đa và năm sa môn Kiều Trần Như (憍陳如; P: Koṇḍañña; S: Kaundinya) đồng hành, quyết tâm từ giả các vị đạo sư và tự tìm đường giải thoát. Và con đường dẫn đến giải thoát chính là con đường Thiền tuệ, là sản phẩm độc đáo của đạo Phật và là độc nhất của nhân loại.

Vì thế, nếu như hành giả giữ *Giới chế định* nghiêm nhặt (như nhập thất chẳng hạn) mà không học hiểu để thực hành thế nào là Tam vô lậu, thì Định vô lậu sẽ không thể tự nhiên sinh khởi từ *Giới chế định* được, và Tuệ vô lậu cũng không thể tự sinh khởi từ *Định chế định ..*. Bởi người giữ Giới chế định bấy giờ không khác chi một phạm nhân bị nhốt riêng rẽ trong một nhà tù vậy.

o0o

**Tăng.**

**Nội dung**

**I. Tổ chức Tăng.**

**II. Phật tử.**

**Tăng** 僧 hay **Tăng sĩ** 僧士 hay **Sa-môn** (沙門; P: Samaṇa; S: Śramaṇa), là *thầy tu* hay *tu sĩ*, là người từ bỏ cuộc sống thế tục và thụ lãnh giới luật. Trong Phật giáo, Tăng có cách gọi riêng là:

*- Sa-di* hay*Tỳ-kheo* – chỉ danh cho nam tu sĩ.

- Sa-di ni hay*Tỳ-kheo ni* – chỉ danh cho nữ tu sĩ.

**Tăng-già** (僧伽; P: Saṅgha; S: Saṃgha; E: Sangha) là đoàn thể Tỳ-kheo của Phật giáo, bao gồm cả tăng và ni. Các vị Tỳ-kheo sống chung với nhau trong một đoàn thể gọi là Tăng đoàn 僧團, với quy định gồm bốn vị Tỳ-kheo trở lên.



**I. Tổ chức Tăng.**

**1) Phẩm trật của Tăng theo việc thọ giới.**

1/. ***Sa-di*** (沙彌; P: Sāmaṇera; S: Śrāmaṇera): Là người nam tập tu hay khi đi tu hãy còn dưới 20 tuổi đời.

2/. ***Sa-di ni*** (沙彌尼; P: Sāmaṇerī; S: Śrāmaṇerī): Là người nữ tập tu hay khi đi tu hãy còn dưới 20 tuổi đời.

3/. ***Tỳ-kheo*** (比丘; P: Bhikkhu; S: Bhikṣu; E: Monk), nguyên gốc có nghĩa là "Khất sĩ 乞士”, là người khất thực: Tỳ-kheo thường dùng để chỉ *khất sĩ nam* 男乞士, tức nam tu sĩ. Hiện nay, khi nói **Tăng** thì thường chỉ cho nam tu sĩ.

4/. ***Tỳ-kheo ni*** (比丘尼; P: Bhikkhunī; S: Bhikṣuṇī; E: Nun): Là *khất sĩ nữ* 女乞士, tức nữ tu sĩ. Hiện nay, khi nói **Ni** thì thường chỉ cho nữ tu sĩ.

Về giới luật có quy định theo phẩm trật như sau:

- Theo Luật tạng truyền thống Phật giáo, một người muốn xuất gia đi tu thì được gọi là Sa-di hay Sa-di ni, và bắt đầu thọ 10 *giới* *Sa-di* 戒沙彌, rồi sau một thời gian mới thọ *giới Tỳ-kheo* tức *giới Cụ túc* 戒具足 để trở thành Tỳ-kheo hoặc Tỳ-kheo ni.

- Theo Luật tạng truyền thống Phật giáo Nguyên Thủy, có 227 giới cho Tỳ-kheo và 311 giới cho Tỳ-kheo ni.

- Theo Luật tạng truyền thống Phật giáo Phát triển, có 250 giới cho Tỳ-kheo và 348 giới cho Tỳ-kheo ni.

**2) Phẩm trật của Tăng theo tuổi đạo.**

Tuổi đạo được tính từ năm hành giả thọ giới cụ túc, tức giới tỳ kheo và tỳ kheo ni. Hàng năm hành giả phải theo hạ tu học với chúng và đạt tiêu chuẩn, mỗi năm như vậy được tính một tuổi hạ; nghĩa là *tuổi đạo* còn được gọi là *tuổi hạ* (hay *hạ lạp* 下臘).

Trong lúc hành đạo, tức là làm việc đạo trong đời, đem đạo độ đời, nói chung sự sinh hoạt của Phật giáo cần phải thiết lập tôn ti trật tự (cấp bậc) có danh xưng theo hiến chương của Giáo hội Phật giáo như sau:

- **Đối với bên Tăng:**

1. *Đại Đức* là vị xuất gia thụ giới Tỳ-kheo ở tuổi đời trên 20.

2. *Thượng Tọa* là vị Tỳ-kheo được trên 40 tuổi đời, 20 tuổi đạo.

3. *Hòa Thượng* là vị Tỳ-kheo được trên 60 tuổi đời, 40 tuổi đạo.

4. *Đại lão Hòa thượng* hay *Trưởng Lão Hòa Thượng* là các vị Hòa Thượng mang trọng trách điều hành các cơ sở Giáo hội Phật giáo trung ương cũng như địa phương, hay các Đại tùng lâm, Phật học viện, Tu viện. Các vị thuộc hàng giáo phẩm này thường được cung thỉnh vào các hội đồng trưởng lão, hoặc hội đồng chứng minh tối cao của các Giáo hội Phật giáo. Tuy nhiên, khi ký các thông bạch, văn thư chính thức, chư tôn đức vẫn xưng đơn giản là Tỳ-kheo, hay Sa môn.

- **Đối với bên Ni:**

1. *Sư cô* là vị nữ xuất gia thụ giới Tỳ-kheo ni ở tuổi đời trên 20 (hiện nay ở Canada, có giáo hội gọi các vị Tỳ-kheo ni này là Đại Đức).

2. *Ni sư* là vị Tỳ-kheo ni được trên 40 tuổi đời, 20 tuổi đạo.

3. *Ni trưởng* hay *Sư bà* là vị Tỳ-kheo ni được trên 60 tuổi đời, 40 tuổi đạo.

Đó là các danh xưng chính thức theo tuổi đời và tuổi đạo (hạ lạp), được dùng trong việc điều hành Phật sự, trong hệ thống tổ chức của Giáo hội Phật giáo, không được lạm dụng tự xưng, tự phong, tự thăng cấp, mà phải được xét duyệt và chấp thuận bởi một hội đồng giáo phẩm có thẩm quyền, và được cấp giáo chỉ tấn phong nhân dịp đại lễ hay đại hội Phật giáo, trong các giới đàn hay trong mùa an cư kết hạ hằng năm.

Theo Tứ Phần Luật, Tỳ-kheo được phân chia làm 4 cấp theo tuổi hạ được tính và được tấn phong:

Hạ Tọa (0 đến 9 hạ),

Trung Tọa (10 đến 19 hạ),

Thượng tọa (20 đến 49 hạ)

Trưởng Lão (50 hạ trở lên)

Tại Việt Nam, những người mới xuất gia, nếu nhỏ tuổi ở miền Bắc gọi là Chú Tiểu, miền Trung gọi là Chú Ðiệu, miền Nam gọi là Ông Ðạo nhỏ. Những tu sĩ đã thọ giới Tỳ-kheo từ 20 tuổi đến 60 tuổi đời đều gọi là Thầy; và nếu trên 60 tuổi đời, ở miền Trung gọi là Ôn, còn ở miền Bắc gọi là Sư Ông, Sư Cụ và nếu lớn tuổi mới xuất gia thì gọi là Sư Bác. Ngược lại các vị được gọi thì tự xưng mình là "bần tăng" hay "bần ni" mà không tự xưng mình là Thầy.

**3) Sinh hoạt tu học của Tăng.**

Theo sách cổ, bên cạnh việc giữ giới tu hành, việc *khất thực* (= tự xin ăn để sống) và *an cư kiết hạ* (= ẩn cư mùa hè) được xem là phẩm hạnh tu hành cần có của một vị tăng. Giới luật của Tỳ-kheo được đề ra trong Luật tạng là đời sống phạm hạnh, mẫu mực, thiểu dục tri túc và thực hành Từ Bi.

Cuộc sống Tỳ-kheo được thể hiện trong chiếc *áo cà-sa* (袈裟、毠㲚; P: kāsāya, kāsāva; S: kaṣāya, kāṣāya ) của các vị đó. Vật dụng hàng ngày chỉ gồm bát khất thực, dao cạo, kim chỉ, đồ lọc nước và gậy kinh hành. Tỳ-kheo không được nhận tiền bạc hay các vật dụng khác. Thức ăn là do sự cúng dường.

Trong mùa mưa, các vị đó thường buộc phải an trú trong một *tịnh xá* (精舍; P;S: vihāra), gọi là an cư kiết hạ để tính tuổi hạ. Lý do là vì nếu đi lại trong mùa mưa, các vị có thể gây tai hại cho động vật và cây cối. Vì vậy, các vị chỉ được rời tu viện vì lý do đặc biệt trong mùa này. Mùa An cư được chấm dứt bằng buổi lễ *Tự tứ* (自恣; P: Pavarana; S: Pravāraṇā), trong đó các vị cùng sống chung trong một trú xứ, trao đổi kinh nghiệm tu tập, hoằng truyền chánh pháp, kiểm điểm lại lỗi lầm hay thiếu sót với nhau.

Qua năm tháng, Tỳ-kheo ít đi vân du, các vị sống nhiều trong các tu viện. Ngày nay, phần lớn các Tỳ-kheo của Phật giáo Nguyên thủy vẫn còn giữ tập tục như hồi đức Phật còn tại thế, số khác phải thích nghi với đời sống xã hội và điều kiện địa lý. Ví dụ như các Tỳ-kheo Trung Quốc thường hay làm công việc đồng áng, đó là điều mà Tỳ-kheo ngày xưa không được làm vì sợ giết hại côn trùng. Trong một vài trường phái của Tây Tạng và Nhật Bản, Tỳ-kheo có thể lập gia đình, có vợ con. Các quy định về khất thực cũng thay đổi nhiều qua thời gian.

**II. Phật tử.**

**Phật tử** (佛子; E: a believer in Buddhism; Buddhist, Buddhist follower, Buddhist believer) là người tin theo đạo Phật. Ở một ý nghĩa đúng đắn hơn, Phật tử có nghĩa là **Phật chủng tử** (佛種子; E: The seed of Buddha), là người có hạt giống Phật (tiềm năng trở thành Bậc giác ngộ); bấy giờ, Phật tử hàm ý là Bồ-tát (菩薩; P: Bodhisatta; S: Bodhisattva).



**1) Cư sĩ** (居士; P: samaṇa, gahapati; S: amaṇa, gṛhapati; E: householder): Là người tu học Phật tại gia. Trong Phật giáo có phân biệt sau:

**- Ưu-bà-tắc** (優婆塞; P;S: Upāsaka; E: Adherent, Devout lay follower): Được dịch là *cận sự nam* hay *nam cư sĩ*, là người nam tu học Phật tại gia.

**- Ưu-bà-di** (優婆夷; P;S: Upāsikā; E: Female adherent): Được dịch là *cận sự nữ* hay *nữ cư sĩ*, là người nữ tu học Phật tại gia.

Ý nghĩa cận sự nam và cận sự nữ cần được hiểu là những cư sĩ có niềm tin nơi *Tam bảo “Phật-Pháp-Tăng”*, tức niềm tin nơi Chân lýcủa đạo Phật (Xin xem mục từ Tam bảo), và nguyện trọn đời phụng sự và sống theo Tam bảo, tức sống theo Chân lý của đạo Phật.

**Ưu Bà Tắc giới:** Ưu Bà Tắc hay Ưu Bà Di đều chịu lễ Tam quy và thọ Năm giới.

- *Quy y Tam bảo* “*Phật – Pháp –Tăng*”.

- *Giữ năm giới*: không “*sát sinh, trộm cắp, tà dâm, nối dối, uống rượu*”.

Có những Ưu Bà Tắc, Ưu Bà Di có điều kiện thì giữ thêm ba giới nữa là:

- Không dùng *hoa, phấn, dầu thơm*,

- Không xem *hát xướng, khiêu vũ*,

- Không nằm *giường cao, nệm rộng*.

Cao hơn là thực hành 10 điều thiện tức *Thập giới*.



**Khất thực**

**2)** **Tu sĩ** (修士; P: bhikkhu; S: bhikṣu; E: monk): Theo quan điểm nguyên thủy của Phật giáo, chỉ có những người sống viễn ly mới có thể đạt được giác ngộ, nên những người tu hành còn gọi là *người xuất gia* (rời khỏi nhà), họ thường gia nhập những tăng đoàn để tu học theo chân lý nhà Phật và được gọi là Tỳ-kheo hay Tỳ-kheo ni (Xin xem phần I. trên).

Muốn thọ giới Tỳ kheo, Tăng Ni phải thọ giới Sa-di 5 năm, phải qua kỳ khảo hạch giới luật, kinh điển. Thức-xoa-ma-na ni (式叉摩那尼; P: Sikkhamānā; S. Śikṣamāṇā) là cách xưng hô đối với Sa-di ni thọ thêm 6 giới trước khi thọ giới Tỳ-kheo ni.

Ngày nay, các tu sĩ Phật giáo có thể ẩn cư hay không ẩn cư và nhận những chức vụ trong giáo hội.

**3) Nhận thức căn bản về người tu học.**

Người tu học Phật là người theo đuổi lộ trình học hỏi và thực hành giáo lý nhà Phật, bao gồm cả cư sĩ và tu sĩ, nhằm tự chuyển hóa nội tâm của mình từ không biết đến biết, để làm đúng và làm tốt, đem lại lợi ích cho mình và cho người trong cuộc sống.

Vì thế:

- Nếu như một người không học mà tu, thì đó là ***Tu mù***, tất nhiên dễ dẫn tới tu sai hay tu không có kết quả.

- Nếu như một người có học, nhưng lại học sai hay hiểu sai mà tu, thì kết quả chắc chắn là dẫn tới ***Tu sai***.

Như vậy, muốn tu học đúng, thì điều kiện ban đầu là phải học và học đúng, và tiếp đó là phải cố gắng rèn luyện thuần thục những gì mình đã học được. Thực tế không ít các cư sĩ và tu sĩ tu sai, dẫn đến vi phạm đối với giáo luật của tôn giáo mà họ đang hành trì, cũng như vi phạm pháp luật của xã hội.

Dưới đây là nhận thức và đánh giá về người tu về 2 phương diện sau:

1/. **Tu tướng** **修相**:Đó là nhận diện người tu qua hình tướng. Hiện nay trong tu học Phật, người Phật tử được phân biệt là cư sĩ hay tu sĩ qua hình tướng như y áo, đầu có tóc hay không tóc, … Sâu hơn là việc thọ giới và các lễ nghi tôn giáo.

Tuy nhiên, các hình thức này của người tu chưa xác định được là người đó có thực tu hay không. Do đó, cần nhận thức rằng tu tướng có thể là *Tu thật* hay *Tu giả*, như hàng loạt những câu ca dao tục ngữ đã nói lên điều này:

- "Đỏ vỏ, xanh lòng".

- "Tốt gỗ hơn tốt nước sơn".

- "Chiếc áo không làm nên thầy tu".

2/. **Tu tâm** **修心** [Xem thêm mục từ Tâm]: Đó là thực hành theo các nhận thức về đạo đức và chân lý mà người tu cần hiện thực, nhằm giúp nội tâm chuyển hóa những vướng mắc, bế tắc, để có được sự an lạc và sáng suốt.

Tuy nhiên, tùy theo nội dung về nhận thức chân lý và đạo đức là thực hay hư, chẳng hạn đó là chân lý khách quan hay chân lý chủ quan, thì sẽ dẫn người tu đến kết quả là *Tu đúng* (khách quan) hay *Tu sai* (chủ quan).

Nội dung của tu tâm là nhằm chuyển hóa các lĩnh vực tinh thần như ***tình cảm*, *lý trí*, *ý chí*, *ký ức*** của con người, sao cho hợp với chân lý và đạo đức, đem lại lợi ích thiết thực cho bản thân và muôn loài. Hai bài kệ của kinh Pháp Cú có nói tới vai trò chủ đạo của tâm như sau:

+ *Tâm dẫn đầu các pháp. + Tâm dẫn đầu các pháp.*

*Tâm làm chủ tạo tác. Tâm làm chủ tạo tác.*

*Nếu với ý nhiễm ô. Nếu với ý thanh tịnh.*

*Nói năng hay hành động. Nói năng hay hành động*

*Khổ não bước theo sau. An lạc bước theo sau.*

*Như xe theo vật kéo. Như bóng không rời hình.*

(Kệ **Pháp Cú 1**) (Kệ **Pháp Cú 2**)

**4) Tăng tại gia, Tăng xuất gia – Phàm tăng, Thánh tăng.**

Ở ý nghĩa chân chánh thì Phật tử bao gồm cả cư sĩ và tu sĩ và gọi chung là Tăng:

- Cư sĩ được gọi là Tăng tại gia.

- Tu sĩ được gọi là Tăng xuất gia.

Trong quá trình tu học chưa giác ngộ, cả *Tăng tại gia* và *Tăng xuất gia* đều được gọi chung là *Phàm tăng*. Cũng cần thấy rằng Tăng xuất gia có nhiều điều kiện thuận lợi trong tu học hơn Tăng tại gia. Tuy nhiên, tùy yếu tố quan trọng là căn cơ và căn trí của Phàm tăng, mà có sự chuyển hóa nhanh chậm đối với việc giác ngộ *Thánh tăng*.

o0o

**Tâm.**

**Nội dung**

**I. Tổng quan về tâm.**

**II. Tâm diễn đạt qua Kinh tạng.**

**III. Tâm diễn đạt qua Luận tạng.**

**I. Tổng quan về tâm.**

Tổng quan thì con người là những tồn tại của Hữu hình + Vô hình, đó là Vật chất + Tinh thần (= Phi vật chất) hay Thân + Tâm, mà trong đạo Phật chúng thường được gọi là Sắc + Danh:

- *Sắc* (色; P; S: Rūpa; E: Physical component of the person) : Vật chất.

- *Danh* (名; P;S: Nāma; E: Mental component of the person) : Tinh thần.

- *Thân* (身; P;S: Kāya; E: Body): Có 2 cách gọi sau:

+ Thân vật chất (P;S: Rūpa-kāya; E: Physical body).

+ Thân tinh thần (P;S: Nāma-kāya; E: Mental body)

- *Tâm* 心 còn gọi là *Tập khởi tâm* 集起心 hàm những khái niệm sau:

1. Tâm (心; P;S: Mano, Mana, Manas; E: Mind): Là khái niệm về toàn bộ những “hành động tinh thần”, trái ngược với những “hành động thể chất” hoặc lời nói.  (*Hành động* 行動; P: kamma; S: karma; E: action)

2. Tâm (心; P;S: Citta; E: Mind): Là khái niệm về quá trình tức thì của những “hành động tinh thần” như suy nghĩ, cảm xúc.

3. Tâm (心; P: Viññāṇa; S: Vijñāna; E: Mind): Là khái niệm đến những “hành động tinh thần” về nhận biết của 6 căn liên hệ tới giác quan, cụ thể là qua *mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý*.

Theo đó, Tâm = Thức = Ý thức (心; P: Viññāṇa; S: Vijñāna; E: Consciousness), nghĩa là Tâm biểu hiện đa dạng hơn, có nhiều cấp độ từ nhận thức thông thường nhất hàng ngày đến các tầng trí tuệ sâu sắc, trí nhớ và kiến ​​thức mà ta sở hữu, ngay cả khi ta không nhận thức được nó.

**II. Tâm diễn đạt qua Kinh tạng.**

**1) Tâm theo chức năng của uẩn.**

Theo kinh tạng, con người được phân tích như là một tổ hợp của ***5 Duyên***, hay ***5 nhóm***, thường được gọi là ***5 uẩn***, tức **Ngũ uẩn** 五蘊 hay **Ngũ ấm** 五陰 (P: Pañca-khandha; S: Pañca-skandha; E: Five aggregates of clinging), gồm có:

1/. **Sắc uẩn** (色蘊; P: Rūpa-khandha; S: Rūpa-skandha): Là Thân, là nhóm có chức năng **Sinh lý - Vật lý** dưới 4 thể vật chất, gồm: *thể rắn, thể lỏng, thể khí, thể plasma* – mà từ cổ thường gọi chúng là Tứ đại 四大 là *Địa* 土*, Thủy* 水*, Phong* 風*, Hỏa* 火 (= Đất, Nước, Gió, Lửa – Earth, Water, Air, Fire) tương thích với thể Rắn, thể Lỏng, thể Khí (Hơi), thể Plasma trong Vật lý học ngày nay.

2/. **Thọ uẩn** (受蘊; P: Vedanā-khandha; S: Vedanā-skandha): Là nhóm có chức năng **Tình cảm** (E: sentiment; affection; emotion; feeling): Tình cảm hàm ý cảm xúc sinh ra từ sự *nối kết* giữa 5 căn giác quan là *mắt, tai, mũi, lưỡi, thân* và 5 trần đối tượng tương thích là *hình sắc, âm thanh, mùi, vị, xúc chạm* - biểu hiện tính chất Lạc-Khổ-Xả. Thọ uẩn còn có thể được biểu hiện theo các định tính sau:

- Nhóm xếp theo 5 loại cảm xúc (*Ngũ tình*): Gồm **Ưu** (憂 – buồn), **Hỷ** (喜 – mừng), **Khổ** (苦 – khổ), **Lạc** (樂 – vui), **Xả** (捨 – xả ly).

- Nhóm xếp theo 7 loại cảm xúc (*Thất tình*): Gồm **Hỷ** (喜 – mừng), **Nộ** (怒 – giận), **Ái** (愛 – thương), **Ố** (惡 – ghét), **Ai** = **Ưu** (憂 – buồn), **Lạc** (樂 – vui), **Dục** (欲 – muốn).

3/. **Tưởng uẩn** (想蘊; P: Saññā-khandha; S: Sañjā-skandha): Là nhóm có chức năng **Lý trí** (E: reason; perception; intellect): Lý trí hàm ý tính chất *phân tích* tương phản với *nối kết* nơi Thọ uẩn, biểu hiện cho hoạt động suy tưởng, luận biện, hình thành từ Ý căn là *não bộ* giao tiếp với Pháp trần.

*Pháp trần* (法塵; P: dhammārammaṇa; S: dharmālambana; E: mental object) – là *đối tượng để suy tưởng*. Đối tượng này là các ấn tượng của các *pháp* (= sự vật hiện tượng) được lưu lại từ Ngũ trần ở Thọ uẩn. Ví như hình ảnh thảm cỏ, tiếng chim líu lo, hương thơm thanh thoát … đã được lưu giữ mà trước đây ta đã tiếp xúc (ký ức).

- Nếu như suy tưởng luận biện hợp với chân lý thì đó là *hùng biện*.

- Nếu như suy tưởng luận biện trái với chân lý thì đó là *ngụy biện*.

Sự tiếp xúc giữa 6 căn nơi Thọ uẩn và Tưởng uẩn với 6 trần sẽ hình thành 6 ***thức*** (sự nhận diện, cái biết). Nhóm 6 thức này được xem là bề nổi của *Thức uẩn*. (Xin xem mục 5/. Thức uẩn, ở ngay bên dưới).

4/. **Hành uẩn** (行蘊; P: Saṅkhāra-khandha; S: Saṁkhāra-skandha): Là nhóm có chức năng **Ý chí** (E: motivation; volition; will): Ý chí biểu hiện cho nội lực thúc đẩy tạo tác hành động chiếm đoạt (*ưa thích*) hay hành động loại trừ (*chê ghét*). Nhóm này biểu hiện cho sự kích hoạt hành động.

- Nếu sự tinh tấn hành động hợp với chân lý, thì đó là *Chánh tinh tấn* dẫn đến Tuệ nghiệp.

- Nếu sự tinh tấn hành động không hợp với chân lý, thì đó là *Tà tinh tấn* dẫn đến Mê nghiệp.

5/. **Thức uẩn** (識蘊; P: Viññāṇa-khandha; S: Vijñāna-skandha): Là nhóm có chức năng ***Ký ức*** (E: memory; consciousness; mind; remembrance): Ký ức hàm ý sự chứa đựng, lưu giữ những cái biết, cái nhớ, những kinh nghiệm gì đã xảy ra.

Bốn uẩn vô hình Thọ-Tưởng-Hành-Thức theo 4 chức năng được gọi là **Tâm** (心; P;S: citta; E: mind), tương thích của 4 uẩn này:

● Với Thọ 受, tâm được hiểu và gọi là *Tâm thọ* 心受.

● Với Tưởng 想, tâm được hiểu và gọi là *Tâm tưởng* 心想.

● Với Hành 行, tâm được hiểu và gọi là *Tâm hành* 心行.

● Với Thức 識, tâm được hiểu và gọi là *Tâm thức* 心識.

[➢](https://coolsymbol.com/copy/Three-D_Top-Lighted_Rightwards_Arrowhead_Symbol_%E2%9E%A2) Tâm thọ, Tâm tưởng, Tâm hành, Tâm thức nơi chúng sinh được gọi chung là *Tâm vọng* [= *Vọng tâm* (妄心; P: Kummagga-pāpaka-citta; S: Parikalpita-abhidhāna-citta; E: Misleading-mind, Unenlightened mind)].

[➢](https://coolsymbol.com/copy/Three-D_Top-Lighted_Rightwards_Arrowhead_Symbol_%E2%9E%A2) Tâm thọ, Tâm tưởng, Tâm hành, Tâm thức nơi bậc giác ngộ gọi chung là *Tâm chân* [= *Chân tâm* (眞心; P;S: Bodhi-citta; E: True mind, Enlightenment-mind)]. Chân tâm hình thành từ sự nhận ra Vọng tâm dưới sự chiếu soi của Duyên khởi.

Theo đó, **tu Tâm** là nhằm chủ yếu *chuyển hóa 4 chấp thủ uẩn* Thọ, Tưởng Hành, Thức này, mà cụ thể là chuyển hóa Tình cảm, Lý trí, Ý chí, Ký ức vận hành hợp với chân lý Duyên khởi.

**T**rong kinh Pháp Cú, hai bài kệ đầu tiên đã hàm ý này: **“***Tâm dẫn đầu các pháp. Tâm làm chủ, tâm tạo tác*”. Nơi đây, **Tâm = Ý** (ý muốn) là *Tâm hành*, là Vọng tâm.

**2) Tâm theo Phật giáo Nam truyền.**

Theo Phật giáo Nam truyền, Thức hình thành từ Căn tiếp xúc với Trần được gọi là Tâm. Như thế, ***Tâm là*** ***hệ thống 6 thức*** theo bảng sau:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **LỤC CĂN** | **+** | **LỤC TRẦN** (hữu+vô) | **=>** | **LỤC THỨC**  (vô hình) |
| Nhãn (=mắt) |  | Sắc trần |  | Nhãn thức |
| Nhĩ (= tai) |  | Thinh trần |  | Nhĩ thức |
| Tị (= mũi) |  | Hương trần |  | Tị thức |
| Thiệt (= lưỡi) |  | Vị trần |  | Thiệt thức |
| Thân (= da) |  | Xúc trần |  | Thân thức |
| Ý (= não bộ) |  | Pháp trần |  | Ý thức |

1. Nhãn thức (E: eye consciousness): Là cái biết từ mắt.

2. Nhĩ thức (E: ear consciousness): Là cái biết từ tai.

3. Tỷ thức (E: nose consciousness): Là cái biết từ mũi.

4. Thiệt thức (E: tongue consciousness): Là cái biết từ lưỡi.

5. Thân thức (E: body consciousness): Là cái biết từ thân.

6. Ý thức (E: mind consciousness): Là cái biết từ não.

- Các cái biết từ ***6 Thức*** này trong hiện tại hình thành từ Căn và Trần có mối quan hệ với Sắc uẩn, Thọ uẩn và Tưởng uẩn là các cái nhớ biết thuộc bề nổi. Theo tâm lý học ngày nay, các cái biết nơi 6 thức này thường được gọi chung là ***Ý thức*** (ý nghĩa rộng hơn là ‘Ý thức’ nơi Lục thức).

- Các cái nhớ biết của quá khứ (bao gồm tiền kiếp) còn lưu lại có mối quan hệ với Hành uẩn và Thức uẩn, đó là các cái nhớ biết thuộc bề chìm. Theo tâm lý học ngày nay, các nhớ biết này thường được gọi là ***Tiềm thức*** và ***Vô thức***.



Hệ thống Ý thức, Tiềm thức, Vô thức như là một kho chứa các *hạt giống* (chủng tử 種子; P;S: bīja; E: seed) về kinh nghiệm, về cái biết. Các hạt giống này sẵn sàng hiện hành khi gặp đủ duyên.

**3) Tâm theo Phật giáo Bắc truyền.**

Hành uẩn và Thức uẩn không như Sắc uẩn, Thọ uẩn và Tưởng uẩn hình thành Lục thức. Tuy nhiên, các Tổ của Phật giáo Bắc truyền về sau như *Duy Thức tông* có lẽ đã thức hóa hai uẩn này như là ***thức***, và gọi là *Mạt-na thức* tương quan với Hành uẩn, *A-lại-da thức* tương quan với Thức uẩn.

Như thế, ***Tâm là hệ thống 8 thức*** (S: Vijñānakāyāḥ – Xin xem: [Eight Consciousnesses](https://en.wikipedia.org/wiki/Eight_Consciousnesses)), gồm 6 thức thuộc 6 giác quan (*Mắt, Tai, Mũi, Lưỡi, Thân, Não*) từ Sắc uẩn, Thọ uẩn, Tưởng uẩn + Mạt-na thức từ Hành uẩn + A-lại-da thức từ Thức uẩn.

Theo đó, **tu Tâm** là nhằm chủ yếu *chuyển hóa 8 thức* này thành 4 loại Trí, tức 4 loại Tuệ giác từ sự giác ngộ chân lý Duyên khởi.

**Danh**(4 uẩn) **Danh** (8 thức) **Duy Thức tông Tịnh Độ tông**

+ Thọ uẩn 5 thức Thành sở tác trí Bất tư nghì trí

+ Tưởng uẩn Ý thức Diệu quan sát trí Bất khả xưng trí

+ Hành uẩn Mạt-na Bình đẳng tánh trí Đại thừa quảng trí

+ Thức uẩn A-lại-da Đại viên cảnh trí Vô đẳng thắng trí

**4) Biểu hiện Chấp ngã của Tâm :**

Khi Tâm *chấp Ngã*, tức khi con người cho rằng hợp thể Ngũ uẩn của con người gồm *Thân xác, Tình cảm, Lý trí, Ý chí, Ký ức* đều là *thực Ngã* chứ không là *giả Ngã*, thì đây chính là điều kiện khởi sinh trạng thái Tham Sân Si nơi nội tâm. Nói cách khác, cấu trúc của Tâm chấp Ngã sẽ biểu hiện ra ba tính chất này và thường được gọi là *Tâm tham – Tâm sân – Tâm si*. Định lượng của các tâm này như sau:

**Tham:** (P: Lobha; S: Lobham; E: Greed). Tạm chia làm 3 cấp độ.

+ *Ưa thích*: (P: Iccha).

+ *Ham muốn* (P: Mahiccha).

+ *Chiếm đoạt* (P: Papiccha) (ý muốn chiếm đoạt).

**Sân:** (P:Dosa; S: Dvesa; E: Hatred). Tạm chia làm 3 cấp độ.

+ *Chê ghét* (P: Arati).

+ *Bực tức* (P: Paṭigha).

+ *Thù hận* (P: Kodha) (ý muốn loại trừ).

**Si :** (P: Moha; S: Moham; E: Ignorance). Tạm chia làm 3 cấp độ.

+ *Vô minh* (P: Avijjā): *Tức không thấy biết lẽ thật*.

+ *Mê lầm* (P: Moha): *Tức nhận thức không đúng lẽ thật*.

+ *Tà kiến* (P: Micchādiṭṭhi): *Tức nhận thức chấp thủ cực đoan*.

Tham – Sân – Si khi hiện diện trên mảnh đất tâm, sẽ làm cho mảnh đất này ô nhiễm, tích chứa các ***tập khí*** (習氣; P;S: Vāsanā; E: karmic imprint which influences the present behaviour of a person, vāsanā can be pure or impure).

**5) Thực hành chuyển hóa Tâm.**

1/. **Chuyển hóa tâm bằng sự thực hành đạo đức Trung đạo:**

Đólà thực hành *nguyên tắc đạo đức Trung đạo* – biểu trưng cho tinh thần nhập thế của đạo Phật – là cách sống Từ Bi- Trí tuệ không vướng mắc qua việc quán sát, lắng nghe nơi mọi loài.

2/. **Chuyển hóa tâm bằng sự thực hành giữ Năm giới** (= Ngũ giới, Năm điều đạo đức):

Năm giới trong đạo Phật là:

1. *Giới sát sinh*: Tôn trọng sự sống – sinh mạng.

2. *Giới trộm cắp*: Tôn trọng tài sản – đời sống vật chất.

3. *Giới tà hạnh*: Tôn trọng riêng tư – đời sống tình cảm.

4. *Giới nói không đúng sự thật*: Giúp lợi khẩu.

5. *Giới dùng chất say nghiện*: Giúp lợi trí.

Việc phạm phải từng giới luật này kỳ thực đều do động lực của tâm Tham, tâm Sân và tâm Si tác động. Do đó, việc hiểu thấu suốt và cảnh giác gìn giữ năm giới luật này chính là phương tiện dùng để chế ngự động cơ Tham-Sân-Si của tâm (Xin xem mục từ Ngũ Giới).

3/. **Chuyển hóa tâm bằng sự thực hành phòng hộ** **Sáu căn.**

Nói phòng hộ *Sáu căn*, thực ra chính là phòng hộ tâm bởi hiệu ứng Sáu căn – Sáu trần – Sáu thức (18 giới hay 18 cảnh giới).

Tham-Sân-Si là ba *độn sử* (鈍使; P: kilesa S: kleśa; E: affliction) là ba phiền não tiêu biểu chính, là ba động lực rất mãnh liệt và khó dứt trừ, trói buộc sai khiến tâm (= thức). Do đó, phòng hộ hay chuyển hóa 6 thức khỏi ô nhiễm Tham-Sân-Si chính là phòng hộ 6 căn.

**T**rong kinh Tăng Chi Bộ, đức Phật dạy thực hành trực tiếp việc phòng hộ 6 căn này như sau:

"*Các thầy phải tu sáu pháp vô-thượng. Những gì là sáu?*

*-* **Mắt** *thấy sắc, không sanh tâm ưa thích hay ghét bỏ; hãy trụ tâm nơi xả, hằng tỉnh sáng.*

*-* **Tai** *nghe tiếng, không sanh tâm ưa thích hay ghét bỏ; hãy trụ tâm nơi xả, hằng tỉnh sáng.*

*-* **Mũi** *ngửi mùi, không ưa thích hay ghét bỏ; hãy trụ tâm nơi xả, hằng tỉnh sáng.*

*-* **Lưỡi** *nếm vị, không sanh tâm ưa thích hay ghét bỏ; hãy trụ tâm nơi xả, hằng tỉnh sáng.*

*-* **Thân** *chạm xúc, không sanh tâm ưa thích hay ghét bỏ; hãy trụ tâm nơi xả, hằng tỉnh sáng.*

*-* **Ý** *đối với mọi việc, không sanh tâm ưa thích hay ghét bỏ; hãy trụ tâm nơi xả, hằng tỉnh sáng.”*

4/. **Chuyển hóa tâm bằng sự thực hành Thiền.**

Thực hành Thiền là quá trình thực hành *Tu tuệ* của lộ trình **Văn-Tư-Tu** trong tu học Phật. Cụ thể Tutuệ là nhằm chuyển hóa *nội tâm* (= thức), gồm 2 nội dung:

+ Tâm từ loạn động sang ổn định, gọi là tâm Định – Thiền định.

+ Tâm từ mê lầm sang giác ngộ, gọi là tâm Tuệ – Thiền tuệ.

[Xin xem *các* mục từ Tứ thực và Thiền tuệ Tứ Niệm Xứ]

**III. Tâm diễn đạt qua Luận tạng.**

Theo luận tạng, con người được phân tích như là một tổ hợp của 2 Duyên hình thành nên con người, đó là Sắc và Danh.

**- Sắc** = *Sắc pháp* (色; P;S: rūpa; E: material factors => form; body) được chỉ cho những gì hữu hình (như Thân).

Sắc hay nói hẹp hơn là Thân lại có thể được phân thành 4 Duyên chức năng gọi là *Tứ đại* 四大 gồm *Địa* 土*, Thủy* 水*, Phong* 風*, Hỏa* 火 (= Đất, Nước, Gió, Lửa – Earth, Water, Air, Fire) tương thích với thể Rắn, thể Lỏng, thể Khí (Hơi), thể Plasma trong Vật lý học ngày nay.

**- Danh** = *Danh pháp* (名; P: nāma; S: nāman; E: immaterial factors => consciousness, perception; mind) được chỉ cho những gì vô hình (như Tâm).

Danh hay nói hẹp hơn là Tâm lại có thể được phân thành 4 Duyên chức năng là *Thọ, Tưởng, Hành, Thức*, tương thích với *Cảm xúc* (tình cảm), *Lý trí, Ý chí, Ký ức* trong Tâm lý học ngày nay.

Dưới đây là cấu trúc sự vận hành của tâm.

***Danh*** =[Thọ uẩn + Tưởng uẩn + Hành uẩn]+Thức uẩn.

+Theo Phật giáo Nam truyền:

***Danh*** = Sở hữu tâm + Tâm

+Theo Phật giáo Bắc truyền:

***Danh*** =Tâm sở + Tâm vương

Dưới đây là trình bày Tâm vương và Tâm sở đơn giản theo luận *Bách Pháp* (Xin xem mục từ này), có kèm theo bảng tóm tắt Tâm và Sở hữu tâm theo Vi Diệu Pháp của Phật giáo Nam truyền

**1) Nhóm Tâm hay Tâm vương** (Thức uẩn).

**Tâm** 心 = **Tâm vương** 心王 (P;S: citta; E: mind), còn gọi là *Tập khởi tâm*集起心, là nhóm nhận biết cảnh thuần túy qua sáu giác quan (Nhãn thức, Nhĩ thức, Tỷ thức, Thiệt thức, Thân thức, Ý thức).

- Cảnh bị thấy biết qua *Ngũ căn* (Nhãn căn, Nhĩ căn, Tỷ căn, Thiệt căn, Thân căn – tức Sắc uẩn) gọi là *ngoại cảnh* hay *ngoại pháp*.

- Cảnh bị thấy biết qua *Ý căn* (não bộ – tức Sắc uẩn) gọi là *nội cảnh* hay *nội pháp*.

- Tâm thể hiện thiện hay bất thiện là do các tâm sở đồng sinh với tâm vương.

Có 6 tâm vương tương thích với 6 căn như sau:

1/. ***Nhãn thức***: Đó là sự thấy biết qua Nhãn căn. Cảnh bị thấy biết bởi Nhãn thức gọi là Nhãn trần hay Sắc trần. Nhãn thức (nhìn) là chức năng cảm biết của mắt: nhìn thấy (hình dáng, màu sắc).

Nhãn thức được xem là sự thuần hiểu biết sự sai biệt về hình tướng của vạn pháp, nghĩa là Nhãn thức chỉ nhìn biết hình tướng của pháp này không phải hình tướng của pháp kia và hiểu biết không lầm lẫn hình tướng của mỗi pháp, nhưng tính chất, giá trị và ý nghĩa phân biệt khác nhau của mỗi pháp thì Nhãn thức không có khả năng hiểu biết đến.

Thí dụ: Anh A hỏi anh B sáng nay có gặp anh C ở ngoài phố không? Anh B trả lời với anh A rằng anh có gặp. Anh A hỏi tiếp anh B là anh C mặc bộ đồ gì và làm chi ngoài phố. Anh B trả lời với anh A rằng anh không để ý. Điều đó cho biết, Nhãn thức của anh B vẫn nhìn thấy anh C ở ngoài phố, nhưng trong lúc đó Ý thức của anh B không có hợp tác (không để ý) để nhận thức cho nên anh B không biết anh C mặc bộ đồ gì và làm chi ngoài đó để trả lời với anh A.

2/. ***Nhĩ thức***: Đó là sự thấy biết qua Nhĩ căn. Cảnh bị thấy biết bởi Nhĩ thức gọi là Nhĩ trần hay Thanh trần. Nhĩ thức (nghe) là chức năng cảm biết của tai: nghe thấy (âm thanh).

Nhĩ thức được xem là sự thuần hiểu biết sự sai biệt về hình tướng âm thanh của vạn pháp, nghĩa là Nhĩ thức chỉ nghe biết được tiếng của pháp này không phải tiếng của pháp kia và hiểu biết không lầm lẫn hình tướng âm thanh của mỗi pháp. Nhưng tính chất, giá trị và ý nghĩa phân biệt về âm thanh của mỗi pháp khác nhau như thế nào thì Nhĩ thức không có khả năng hiểu biết đến.

Thí dụ: Anh A chỉ hiểu biết tiếng nói của anh B không phải tiếng nói của anh C, nhưng tiếng nói hay-dở và trong-đục của hai anh khác nhau như thế nào thì anh A hoàn toàn không hiểu biết, vì anh không để ý đến, nghĩa là Nhĩ thức của anh A trong lúc nghe không có Ý thức hợp tác để nhận định.

3/. ***Tỷ thức***: Đó là sự thấy biết qua Tỷ căn. Cảnh bị thấy biết bởi Tỷ thức gọi là Tỷ trần hay Hương trần. Tỷ thức (ngửi) là chức năng cảm biết của mũi: ngửi thấy (mùi).

Tỷ thức được xem là sự thuần hiểu biết sự sai biệt về hình tướng mùi hương của vạn pháp, nghĩa là Tỷ thức chỉ ngửi biết được mùi hương của pháp này không phải mùi hương của pháp kia và hiểu biết không lầm lẫn hình tướng mùi hương của mỗi pháp, nhưng tinh chất, giá trị và ý nghĩa phân biệt khác nhau về mùi hương của mỗi pháp khác nhau như thế nào thì Tỷ thức không có khả năng hiểu biết đến.

Thí dụ: Anh C chỉ ngửi biết đây là mùi hương của hoa lan, kia là mùi hương của hoa huệ, nọ là mùi hương của hoa lài v.v... Nhưng tính chất, giá trị và ý nghĩa khác nhau như thế nào về mùi hương của mỗi loài hoa thì anh C hoàn toàn không hiểu biết, vì anh không để ý đến, nghĩa là Tỷ thức của anh C trong lúc ngửi không có Ý thức hợp tác để nhận định.

4/. ***Thiệt thức***: Đó là sự thấy biết qua Thiệt căn. Cảnh bị thấy biết bởi Thiệt thức gọi là Thiệt trần hay Vị trần. Thiệt thức (nếm) là chức năng cảm biết của lưỡi: nếm thấy (vị).

Thiệt thức được xem là sự thuần hiểu biết sự sai biệt về hình tướng chất vị của vạn pháp, nghĩa là Thiệt thức chỉ nếm biết được chất vị của pháp này không phải chất vị của pháp kia và hiểu biết không lầm lẫn hình tướng chất vị của mỗi pháp, nhưng sự khác nhau tính chất, giá trị và ý nghĩa phân biệt khác nhau như thế nào về chất vị của mỗi pháp thì Thiệt thức không có khả năng hiểu biết đến.

Thí dụ: Anh D chỉ nếm biết đây là chất vị của bánh mì, kia là chất vị của cơm chiên, nọ là chất vị của canh bầu v.v... Nhưng chất vị ngon-dở, ngọt-mặn sai biệt ra sao của mỗi loại thì anh D hoàn toàn không hiểu biết, vì anh không để ý đến, nghĩa là Thiệt thức của anh D trong lúc nếm không có Ý thức hợp tác để nhận định.

5/. ***Thân thức***: Đó là sự thấy biết qua Thân căn. Cảnh bị thấy biết bởi Thân thức gọi là Thân trần hay Xúc trần. Thân thức (sờ chạm) là chức năng cảm biết của thể xác: sờ chạm thấy (gợn).

Thân thức được xem là sự thuần hiểu biết sự sai biệt về hình tướng cảm xúc nơi thân thể của vạn pháp, nghĩa là Thân thức chỉ nhận biết được cảm giác nơi pháp này không phải là cảm giác nơi pháp kia, và hiểu biết không lầm lẫn về hình tướng cảm nhận khi tiếp xúc nơi thân thể của mỗi pháp, nhưng sự khác biệt tính chất, giá trị và ý nghĩa về sự cảm nhận khi tiếp xúc xúc nơi thân thể của mỗi pháp như thế nào thì Thân thức không có khả năng hiểu biết đến.

Thí dụ: Anh A chỉ nhận biết nước này lạnh, nước kia nóng, nước nọ mát v.v... Nhưng anh hoàn toàn không hiểu biết nước đó lạnh, nóng và mát bao nhiêu độ, vì anh không để ý đến, nghĩa là Thân thức của anh A trong lúc cảm biết không có Ý thức hợp tác để nhận định.

Cũng do sinh hoạt không lanh lợi , không sâu sắc và hiểu biết vạn pháp không toàn diện, năm Thức Tâm vương nói trên không thể quan hệ toàn bộ và sinh hoạt cùng một lúc với 51 Tâm sở. Khả năng của Năm Thức Tâm vương trên chỉ quan hệ được 34 Tâm Sở.

6/. ***Ý thức***: Đó là sự thấy biết qua Ý căn. Cảnh bị thấy biết bởi Ý thức gọi là Pháp trần [Ý căn được xem là *não bộ*]. *Ý thức* (nghĩ tính) là chức năng biết suy nghĩ, tính toán chủ động. Tâm này còn gọi là *Duyên lự tâm* 緣慮心.

Ý thức được xem là sự hiểu biết từ việc chủ động suy nghĩ, tính toán trên đối tượng tiếp cận. Theo Duy Thức học, năm Tâm vương, từ Nhãn thức cho đến Thân thức, chỉ có khả năng hiểu biết và không có khả năng phân biệt trong sự nhận thức vạn pháp. Năm Tâm vương này chỉ hiểu biết trực tiếp vạn pháp (không phải qua sự diễn dịch và suy luận) một cách tổng quát về phương diện hình tướng bên ngoài và không thể hiểu biết nội dung có tính cách ẩn chứa chiều sâu bên trong của một sự vật.

Thí dụ: Anh A đang đọc quyển Bát Nhã Tâm Kinh. Trong lúc đọc, anh A vì bận rộn nghe mọi người chung quanh nói chuyện nên không để ý vào nội dung trong kinh. Do đó, khi đọc xong, anh A không biết quyển Bát Nhã Tâm Kinh đó nói chi, tuy rằng Nhãn thức của anh vẫn thấy chữ để đọc và anh vẫn biết mình đọc không sai. Sự thấy và biết này của anh A để đọc Bát Nhã Tâm Kinh chính là sự thấy và biết riêng của Nhãn thức mà trong lúc đó Ý thức thứ sáu không có hợp tác để nhận định. Bốn Tâm vương còn lại sinh hoạt cũng giống như thế.

- **Trong** Bát Thức Quy Củ Tụng của ngài Khuy Cơ, trang 25 ghi rằng: “ ... *Năm Tâm vương thuộc ngũ quan sinh hoạt quá yếu, nên hiểu biết đơn giản và hời hợt đối với vạn pháp. Tự nó sinh hoạt không lanh lợi và cũng không mạnh mẽ như Tâm vương Ý thức thứ sáu* .... ”.

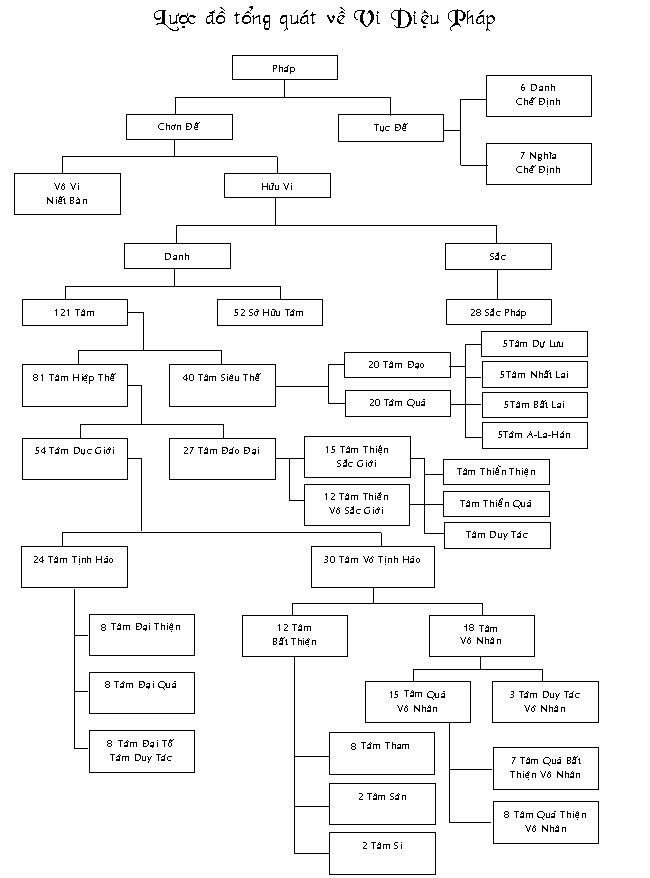
---------------------

**Chú thích:** Có sự phân biệt về tâm (Tâm vương 6 + Tâm sở) như sau:

1) **Tâm ý** 心意: Là những ***ý tưởng suy lường*** bên trong đầu óc.

2) **Tâm thức** 心識: Là những ***ý tưởng phân biệt*** được lưu giữ bên trong (= **Tâm vọng**).

Như thế, tâm là những ý tưởng bao hàm cả hai là **ý** và **thức**.



**2) Nhóm Sở** **hữu tâm hay Tâm sở** (Thọ uẩn, Tưởng uẩn, Hành uẩn).

**Sở hữu tâm** 所有心 = **Tâm sở** 心所 (P;S: cetasika; E: mental factors), còn gọi là *Tâm sở hữu pháp* (心所有法; S: caitasika): Đây là các yếu tố tạo nên các trạng thái hoạt động khác nhau của Tâm = Tâm vương.

1/. ***Tâm sở*** ***Thọ*** (Thọ uẩn): Đây là *nhóm cảm xúc với cảnh*,  sinh khởi cảm xúc về trần (cảnh) qua sáu giác quan (nhãn thọ, nhĩ thọ, tỷ thọ, thiệt thọ, thân thọ và ý thọ). Nhóm này còn gọi là nhóm hưởng cảnh hiện tại (quả) do nghiệp (nhân) của quá khứ, hiện tại đã tạo:

- Cảm thọ vui là do Nghiệp đã tạo nhân thiện.

- Cảm thọ khổ là do Nghiệp đã tạo nhân bất thiện.

2/.***Tâm sở*** ***Tưởng*** (Tưởng uẩn): Đây là *nhóm lý trí suy tưởng với cảnh*,  sinh khởi suy tưởng về trần (cảnh) trong quá khứ, hiện tại và tương lai … qua sáu giác quan (nhãn tưởng, nhĩ tưởng, tỷ tưởng, thiệt tưởng, thân tưởng, ý tưởng). Nhóm này còn gọi là nhóm chế định hay tục đế, do tâm tạo hay kinh nghiệm.

3/. ***Tâm sở******Tư*** (Hành uẩn): Đây là *nhóm ý chí hành động hay tác ý hành động với cảnh*,  sinh khởi ý muốn hành động nơi Thân, Khẩu, Ý qua sáu giác quan (nhãn tư, nhĩ tư, tỷ tư, thiệt tư, thân tư, ý tư). Nhóm này còn gọi là nhóm tạo nghiệp hiện tại cho quả vị lai là thiện, bất thiện hay vô ký. Nhóm tâm sở này còn gọi là *tư lượng tâm* **思量心**.

[Xin xem thêm mục từ Bách pháp]

**3) Tương quan giữa Tâm vương và Tâm sở.**

Một số đặc điểm của hai loại tâm:

*- Tâm vương và Tâm sở*thuộc về danh pháp(P: nāma-dhamma).

*- Tâm vương* và *Tâm sở* đồng sinh (P: ekuppāda).

*- Tâm vương* và *Tâm sở* đồng diệt (P: ekanirodha).

*- Tâm vương* và *Tâm sở* đồng cảnh (P: ekālambana), nghĩa là tâm biết cảnh nào, tâm sở cũng chỉ biết cảnh ấy.

*- Tâm vương* và *Tâm sở* đồng nương (P: ekavatthuka), nghĩa là tâm nương nơi vật nào thì tâm sở cũng nương nơi chính vật ấy.

**T**rong bài kệ 1 và 2 của kinh Pháp Cú: “*Ý dẫn đầu các pháp*” - thì *Ý* là tâm vương, *các pháp* là tâm sở, và hàm ý rằng Ý và các pháp đồng hiện hữu và khắng khít nhau, chứ không phải Ý có trước còn các pháp có sau.

Tâm vương chỉ có một trạng thái biết đối tượng mà thôi, còn Tâm sở thì hỗ trợ cho Tâm vương theo cách phân biệt đối đãi trên đối tượng. Tuy nhiên chính tâm sở lại tạo ra thiện hay bất thiện, tâm vương ví như nước trong sạch, nếu hòa với trà (Tâm sở) sẽ có mùi trà, vị trà, sắc trà, nếu hòa với sữa (Tâm sở) sẽ có mùi sữa, vị sữa, màu sữa. Nếu hòa với chất độc (Tâm sở) sẽ có vị độc, màu - mùi của chất độc …

Hành giả biết rõ các nhân sinh tâm sở bất thiện sẽ không cho tâm sở bất thiện sinh khởi, trừ diệt những tâm sở bất thiện đang có trong tâm bằng những pháp đối nghịch với các tâm sở bất thiện ấy, như tâm sở Vô tham (P: alobhacetasika) đối nghịch với tâm sở Tham (P: lobhacetasika), tâm sở Vô sân (P: adosacetasika) đối nghịch với tâm sở Sân (P: dosacetasika), tâm sở Trí (P: paññācetasika) đối trị với tâm sở Si (P: mohacetasika), ...

**4) Bản chất thực của Tâm vương và Tâm sở.**

Theo phân tích bên trên, có thể thấy rằng cái mà ta gọi là Tâm hay Tâm vương và Sở hữu tâm hay Tâm sở, là những sản phẩm hình thành từ Ngũ uẩn. Do đó, bản chất thực của Tâm và Sở hữu tâm hay Tâm vương và Tâm sở chính là bản chất thực của Ngũ uẩn, là Duyên khởi, nghĩa là Tâm và Tâm sở là các pháp hữu vi vô ngã (không là các thực thể) vậy.

**-** **T**rong kinh Mãn Nguyệt thuộc Trung Bộ kinh đã trình bày ý tưởng cơ cấu 5 duyên như trong kinh Vô Ngã Tướng:

*Thế Tôn dạy*: *Thấy Sắc ... Thọ ... Tưởng ... Hành ... Thức như thật với Chánh trí rằng*:

+ *Cái này không phải*Ngã sở(我所: *cái của Ta*; E:Mine)

+ *Cái này không phải* làNgã (我: *cái* *Ta*; E:I / Ego)

+ *Cái này không phải là* Tự ngã(似我: *cái Ta tự có*; E: Myself)".

**-** **T**rong kinh Niệm Xứ (Satipaṭṭhāna sutta), đức Phật dạy:

“*Chúng ta hãy quán chiếu sâu sắc sẽ thấy rằng năm uẩn không phải là một thực thể, mà là hiện tượng của loạt các tiến trình vật chất và tâm thức; chúng (năm uẩn) sinh diệt một cách liên tục và nhanh chóng, chúng luôn biến đổi từng phút, từng giây; chúng không bao giờ tĩnh mà luôn động, và không bao giờ là thực thể mà luôn biến hiện*”.

[Xin xem thêm mục từ Ngũ Uẩn]

**5) Tu tâm trong đạo Phật.**

**- Tu** 修 có nghĩa là *sửa*, là *sửa đổi*, là *bồi bổ*.

- Khi sai thì sửa cho đúng.

- Khi tốt thì bồi bổ cho tốt hơn.

Tuy nhiên, ngoài việc nhận thức này, thực tế chúng ta cần lưu ý trên một đối tượng là *tu thật* hay *tu giả*, và kế đến là *tu đúng* hay *tu sai*.

**- Tu tâm** 修心 có nghĩa là bằng các nhận thức về đạo đức và chân lý, hành giả hiện thực ***chuyển hóa nội tâm là các tâm sở*** vượt lên những trở ngại, bế tắc, nhằm đạt được sự an lạc và sáng suốt trong cuộc sống.

Trọng tâm của Phật giáo không nhằm thay đổi thế giới mà là thay đổi nội tâm, và bằng cách đó thay đổi cuộc sống. Có một châm ngôn khá nổi tiếng trong đạo Phật, đó là câu: “*Nếu người nào làm chủ được tâm mình, thì người đó làm chủ được thế giới*.”, và thế giới bị dẫn dắt bởi tâm.

Tu tâm trong đạo Phật được xem là tu học để giải quyết 2 vấn đề của tâm, đó là tâm loạn động bằng đạo đức Duyên khởi và tâm si mê bằng chân lý Duyên khởi, như sau:

- **Tâm loạn động** [do mãi duyên theo giả cảnh] => **Tâm tĩnh định.**

- **Tâm si mê** [do chưa nhận thức rõ Duyên khởi] => **Tâm giác ngộ.**

Với:

- Tâm tĩnh định = Tĩnh định tâm(靖定心; P;S: Samādhi-citta; E: Calm-mind)

- Tâm giác ngộ = Bồ-đề tâm (菩提心; P;S: Bodhi-citta; E: Enlightenment-mind).

Theo đó, Tâm vương và Tâm sở cần được ánh sáng Duyên khởi soi chiếu để chuyển hóa. Tâm được tu tập hàm ý rằng *“làm sinh khởi, hoặc làm tăng trưởng những tâm sở tốt đẹp*, *không cho sinh lên hay đoạn trừ những tâm sở không tốt”*.

**T**rong kệ 1 và 2 của kinh Pháp Cú có nói: “*Tâm dẫn đầu các pháp, Tâm làm chủ Tâm tạo tác ...*”. Tùy theo ngữ cảnh thì chữ  ***Tâm, Tâm thức, Thức***  đều có ý nghĩa là **Vọng tâm** (= thấy biết sai lầm do tính tương đối, tính chủ quan, ..., do tất cả đều thay đổi theo không gian và thời gian), trái với **Chân tâm** (= thấy biết chân thật) là sự thấy biết mọi sự vật tương thích với chân lý Duyên khởi.

- **T**rong Tăng Chi Kinh, đức Phật dạy: “*Ta không thấy một pháp nào khác, này các Tỷ-kheo, lại đưa đến lợi ích lớn, này các Tỷ-kheo như Tâm* (= Tâm sở) được tu tập. Tâm (= Tâm sở) được tu tập đưa đến lợi ích lớn”.

- **T**rong kinh Tương Ưng Sáu Xứ (HT Thích Minh Châu dịch).

“… *Do duyên cả hai, này các Tỷ-kheo, thức hiện hữu. Này các Tỷ-kheo, thế nào là do duyên cả hai, thức hiện hữu?*

1. *Do duyên Mắt và các sắc, khởi lên Nhãn thức. Mắt là vô thường, biến hoại, tự tánh đổi khác. Các sắc là vô thường, biến hoại, tự tính đổi khác. Như vậy, cả hai này là vô thường, biến hoại, tự tánh đổi khác. Theo đó, Nhãn thức là vô thường, biến hoại, tự tính đổi khác.*

2. *Do duyên Tai và các tiếng, khởi lên Nhĩ thức…*

3.*Do duyên Mũi và các hương, khởi lên Tỷ thức…*

4. *Do duyên Lưỡi và các vị, khởi lên Thiệt thức…*

5. *Và do duyên Thân và các xúc, khởi lên Thân thức…*

6. *Và do duyên Ý và các pháp, khởi lên Ý thức. Ý là vô thường, biến hoại, tự tánh đổi khác. Các pháp là vô thường, biến hoại, tự tính đổi khác. Ở đây, cả hai cái này là vô thường, biến hoại, tự tánh đổi khác. Ý thức là vô thường, biến hoại, tự tánh đổi khác.*

*Như vậy, này các Tỷ-kheo, do duyên cả hai,* **thức** *hiện hữu*”*.*

**Tr**ong kinh Hoa Nghiêm, Tâm (= Tâm thức hay Thức) có ý nghĩa là Vọng tâm, như đức Phật dạy:

若人欲了知, Nhược nhân dục liễu tri,

三世一切佛, Tam thế nhất thiết Phật,

應觀法界性, Ưng quán pháp giới tính,

一切唯心造. Nhất thiết duy tâm tạo.

*Nếu người muốn biết rõ,*

*Hết thảy Phật ba đời,*

*Nên xét tính pháp giới,*

*Tất cả do tâm tạo.*

“Nhất thiết duy tâm tạo" không có nghĩa là từ núi non đến trăng sao gì cũng do tâm tạo ra, mà đó là thái độ của ta đối với cái thực tại đang đối mặt hằng ngày. Niết-bàn hay Địa ngục đều là thái độ của mình đối với cái thực tại này. Không phải là ta phải làm điều gì, để đi đến cái Niết-bàn nằm ở đâu đó. Do đó, có thể nói rằng tất cả các pháp đều do Vọng tâm tưởng tượng mà tạo nên.

**T**rong Duy Thức tông có nói: “*Tam giới duy Tâm, vạn pháp duy Thức*  \* 三界唯心, 萬法唯識 \* Ba cõi (= Dục +Sắc + Vô sắc) chỉ bởi Tâm tưởng, muôn pháp chỉ bởi Thức hiểu biết lầm”.

**T**rong Tịnh Độ tông và Duy Thức tông có nói tới mục đích giải trừ *Phiền não* (= Khổ) của sự tu học là chuyển hóa *Thức* => *Trí*, tức từ *Vọng tâm* => *Chân tâm*. Nên suy cho cùng chân lý Duyên khởi luôn là cốt lõi, là nền tảng cho giáo lý đạo Phật ở mọi tông phái. Nên nhớ rằng hành giả đạo Phật rèn luyện tỉnh giác để chuyển hóa Thức chứ không phủ bác Thức.

Theo đó, Duy Thức tông và Tịnh Độ tông với quan điểm chuyển hóa hệ thống các tâm vương là các thức thành các trí dưới ánh sáng Duyên khởi là nhận thức đúng đắn, được trình bày như sau:

**Thức** **Trí (Duy Thức tông)** **Trí (Tịnh Độ tông)**

**- Ngũ thức - Thành sở tác trí - Bất tư nghì trí**

**- Ý thức - Diệu quan sát trí - Bất khả xưng trí**

**- Mạt-na - Bình đẳng tánh trí - Đại thừa quảng trí**

**- A-lại-da - Đại viên cảnh trí - Vô đẳng thắng trí**

- **T**rong tác phẩm Vô Môn Quan của Thiền tông, có ghi lại cuộc đàm thoại đầu tiên giữa Sơ tổ Bồ-đề-đạt-ma và Nhị tổ Huệ Khả về việc thấy ra bản chất thực của Tâm chỉ là hợp Duyên và luôn tuân theo quy luật sinh diệt như sau:

“Tổ Bồ-đề-đạt-ma ngồi nhìn vách. Sư Huệ Khả dầm tuyết, rút dao tự chặt cánh tay và nói: "*Con không an được tâm, xin thầy an tâm cho con*."

Tổ bảo: "*Đưa tâm cho ta, ta sẽ an cho."*

Sư đáp: "*Con không thấy tâm đâu cả.*"

Tổ bảo: "*Ta đã an tâm cho con*."

- **T**rong kinh Kim Cương, Đoạn 18 – Nhất Thể Đồng Quán –có chép:

“*Phật cáo Tu-bồ-đề: Nhĩ sở quốc độ trung, sở hữu chúng sanh, nhược can chủng tâm, Như Lai tất tri. Hà dĩ cố? Như Lai thuyết chư tâm giai vi phi tâm, thị danh vi tâm. Sở dĩ giả hà?* ***Tu-bồ-đề! Quá khứ tâm bất khả đắc, hiện tại tâm bất khả đắc, vị lai tâm bất khả đắc***.

Dịch nghĩa:

“Phật bảo Tu-bồ-đề: Trong các cõi nước đầy dẫy như thế, có tất cả chúng sanh có bao nhiêu thứ tâm, Như Lai thảy đều biết. Vì cớ sao? Như Lai nói các tâm đều không phải tâm, ấy gọi là tâm. Vì cớ sao? **Này Tu-bồ-đề, tâm quá khứ không thể tìm được, tâm hiện tại không thể tìm được, tâm vị lai không thể tìm được*.****”*

*--------------------*

**Chú thích**: Tâm quá khứ đã diệt, tâm vị lai chưa đến, tâm hiện tại không dừng trụ, nên trong ba đời không thể tìm tâm được [Xin xem [**Đức Sơn Tuyên Giám** – Wikipedia tiếng Việt](https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=2&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwiUlP--74XLAhVH7WMKHX7cBPQQFgglMAE&url=https%3A%2F%2Fvi.wikipedia.org%2Fwiki%2F%25C4%2590%25E1%25BB%25A9c_S%25C6%25A1n_Tuy%25C3%25AAn_Gi%25C3%25A1m&usg=AFQjCNGAPqep3wHAte6fVyx4ixq5PSev0Q)]. Nói cách khác, tâm *hình thành từ các Duyên* (= Pháp hữu vi), là Duyên sinh Vô ngã, nên tâm không có Tự tính riêng để khẳng định.

Vì thế, tu Tâm nơi đạo Phật hàm ý rằng hành giả rèn luyện thuần thục việc nhận thực và sống thực. Nói cách khác, hành giả đạt đến sự hòa điệu cùng vạn vật một cách sinh động, không câu nệ nơi mọi *không gian* và mọi *thời gian* của Quá khứ-Hiện tại-Vị lai.

- **T**rong tác phẩm “Tam Tổ Thực Lục” có ghi lại rằng, một hôm Nhân Tôn hỏi Tuệ Trung rằng:

“*Tôn chỉ tu hành* (tức tu tâm) *nên tìm ở đâu*? (其本分宗旨在何處？- *Kỳ bản phân tông chỉ tại hà sở*?).

Tuệ Trung ứng đáp:

“*Hãy quay về tự thân mà tìm lấy tông chỉ ấy, không thể đạt từ ai khác* (返光自己本分事，不從他得 - *Phản quang tự kỷ bản phân sự, bất tùng tha đắc*).

Từ đó, Nhân Tông hốt nhiên đại ngộ. Trở về chính mình để kiếm tìm tôn chỉ ấy, chính là nói rõ rằng bản thân mỗi một người luôn sẵn có ánh sáng chân lý Duyên khởi đang luôn vận hành vậy.

o0o

**Tâm linh.**

**Nội dung**

**I. Khái niệm về tâm linh.**

**II. Phật giáo và tâm linh.**

**I. Khái niệm về tâm linh.**

****

[**Spirituality** - Wikipedia](https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwjTk77ZgMzVAhVKrlQKHVBNAusQFggwMAA&url=https%3A%2F%2Fen.wikipedia.org%2Fwiki%2FSpirituality&usg=AFQjCNGG3lu36KPl3tsnGb8_3BZ6r7MLFQ)

[**Tâm linh** - Wikipedia tiếng Việt](https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=3&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwjstvuW3svVAhXrhFQKHVYDB7oQFggyMAI&url=https%3A%2F%2Fvi.wikipedia.org%2Fwiki%2FT%25C3%25A2m_linh&usg=AFQjCNGwh6e5Hd9W4rU0oMu2Jq2DwMHSIw)

**Tâm linh** (**心靈**; E: spirituality; F: spiritualité), trong đó:

+ *Tâm* **心**: Là *tư tưởng, ý niệm, tình cảm* ***//***  *những gì mà các giác quan con người do hạn chế, không cảm nhận được (thế giới vô hình).*

+ *Linh* **靈** **#** tinh **精**: Là *tốt lành, kỳ diệu, cao cả nhất* .

Đến nay, thuật ngữ này có nhiều cách hiểu khác nhau. Nay tạm có 3 cách hiểu sau:

- Cách hiểu 1:Theo nhà nghiên cứu văn học Lại Nguyên Ân giải thích: *“Đến nửa đầu thế kỷ XX, mới thấy một số nhà soạn từ điển ghi từ “tâm linh”, nhưng nội hàm lại mang nhiều khác biệt. Đào Duy Anh (Hán - Việt từ điển, năm 1932) định nghĩa tâm linh/* 心靈 *là “****cái trí tuệ tự có trong lòng người****”, và đối chiếu nó với một từ tiếng Pháp tương đương là “****intelligence****” mà ngày nay được hiểu là trí tuệ, trí năng. Từ năm 1945 đến giữa những năm 1980, không thấy thuật ngữ tâm linh trong thao tác ngôn từ của giới nghiên cứu khoa học xã hội ở Việt Nam. Cho đến giữa những năm 1980 trở đi, người ta nói đến tâm linh nhiều hơn, nhưng xác định hàm nghĩa lại thường cách biệt nhau.*

- Cách hiểu 2:Theo GS, TS Nguyễn Ngọc Kha thì khái niệm về tâm linh chỉ có ở những người có bộ não mà hoạt động của hệ thần kinh vẫn bình thường, không bệnh lý. Nói cách khác, người đó có thể bị khuyết tật hay tổn thương về chân tay hay một giác quan nào đó, trừ các *bệnh lý tổn thương thực thể hay chức phận tại vỏ não*. Ví dụ: các bệnh về cấu trúc não bộ hoặc rối loạn chức năng như não úng thủy, bệnh Down, bệnh Alzheimer người già, bệnh tâm thần phân liệt …, bởi những người mắc các bệnh này sẽ không có đầy đủ ý niệm về tâm linh, có chăng chỉ là ảo giác không hiện thực.

Theo đó, tâm linh được xem là một loại hoạt động tinh thần đặc trưng ở con người, biểu hiện ở một số người như là giác quan thứ sáu, có cơ sở là vết tích của "logic trực giác xuất thần" của loài động vật cấp thấp để lại trong quá trình phát triển thai người.

Hiện nay, khoa học, nhất là ngành y sinh, đã có những tiến bộ đột phá, tuy vậy vẫn chưa thể điều khiển gen để tạo ra những con người theo ý muốn hoàn chỉnh ưu việt về thể chất, ngoại hình cũng như tri thức sáng tạo. Song, dù khoa học có tiến bộ như vậy, nhưng yếu tố gen chỉ chiếm nhiều nhất là hơn 90%, còn lại là yếu tố tương tác môi trường xã hội nhân văn đối với từng con người từ khi sinh ra đến lúc xuôi tay.

- Cách hiểu 3: Trong thực tế, ý nghĩa của “tâm linh” có thể mang những ý nghĩa theo từng sự kiện, như sau:

1. *Tâm linh* là những giá trị tinh thần hay giá trị văn hóa được ngưỡng mộ. Ví dụ: *Văn hóa tâm linh* (việc thờ cúng tổ tiên), *Du lịch tâm linh* (việc viếng đền, chùa tưởng nhớ đến người có công ơn giúp đời sống vật chất và tinh thần cho người dân, cho nhân loại), ...

2. *Tâm linh* là những năng lực bí ẩn của vũ trụ hay của trí não nơi con người. Ví dụ: Những hiện tượng lạ (= khác thường) về tiềm năng của con người như thần đồng, tiên tri, khả năng xiên lình, nhân điện, đồng cốt, ...

3. *Tâm linh* là sự thiêng hóa những năng lực bí ẩn ở mức độ nào đó, nơi các tín ngưỡng hay tôn giáo hữu thần. Ví dụ: phép lạ chữa bệnh (được người tín đồ cầu xin).

Nghĩa ở 1. và 2. có *tính khách quan*, *tự nhiên* và *hiện thực*, làm tiền đề; còn nghĩa thứ ba có *tính chủ quan* về tâm lý xã hội. Trên thực tế, tâm linh lắm khi là một loại năng lực kép (khách quan và chủ quan), đó là hệ quả của *năng lực bí ẩn và thiêng hóa năng lực bí ẩn ấy với một cường điệu nào đó*.

**II. Phật giáo và tâm linh.**

Đạo Phật nguyên thủy hẳn nhiên là không có khái niệm tâm linh như ngày nay. Tuy nhiên, theo những đặc điểm tư tưởng về *tính khách quan*, *tự nhiên* và *hiện thực* của đạo Phật, thì việc mô tả *tâm linh Phật giáo* (**心靈佛教**; E: Buddhist spirituality) là không trở ngại.

Thật vậy, tính khách quan, tự nhiên và hiện thực của đạo Phật được biểu hiện nơi chân lý Duyên khởi do đức Phật Thích Ca khám phá ra, đã rất rõ ràng, xuyên suốt cả thế giới hữu hình và thế giới vô hình (dựa trên ngũ giác quan).

Chân lý Duyên khởi cho rằng mọi sự vật, hiện tượng trong vũ trụ không phải do một Đấng thiêng liêng nào tạo ra bằng những phép lạ mầu nhiệm, mà nó được tạo nên bởi những nhân tố của vũ trụ gọi là Duyên. Vũ trụ theo Phật giáo là vũ trụ động theo một chu trình "Thành Trụ Hoại Không" hay "Sinh Trụ Dị Diệt" hay “Sinh Lão Bệnh Tử”, tất cả đều bị chi phối bởi quy luật Duyên tương tác, hình thành và biến diệt. Mỗi sự vật hiện tượng không phải do một Duyên mà do nhiều Duyên, hệ thống các Duyên trong vũ trụ tương tác và chuyển hóa vô cùng vô tận, được Phật giáo gọi là "**trùng trùng Duyên khởi**".

Ví như bảo rằng con người sau khi chết là hết, nhà Phật gọi đó là "**chấp đoạn**" cực đoan, hay cho rằng con người sau khi chết sẽ tiếp tục một đời sống vĩnh hằng ở một nơi nào đó như nhiều tôn giáo dạy bảo, thì nhà Phật gọi đó là "**chấp thường**" cực đoan. Theo Phật giáo, con người sau khi chết, theo *luật tự nhiên Nhân Quả -*  “**nhân quả nghiệp báo**”, sẽ tự nhiên chuyển hóa sang một kiếp sống mới tương thích; nhận thức này được nhà Phật gọi là Trung Đạo, vượt lên các cực đoan thường-đoạn này.

Nhân Quả nói đủ là *Nhân Duyên Quả*, xuyên suốt mọi sự vật hiện tượng hữu hình và vô hình, là biểu hiện cụ thể của chân lý Duyên khởi với đầy đủ *tính khách quan*, *tự nhiên* và *hiện thực* [Xin xem thêm mục từ Nhân Quả].

Khái niệm Năng lượng (E: Energy) của khoa học ngày nay cũng diễn đạt tương tự như trên với nguyên lý Bảo tòan Năng lượng (E: The Law of Conservation of Energy), tức định luật thứ nhất Nhiệt Động Lực học (E: The First Law of Themodynamics), cho rằng “*Năng lượng không thể tự nhiên sinh ra hoặc mất đi. Trong toàn vũ trụ, tổng năng lượng không đổi, nó chỉ có thể chuyển từ hệ này sang hệ khác hay chuyển từ vật này sang vật khác*.”

        Định luật bảo toàn năng lượng là một nguyên lý tổng quát cho tất cả các lý thuyết vật lý (cơ học, điện từ học, vật lý hạt nhân, ...) và chưa từng thấy ngoại lệ của định luật này.

o0o

**Thần thông - Phép lạ.**

**Nội dung**

**I. Khái niệm về thần thông-phép lạ.**

**II. Quan điểm triết học về thần thông-phép lạ.**

**III. Quan điểm khoa học về thần thông-phép lạ.**

**IV. Quan điểm của Kitô giáo về thần thông-phép lạ.**

**V. Quan điểm của Phật giáo về thần thông-phép lạ.**

**I. Khái niệm về thần thông-phép lạ.**

**1) Thần thông** ([神](http://www.vietnamtudien.org/hanviet/hv_timchu.php?unichar=%E7%A5%9E)[通](http://www.vietnamtudien.org/hanviet/hv_timchu.php?unichar=%E9%80%9A); E: supernatural power):Thần thông là từ gốc Hán, trong đó:

**- Thần** [**神**](javascript:animation('795e');): Là kỳ lạ, huyền diệu, siêu nhiên, bất phàm.

*Ví dụ*:  Như *thần đồng* [**神**](http://www.vietnamtudien.org/hanviet/hv_timchu.php?unichar=%E7%A5%9E)[**童**](http://www.vietnamtudien.org/hanviet/hv_timchu.php?unichar=%E7%AB%A5)  đứa trẻ có tài năng vượt trội lạ thường.

**- Thông** [**通**](http://www.vietnamtudien.org/hanviet/hv_timchu.php?unichar=%E9%80%9A)**:** Là trơn tru, thấu suốt không bị ngăn trở khi thực hiện một sự việc nào. *Ví dụ*: Như  *khai thông* [**開**](http://www.vietnamtudien.org/hanviet/hv_timchu.php?unichar=%E9%96%8B)[**通**](http://www.vietnamtudien.org/hanviet/hv_timchu.php?unichar=%E9%80%9A) làthấu suốt không còn trở ngại.

Theo đó :

Thần thông được xem như là khả năng làm được sự việc nào đó một cách kỳ lạ khác thường. Thần thông là từ thường dùng trong Phật giáo. Đạo Phật cho rằng người ta vốn có tuệ tính tự nhiên, thông suốt vô ngại, biến hóa vô lường, ai tu chứng được phần đó gọi là thần thông, như ***thiên nhãn thông*** [**天**](http://www.vietnamtudien.org/hanviet/hv_timchu.php?unichar=%E5%A4%A9)[**眼**](http://www.vietnamtudien.org/hanviet/hv_timchu.php?unichar=%E7%9C%BC)[**通**](http://www.vietnamtudien.org/hanviet/hv_timchu.php?unichar=%E9%80%9A) có khả năng trông thấy suốt hết mọi nơi; ***tha tâm thông*** [**他**](http://www.vietnamtudien.org/hanviet/hv_timchu.php?unichar=%E4%BB%96)[**心**](http://www.vietnamtudien.org/hanviet/hv_timchu.php?unichar=%E5%BF%83)[**通**](http://www.vietnamtudien.org/hanviet/hv_timchu.php?unichar=%E9%80%9A) có khả năng biết hết lòng người khác.

**2) Phép lạ** (E: miracle):Phép lạ là từ Việt, trong đó:

**- Phép:** Là sự thực hiện (phương thuật) một sự việc nào đó.

**- Lạ:**  Là kì lạ, khác thường.

Theo đó :

Phép lạ cũng được xem như là khả năng làm được sự việc nào đó một cách lạ thường, đồng nghĩa với thần thông. Phép lạ là từ thường dùng trong các tôn giáo hữu thần. Theo báo cáo viên của Bộ Phong Thánh Kitô giáo, ÐGM José Luis Gutierrez đã định nghĩa: ***Phép lạ là một điều phi thường đặc biệt làm mọi người khâm phục, một biến cố vượt trên những luật vật chất.***

Các nhà triết học duy vật và hầu hết các nhà khoa học đều cho rằng, vật chất quyết định ý thức. Nhưng khi có thần thông-phép lạ thì ý thức lại có những khả năng vượt lên những luật vật chất. Ví dụ như nhiều nhà tu ở Tây tạng, họ có thể sống trên đỉnh núi Himalaya lạnh lẽo chỉ với một mảnh vải che thân, có thể khinh công chạy trên cỏ, leo lên vách núi. Thần thông-phép lạ thường được giải thích theo 2 quan điểm sau:

**- Quan điểm 1:** Thần thông-phép lạ được xem như là kết quả do quá trình con người rèn luyện tập trung sức chú ý (= sức định, định lực) bằng các phương tiện như hơi thở, bài chú, cầu nguyện … nhằm tăng cường sức mạnh của nội tâm, từ đó sẽ làm cho các quan năng của thân dần tiếp xúc với năng lực vũ trụ (\*), và khi đạt tới một trình độ nào đó thì phát sinh ra thần thông. Mọi thần thông-phép lạ đều diễn ra trong thế giới vật chất. Không có điều kiện vật chất, thần thông-phép lạ sẽ không thể thi thố biểu hiện, cũng không thể luyện thành được. Khi định lực sút kém thì thần thông-phép lạ cũng biến mất đi.

**- Quan điểm 2:** Thần thông-phép lạ được xem như là sở hữu của Thần linh (= Thượng Đế : TĐ), và những ai có được thần thông-phép lạ là do ân sủng của TĐ ban cho.

-------------------

(\*) **Chú thích:** Năng lượng này có nhiều dạng tốt xấu đối với con người (xem mục **3.** bên dưới). Trong các phương pháp luyện tập, có một số phép luyện dùng năng lượng này vào việc tốt như chữa bệnh, có một số phép luyện điều khiển *năng lực người chết* (= âm binh) dùng vào những việc bất chánh. Tương truyền rằng khi luyện thành công, người luyện có thể sai khiến âm binh để làm những việc mình muốn, và có thể tiếp nhận thông tin từ âm binh qua thính giác.

**3) Đặc tính và giá trị hiện thực của thần thông-phép lạ.**

 Thần thông-phép lạ xưa nay đều được nói đến, đó là một hiện thực ít được phổ biến, bởi:

- *Thần thông-phép lạ* nằm ngoài cảm nhận của giác quan con người, ví như mắt thường của con người không cảm nhận được các tia sáng hồng ngoại hay tia sáng tử ngoại, hay như tai thường con người không cảm nhận được các siêu âm hay hạ âm, … dù rằng các ánh sáng và âm thanh vô hình này đều tuân theo các quy luật vật lý về ánh sáng và âm thanh hữu hình nơi thế giới con người.

- *Thần thông-phép lạ* không có các cơ chế đạo đức chặt chẽ để khuyên dạy con người trong việc khai thác sử dụng. Do đó, thần thông-phép lạ dễ bị số ít người lạm dụng làm các điều phi đạo đức như mê tín hóa và nô lệ hóa số đông con người. Vì thế, thần thông-phép lạ làm số đông con người sợ hãi, và rồi thần thông-phép lạ chỉ sống lây lất chứ không phát triển.

- *Thần thông-phép lạ* chỉ là sự kiện nhất thời chứ không có giá trị giáo dục nhân bản bền bỉ lâu dài, ví như dùng thần thông-phép lạ làm cho một người chết sống lại mà người này lại không hiểu bản chất của sinh tử, thì chỉ làm tăng trưởng tâm lý yếu hèn ham sống sợ chết cho người đó, hoặc dùng thần thông-phép lạ làm nên một bữa ăn không nhọc sức cho một hay nhiều người, thì cũng làm tăng trưởng tâm lý ỷ lại lười nhác ho chính họ.

- *Thần thông-phép lạ* còn rõ nét đoản hậu, đó là không thể tạo nên chỗ dựa vững chắc cho cuộc sống thiết thực của các thế hệ con người. Bởi loài người không thể và không bao giờ tồn tại và phát triển nhờ vào thần thông-phép lạ nào cả.

Như thế, nếu như thần thông-phép lạ không khéo sáng suốt để sử dụng, thì đó không khác chi là các trò ảo thuật lôi cuốn quần chúng, và vô tình làm cho người có thần thông-phép lạ tăng trưởng dục vọng thấp hèn.

**II. Quan điểm triết học về thần thông-phép lạ.**

Tâm điểm của thần thông-phép lạ trong triết học là quan điểm về sự tồn tại của một Thượng Đế (E: God) vô hình và toàn năng, nghĩa là Thượng Đế này có đầy đủ năng lực thần thông-phép lạ cao tột tạo dựng nên vũ trụ vạn vật, và có quyền ban ơn hay giáng họa cho các vật thụ tạo theo ý muốn riêng của mình. Dưới đây là 6 ý niệm chính về Thượng Đế (TĐ) này như sau:

**1) Hữu thần thuyết** (E: theism):

Thuyết này ngày nay được xem như đặt nền tảng trên 3 luận thuyết, khởi xướng từ Ralph Cudworth (1617-:-1688) nhà thần học người Anh về sự tồn tại của một TĐ đầy thần thông-phép lạ như sau.

1/. **Bản thể luận** (E: ontology): Luận này là bước phát triển của tư tưởng siêu hình học của triết gia cổ đại Hy Lạp là Aristotle (384-:-322) tCN và học thuyết tồn tại một TĐ của thời cổ Hy Lạp nhằm chứng minh về mặt triết học sự hiện hữu của TĐ.

Tác giả của luận này là St. Anselm (1033-:-1109) người Anh với 16 năm làm Tổng Giám Mục của tu viện Canterbury.Triết gia Đức Im. Kant (1724-:-1804) đã phê bình luận cứ này như sau:

***-*** *Không thể nào có một tam giác mà không có ba cạnh và ba góc, và cũng một cách như thế, không thể nào có TĐ mà không có sự hiện hữu của ngài.*

*- Và nếu bạn chấp nhận TĐ, thế thì theo luận lý, bạn chấp nhận sự hiện hữu tất yếu của ngài. Nhưng bạn không bị buộc phải chấp nhận TĐ.*

2/**. Vũ trụ luận** (E: cosmology): Luận này nhấn mạnh tới 2 điểm cho rằng:

- TĐ có thần thông-phép lạ sáng tạo vũ trụ vạn vật một cách trực tiếp không qua quá trình tiến hóa.

- TĐ có thần thông-phép lạ sáng tạo nên *linh hồn* (E: soul: là thực thể thường hằng-bất biến), chứ không phải linh hồn do cha mẹ sinh ra cùng với cơ thể vật chất của thuyết di hồn (E: traducianism).

Tác giả của luận này là St. Thomas Aquina (1225-:-1274) nhà thần học người Ý, cựu tu sĩ dòng Dominic, được phong thánh năm 1323. Ông đã đặt triết học dưới hàng thần học, luật thiên nhiên dưới hàng các mặc khải của TĐ, xã hội loài người dưới hàng tín điều của Giáo hội.

Triết gia Đức là Im. Kant và sử gia-triết gia Anh là David Hume (1711-:-1776) đã lập luận phê bình luận cứ này như sau: *Quan hệ Nhân Quả là một trong các phương cách mà qua đó tâm trí chúng ta xếp loại thế giới này, trong khi TĐ là một sự bất khả thi tinh thần, là nguyên nhân không bị tác động. Nói rõ hơn, nếu TĐ là nguyên nhân của vũ trụ, thì trong một chuỗi thoái lui vô hạn sẽ như thế nào ?*  (tức cái gì là nguyên nhân của TĐ?).

3/. **Cứu cánh luận** (E: teleology): Luận này là bước phát triển của Vũ trụ luận, cho rằng thế giới vận động từ lúc ban đầu cho đến lúc kết thúc được quyết định bởi quyền lực siêu nhiên của TĐ. Nói cách khác, thế giới này được TĐ tạo ra vì lợi ích của con người, cụ thể đó là “**vật dưỡng nhân**”.

Tác giả của luận này là William Paley (1743-:-1805) triết gia, nhà thần học người Anh từng lập luận rằng thế giới này trật tự như một cỗ máy tất phải có người thiết kế và không ai khác hơn đó là TĐ.

D. Hume và R. Darwin (1809-:-1882) nhà sinh vật học người Anh đã lập luận phê bình luận cứ này như sau: *Thuyết chọn lọc tự nhiên, thích nghi sinh tồn trong thực tế đã giải đáp thay thế cho sự có mặt của nhà thiết kế TĐ. Trật tự của quyền lực siêu nhiên có phần cường điệu, vì hiện thực không thể thiếu sự hỗn độn hiển nhiên. Vả lại, tính tương đối của giới hữu cơ cho thấy là* “**Vật dưỡng Nhân và Nhân cũng dưỡng Vật**”.

Tóm lại, hữu thần thuyết là nền tảng triết học của nhiều tôn giáo, thường mô tả là: *- Có một TĐ độc nhất - TĐ tạo dựng vũ trụ - TĐ điều khiển vũ trụ với các qui tắc thưởng phạt - Bản thể của TĐ và con người hoàn toàn khác nhau*. Vì thế, thần thông-phép lạ vốn là sở hữu của TĐ, và nếu những ai có biểu hiện thần thông-phép lạ thì chính đó là ân sủng được TĐ ban cho.

**2) Thần thuyết** (E: deism):

Thuyết này được Cherbury (1583-:-1648) là triết gia và chính trị gia nước Anh khởi xướng, sau đó được phát triển bởi các triết gia John Toland (1670-1722) của Anh; J.J. Rousseau (1712-1778), Fr.M. Arouet (1694-1778) tức Voltaire của Pháp; Gotthold Ephraim Lessing (1729-1781) của Đức; nhà vật lý-toán học Isaac Newton (1643-1727) của Anh.

Thuyết này chủ trương có một TĐ thiết kế và tạo dựng vũ trụ nhưng ngoại tại nghĩa là không ở trong vũ trụ và không can thiệp vào vũ trụ. Vị TĐ siêu nhiên này không tương tác với loài người.

**3) Bán phiếm thần thuyết** (E: panentheism).

Thuyết này được triết gia Đức là Karl Krause (1781-:-1832) khởi xướng. Thuyết này chủ trương TĐ ở bên trong mọi sự vật nhưng không đồng hóa với thế giới này.

**4) Phiếm thần thuyết** (E: pantheism):

Thuyết này chủ trương đồng hóa TĐ với vũ trụ vạn sự vạn vật và được giải thích theo 2 quan điểm.

1/. Theo triết gia Hà Lan gốc Do Thái là Baruch Spinoza (1632-:-1677) cho rằng TĐ là có thật, còn thế giới cùng một bản thể với TĐ.

2/. Theo triết gia Pháp gốc Đức là Baron d' Holbach (1723-:-1789) và nhà văn-triết gia Pháp Denis Diderot (1713-:-1784) cho rằng thế giới là có thật, còn TĐ là tổng số của vạn sự vạn vật cộng lại.

**5) Vô thần thuyết** (E: atheism): Tư tưởng vô thần đã xuất hiện từ thời cổ đại với Thales (625 – 545)tCN người khai sáng ra triết học Hy Lạp, cùng các triết gia Hy Lạp khác như Heraclitus (540 – 480)tCN, Democritus (460 – 360)tCN … ; với triết gia Đức là Ludwig Feuerbach (1804 – 1872) và ngay đến ngày hôm nay.

Thuyết này chủ trương một cách xác quyết rằng không có bất cứ một TĐ nào hay giá trị nào với khái niệm hữu thần.

**6) Bất khả tri thần thuyết** (E: agnotism): Được triết gia, toán học gia nước Anh là William Clifford (1845 – 1879) đề xướng.

Thuyết này cho rằng không có chứng cớ mang tính quyết định để có thể biết được TĐ có hay không. Tất cả hiện hữu cuối cùng đều cần phải có trí năng thể hiện.

**III. Quan điểm khoa học về thần thông-phép lạ.**

Tâm điểm của thần thông-phép lạ trong khoa học là ý niệm về năng lượng (E: energy) tồn tại và biến hóa dưới nhiều hình thái trong tự nhiên và khả năng khác thường nơi con người qua một quá trình tập luyện đặc biệt. Dưới đây là một số hình thái phổ biến xưa nay.

**1) Năng lượng và năng lượng vũ trụ.**

Năng lượng là khái niệm quan trọng trong Vật lý học. Hiểu theo nghĩa thông thường, năng lượng là khả năng làm thay đổi trạng thái hay công năng thực hiện  lên một hệ vật chất. Lịch sử của khái niệm này bắt đầu từ cơ học cổ điển đến điện từ học, rồi trải qua cuộc cách mạng về việc đồng nhất với khái niệm nhiệt lượng trong nhiệt động lực học, và đến giờ là quan niệm hiện đại của thuyết tương đối và thuyết lượng tử. Thế giới vật chất vi mô có thể được mô tả bằng phương trình Einstein: **E = mc2**, trong đó **E** là năng lượng (E: energy), **m** là khối lượng vật chất (E: mass), **c** là vận tốc ánh sáng (E: speed of light in a vacuum).

Năng lượng vũ trụ được xem là hiệu ứng tương tác của vật chất với vật chất thông qua đối vật chất gọi là trường vật chất. Vũ trụ là không gian vô cùng vô tận chỉ bao gồm vật chất và đối vật chất.

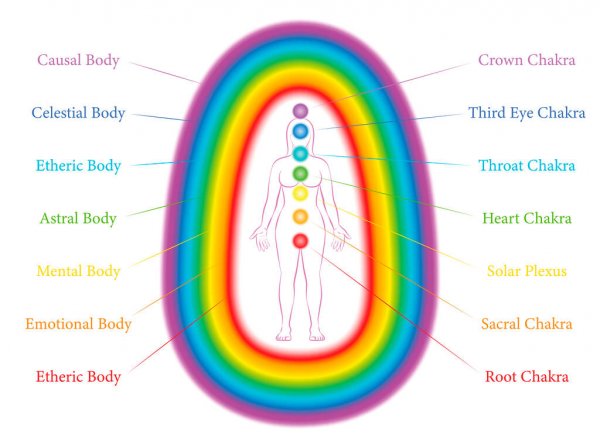
Năng lượng vũ trụ khi xưa còn được diễn đạt cách khác gọi là **Prāṇa** (E: Prana) như là thành phần cơ bản và nguồn gốc của mọi vật. Theo đó, mọi vật sống hoặc vô tri đều hàm chứa và toả ra năng lượng vũ trụ này; trường năng lượng vũ trụ liên kết mọi vật với nhau và thấm nhuần toàn bộ khoảng không của vạn vật, và năng lượng vũ trụ chảy từ vật nọ sang vật kia.

Chúng ta sống giữa đại dương năng lượng, năng lượng ấy liên hệ mật thiết với sức khỏe và hạnh phúc của con người. Trường năng lượng vũ trụ đã từng được con người biết đến và được nghiên cứu từ xa xưa. Người Trung Hoa, ba ngàn năm trước công nguyên, thừa nhận sự tồn tại của một năng lượng sống mà họ gọi là **Khí** (E: Energy). Tóm lại:

Năng lượng = Năng lượng vũ trụ (= Khí 氣; S: Prāṇa; E: Energy)

**2) Năng lượng sinh học** (E: bio-energy):

***Năng lượng sinh học*** (NLSH) là khái niệm năng lượng vũ trụ được khảo sát nơi sự sống của sinh vật, năng lượng này được phân biệt làm 2 phần tương tác nhau là nơi sinh vật và ngoài sinh vật.



- Khoảng 500 tCN, nhiều nhà khoa học thời Pythagoras về lĩnh vực trường năng lượng của con người gọi là *hào quang* (豪光; E: aura), cho rằng hào quang năng lượng này có thể sinh ra một loạt các hiệu ứng trong cơ thể con người, bao gồm cả việc chữa bệnh.

- Đầu thế kỷ 12, Boirac và Liebeault trông thấy rằng con người có một năng lượng có thể gây ra một sự tương tác giữa các cá nhân ở khoảng cách xa. Họ kể rằng có người chỉ bằng sự có mặt của mình cũng làm cho người khác khoẻ mạnh.

- Những năm đầu thế kỷ 19, Helmont và Mesmer nghiên cứu hiện tượng năng lượng nơi con người có mối liên hệ tới *thuật thôi miên* (E: hypnotism).

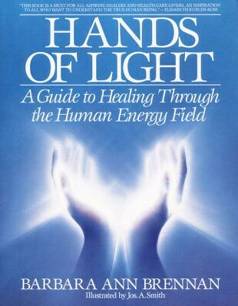
- Năm 1911, trong lĩnh vực năng lượng của con người, bác sĩ y khoa, Tiến sĩ Walter John Kilner (1847-1920) đã khảo sát các vầng hào quang. Một số bệnh lý cho thấy là có nhiều mảng bất thường trong hào quang, điều này đã giúp Kilner phát triển một hệ thống chẩn đoán trên cơ sở của màu sắc và diện mạo chung của hào quang. Một số bệnh được ông chẩn đoán theo cách này là gan nhiễm trùng, khối u, viêm ruột thừa, epilipsy và rối loạn tâm lý như cuồng loạn.

Trong thế kỷ 20, nhiều nhà khoa học đã làm việc trên các lĩnh vực năng lượng của con người - Tiến sĩ Wilhelm Reich (1897-1957) - phát triển các kỹ thuật vật lý để giải phóng tắc nghẽn dòng chảy tự nhiên của năng lượng trong cơ thể. Tiến sĩ Valerie Hunt, tại UCLA, đã thực hiện một số lượng lớn các nghiên cứu vào chủ đề này và đã phát triển thiết bị để đo trường năng lượng này.

***Năng lượng sinh học*** hiện nay còn có tên gọi dân gian là *Nhân điện*, được xem như truyền thừa từ Tích Lan bởi khám phá của tiến sĩ Dasiranarada (1846-1924). Sư tương tác NLSH và chuyển hóa năng lượng này đã giúp nhiều người phục hồi sức khỏe rất khả quan. Hiện nay, NLSH tạm dựa trên một số tính chất cá biệt của các trường phái ứng dụng phương pháp này.

- Đạo đức: Là khả năng NLSH được duy trì và phát triển khi người chủ động trong tương tác có ý hướng thiện; ngược lại khả năng này ngày càng mất đi.



**Barbara A. Brennan (1939 - …)** là nhà chữa trị thực hành, nhà tâm lý trị liệu và nhà khoa học. Bà là chuyên viên khoa học vật lý Trung tâm phi hành thuộc cơ quan hàng không vũ trụ Hoa Kỳ NASA.

- Định tính: NLSH có tính thông tin định tình chọn lọc cho mục tiêu tương tác và chuyển hóa. Đại diện cho khuynh hướng này là tiến sĩ toán học Nguyễn Đình Phư, ông nghiên cứu dựa trên thành quả của tiến sĩ Dasiranarada và nhà vật lý Barbara A. Brennan.

- Định lượng: NLSH có tính thông tin định lượng chọn lọc cho mục tiêu tương tác và chuyển hóa. Người chủ động trong tương tác có thể cảm nhận sự kiện này. Đại diện cho khuynh hướng này là tiến sĩ *y học bổ sung* (E: complementary medicine) Lương Minh Đáng.

**3) Năng lượng hào quang** (E: aura energy).

Trong các họa phẩm cổ xưa, chúng ta thường thấy xuất hiện nơi người và vật có những vầng sáng gọi là *hào quang*, nhất là hình ảnh của các vị giáo chủ trong các tôn giáo.

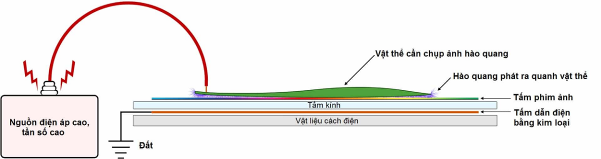
Ngày nay, ngành *cận tâm lý* (E: parapsychology) cho rằng trường năng lượng vũ trụ nơi con người và vật là phần của năng lượng vũ trụ gắn kết với thân thể, nó biểu hiện bằng các vầng sáng bao quanh thân thể và được gọi là hào quang. Các vầng nầy còn được gọi là *cơ thể năng lượng*, chúng thâm nhập và bao quanh thành từng vầng liên tục. Mỗi cơ thể năng lượng kế tiếp gồm những chất tinh khiết và có “rung động” cao hơn của cơ thể mà nó bao quanh và thâm nhập. Mỗi vầng hào quang hay trường hào quang kết hợp với một **luân xa** (轮, 轮脉, 輪脈; P: cakka; S: cakraṃ; E: chakra – tương đương với các huyệt quan trọng trong châm cứu) và chúng có nhiều mức độ năng lượng khác nhau, có thể nhìn được bằng mắt thường sau khi đã trải qua quá trình luyện tập, và khả năng nhìn thay đổi theo tuổi tác. Vì thế, không phải ai cũng nhận ra điều đó, vì mọi người phần lớn bị giới hạn bởi 5 giác quan thông thường của mình.



**[Kirlian photography –](https://en.wikipedia.org/wiki/Kirlian_photography)** [Wikipedia](https://en.wikipedia.org/wiki/Kirlian_photography)

Vào năm 1939, một kỹ sư điện người Nga là Semyon Davidovich Kirlian (1898-1978) đã vô tình khám phá ra hiệu ứng về sau mang tên ông: Hiệu ứng Kirlian. Ông làm việc trong một bệnh viện. Một lần trong khi sửa chữa máy điện cao tần, Kirlian bị phóng điện nhưng không hề hấn gì. Ông đã tìm cách chụp hình một vật đặt trong điện trường cao áp và thu được kết quả là hình ảnh của vật đó trên phim có quầng hào quang xung quanh. Quầng sáng đó có những đặc điểm riêng phụ thuộc vào từng loại vật chất.

Khi bệnh viện được trang bị một máy điện mới, Kirlian được phép dùng chiếc máy cũ để làm thí nghiệm. Ông đã tìm cách chụp nhiều loại vật chất khác nhau và làm cho hình ảnh hào quang của chúng ngày càng rõ nét, có hệ thống. Công việc tìm tòi của ông và các cộng sự đã gây được sự chú ý của nhà nước. Vào năm 1950, ông được cấp kinh phí để xây dựng phòng thí nghiệm hiện đại hơn. Những kết quả nghiên cứu của Kirlian đã gây được sự chú ý của giới khoa học trong và ngoài nước.

****

**Cơ chế máy chụp hào quang**

Cùng phát triển theo hướng của Kirlian, vào năm 1970, George Hadjo, một người Anh, đã phát minh ra máy chụp hào quang sinh học. Ông là một thợ chụp ảnh và thay vì gắn một điện cực lên tấm phim theo phương pháp của Kirlian, ông đã gắn nhiều điện cực khác nhau lên vùng nào đó của cơ thể và chụp hào quang của hầu hết các bộ phận. Các máy chụp hào quang tiếp tục phát triển qua nhiều thế hệ. Họ tập hợp các bức ảnh hào quang một cách hệ thống và liên hệ nó với những ứng dụng y học, tâm lý học.

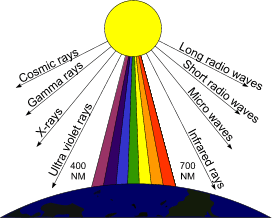
Đó cũng là cơ sở cho sự ra đời môn khám bệnh qua chụp hình hào quang, dựa vào sự phân bổ "năng lượng" trên các bức hình để đánh giá tình trạng sức khỏe. Đại khái như bệnh nhân nhiễm độc có hình ảnh vành năng lượng tách ra thể hiện sự suy thoái, bệnh nhân ung thư có vành năng lượng màu đen như than. Ở bệnh nhân tự kỷ, stress, sang chấn tâm lý, hình ảnh hào quang ở ngón tay đeo nhẫn sẽ rối loạn, phân tán, mù mờ màu đỏ.

Tuy nhiên, sự giải mã hào quang của loài người đã trải qua hàng ngàn năm vẫn còn đang tiếp diễn.

Người ta thường chia hào quang ra thành 7 cấp năng lượng tương ứng với nhiều màu sắc khác nhau. Khi tức giận, nó có màu đen hoặc đỏ thẫm. Người tu hành chân chánh phát ra hào quang màu da cam. Theo đó, qua kinh nghiệm thực tế màu sắc và cường độ của hào quang có liên quan mật thiết đến sức khỏe vật chất và tinh thần.

**4)** **Năng lượng màu sắc** (E: colour energy).

Mỗi màu trong phổ ánh sáng thấy được có bước sóng và tần số riêng. Khi ánh sáng đi qua mắt chúng ta, những năng lượng màu này tạo ra những tác dụng cụ thể khác nhau trong việc kích hoạt sản xuất hormone, ảnh hưởng đến toàn bộ hệ thống sinh hóa phức tạp, nghĩa là ảnh hưởng đến toàn bộ cơ thể của chúng ta.



Màu sắc vốn đã được khám phá và sử dụng từ xa xưa. Trong suốt quá trình lịch sử, những nền văn minh khác nhau đã có nhiều thử nghiệm và học hỏi nhiều về màu sắc. Cho đến ngày nay, con người hãy vẫn còn học hỏi nghiên cứu về những cách tác động của màu sắc đối với con người và tầm quan trọng của màu sắc trong cuộc sống.

Vào thời cổ đại,người Ai Cập cổ đã biết sử dụng màu sắc cho việc chữa bệnh. Họ thờ phụng vị thần Mặt trời, và biết rằng nếu không có ánh sáng thì sẽ không có cuộc sống. Họ quan sát thiên nhiên, sao chép và ứng dụng nó trong nhiều khía cạnh của cuộc sống. Sàn của ngôi đền có màu lục như màu của cỏ xanh dọc theo sông Nile. Màu lam cũng rất quan trọng với người Ai Cập vì nó là màu của bầu trời. Họ xây dựng những ngôi đền có nhiều phòng màu sắc khác nhau … dành cho việc chữa bệnh, đồng thời sử dụng những viên đá, ngọc quý dưới ánh nắng của mặt trời.

Có nhiều bản viết trên loại giấy cói nói về phép chữa bệnh bằng việc sử dụng màu sắc vào những năm 1550 tCN. Kiến thức và sự hiểu biết của người Ai Cập vể việc sử dụng năng lượng của màu sắc trong việc chữa trị thì gần như thất thoát cho đến khi người Hy Lạp công nhận màu sắc như là một ngành khoa học. *Hippocrates* đã quên đi khía cạnh trừu tượng của màu sắc mà tập trung vào khía cạnh khoa học. May mắn là kiến thức và triết lý của màu sắc đã được truyền lại cho đời sau.

Một trong những học thuyết nghiên cứu về ánh sáng là của *Aristotle*. Ông đã khám phá việc trộn lẫn hai màu sắc với nhau tạo ra màu thứ ba, như việc ông đã dùng những mảnh kiếng màu vàng và màu lam (xanh da trời) đã phát hiện ra màu lục (xanh lá cây) nhờ ánh sáng xuyên qua.  *Plato* và *Pythagoras* cũng đã nghiên cứu về ánh sáng.

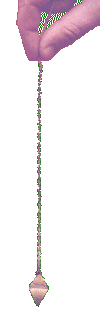
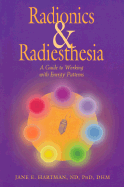
Người Trung quốc cũng biết rành về sử dụng màu sắc để chữa bệnh. Cuốn sách Nei-ching (Hoàng Đế Nội Kinh 黃帝內經) đã lưu lại những cách chẩn đoán chữa bệnh bằng màu sắc.

Vào thời Trung cổ, *Paracelsus* đã lại giới thiệu kiến thức và triết lý màu sắc qua việc sử dụng những tia màu để chữa bệnh cùng với âm nhạc và thảo mộc. Nhưng không may mắn, ông đã bị xua đuổi khắp Châu Âu và bị khinh rẻ về công việc của mình. Hầu hết các bản thảo của ông đã bị đốt. Ngày nay theo suy nghĩ của nhiều người, ông là một trong những bác sĩ giỏi nhất, người đi tiên phong vào thời bấy giờ. Ngày nay, liệu pháp màu sắc và liệu pháp âm nhạc là những liệu pháp chữa bệnh bổ sung rất phổ biến.

[Xin xem bài “*Liệu pháp màu sắc*”]

**5) Năng lượng cảm xạ** (E: radiesthesia energy):

Ngành Quang học cho ta biết rằng, khi ta thấy một vật thể, đó là do ánh sáng từ vật thể đó đến mắt ta. Như thế là ta đã *cảm nhận bức xạ* (cảm xạ) của vật thể đó.

**[](http://vi.wikipedia.org/wiki/T%E1%BA%ADp_tin:18th_century_dowser.jpg) ** 

**Nhà cảm xạ với đũa và con lắc - tranh minh hoạ sách của Pháp thế kỷ 18**

Cảm xạ học ([敢](javascript:animation('6562');)射[學](javascript:animation('5b78');); E: radiesthesia; F: radiesthésie). Xuất phát từ 2 tiếng Latin là Radius: tia sáng, tia xạ và Aisthesis: nhạy cảm), đó là môn nghiên cứu về khả năng nhạy cảm của con người với bức xạ từ các vật thể. Khoa học hiện đại đã chứng minh mọi sinh vật, khoáng vật... đều có bức xạ dưới dạng *sóng* (E: wave), và con người có khả năng cảm nhận, phân tích và sử dụng được lượng thông tin đặc biệt này trong đời sống xã hội, nếu như có kiến thức về cảm xạ học và công cụ hỗ trợ.

Từ hàng nghìn năm trước (**[Radiesthesia](https://www.encyclopedia.com/philosophy-and-religion/other-religious-beliefs-and-general-terms/miscellaneous-religion/radiesthesia)** [| Encyclopedia.com), người ta đã biết đến hoạt động huyền bí của những nhà chiêm tinh, thầy bói, phù thuỷ, đồng cốt... qua việc tìm mỏ quặng, tìm mạch nước ngầm, xác định địa trạch, dự báo thời tiết, dự đoán tương lai - thời vận, tìm người và đồ vật mất tích... tuy nhiên, hãy còn chưa có các luận cứ khoa học thuyết phục. Ngày nay với khái niệm về năng lượng vũ trụ, tất cả đã lần lượt được lý giải.](https://www.encyclopedia.com/philosophy-and-religion/other-religious-beliefs-and-general-terms/miscellaneous-religion/radiesthesia)

Thân sinh nhạc sĩ Võ Tá Hân, người đầu tiên và là người có công lớn phổ biến chính thức môn Cảm Xạ học đầu tiên ở Việt Nam từ năm 1972.

Kỹ thuật cảm xạ có thể tiếp nhận thông tin về vật lý và tâm lý của một vật thể.

*Ví dụ*:

- Tiên lượng tính khí một đối tượng, đối tượng có hợp ý hay không.

- Xác định trường hào quang của một vật thể (máy chụp hào quang hiện nay chưa hoàn hảo).

- Tiếp nhận tình trạng sóng não, sóng tim, dạ dày … từ đó có thể có đánh giá về sức khỏe của não, của tim, của dạ dày ...

- Chọn lựa thức ăn, thuốc uống, phương pháp tập luyện thể chất và tinh thần sao cho thích nghi với cơ địa từng người.

- Thực hành thuật phong thủy tốt và nhanh gọn [vì giải quyết được bài toán nhiều biến số như là một *hộp đen* (E: black box)].

Phương pháp cảm xạ ở một mức độ nào đó, có thể giúp chúng ta khám phá ra nhiều bí mật khoa học, công nghệ và cả tâm linh … mà bình thường chúng ta phải mất rất nhiều thời gian, công sức và tiền bạc mới đạt được.



**Hình ảnh vật lý phẳng lặng của mặt nước biểu trưng cho một nội tâm thanh tịnh.**

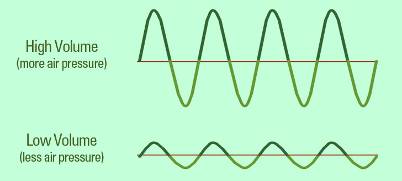
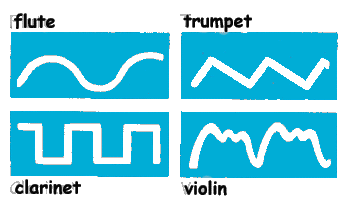
Tuy nhiên, để sự tiếp nhận thông tin được khá tin cậy, người thực hành cảm xạ ít nhất phải thỏa 2 điều kiện cơ bản sau:

1/. **Khả năng cảm ứng của cơ thể** được khuếch đại với chuyển động tuần hoàn của con lắc (E: pendulum; F: pendule), mà con lắc lại là chính các phần của cơ thể của mình hay dụng cụ hình giọt nước và sợi dây. Đây chỉ là điều kiện cần được tập luyện theo kỹ thuật cảm xạ. Người có trường NLSH ở mức độ khá có thể đạt được kết quả này dễ dàng.

2/. **Khả năng thanh tịnh nội tâm** là điều kiện chính yếu, khó khăn và là then chốt để thông tin tiếp nhận được chính xác. Người tập phải luyện cho nội tâm không bị thiên lệch, không bị tự kỷ ám thị trước sự kiện mà mình cần biết: “***Hãy nhìn sự việc y như nó xảy ra, chứ đừng nhìn nó theo ý ta mong muốn***”. Nội tâm của chúng ta ví như mặt nước, khi nội tâm động tức mặt nước động, và ta sẽ không thể có được thông tin chính xác, bởi vì như hình ảnh ta tiếp nhận dưới mặt nước sẽ không giống hình ảnh thực (xem hình minh họa trên). Trong điều kiện này, người có luyện tập phương pháp thiền định nội tâm rất có lợi thế.

**6) Năng lượng âm thanh** (E: sound energy).

Vật lý học ngày nay cho rằng âm thanh là sự chuyển động của năng lượng dưới dạng sóng. Thông thường, năng lượng âm thanh có mực ít hơn so với các dạng năng lượng khác. Năng lượng âm thanh thường được đo bằng áp lực và cường độ của nó, đơn vị đo là *decibel .* Đôi khi, một tiếng ồn lớn có thể gây đau cho con người. Điều này được gọi là ngưỡng đau. Ngưỡng này là khác nhau từ người này sang người khác. Ví dụ, thiếu niên có thể chịu đựng một áp lực âm thanh cao hơn rất nhiều so với những người cao tuổi, hoặc người làm việc trong các nhà máy có xu hướng chịu một ngưỡng cao hơn người bình thường, bởi vì họ đã quen với tiếng ồn lớn.

****

**Biểu đồ diễn tả làn sóng âm thanh**

Tuy nhiên, từ xa xưa, con người đã phát hiện ra khả năng tiếp nhận và truyền tải năng lượng vũ trụ như tiếng thét Kiai trong võ thuật hay cách luyện các luân xa (E: chakra), thần chú (E: divine incantations) với một nguồn năng lượng lớn từ âm thanh, và có các cách áp dụng rất đa dạng.

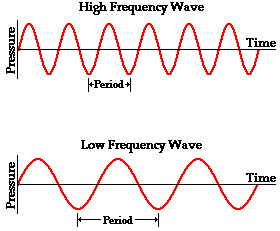
***The 6 'speakable\*' Chakra Seed Mantras***

**[](http://www.lifeevents.org/chakra-chanting-sounds.jpg)**

Trong Mật tông của [Phật giáo](http://vi.wikipedia.org/wiki/Ph%E1%BA%ADt_gi%C3%A1o), người ta cho rằng Chân ngôn hay Thần chú (神咒; P: mantaṃ; S: mantra *-* *câu thần chú*; S: dhāraṇī - *bài thần chú*) chứa đựng sức mạnh đặc biệt của vũ trụ - năng lượng vũ trụ, là phương tiện trợ giúp tâm thức [hành giả](http://vi.wikipedia.org/w/index.php?title=H%C3%A0nh_gi%E1%BA%A3&action=edit&redlink=1) tu tập. Hành giả có thể tập trung tâm ý một cách có ý thức nơi một số âm tiết để phát triển nội quán và xem đó là đối tượng của thiền đưa đến tỉnh giác.

Chân ngôn có tác dụng kỳ diệu không phải vì tính chất thần bí của tự thân, mà vì sức cảm nghiệm của tâm thức. Chân ngôn chỉ là công cụ để gom kết những nguồn năng lực sẵn có. Giống như một thấu kính hội tụ, mặc dù bản thân thấu kính không chứa đựng một chút ánh sáng nào cả, thế mà nó có thể gom kết những tia sáng và chuyển hóa những tia sáng dàn trải lan man đó trở thành một điểm sáng cháy bỏng (Govinda 1970, 28).

Ngày nay, Chân ngôn hay các dạng âm thanh khác có thể được cảm nghiệm phần nào qua các âm thanh liệu pháp (E: sound therapy) và âm nhạc liệu pháp (E: music therapy) trong y học theo đặc tính *tần số* (E: frequency: number of cycles per second - số lượng chu kỳ/giây = số lượng Hertz) của âm thanh.

****

[**Frequency**](https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&ved=0CDEQFjAA&url=http%3A%2F%2Fwww.physicsclassroom.com%2Fclass%2Fsound%2Fu11l2a.cfm&ei=eDz3UOHyEKXRigL_goDICw&usg=AFQjCNEcjvYWLHdMQaucKZ2Xtg_mhTcfQw&sig2=gOi5JmYZHm9N77bE8TVlRA&bvm=bv.41229759,d.cGE)

- Beta: > 14 Hz (Hertz) : Tăng cường khả năng tập trung và phán đoán.

- Alpha: (7 -:- 14) Hz : Kích thích óc sáng tạo, giải quyết vấn đề.

- Theta: (4 -:- 7) Hz : Thư giãn, giải tỏa stress và gợi nhớ.

- Delta: (0,5 -:- 4) Hz : Giúp cho có giấc ngủ say.

**7) Năng lượng vũ trụ cao do tập luyện.**

Năng lượng vũ trụ chi phối toàn bộ cuộc sống của vạn sự vạn vật. Mức năng lượng này biểu hiện khác nhau nơi từng mỗi con người, bằng những khả năng bình thường cho số đông, và đặc biệt cao khác thường cho một số ít người. Số ít này có thể do sự *tập luyện* mà đạt được hay *bẩm sinh* mà có một cách tự nhiên, sẽ được giới thiệu sau đây.

Từ ngàn xưa con người đã có nhiều phương pháp luyện tập định tâm để tiếp nhận năng lượng vũ trụ nhằm làm tăng những khả năng của sự sống, biểu hiện bằng sự vượt qua những qui luật vật chất bình thường cho riêng mình hay mở rộng cho các đối tượng khác . Một số hiện tượng được ghi nhận như sau:

1/. **Khinh công** ([**轻**](javascript:animation('8f7b');)**功**; E: levitation)là kỹ thuật tự bay trong không khí mà không cần trợ giúp, có tính đi ngược lại định luật vạn vật hấp dẫn Newton. Khinh công chỉ là một trong nhiều khả năng của *Thần Túc thông* trong Phật giáo.

Nhiều tài liệu cổ của phương Đông và phương Tây đã ghi chép khá tỉ mỉ về khả năng con người tự bay lên mà không cần bất kỳ sự trợ giúp nào.

Pha khinh công đầu tiên được ghi lại là do Simon Magus thực hiện vào thế kỷ thứ 1. Ông là một giáo sĩ theo dòng dị giáo, tham gia tập luyện nhiều thuật như phép tàng hình, khinh công. Người thực hiện pha bay lượn trong thời gian lâu nhất là Joseph Capertino thế kỷ 17, giáo sĩ đạo Tin Lành này đã lơ lửng trong không khí khoảng 2 tiếng đồng hồ.

Những đạo giáo khác như Hindu, Bà la môn và Phật giáo cũng ghi nhận nhiều trường hợp khinh công. Trong cuốn sách “*Khoa học huyền bí ở Ấn Độ thời cổ đại*”, tác giả Louis Jacolliot (1837-:-1890) – Luật sư người Pháp – [[**Louis Jacolliot –** Wikipedia]](https://en.wikipedia.org/wiki/Louis_Jacolliot)đã ghi lại khá chi tiết các pha khinh công. Không chỉ các thày tu khổ hạnh tại Ấn Độ có thể thực hiện tuyệt kỹ này, mà các môn đệ của phái Ninja ở Nhật Bản cũng có khả năng tương tự.

Tuy nhiên, có một sự khác biệt lớn giữa những người biết bay thời Trung cổ ở phương Đông và phương Tây. Không giống những giáo sĩ Bà La Môn, thuật sĩ Yoga và những ẩn sĩ, các tu sĩ ở châu Âu không tham gia bất cứ một lớp huấn luyện đặc biệt nào để được bay lên. Họ thường lơ lửng trong không trung sau khi đã đạt đến “trạng thái xuất thần”.

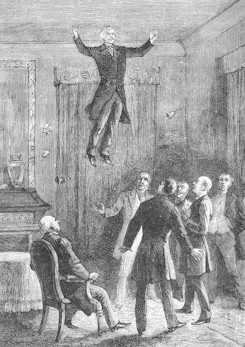
**T**hánh Teresa (1515 – 1582), nữ tu dòng Carmelite, theo nhiều tài liệu, là một trong những người có thuật khinh công của thời Trung cổ. Bà đã bay trước sự chứng kiến của 230 tu sĩ, và nâng một nữ tu khác rời khỏi mặt đất khoảng 1,5 bộ (bộ = yard = 3 ft = 0,9144 m). Bà mô tả là có một lực nâng rất mạnh phía dưới 2 bàn chân mà bà không cưỡng lại được, nhưng không bị mất cảm giác.

Vị nữ tu đã viết về "món quà" bất thường của mình trong tự truyện vào năm 1565, đó là bản thân bà không muốn bay. Bà đã mất nhiều giờ cầu nguyện trong một nỗ lực xin thoát khỏi năng lực đặc biệt này, và sau đó người nữ tu này đã không bao giờ còn bay được nữa.

**T**hánh Josef Desa (1603 – 1663) từng là "người bay" nổi tiếng nhất. Ông xuất thân từ một gia đình có đạo ở miền Nam Italy. Tương truyền từ khi còn là một cậu bé, Josef đã có những trạng thái xuất thần. Sau đó, ông gia nhập dòng thánh Francis và có được khả năng bay.

Trên 100 trường hợp về khả năng bay của Josef được ghi chép lại trong các tài liệu chính thức. Tuy nhiên, giáo hội tỏ ra không hài lòng về hiện tượng này, và hậu quả là Josef được đưa đến một tu viện xa xôi vào năm 1653. Ba tháng sau, ông lại phải đến một tu viện khác, rồi tiếp tục đến một tu viện khác nữa... Mỗi khi Josef xuất hiện, tin tức về "người có phép màu" lan ra nhanh chóng. Nhiều người từ những vùng lân cận tìm đến đứng bên ngoài bức tường của tu viện chờ đợi một điều kỳ diệu. Cuối cùng, Josef lại được đưa đến một tu viện ở Osimo. Ông đã mất tại đây vào năm 1663 và được phong thánh 4 tháng sau đó.

Trong Kitô giáo còn có nhiều vị tu sĩ khác có phép khinh công và đều được Giáo hội phong Thánh (Xin xem **: [Levitation | OccultCenter](http://occultcenter.com/category/levitation/)**[)](http://occultcenter.com/category/levitation/)

**Daniel Douglas Hewm (trái - 1887) và Colin Evans (phải - 1938)**

Nổi tiếng nhất thế kỷ 19 là Daniel Douglas Hewm (1833 – 1886) người Scotland có thuật khinh công kỳ bí từ năm 19 tuổi. Ông được mệnh danh là người nắm giữ nhiều sức mạnh huyền bí đến nỗi có thể đi lại, ăn, ngủ trong khi khinh công lơ lửng giữa không khí, làm cho đồ vật di chuyển ... Trên một tờ báo Mỹ, một nhà báo đã mô tả trạng thái bồng bềnh trong không gian của Hewm như sau: "*Bất thình lình Hewm bắt đầu nhấc mình lên khỏi mặt đất khiến những người trong phòng sửng sốt, ngạc nhiên. Tôi thấy chân của ông ta cách mặt đất khoảng 0,3 mét. Ông ta vọt lên rồi hạ xuống. Đến lần thứ 3 thì ông ta chạm trần nhà...*". Hewm đã biểu diễn năng lực đặc biệt này trước hàng nghìn khán giả, trong đó có cả những người nổi tiếng chứng kiến như William Makepeace Thackeray, Mark Twain, Napoleon III cùng những nhà chính trị, bác sĩ, khoa học gia. Ông làm nhiều nghề, từ 1871 – 1873 ông chấp nhận để huân tước William Crookes ở Anh kiểm tra; nhà khoa học này cho biết là đã không phát hiện ra sự lừa đảo nào trong hiện tượng này.

Alexandra David-Neel, một nhà thám hiểm người Anh kể lại rằng, một ngày nọ đã chứng kiến nhà sư Tây Tạng là Cnang Tang bay lên khỏi mặt đất hàng chục mét trên một cao nguyên đầy thông. Tu sĩ nọ bật lên khỏi mặt đất nhiều lần như một quả bóng tennis nẩy.

**

**Một nhà sư Tây Tạng thực hiện màn khinh công**

Không chỉ có Cnang Tang có thể bay như một quả bóng mà nhiều nhà sư khác cũng có khả năng tự nhấc mình lên khỏi mặt đất đến 90cm. Họ làm việc này không phải để biểu diễn cho công chúng xem mà chỉ nhằm mục đích phục vụ cho những nghi thức tôn giáo.

Neel không khỏi ngạc nhiên với điều kỳ lạ này. Một thời gian dài, Neel sống cùng các lạt-ma, cố gắng tìm hiểu bí mật của họ. Neel nhận ra, các lạt-ma thường xuyên tập yoga và võ thuật. Đặc biệt, họ có khả năng giữ thăng bằng rất tốt, nhanh nhẹn trong từng cử động. Để đạt được trình độ khinh công, các nhà sư phải trải qua tất cả mức khinh hành (đi bộ với tốc độ rất lớn). Các môn đồ của khinh hành có thể đi lại rất nhanh và an toàn ở những nơi núi non hiểm trở bằng kỹ thuật phi thân (nhảy), thân hành (chạy hàng nhiều dặm mà chân không chạm đất), bích hổ du tường (thằn lằn leo tường), thủy thượng phiêu (chạy trên nước).

Tất cả những nhà sư này đều có một thể lực phi thường cùng sức chịu đựng tốt với tấm thân "mình đồng da sắt". Neel chỉ có thể rút ra kết luận, khinh công là một môn võ tập luyện cho thân thể được nhẹ nhàng như bướm trên cành, như chim bay lượn, - chạy trên cỏ mà cỏ chẳng hề di động, - chạy trên tuyết, tuyết chẳng hề in dấu chân, - băng qua nước, nước không hề gợn sóng.

Nhà thám hiểm Neel đã cố gắng chứng minh, khinh công hoàn toàn là do luyện tập, không phải là một trò lừa đảo hay đánh lừa thị giác như người ta vẫn nói. Thời gian sống cùng các nhà sư Tây Tạng, trải qua quá trình luyện tập khắc khổ, cuối cùng Neel đã có thể bay lơ lửng cách mặt đất 40cm. Neel cho biết: "*Tôi luyện tập yoga và các môn võ kết hợp hàng ngày. Cái quan trọng nhất chính là tĩnh tâm và cách hít thở của người tập. Khi đạt đến trạng thái vô thức, tôi thấy thân mình nhẹ bẫng, cảm giác như đang trên mây. Lúc lấy lại được nhận thức, các nhà sư cho tôi biết tôi đã thành công*".

Việc Neel có thể thắng lại được lực hút của trái đất, nhấc mình lên khỏi mặt đất mà không có sự trợ giúp của bất cứ thiết bị nào đã khiến nhiều người tò mò hơn và muốn tìm ra được bí quyết. Neel vốn là người ngoại đạo mà vẫn có thể học khinh công, chứng tỏ bí mật khinh công của các nhà sư Tây Tạng không phải là điều quá huyền bí với con người. Tuy nhiên, khi được hỏi về cách thức thực hiện, Neel lại giữ im lặng, không trả lời. Có lẽ bà muốn giữ lời thề của mình trước khi học khinh công.

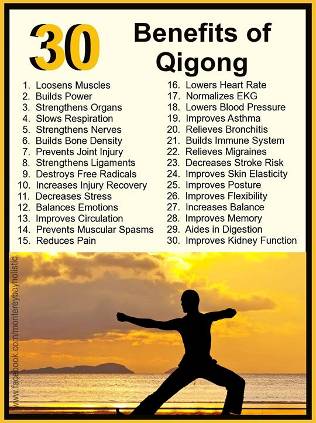
|  |
| --- |
|  |



**Zhang Xingquan đang trình diễn**

Gần đây, anh Zhang Xingquan, 38 tuổi (2005) đã thực hiện màn trình diễn dùng tai của mình để kéo một chiếc ô tô đi 20m ngay khi anh đang đứng trên những quả trứng mà không làm trứng vỡ tại Dehui, tỉnh Jinli, Trung Quốc. Màn trình diễn lôi kéo rất đông khán giả đến xem với ánh mắt ngạc nhiên thích thú. Zhang nói anh bắt đầu tập màn diễn nguy hiểm này từ khi còn là một cậu bé 8 tuổi. Được biết anh cũng có thể dùng miệng nhấc một chiếc xe đạp nặng 25kg, cũng trong khi đang đứng trên trứng như thế này

2/. **Khí công** (**氣功**; E:qigong, chi gung, chikung) là một thuật ngữ của Trung Quốc dùng để chỉ rất nhiều hệ thống luyện tập vật lý và tinh thần để đạt được sức khoẻ, luyện võ và để tự giác ngộ.



**[Qigong](https://en.wikipedia.org/wiki/Qigong)** [- Wikipedia](https://en.wikipedia.org/wiki/Qigong)

**[Khí công](https://vi.wikipedia.org/wiki/Kh%C3%AD_c%C3%B4ng)** [– Wikipedia tiếng Việt](https://vi.wikipedia.org/wiki/Kh%C3%AD_c%C3%B4ng)

Hầu hết các trường phái đào tạo khí công đều có một số hình thức ***thiền định***. Trong văn hóa truyền thống Trung Quốc, thiền định được xem như một kỹ thuật tập trung cao cấp mà ở đó các hành giả tập luyện để có sự tập trung và thanh tĩnh, các danh y cũng thực hành thiền định. Thiền định cũng được xem như để khai thông một số điểm tập trung năng lượng gọi là *luân-xa* (= đại huyệt) và hình thành dòng nối các kinh mạch trong cơ thể. Thiền định cũng được thực hành nhằm tăng khả năng nhẫn nại và sự tập trung tạo định lực.

Từ **khí** **氣** với khái niệm hẹp có nghĩa là “hít thở”, “không khí”, “gas” và “hơi nước”, còn với khái niệm rộng theo như các học thuyết của người Trung Hoa thì dùng để mô tả mối quan hệ giữa vật chất và tinh thần. Ngày nay khí được xem như tương đương với khái niệm năng lượng (E: energy) gắn liền với y học là sự rèn luyện sức khỏe và chữa bệnh.

Từ **công** **功** có nghĩa là thành quả hoặc kết quả.

Hai từ này hợp lại là ***khí******công***  **氣功** là công phu của việc dùng *khí*, dùng để mô tả các hệ thống và phương pháp “tu dưỡng năng lượng” và sử dụng nguồn năng lượng bên trong các cơ thể sống.

Khí công thường được phân làm 3 loại:

1. **Khí công võ thuật**: Dong Changsheng, 44 tuổi (2006) chuyên gia võ thuật Trung Quốc dùng mí mắt để kéo một chiếc ô tô tại Changchun, tỉnh Jilin.



Ông Dong nói: “*Tôi đã luyện tập kung fu và cơ bắp suốt hơn 40 năm nay nên mới có khả năng làm được những điều như thế dù tôi cũng biết có những người như Yang Guanghe hay Li Dasheng từng dùng mí mắt kéo xe hơi như tôi, nhưng họ cũng đã trải qua những năm tháng luyện tập không ngừng nghỉ. Chính vì vậy, nó rất nguy hiểm đối với người bình thường. Vì vậy tôi hy vọng không ai dại dột làm theo những gì tôi đã làm. Còn nếu muốn, bạn phải luyện tập kungfu 40 năm*”.

2. **Khí công tu luyện**:

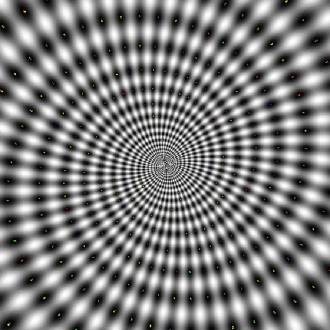
*- Thuật xiên lình:*Đặc trưnglà hình ảnh ở lễ hội Thaipusam cổ xưa của người Ấn Độ, nhưng đã “tiệt chủng” ở đất nước ngày. Thật đáng ngạc nhiên là giờ đây người ta có thể tìm thấy Thaipusam ở đất nước xinh đẹp Singapore. Theo truyền thống của người Ấn Độ, lễ hội Thaipusam được tổ chức nhân dịp kỷ niệm ngày sinh của một vị thần Hindu để thể hiện lòng tôn thờ, cầu mong hạnh phúc, bình an cho mọi người. Đến với lễ hội, ngoài việc chiêm ngưỡng các điệu múa truyền thống, các chương trình ca nhạc và đặc biệt được tham gia vào cuộc hành hương “rợn tóc gáy" nhất nhì hành tinh của những người mộ đạo. Tuy gốc từ Ấn Độ, nhưng nội dung của nó có thể xem như một dạng khí công.

**Không khí rộn ràng của lễ hội Thaipusam**.

*- Thuật thôi miên*(E: hypnosis)**:** thuật thôi miên mang nhiều bí ẩn và kích thích trí tò mò của con người từ hơn 200 năm trước. Trong thế kỷ trước, tuy khoa học đã có nhiều phát hiện và hiểu biết hơn về thuật thôi miên, nhưng cho đến ngày nay hiện tượng này vẫn chứa nhiều điều bí ẩn mà khoa học vẫn chưa hoàn toàn giải thích tận gốc cơ chế này hoạt động ra sao.

Hiện nay, các nhà tâm thần học đã phần nào hiểu được cơ chế của hiện tượng này và nói rằng thuật thôi miên là cách để tiếp cận và giao tiếp với tiềm thức của con người một cách trực tiếp.

**Thí nghiệm và luyện thuật thôi miên.**

Các nhà tâm thần học cho rằng các bài tập thả lỏng và tập trung cao độ trong thôi miên làm cho ý thức lắng xuống, không còn đóng vai trò chủ động trong quá trình suy nghĩ của ta nữa. Ở trạng thái này, ý thức vẫn tồn tại nhưng “đứng lùi về sau” để nhường chỗ cho tiềm thức phát huy sức mạnh của mình. Điều này cho phép cả nhà thôi miên và người bị thôi miên làm việc trực tiếp với tiềm thức.

Một số nhà nghiên cứu thì cho rằng những “giấc mơ ngày” là một hiện tượng tự thôi miên. Ví như trạng thái lúc bạn ngồi suy nghĩ mơ mộng mà quên mất mọi việc xung quanh, bạn tỉnh táo nhưng tâm trí tạm thời không bị tác động bởi các kích thích tố xung quanh. Bạn vui buồn theo những sự kiện trong trí tưởng tượng của mình.

Trong thôi miên truyền thống, người bị thôi miên tiếp cận với các yêu cầu của người thôi miên và xem nó như thể là thực tại. Người thôi miên được xem là người ám thị, người bị thôi miên sẽ ở trạng thái cực kỳ dễ bị ám thị. Chẳng hạn, nếu người thôi miên nói với bạn rằng bạn bị đứt tay, bạn sẽ cảm thấy tay mình đau nhói; hoặc nếu ông ta bảo rằng bạn đang ăn kem, bạn sẽ cảm thấy lưỡi và cổ họng tê lạnh; nếu ông ấy nói rằng bạn đang rất hoảng sợ, bạn sẽ cảm thấy hoảng sợ thật sự và toát cả mồ hôi. Tuy nhiên, trong suốt quá trình này bạn hoàn toàn tỉnh táo và vẫn ý thức được đây chỉ là sự tưởng tượng. Thực chất, bạn đang chơi trò “giả vờ” với một sự nhập tâm và tập trung cao độ. Tuy nhiên, ý thức về đạo đức và sự an toàn cho bản thân vẫn tồn tại khi bị thôi miên. Người thôi miên không thể khiến bạn làm những việc nguy hiểm mà bạn không muốn làm. Trong nhiều trường hợp lừa đảo, người ta cho đó là do tác động của thôi miên.

Trên thế giới, cụ thể là trong lĩnh vực tâm lý học y khoa, thôi miên được các bác sĩ sử dụng nhằm giảm đau khi cấy ghép tủy xương, khiến cho việc nội soi dạ dày dễ chịu hơn, giảm chứng đau nửa đầu, đau do các khối u, giảm đau khi sinh con, điều trị rối loạn thính lực, ổn định huyết áp, điều trị các bệnh đau mãn tính, ù tai, chóng mặt, dị ứng thần kinh, herpes, mất ngủ, trầm cảm. Và đặc biệt hữu hiệu với những trẻ em sợ đến trường, sợ thi, học kém, sợ giao tiếp, đái dầm, rối loạn ngôn ngữ, và cả những vận động viên thể dục thể thao trước kỳ thi đấu, rối loạn tiêu hóa, cai nghiện, giải tỏa stress mãn tính...

- *Người nam châm*: Sau 1 năm nghiên cứu chuyên đề về năng lượng sinh học, trên hơn 600 học viên của Viện nghiên cứu Kiến trúc Phong thuỷ Năng lượng Cảm ứng - Hà Nội đã phát hiện thấy rằng: khi nguồn năng lượng sinh học của cơ thể phát triển đến “mốc giới” từ 300.000 đơn vị Bovis (đơn vị đo lường cường độ NLVT theo qui ước) trở lên, lúc đó cơ thể có thể tự chữa bệnh cho chính mình và có thể “hút dính” được các đồ vật có nhiều chất liệu khác nhau lên trên cơ thể. Cơ chế “hút dính” các vật lên trên cơ thể đến nay vẫn chưa có cơ sở khoa học nào giải thích được vấn đề này bởi chất liệu của đồ vật dùng để dính hút có thể là gỗ, nhựa, sách vở, sứ, thuỷ tinh, đá … và cả hoa quả nữa.



**Nhạc sĩ Trần Tiến thành “Người nam châm”.**

Giáo sư, Viện sỹ Viện vật lý Đào Vọng Đức đã nhận xét và đánh giá về cơ chế “dính hút” các vật thể lên trên cơ thể như sau: “*Chưa có một định luật nào trong vật lý có thể áp dụng để giải thích được cơ chế dính hút các vật với nhiều chất liệu khác nhau lên trên cơ thể*”.

Cơ chế “dính hút” này có thể thực hiện với mọi lứa tuổi và không phân biệt giới tính. Có thể nói hầu hết các học viên sau khi kết thúc khoá học “Năng lượng cảm ứng” do Viện nghiên cứu Kiến trúc Phong thuỷ Năng lượng Cảm ứng tổ chức đều “dính hút” được các vật thể lên trên cơ thể. Đây là những thành công bước đầu của Viện và cũng là quà tặng dành cho các học viên.

Sau khoá học, sức khoẻ của các học viên được nâng lên rõ rệt. những chứng bệnh trước đây học viên phải sử dụng  thuốc uống hằng ngày như: bệnh đau đầu, chứng mất ngủ, bệnh cao huyết áp … nay không cần sử dụng nữa bởi sức khoẻ đã được ổn định nhanh chóng nhờ vào phương pháp luyện tập cân bằng năng lượng sinh học trong cơ thể.

Có nhiều tờ báo đã dùng thuật ngữ “Người nam châm” dùng để dành riêng cho những người có thể “dính hút” các vật lên trên cơ thể. Cơ chế “dính hút” các vật lên trên cơ thể, chuẩn đoán bệnh qua màu sắc của hào quang… đang được nghành khoa học “năng lượng sinh học” thế giới tiếp tục nghiên cứu. Có một thực tế cho thấy, nếu luyện tập song song hai phương pháp “Thiền động” và “Thiền tĩnh” do Viện nghiên cứu Kiến trúc Phong thuỷ Năng lượng Cảm ứng hướng dẫn, các học viên sau khi tốt nghiệp đều có nhiều khả năng đặc biệt.

Trong ngày đại lễ kỷ niệm 1000 năm Thăng Long. Viện nghiên cứu Kiến trúc Phong thuỷ Năng lượng Cảm ứng kết hợp cùng các thành viên trong câu lạc bộ “Năng lượng cảm ứng” đã trình diễn màn biểu diễn tập thể độc đáo: 1000 người cùng một lúc “dính hút” các vật lên trên cơ thể.

*- Người biết dùng sấm sét:* Tác giả Bạch Liên của Hội Thông Thiên Học có viết về 3 trường hợp :

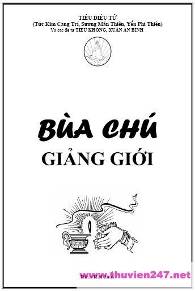
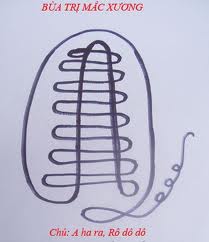
1- Trong bộ giáo sử của Sozomène (Histoire ecclésiatique de Sozomène) (L. IX, ch VI) có thuật chuyện vua Alaric tới công phá thành Narnia bị những giáo sĩ Etrusques dùng sấm sét đánh lui. Thành Narnia khỏi bị thất thủ.

2- Lucius Pison cũng nói Đệ nhị Quốc Vương La Mã hồi thế kỷ thứ 7 tCN, là xuất thân từ một tu viện biết dùng sấm sét để giết thú rừng.

3- Bà Alexandra David Néel cũng có nói một người tu ở Tây Tạng dùng sấm sét giết một đứa chăn chiên vì nó phá khuấy ông.

*- Thuật bùa, ngải, thư, ếm:*

1- **Bùa** (từ Hán gọi là **phù** [**符**](javascript:animation('7b26');)): là một loại chữ viết hay hình dáng nào đó, được vẽ tưởng tượng trên khoảng không hay vẽ lên trên giấy chứa dấu ấn ý muốn. Người luyện bùa là người luyện tinh thần tập trung vào bùa nhằm tự tạo cho chính mình khả năng thực hiện ý muốn này. Người luyện bùa thường không thể thiếu tác động cho sự định tâm bằng cách sử dụng bài **chú** ([**咒**](http://www.vietnamtudien.org/hanviet/hv_timchu.php?unichar=%E5%92%92): tâm nguyện), đó là một bài đọc mang dấu ấn ý muốn. Người luyện bùa thường lập một đàn tràng, bày các vât dụng, nghi thức mà viết bùa và tụng chú trong một thời gian dài cho đến khi bùa luyện có công năng như là một sự hội tụ của năng lượng vũ trụ, tạo nên các lực siêu nhiên cho ý muốn đó. Ai mang bùa, như mang dấu ấn của người luyện bùa, được sự che chở, phụ giúp của thế lực siêu nhiên nọ.

**Sách nói về bùa và chữ bùa**

2- **Ngải**: Là những loài thực vật bình thường, có những công năng riêng biệt theo kinh nghiệm. Chúng có thể trồng ở những nơi bình thường hay mọc hoang ở những địa thế hiểm trở sông núi. Luyện ngải về cơ chế cũng giống luyện bùa. Có thể xem ngải như bùa, vì vật chứng *cây ngải* thay vào vị trí vật chứng *chữ bùa.* Người luyện sẽ biết nuôi sống cây ra sao bằng các thực phẩm, thường là thực vật (như bắp rang, cơm, cháo …) cho các ý muốn thiện và động vật (như gà sống, máu …) cho các ý muốn bất thiện. Và cứ mỗi lần cho ăn, người luyện tập trung định tâm gửi gắm năng lượng thông tin hay các bài chú mang các ý muốn của mình vào cây ngải cho đến khi có kết quả sau cùng. Ai mang ngải, như mang dấu ấn của người luyện ngải, được sự che chở, phụ giúp của thế lực siêu nhiên nọ.

 Hiện nay được biết có hàng trăm loại ngải, phân bố khắp nơi trên thế giới ở vùng nhiệt đới, nhưng họ ngải hiện diện nhiều hơn hết thuộc họ gừng (Zingiberaceae).

**Ngải bó sưng trặc, đánh gió, cho đến chiêu tài, làm phép bán nhà, giữ nhà, phụ giúp đánh tà, nuôi con nít v.v. đều được.**

**Ngải Bạch Hổ.**

Ngải thuộc họ thực vật, thân thảo, có củ. Củ nhỏ nhất thì nhỏ hơn củ nghệ một chút như ngải đen, ngải nàng thâm, nàng xoài; lớn hơn thì có thể to bằng con heo đất như ngải hổ, ngải tượng,… Một số loài đã có tên khoa học và đã được công nhận tính năng chữa bệnh hay, giúp ích cho cơ thể con người, bởi các nhà nghiên cứu khoa học công bố.

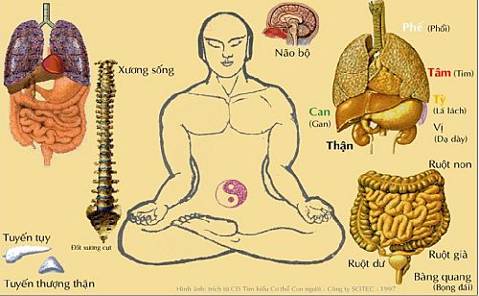
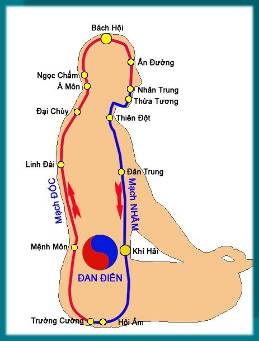
Chẳng hạn có những loại củ cây ngải có thể giúp tăng cường sinh lực, tăng sự dẻo dai mà dân phu trầm thường hay dùng trong những chuyến luồn rừng dài ngày. Người ta thường hay nói “*ngậm Ngải tìm trầm*” là vì thế. Nhưng đa phần cây ngải vẫn còn mang nhiều bí ẩn mà tên gọi chỉ được truyền miệng qua kinh nghiệm dân gian.

Ngược lại với những loài ngải có tính dược liệu thì cũng có những loại ngải có tính độc, nhẹ thì gây mẩn ngứa ngoài da, nặng hơn thì có thể ngộ độc, dẫn đến bệnh tật hoặc mất mạng.

3- **Thư**: Là hình thức dùng năng lực siêu nhiên từ các cách luyện bùa nhằm cấy một vật gì đó như đinh, tóc rối, da trâu … vào cơ thể đối tượng nhằm trực tiếp làm hại họ hay buộc họ phải cầu cạnh để được cứu giải.

4- **Ếm**: Là hình thức dùng năng lực siêu nhiên từ các cách luyện bùa nhằm gián tiếp làm hại đối tượng. Người ếm có thể vẽ hình hay làm hình nộm tượng trưng cho đối tượng và các vật dụng trấn áp, hãm hại đối tượng theo ý muốn.

3. **Khí công trị bệnh:** Đây là khoa khí công có nhiều hệ thống luyện tập vật lý và tâm thần khác nhau để đạt được sức khoẻ cho phòng và chữa trị bệnh tật.

### 

**8) Năng lượng vũ trụ cao không do tập luyện.**

Rất nhiều trường hợp người có những khả năng đặc biệt tự nhiên nào đó như thể đã từng tập luyện khinh công hay khí công. Họ có sẵn nguồn năng lượng vũ trụ tiềm ẩn và bộc phát trong một điều kiện hay tình cờ nào đó một cách tự nhiên. Chúng ta hãy xem vài trường hợp điển hình như sau:

1/. **Tại Việt Nam:**

**** 

**Cụ Nguyễn Đức Cần (1909 -1983).**

1. **Cụ Nguyễn Đức Cần** nói rằng: Những người bị những bệnh nhẹ như cảm nắng đau đầu…, chỉ cần vào đến sân nhà cụ là đã khỏi bệnh. Thật vậy, có nhiều người bị ốm sốt, vào nhà cụ xin chữa, thì khi vừa ra khỏi nhà, lại thấy chạy vào, báo tin là đã khỏi bệnh… Theo các nhà chữa trị theo NLSH thì bệnh tật, ốm đau là hậu quả của sự mất cân bằng năng lượng, từ sự tắc nghẽn năng lượng trong cơ thể (các vầng hào quang). Nhưng như đã nói ở trên, năng lượng của con người có thể gây tương tác từ xa, trong trường hợp của cụ Nguyễn Đức Cần, cụ đã nhận được một nguồn năng lượng vũ trụ khá lớn và với lòng yêu thương đối với người bệnh, cụ đã truyền vào họ những năng lượng vũ trụ thích nghi, điều chỉnh nó, làm nó thông suốt không còn bị tắc nghẽn nữa và cơ thể của người bệnh trở lại khỏe mạnh.



**[Ngoại cảm](https://vi.wikipedia.org/wiki/Ngo%E1%BA%A1i_c%E1%BA%A3m)** [– Wikipedia tiếng Việt](https://vi.wikipedia.org/wiki/Ngo%E1%BA%A1i_c%E1%BA%A3m)

**[Extrasensory perception -](https://en.wikipedia.org/wiki/Extrasensory_perception)** [Wikipedia](https://en.wikipedia.org/wiki/Extrasensory_perception)

2. **Các nhà ngoại cảm**: Ngoại cảm là một khả năng đặc biệt của con người. Người có khả năng ngoại cảm không sử dụng những giác quan bình thường, là khả năng cảm nhận bằng “giác quan thứ sáu” rõ ràng và liên tục hơn những người thường như khả năng nói chuyện với người chết, khả năng theo dõi con người, tiên đoán tương lai, biết được quá khứ của một thực thể nào đó v.v. Ở Việt Nam các nhà ngoại cảm đã giúp tìm được rất nhiều mộ thất lạc, kể lại các câu chuyện lịch sử với độ chính xác tương đối cao.

2/. **Tại Ấn Ðộ:**

**[Sai Baba of Shirdi –](https://en.wikipedia.org/wiki/Sai_Baba_of_Shirdi)** [Wikipedia (trái)](https://en.wikipedia.org/wiki/Sai_Baba_of_Shirdi)**[Sathya Sai Baba –](https://en.wikipedia.org/wiki/Sathya_Sai_Baba)** [Wikipedia (phải)](https://en.wikipedia.org/wiki/Sathya_Sai_Baba)

**Sudeih Babu** hay **Sai Baba:** *tiền thân và hậu thân*

Vào năm 1910 có một nhân vật có khả năng phân thân và tàng hình. Nhân vật đó chính là **Sudeih Babu** có tài liệu gọi là **Sai Baba**. Sudeih Babu có rất nhiều khả năng lạ lùng như có thể lấy những đồ vật ở xa, nhìn xuyên qua các vật cản. Sudeih Babu mất năm 1918. Tám năm sau vào ngày 23 tháng 11 năm 1926, tại một tỉnh ở Ấn Độ có một đứa trẻ ra đời tên là Satyanarayana Raju. Ðứa bé này sau đó đã tự nhận mình là hiện thân của Sudeih Babu. Người trong làng và ngay cả cha mẹ của cậu bé cũng không hiểu cậu ta nói gì vì quả thật ít người còn nhớ lại vị thánh sống Sudeih Babu. Về sau có một ông lão đi qua làng nghe chuyện lạ mới tìm đến gia đình của cậu bé, sau khi hỏi ngày sinh tháng đẻ của cậu bé, ông lão gật gù nói: “*Trước đây tại Ấn có một người tên là Sudeih Babu, người này có nhiều phép lạ và được người Ấn trong vùng gọi là thánh sống. Trước khi qua đời, vị thánh sống này đã trối trăn lại rằng tám năm sau đó ông ta sẽ lại tái sanh. Cháu bé này chính là hiện thân của Sudeih Babu*”.

Riêng Satyanarayana Raju thì càng ngày càng phát triển được nhiều tài năng kỳ diệu do một năng lực siêu phàm nào đó hỗ trợ như có thể dùng tay không lấy ra từ không khí những đồ vật một cách hết sức tự nhiên. Trước hàng ngàn người, Satyanarayana Raju đã theo lời yêu cầu của bất cứ ai lấy trong không khí ra cái mà họ yêu cầu. Những thứ mà nhiều người yêu cầu ông lấy ra từ không khí rất đa dạng, có khi là những vật mà vào giai đoạn thời gian đó khó tìm thấy, nhưng ông vẫn làm được. Theo các tài liệu trình bày về các năng lực phi thường đầy biến hóa của Satyanarayana Raju thì từ ngày bộc lộ tài năng này ra cho mọi người biết, ông ta đã lấy được từ không khí ra hàng vạn đồ vật khác nhau : từ chén dĩa, bông hoa, vải vóc, thức ăn, sách vở và cả những thứ ít người nghĩ đến như cái gối , tổ chim, rễ câỵ...

Các nhà khoa học đã tìm đến quan sát và tìm hiểu. Khi hỏi rằng do đâu mà Satyanarayana có thể lấy được các đồ vật trong không khí thì ông ta trả lời như sau: “*Sự thật chẳng có gì là khó khăn khi ta biết rằng trong vũ trụ không gian tích trữ các chất cấu tạo nên mọi vật. Vì thế muốn có được chúng, ta chỉ cần lấy từ trong không khí, sự việc tự nhiên như ta thò tay lấy vật dụng trong tủ vậy thôi*.”

Ngoài khả năng kỳ lạ ấy , Satyanarayana còn có thể đi xuyên qua vách tường, nhìn xuyên qua sắt, gỗ, đất, đá. Ông ta có thể ngồi ở vị trí A và phân thân để đi đến vị trí B rồi trở lại mô tả tất cả những gì đang xảy ra tại vị trí B. Có lần ông bước xuyên qua một tấm gương chắn trước mặt. Sự kiện này đã được thực hiện trước một đám đông ước lượng đến mấy nghìn người. Tuy nhiên, mặc dù năng lực của ông không thua sút Sukeih Babu, người mà ông tự nhận là tiền thân của mình nhưng vẫn còn nhiều người không chịu tin ông chính là vị thánh sống ngày xưa của xứ Ấn. Một hôm trước một cử tọa rất đông, nhiêu người đã yêu cầu ông chứng minh qua tài năng mình là hiện thân của Sudeih Babu. Ông đã mỉm cười và đưa cao 2 tay lấy từ trong không khí hai nắm lớn hoa trắng rồi thả hoa rơi xuống sàn sân khấu. Kỳ lạ thay, các hoa trắng này đã tức thì nối kết lại thành một dòng chữ. Đó là tên của vị thánh sống Ấn Độ ngày xưa Sudeih Babu.

Các tư liệu đề cập đến Satyanarayana Raju có nhiều chi tiết rất lạ. Ngay lúc còn bé, Satyanarayana không chịu ăn thịt mà chỉ thích ăn chay. Thường ngày nhìn những người đói khổ đi ăn xin bằng đôi mắt thương xót. Cậu bé đầy lòng từ tâm đã luôn cắp gạo và thức ăn trong nhà để cho những người này ... Nếu bất kỳ ai không tận mắt chứng kiến những gì cậu bé đã làm mà chỉ nghe qua lời kể lại thì chắc chắn sẽ cho đó là chuyện vô lý, huyền hoặc, không thể nào tin được. Nhưng ngay cả các nhà khoa học từ Nga, Ðức, Pháp, Hoa Kỳ... đến Ấn Ðộ và tận mắt xem qua những gì mà cậu bé đã làm thì đều phải kinh ngạc và thừa nhận rằng quả thật cậu bé Satayanarayana không phải là con người bình thường và những gì cậu làm thì không thể nào lý giải được là tại sao lại có thể làm được điều đó.

3/. **Tại Mỹ:**



**[Edgar Cayce -](https://en.wikipedia.org/wiki/Edgar_Cayce)** [Wikipedia](https://en.wikipedia.org/wiki/Edgar_Cayce)

**Edgar Cayce (1877-:-1945). Ảnh năm 1910**

Nhà tâm linh người Mỹ **Edgar Cayce** xuất thân từ một gia đình Cơ Đốc giáo, ông chưa học hết cấp 2, chưa học qua nghề y, chưa có khái niệm nào về luân hồi tái sinh cả, nhưng lại có khả năng tìm ra nguồn gốc xa xăm căn bệnh nan y của người bệnh nào đó qua giấc ngủ của ông ở trạng thái vô thức. Ông có thể kê toa và điều trị bao gồm các khía cạnh sinh lý bệnh, sinh hóa bệnh và giải phẫu học chính xác trên 90% số bệnh nhân của mình, khiến giới thầy thuốc vô cùng kinh ngạc. Trong suốt 43 năm trị bệnh từ xa cho mọi người trên khắp thế giới qua tên và địa chỉ, ông đã để lại trên 30.000 hồ sơ bệnh án hiện đang được nghiên cứu và giải thích bởi cơ quan ARE (Association for Research and Enlightenment).

Khi chữa cho bệnh nhân, ông thường thốt ra câu : “ Thuở xa xưa, ông (hay bà) là …(một nhà giáo, một kẻ tàn bạo …)”. Đến năm 1911, ông bắt đầu dùng từ *Nghiệp chướng***(**業障; P: Kammāvaraṇa; S: Karmāvaraṇa; E: Karmic obstruction, obstacle consisting of action) để chỉ nguyên nhân bệnh tật do việc làm hoặc đam mê có hại trong đời sống trước đây của người bệnh. Ông cho biết khi đi vào giấc ngủ vô thức của mình, ông có thể nhận được hình ảnh, sự việc một cách dễ dàng chứa trong vô thức của người mà ông đang truy tìm bệnh chứng, đã lưu trữ qua nhiều kiếp đời của người ấy. Ông giải thích rằng khi thức ông chỉ dùng ý thức, nhưng ý thức thì khó cho việc dò tìm vô thức của người khác.

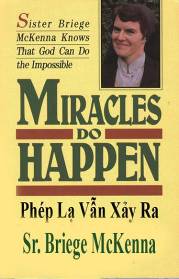
Theo ông, một sự kiện mà khoa học ngày nay có thể chưa hề biết đến, đó là trong vũ trụ và nơi mỗi con người đều có một chất liệu rất đặc biệt, có khả năng ghi lại như phim ảnh với đầy đủ chi tiết các sự kiện của đời sống đã qua, mà nếu cần ta chỉ giở ra xem mà thôi. Điều này chỉ có thể cảm nhận dễ dàng ở một số ít người, và được gọi là những người có khả năng thấu thị hay thần nhãn.

Các sự kiện đặc biệt đến với bản thân ông khiến ông ngày càng khẳng định niềm tin vào thuyết luân hồi-tái sinh. Ông đã còn tự thấy rõ các đời sống trước đây của chính ông, kể cả là sinh vật cách nay trên hàng chục ngàn năm, thấy rõ hào quang (E: aura) của người khác, thấy rõ các sinh vật phi vật thể là các bạn bè quá cố của ông.

**IV. Quan điểm của Kitô giáo về thần thông-phép lạ.**

Tâm điểm của thần thông-phép lạ trong Kitô giáo là ý niệm về một Thiên Chúa (E: God) vô hình tồn tại. Thiên Chúa này tự hữu và hằng hữu, toàn năng-toàn thiện-toàn mỹ, có đầy đủ thần thông-phép lạ biến hóa tạo nên vũ trụ vạn vật và con người, có quyền ban ơn và trừng phạt các vật thụ tạo theo ý muốn riêng của mình. Dưới đây là một số quan điểm đặc trưng về thần thông-phép lạ từng được các tôn giáo tôn thờ Thiên Chúa này nói đến.

**1) Phép lạ với quan điểm tình cảm – đức tin truyền thống.**

** **

1/. **Phép lạ** (Nôm: 法邏; E;F: miracle).

1. **Định nghĩa phép lạ:** Các nhà tu Thiên Chúa giáo phân biệt 2 định nghĩa về phép lạ, được phát biểu như sau:

***-* Định nghĩa đơn giản:** *Phép lạ* *là sự để qua một bên luật thiên nhiên bằng một luật siêu nhiên. Luật siêu nhiên là luật của Thiên Chúa vốn cao hơn luật thiên nhiên của quả đất*.”

Chẳng hạn, một trái táo rơi ngược lên trời thay vì rơi xuống đất, đó là một phép lạ, là quyền năng của Thiên Chúa chế ngự và thay đổi luật trọng lực và luật vạn vật hấp dẫn.



**Bức họa *Tiệc cưới ở Cana* của**[**Giotto di Bondone**](http://vi.wikipedia.org/wiki/Giotto_di_Bondone)**, thế kỷ thứ 14**

**Phép lạ đầu tiên mà** [**Chúa Giêsu**](http://vi.wikipedia.org/wiki/Ch%C3%BAa_Gi%C3%AAsu)**thực hiện là biến những chum nước lã thành rượu mới. (hiện chưa xác định được nơi chốn)**

**- Định nghĩa kinh điển**: “*Phép lạ* *là sự ảnh hưởng trong thiên nhiên, không do các hoạt động được thừa nhận trong thiên nhiên hay do hành động của con người, nhưng chứng tỏ một quyền lực cao siêu và nhằm làm một dấu chứng*" (theo Lindsoll và Woodbridge).

Chẳng hạn, sự chữa lành trong Công vụ 3:1-11 là một phép lạ. Bình thường một người 40 tuổi mà không hề đi được sẽ không thể đứng dậy, bước đi, nhảy nhót như một người mạnh mẽ được. Cho nên người què ở cửa hẹp đứng dậy đi được là một phép lạ.

Phép khinh công như đã trình bày bên trên, có thể là một đáp án với các định nghĩa này (?).

2/. **Lãnh vực phép lạ của Chúa Jesus**.

Theo các tài liệu được người về sau ghi chép lại, thì các hiện tượng phép lạ được Chúa Jesus thực hiện lúc đi truyền giảng, được phân loại như sau:

**- Trên thiên nhiên:**

Chúa Jêsus khiến biển yên lặng (Ma-thi-ơ 8:26,27).

**- Trên Ma quỷ:**

Chúa Jesus đuổi quỷ ra khỏi người bị quỷ ám (Mác 5:12,13; Ma-thi-ơ 8:28-32; 9:32-33; 15:22-28; 17:14-18; Mác 1:23-27).

**- Trên bệnh tật:**

- Bại liệt (Ma-thi-ơ 8:13; 9:6; Giăng 5:9) – Teo tay (Ma-thi-ơ 12:13). – Lưng còng (Lu-ca 3:12) – Mất huyết (Ma-thi-ơ 9:22) – Phù thũng (Lu-ca 14:2) – Sốt rét (Ma-thi-ơ 8:15) – Câm không nói (Ma-thi-ơ 9:3 – Mù mắt (Giăng 9:1-38) – Điếc tai (Ma-thi-ơ 11:5) – Phung các loại (Ma-thi-ơ 8:3; Lu-ca 17:19).

**-** **Trên sự chết**:

– Ngài kêu La-xa-rơ từ kẻ chết (Giăng 11:43-44) – Ngài kêu con gái Giai-ru (Ma-thi-ơ 19:18-26) – Ngài kêu con trai bà góa Na-in (Lu-ca 7:12-15)

**- Các lãnh vực khác**:

– Chúa hóa nước thành rượu (Giăng 2:1-11) – Nuôi năm ngàn người ăn (Giăng 6:1-14) – Bước trên nước biển (Giăng 6:15-21) – Nuôi bốn ngàn người ăn (Ma-thi-ơ 15:32-39) – Khiến cây vả khô (Ma-thi-ơ 21:18-22) – Tìm đồng bạc trong miệng cá (Ma-thi-ơ 17:27) – Phép lạ đánh cá (Lu-ca 5:1-11; Giăng 21:6).

**- Phép lạ lớn nhất:**

Là sự phục sinh của chính Chúa Jesus sau ba ngày nằm trong phần mộ. (Cô-rinh-tô 5;4; Rô-ma 1:4).

3/. **Tính chất phép lạ của Chúa Jesus.**

Các phép lạ của Chúa Jesus theo II Cô-rinh-tô 2:9:

- Là bằng chứng của quyền lực siêu nhiên (kiểm soát thiên nhiên).

- Là độc nhất vô nhị.

- Là thật (vì công khai trước mặt nhiều nhân chứng).

Các phép lạ này được thi thố để chứng minh "Thần tính" của Chúa. Các **phép lạ không cứu rỗi ai** (Giăng 12:37), nhưng phép lạ có thể dẫn một người đến đức tin và tăng cường đức tin (Ma-thi-ơ 8:27).

Người theo đạo phải vui vẻ xác nhận đức tin của mình và tôn vinh Thiên Chúa bằng việc chấp nhận các phép lạ đúng y như Kinh Thánh đã chép. Như một nữ tín hữu da đen đã nói: "*Tôi tin rằng con cá nuốt ông Giô-na vì Kinh Thánh chép như thế. Nếu Kinh Thánh chép là ông Giô-na nuốt con cá thì tôi cũng tin như vậy*". Mọi cố gắng giải thích các phép lạ là xúc phạm quyền năng và sự chính trực của Thiên Chúa.

**2) Bí tích** (祕蹟; E: sacrament; F: sacrement).

|  |
| --- |
| Theo truyền thuyết, khi còn tại thế Chúa Jesus đã có những hành động đặc biệt, như việc xức dầu cho bệnh nhân (Mc 6:13), rửa tội bằng nước (Ga 3:5) và ăn bánh (1 Cr 11:26). Khi sắp rời trần gian, Chúa đã truyền đạt lại các môn đệ và sau đó là Giáo hội, và được gọi là bí tích.  Tuy nhiên, từ bí tích không phải là tiếng chính mà Chúa Jesus đã sử dụng. Ngay trong Kinh Thánh cũng không gặp từ ấy. Việc sử dụng từ này đầu tiên gặp thấy trong những tác phẩm của nhà văn châu Phi theo đạo là Tertullian (160 - 225) – ông được xem là ‘cha đẻ của Kitô giáo Latin’ và là ‘nhà sáng lập của nền thần học phương Tây’. Ông so sánh việc rửa tội với bí tích mà người Rô-ma dùng để nhận những người được tuyển mộ vào quân đội. Cũng thế, bí tích rửa tội được xem như đem người theo đạo nhập vào thân thể của Chúa.  Từ này đã được áp dụng một cách bừa bãi vào những hành động của Giáo hội. Đã có thời người ta soạn ra một danh sách gồm khoảng ba mươi hành động của Giáo hội gọi là những bí tích. Nhưng rồi Giáo hội đã giới hạn lại, chỉ dùng từ ấy cho bảy hành động quan trọng mà thôi, đó là “bảy bí tích”. Các bí tích được sắp thành nhóm như sau:  - Bí tích khai tâm (3): Rửa tội, Thêm sức, Thánh thể.  - Bí tích chữa lành (2): Giải tội, Xức dầu bệnh nhân.  - Bí tích ơn gọi (2): Hôn phối, Truyền chức.  Mỗi bí tích được xem là đem lại cho người nhận, đến gặp gỡ Chúa Jesus và để Chúa đi vào cuộc đời của người nhận.  1/. **Bí tích Rửa tội.**  Bí tích Rửa tội cần thiết vì được cho là tội nguyên tổ mà tổ tông đã truyền lại cho ta sẽ được tha để ta vào thiên đàng. Linh Mục (hay giáo dân cũng được khi trong trường hợp khẩn cấp) có thể ban bí tích này bằng cách đổ nước trên trán người nhận và đọc: “*Tôi rửa ... nhân danh Cha và Con và Thánh Thần”*.  Lễ này nhằm đưa người gia nhập vào cộng đồng người theo đạo. Người lớn nhận bí tích này phải có lòng tin, phải học giáo lý và hứa sống theo giáo huấn của Chúa thông qua Giáo hội.  2/. **Bí tích Thêm sức.**  Bí tích Thêm sức được cho là được tăng thêm sức sống Thần Linh với dấu ấn thiêng liêng được Chúa ban cho linh hồn người nhận, và dấu ấn này sẽ không hề mất. Người lãnh nhận bí tích này phải kinh qua bí tích Rửa tội.  Thông thường Giám mục (hay Linh mục được tòa thánh hay Giám mục cho phép) mới có quyền ban bí tích này mà thôi, bằng cách đặt tay trên đầu người nhận bí tích này cùng với việc vẽ hình Thánh Giá trên trán bằng dầu thánh và đọc: “*Hãy nhận lấy ấn tín Chúa Thánh Thần, ân huệ của Chúa Cha*”.  3/. **Bí tích *Thánh thể*** (= Mình Thánh Chúa).  Bí tích Thánh thể được cho là Chúa Jesus đã lập ra trong bữa tiệc ly (bữa ăn sau cùng trước khi bị đóng đinh), gồm có rượu và bánh. Ngài cầm lấy bánh, tạ ơn, bẻ ra và trao cho các môn đệ và phán: “*Hãy cầm lấy mà ăn, này là Mình Ta sẽ bị nộp vì các con … Hãy cầm lấy mà uống, này là Máu Ta sẽ đổ ra vì các con …*”. Vì thế bánh và rượu biểu tượng cho Mình và Máu Chúa và được gọi là Thánh thể. Lễ này nhằm xác minh tiến trình khai tâm (= dẫn nhập) tới tột đỉnh và được xem là cuộc gặp gỡ thân mật nhất với đức Jesus.  Trong Thánh Lễ, khi linh mục đọc lời truyền: “*Này là Mình Ta, này là Máu Ta*” thì chất thể của bánh và rượu được xem như trở nên Mình Thánh Chúa. Tương truyền trong bữa Tiệc Ly, Chúa Jesus còn cho các tông đồ làm Linh mục và truyền cho các ông phải dâng Hy Lễ (lễ hy sinh của Chúa) và truyền chức Linh mục lại cho người khác.  4/. **Bí tích Giải tội.**  Bí tích Giải tội là bí tích được lập ra để tha tội riêng của ta phạm, bởi quyền hành Chúa thông qua các linh mục. Được xem là tội khi bất tuân luật của Chúa và luật của Giáo hội.  Người nhận lãnh nhận bí tích phải thật lòng ăn năn thống hối vì những tội mình đã làm mất lòng Chúa, quyết tâm chừa cải và không phạm tội nữa. Người này phải xưng kể các tội của mình ra để linh mục giải tội và tha tội cho bằng cách làm các việc mà vị linh mục này dạy, để đền cho các tội xưng. Theo đó, người lãnh nhận bí tích sẽ được tha tội, tha hình phạt đời đời và ít nhất một phần hình phạt đời này bởi tội mà ra, linh hồn người phạm tội được xem là bảo tồn được ơn thánh và được trợ giúp để sống thánh thiện hơn.  Linh mục hoặc Giám mục hành động nhân danh Chúa Jesus trong lễ này nói: “*Cha tha tội cho con. Nhân danh Cha và Con và Thánh Thần. Amen*“.  5/. **Bí tích Xức Dầu Thánh.**  Bí tích Xức dầu là bí tích ban ơn nâng đỡ sức mạnh phần hồn xác cho bất cứ ai đang yếu liệt nặng vì lý do bệnh tật, thương tích hay tuổi già. Dầu thánh tượng trưng cho sự chữa lành phần hồn và phần xác.  Linh mục và Gíám mục có thể ban bí tích này bằng cách xức dầu trên trán và tay bệnh nhân và đặt tay trên bệnh nhân. Lời đọc trong bí tích có nghĩa là xin Chúa ban sức mạnh, chữa lành và ban ơn thánh.  6/. **Bí tích Truyền Chức Thánh.**  Bí tích Truyền Chức Thánh là bí tích ban quyền Linh mục cho những người được chọn đặc biệt, để ăn ở xứng đáng, chu toàn chức vụ cứu rỗi loài người. Tương truyền Chúa Jesus lập bí tích Truyền Chức Thánh trong bữa tiệc ly nhằm trao các quyền sau cho các Linh mục:  - Rao giảng Lời Chúa.  - Dâng Thánh Lễ.  - Ban các bí tích.  - Cai trị và phục vụ dân Chúa.  Linh mục không được lập gia đình nhằm noi gương Chúa Jesus để không bị ràng buộc trong việc phục vụ mọi người.  Có 3 nghi lễ truyền chức gồm chức Phó tế, chức Linh mục, và chức Giám mục cho người nam độc thân có ý muốn lãnh nhận và được đức Giám mục chấp thuận và ban truyền cho. Dấu ấn của bí tích gồm việc vị Giám mục đặt tay trên đầu người nhận và cầu nguyện nói lên việc ban Chúa Thánh Thần.  Các Phó tế phục vụ dân bằng sự rửa tội, tuyên đọc và rao giảng Lời Chúa, cho rước lễ, làm phép cho các đôi tân hôn trong bí tích Hôn Phối. Có hai loại phó tế. Những phó tế đang chuẩn bị lên chức linh mục, họ chỉ là phó tế tạm thời. Ngoài ra còn có những phó tế vĩnh viễn, họ là những người độc thân hoặc có gia đình, và là những phó tế suốt đời.  7/. **Bí tích Hôn Phối.**  Tương truyền Chúa Jesus lập bí tích Hôn Phối từ thời nguyên thủy của Adong và Evà. Trong Tân Ước có ghi việc Chúa Jesus đã chúc lành cho đôi tân hôn tại tiệc cưới Cana. Bí tích này được lập ra nhằm kết hợp một nam một nữ thành vợ chồng trước mặt Chúa và Giáo hội, và ban ơn cho họ sống chu toàn các nghĩa vụ sau:.  - Sinh sản và giáo dục con cái theo đạo, thờ phượng Chúa.  - Phản ánh sự trung thành, yêu thương giữa hai người giống như sự kết hợp giữa đức Jesus và các môn đệ của Ngài (Ep 5:28-29).  Trước khi lãnh bí tích, người nam và người nữ:  - Phải sạch tội trọng.  - Hiểu biết bổn phận của đời sống gia đình.  - Bằng lòng kết bạn với nhau theo nghi thức Giáo hội.  Trong nghi thức bí tích, Linh mục hay Phó tế chỉ chứng kiến bí tích và chúc lành cho đôi tân hôn. Người nam và người nữ phải nhân danh Chúa biểu lộ sự ưng thuận bằng lời nói, lời cam kết với nội dung sau:  - Hợp nhất: Phải giữ một vợ một chồng.  - Không được ly dị và phải sống hoà thuận với nhau cho đến chết.  Ngoài ra,Giáo hội còn được gọi là bí tích nền tảng hay bí tích căn bản. Điều này được giải thích là vì “Bảy bí tích” của đức Jesus được tiếp tục hiện diện và hoạt động bởi Giáo hội hôm nay.  Ngày nay, bí tích được tin là những dấu hiệu bề ngoài, là những hành động có thể cảm nhận được như việc đổ nước, xức dầu, hoặc ăn uống… được giải thích là nhằm làm cho một thực tại thiêng liêng vô hình - là Thiên Chúa, trở nên thấy được, sờ được, cảm nhận được bằng giác quan.  Vì thế, bí tích được xem như sự ban ân sủng cho những ai lãnh nhận nó. |

-----------------

**Chú thích:*****Những khác biệt về bí tích giữa Tin Lành giáo và Kitô giáo.***

**- *Tin Lành*:**  Từ chối tất cả các bí tích, trừ phép Rửa Tội và nghi thức Tiệc Ly, nhưng họ giữ hai điều này vì vâng theo thánh ý Chúa mà thôi. Các phép giải tội, thêm sức, truyền chức thánh, hôn phối, và xức dầu bệnh nhân chỉ được giữ như những nghi thức của giáo hội chứ không phải là bí tích.

Về nghi thức tiệc ly (chứ không phải thánh lễ), người Tin Lành từ chối ý nghĩa của “Lễ Hy Sinh” và đặt Lời Chúa thành trọng tâm của việc thờ phượng. Vì Giáo hội vô hình, lại không có Thánh lễ và năm bí tích khác nên chức Linh mục cũng trở nên không cần thiết. Tất cả các tín hữu đều là Linh mục mà phép Truyền Chức là phép Rửa Tội. Tuy nhiên, một số người đã được huấn luyện cách đặc biệt, trở thành Mục sư để điều hợp cộng đoàn.

**- *Kitô giáo*:** Công nhận tất cả 7 bí tích, chứ không phải chỉ có Lời Chúa. Mọi người cùng tham dự vào thiên chức Linh mục của Chúa, nhưng chỉ có một số người được ơn gọi đặc biệt làm Linh mục để cử hành Lễ Hy Sinh.

**3) Phép lạ với quan điểm biện chứng.**

Ngày nay, Kitô giáo không tỏ ra cực đoan đối lập với khoa học, và cố gắng chứng minh sự bất toàn của khoa học nơi các quy luật về hiện tượng vật lý và tâm lý, cũng như xác lập thêm một số các tính chất đặc thù nơi Thiên Chúa (phỏng theo ‘*Thần thuyết*’ (E: deism) – xem lại mục II ở trên). Tính chất trừu tượng vô hình của Thiên Chúa dường như được nâng bậc, và là những ‘vòng dây’ đầy thách đố đối với nền khoa học thực nghiệm hiện nay, đang loay hoay trong cái thế giới tương đối đầy biến động này. Đây có lẽ là yếu tố khiến tôn giáo hãy còn tồn tại (Xin xem mục từ ‘Tôn giáo’ – Lý do tồn tại của tôn giáo).

1/. **Theo Dinesh D'Souza** (Xin xem [**Điều Vĩ Đại của Kitô Giáo**](https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&ved=0CDEQFjAA&url=http%3A%2F%2Fwww.nguoitinhuu.com%2Fsachtruyen%2FWhatSoGreat%2Fch16.html&ei=GI3rUOaJIKXyigKh8IGYBA&usg=AFQjCNH-QPMQ3cqZSZVm92aQoPBuWRqZJg&sig2=kmJQ17Li6xIMYUNBd5AhYA&bvm=bv.1357316858,d.cGE): What's So Great About Christianity).



**Dinesh D'Souza (1961-:-…)**

**Dinesh D'Souza nhà phê bình chính trị bảo thủ Mỹ gốc Ấn**

Dinesh D'Souza cho rằng: “… *vấn đề phép lạ là cực kỳ quan trọng đối với Kitô hữu, bởi vì Kitô giáo là tôn giáo duy nhất trên thế giới tin vào phép lạ. Các tôn giáo khác, tỉ như Do Thái giáo, có thể phúc trình hay công nhận phép lạ, nhưng chỉ có Kitô giáo là tâm điểm của việc tin tưởng vào phép lạ. Trong thư gửi tín hữu Côrintô 15:14, Phaolô viết rằng nếu đức Kitô không sống lại, thì "lời rao giảng của chúng tôi vô dụng và đức tin của anh chị em cũng vậy". Nhưng sự phục sinh thì không phải là phép lạ duy nhất trong Tân Ước. Trong khi vị sáng lập Hồi giáo, ngôn sứ Môhamét, chưa bao giờ cho rằng đã làm một phép lạ, đức Kitô lúc nào cũng làm phép lạ. Người đi trên mặt nước, dẹp êm bão tố, nuôi ăn biết bao người, chữa người mù, và ngay cả cho Lagiarô sống lại sau khi đã chết. Nếu phép lạ không thể xảy ra thì Kitô giáo không thể đáng tin …*

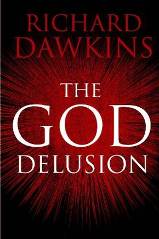
**

**David Strauss (1808-:-1874)**

*Mục đích của tôi là lật đổ lý luận phản đối phép lạ của sử gia-triết gia Anh là David Hume (1711-:-1776) và những người về sau như nhà thần học và nhà văn người Đức David Strauss; nhà phong tục học và sinh học tiến hóa người Anh Richard Dawkins bằng cách dùng chính triết lý về cảm nghiệm và hoài nghi của các ông. Hume cả quyết rằng các phép lạ vi phạm quy luật của thiên nhiên, nhưng tôi nói rằng triết lý hoài nghi của chính Hume cho thấy rằng chẳng có luật thiên nhiên nào được biết. Các phép lạ chỉ có thể bị bác bỏ nếu quy tắc khoa học tất nhiên đúng và không có ngoại lệ****.*** *Nhưng Hume từng giải thích rằng, không có định đề gì về cảm nghiệm để chúng ta biết, vì thế phép lạ rất có thể xảy ra. Các phép lạ chỉ có thể được coi là phản khoa học nếu sự hiểu biết của chúng ta về tương quan nhân quả quá rộng rãi đến độ chúng ta có thể tin tưởng bác bỏ quan hệ nhân quả thần thánh”.*

-------------

**Chú thích:** Một ít tư liệu về Richard Dawkins:

[**Richard Dawkins** - Wikipedia](https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=2&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwjRg7r9y4bUAhVqwFQKHUZaDe8QFgg3MAE&url=https%3A%2F%2Fen.wikipedia.org%2Fwiki%2FRichard_Dawkins&usg=AFQjCNFxnA9NiuhXvTL0Pc535VpZpJ5QBA&sig2=HCQEqKiAPdpEJAF1r1m3TA)

[**Richard Dawkins** – Wikipedia tiếng Việt](https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0ahUKEwjRg7r9y4bUAhVqwFQKHUZaDe8QFggrMAA&url=https%3A%2F%2Fvi.wikipedia.org%2Fwiki%2FRichard_Dawkins&usg=AFQjCNGrKPNkf7ia_tHNd_mqqfW9Z71eIA&sig2=0t1-xnZCNFMDIig137m8yg)

Richard Dawkins (1941- ) là nhà sinh vật học tiến hóa, giáo sư tại đại học New College, Oxford, Anh, tác giả nhiều sách khoa học viết cho đại chúng. Cuốn **The God Delusion** (Ảo tưởng về Thượng Đế, 2006) của ông khẳng định rằng hầu như chắc chắn không hiện hữu cái gọi là đấng tọa hóa siêu nhiên và đức tin cố định vào một kẻ như thế thì không đạt tiêu chuẩn và chỉ là niềm tin giả tạo.

Một chi tiết trong sách cho biết trong tất cả 1.074 khoa học gia của hội Hoàng gia (Fellows of the Royal Society) được gửi câu hỏi qua điện thư, có 23% khoa học gia đã trả lời. Đây là một con số tỉ lệ tương đối cao nếu so sánh với các cuộc nghiên cứu thăm dò khác. Trong bản thăm dò, để trả lời cho câu hỏi ông có tin một Thượng Đế có nhân tính (personal God) tồn tại hay không. Có 3.3% chọn hoàn toàn tin; và 78.8% chọn hoàn toàn không tin. Như vậy, con số tỉ lệ của những khoa học gia vô thần của hội Hoàng Gia tại Anh quốc còn cao hơn con số tỉ lệ của hội Hàn lâm Khoa học Quốc gia ở Mỹ. Kết quả còn cho thấy có một khuynh hướng, mặc dù nhỏ nhưng lại có nhiều ý nghĩa, rằng những nhà sinh vật học thì vô thần hơn những nhà vật lý học.

Theo Dawkins, cứ đọc kỹ những bằng chứng khoa học vật lý, ta sẽ tìm thấy các nền tảng cho một chủ trương vô thần. Cho tới cuối năm 2007, bản tiếng Anh của cuốn The God Delusion bán được hơn 1.5 triệu cuốn và đã được dịch ra 31 thứ tiếng, lưu hành trên khắp thế giới.

2/. **Theo Noberto Nguyễn Văn Khanh** (Xin xem [**Phép lạ và khoa học**](https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=4&cad=rja&ved=0CEcQFjAD&url=http%3A%2F%2Fwww.ofmvn.org%2Fcomponent%2Fcontent%2Farticle%2F63-cac-van-de-khac%2F1402-Ph%25C3%25A9p-l%25E1%25BA%25A1-v%25C3%25A0-khoa-h%25E1%25BB%258Dc&ei=GI3rUOaJIKXyigKh8IGYBA&usg=AFQjCNGa8x7kTGj4laVrswooNcJw0c1b_w&sig2=JVzuNMRjeacNL1UMDi11fA&bvm=bv.1357316858,d.cGE))

Tác giả đặt vấn đề và trình bày như sau:

“*Kinh Thánh kể lại rất nhiều phép lạ. Tin vào những phép lạ ấy phải chăng là đi ngược lại với khoa học?*

*Trước đây người ta thường định nghĩa phép lạ là những sự kiện phi thường vượt ra ngoài các quy luật tự nhiên, không thể giải thích được theo khoa học, và bởi thế đó là những hành động của Thiên Chúa. Định nghĩa này đề cao tính cách lạ lùng của sự kiện, và tạo nên một sự đối lập giữa đức tin và khoa học. Một định nghĩa như thế thực ra còn phiến diện.*

*Trước hết, chúng ta chưa biết hết các quy luật tự nhiên, nên không thể nói phép lạ là điều mà khoa học không thể giải thích được. Tình trạng khoa học hôm nay còn yếu kém, nhưng theo nguyên tắc thì khoa học cứ tiến bộ, và như vậy biết đâu ngày mai khoa học lại có thể giải thích được.*

*Đàng khác, trên bình diện thần học, chúng ta không thể nói phép lạ là một sự “can thiệp trực tiếp” của Thiên Chúa vào trong thế giới này. Thiên Chúa là Tạo hóa, nên Ngài đứng trên và ngoài dây xích các nguyên nhân mà con người có thể quan sát. Ngài không thể là một trong những nguyên nhân hiện diện trong các sự kiện. Ngài có cách tác động qua trung gian các nguyên nhân phụ của thế giới thụ tạo (Giáo hội?), và như vậy vẫn tôn trọng các quy luật tự nhiên. Nếu ta đặt Ngài vào hàng các nguyên nhân quan sát được trong thế giới này, thì Ngài chẳng phải là Thiên Chúa nữa: lúc ấy Ngài cũng giống như một thiên thạch từ một thế giới khác rơi vào thế giới chúng ta, một thực tại hoàn toàn xa lạ với thế giới này. Một phép lạ theo kiểu đó sẽ bắt buộc chúng ta phải tin và tước hết mọi quyết định tự do của con người.*

*Kinh Thánh nêu ra cho chúng ta một quan niệm khác về phép lạ. Để nói về các phép lạ, Kinh Thánh ít khi dùng từ “terata”, một từ gợi lên khía cạnh lạ lùng của sự kiện, nhưng thường xuyên dùng từ “sèmeia”, nghĩa là dấu chỉ. Các dấu chỉ là những biến cố phi thường, gây kinh ngạc và thán phục nơi con người. Nhưng ở đây cái nhìn không hướng về thiên nhiên và các quy luật của nó, nhưng về Thiên Chúa là Đấng ra dấu hiệu để kêu gọi con người.*

*“Con người của Kinh Thánh” không nhìn thế giới này như “thiên nhiên” với các quy luật “tự nhiên”, nhưng như là thụ tạo của Thiên Chúa với những quy luật mà chính Thiên Chúa đã ấn định với tư cách là Chúa Tể. Vì thế đối với “người của Kinh Thánh”, mọi thực tại trong vũ trụ này đều là “kỳ công”, là “dấu chỉ” của Đấng Tạo hóa. Câu Thánh vịnh sau đây cũng đủ nói lên điều đó: “Dân cư trên khắp cùng trái đất thấy kỳ công (dịch sát: dấu chỉ) của Ngài, phải khiếp oai. Ngài làm vang tiếng reo cười, cửa đông sáng sớm, cửa đoài chiều hôm” (Tv 65,9). Các quy luật của vũ trụ cũng là do Thiên Chúa đặt ra. Vì thế con người của Kinh Thánh không thể quan niệm Thiên Chúa phá bỏ những quy luật mà chính Người đã đặt ra để điều hành vũ trụ.*

*Vậy theo Kinh Thánh phép lạ là những “dấu chỉ”* (E: sign) *đặc biệt qua đó Thiên Chúa gửi một sứ điệp cho con người. “Dấu chỉ” giả định một ngữ cảnh tôn giáo (một niềm tin tổng quát về sự hiện diện của Thiên Chúa, một sự sẵn sàng tối thiểu của con người chấp nhận chân lý) trong đó Thiên Chúa ra dấu hiệu để kêu gọi con người, và con người, nhờ đức tin, nhận ra lời mời gọi thần linh ấy và tự đáp trả. Bên ngoài ngữ cảnh tôn giáo này, con người chỉ nhìn thấy sự kiện trên bình diện vật chất thôi, chứ không nắm bắt được ý nghĩa của nó, tức là sứ điệp mà nó chuyển tải.*

*Như vậy phép lạ nằm trên bình diện dấu chỉ. Khoa học nằm trên một bình diện khác. Lãnh vực của khoa học là những hiện tượng quan sát được, đo lường được. Theo đúng phương pháp của mình, nhà khoa học cố giải thích các sự kiện xảy ra như thế nào, theo quy luật nhân quả tất yếu. Trên bình diện khoa học thuần túy, không thể có dấu chỉ, không thể có phép lạ, không thể có tự do hay tình yêu, mà chỉ có những sự kiện xảy ra theo quy luật quyết định.*

*Chân lý khoa học vì thế không toàn diện, không diễn tả hết thực tại được. Chính vì thế mà triết học và tôn giáo có thể bổ túc cho khoa học, mở rộng tầm nhìn cho khoa học. Nhưng khi một nhà khoa học tin vào các phép lạ, thì người ấy đã đi ra ngoài lãnh vực khoa học rồi. Người ấy đã hành động không phải với tư cách là nhà khoa học nữa, mà với tư cách là tín hữu*”.

-------------

**Chú thích:** Thực tế, khi tin vào Thần thông-Phép lạ, con người có thể gặp một số chướng ngại sau.

1.- *Thần thông-Phép lạ* có tính vô hình nằm ngoài cảm nhận của giác quan con người. Do đó, bàn về vấn đề vô hình rất dễ lầm lạc và ngụy biện. Đây là điều mà ngày xưa đức Phật đã thấy trước và tuy có đầy đủ và hiểu rõ về thần thông, nhưng đức Phật luôn khước từ bàn bạc nói đến. Việc hữu hình còn “tam sao thất bổn”, còn vô hình có lẽ “nhất sao thất bổn”.

2. - *Thần thông-Phép lạ* không có các cơ chế đạo đức chặt chẽ để khuyên dạy con người. Do đó, phép lạ dễ bị số ít người lạm dụng chế tác các tín điều phi đạo đức như mê tín hóa và nô lệ hóa số đông con người, làm con người luôn sống với tâm trạng sợ hãi.

3.- *Thần thông-Phép lạ* chỉ là sự kiện nhất thời chứ không có giá trị giáo dục nhân bản bền bỉ lâu dài. Thần thông-Phép lạ dễ làm cho con người tăng trưởng tâm lý yếu hèn, ỷ lại, lười nhác, hoặc tăng trưởng dục vọng thấp hèn nơi chính mình.

4.- *Thần thông-phép lạ* còn rõ nét đoản hậu, đó là không thể tạo nên chỗ dựa vững chắc cho cuộc sống thiết thực của các thế hệ con người. Bởi loài người không thể và không bao giờ tồn tại và phát triển nhờ vào thần thông-phép lạ nào cả.

**V. Quan điểm của Phật giáo về thần thông-phép lạ.**

**Thần thông** ([神](http://www.vietnamtudien.org/hanviet/hv_timchu.php?unichar=%E7%A5%9E)[通](http://www.vietnamtudien.org/hanviet/hv_timchu.php?unichar=%E9%80%9A); P:abhiññā; S: abhijñā; E: supernatural power):

*Thần thông* được xem như là khả năng diệu dụng làm được sự việc nào đó một cách kỳ lạ khác thường thuộc phạm trù Vật lý và Tâm lý. Thần thông khác với Viên thông, bởi Viên thông nói đến sự diệu dụng thuộc phạm trù Chân lý (Chân lý nơi đây chính là chân lý Duyên khởi). Thần thông còn gọi là *phép lạ* (phép lạ là từ thuần Việt).

Thần thông là từ thường dùng trong Phật giáo. Đạo Phật cho rằng người ta vốn có tuệ tính tự nhiên, thông suốt vô ngại, biến hóa vô lường, ai tu chứng được phần đó thì gọi là thần thông.

Thần thông trong Phật giáo được xem là **phó sản** của sự giác ngộ, có được là do hiệu ứng tổng hợp từ sự chế ngự 6 căn: *mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý*.  Vì thế, *thần thông* được xem chỉ có giá trị thấp, thứ yếu và tiềm ẩn nhiều nguy cơ, so với giá trị quan yếu và hiện thực là *tuệ giác*.

**T**rong kinh Bát Đại Nhân Giác đã xác định điều này như sau:

“*Duy tuệ thị nghiệp* \* 唯慧是業 \* Tuệ giác là sự nghiệp (của người tu)”

**1) Nguồn gốc và phân loại thần thông.**

Từ xưa người ta đã biết nhiều về những phép thần thông, và theo Phật giáo chúng được xếp thành 6 loại thần thông gọi là Lục thông (**六通**) hay 6 sức mạnh tâm linh siêu thế.

Khi bị ô nhiễm tham-sân-si thì 6 căn này xao động, bấy giờ **tâm thức** gồm 6 thức: nhãn thức, nhĩ thức, tỉ thức, thiệt thức, thân thức và ý thức là những vọng thức, và ta có *tâm thức trọc động*.  Khi 6 căn được chế ngự, thì *tâm thức thanh tịnh*.

**T**rong kinh Tăng Chi Bộ, đức Phật đã chỉ dạy sự chế ngự này như sau:

"Các thầy phải tu *sáu pháp vô thượng*. Những gì là sáu?

*-* ***Mắt*** *thấy sắc, không sanh tâm ưa thích hay ghét bỏ; hãy trụ tâm nơi xả, hằng tỉnh sáng.*

*-* ***Tai*** *nghe tiếng, không sanh tâm ưa thích hay ghét bỏ; hãy trụ tâm nơi xả, hằng tỉnh sáng.*

*-* ***Mũi*** *ngửi mùi, không ưa thích hay ghét bỏ; hãy trụ tâm nơi xả, hằng tỉnh sáng.*

*-* ***Lưỡi*** *nếm vị, không sanh tâm ưa thích hay ghét bỏ; hãy trụ tâm nơi xả, hằng tỉnh sáng.*

*-* ***Thân*** *xúc chạm, không sanh tâm ưa thích hay ghét bỏ; hãy trụ tâm nơi xả, hằng tỉnh sáng.*

*-* ***Ý*** *đối với mọi việc, không sanh tâm ưa thích hay ghét bỏ; hãy trụ tâm nơi xả, hằng tỉnh sáng.”*

**T**rong Lâm Tế Ngữ Lụccủa Thiền tông cũng trình bày tương tự:

*“… Người như khi vào thế giới của sắc mà không bị sắc mê hoặc; vào thế giới của thinh mà không bị thinh mê hoặc; vào thế giới của hương mà không bị hương mê hoặc; vào thế giới của vị mà không bị vị mê hoặc; vào thế giới của xúc mà không bị xúc mê hoặc; vào thế giới của pháp mà không bị pháp mê hoặc. Cho nên người đó đã đạt được cái vô tướng của sắc, thinh,hương, vị, xúc, pháp. Vì thế, chúng (6 căn) không thể trói buộc được ‘bậc-khộng-y-cứ’ này được. Tuy vẫn là năm uẩn hữu lậu, mà thực sự là địa hành thần thông*”.

Dưới đây là nội dung của của 6 thần thông:

1/. **Thiên Nhãn thông** (**天眼通**; P: dibbacakkhu, cutūpapātañāṇa; S: divyacaksus; E: clairvoyance): Đó là khả năng nhìn của mắt không hạn chế - không bị trở ngại bởi khoảng cách và chướng ngại vật.

Cơ sở khoa học của Thiên Nhãn thông có thể được hiểu như sau: Bình thường con người chúng ta chỉ nhìn thấy những sắc chất có quang phổ từ màu đỏ đến màu tím. Nhờ luyện tập thiền định, hoặc một phép rèn luyện tinh thần nào đó, sóng não của chúng ta mạnh lên, có thể thu sóng được những hình sắc ở tần số khác, ví như sóng siêu ngắn (một loại sóng có thể xuyên qua vật cản, dùng trong thông tin vũ trụ). Vì vậy, người đạt Thiên Nhãn thông có sức nhìn không hạn chế.

**------------**

**Chú thích** : Vị trí của Thiên Nhãn thông trong Ngũ nhãn (5 thấy biết) của Phật giáo được trình bày trong kinh **Đại Thừa Kim Cang** như sau:

1) **Nhục nhãn**: Thấy chỉ chỗ sáng, không thấy chỗ tối, chỉ thấy trước mắt, không thấy sau lưng.

2) **Thiên nhãn**: Thấy trước sau, trong ngoài, núi gò, vách đá đều thông suốt không ngăn ngại.

3) **Huệ nhãn**: Thấy được nghĩa lý trong văn tự sâu cạn, Nhân Quả lành dữ, kiếp trước, kiếp sau rõ rệt như xem chỉ trong lòng bàn tay.

4) **Pháp nhãn**:Thấy và hiểu được các pháp phương tiện của chư Phật là tùy theo căn cơ cao thấp của chúng sinh mà chỉ dạy không sai lạc, như bệnh nào cho thuốc nấy.

5) **Phật nhãn**: Soi thấu khắp kiếp từ vô thỉ đến vô chung, tất cả Nhân Quả đều hiện rõ trước mắt, một mảy lông, cọng tóc cũng không sót.

Năm thứ con mắt này đều do phước lành chiêu cảm mà ra. Duy có Phật là hoàn toàn đầy đủ. Con mắt chia ra làm năm mà gốc ở chỗ chứng ngộ chân lý toàn triệt, rồi thì ai ai cũng có được.

2/. **Thiên Nhĩ thông** (**天耳通**;P:dibbasota;  S: divyasrotam; E: clairaudience)**:** Đó là khả năng nghe của tai không hạn chế, không bị trở ngại của ngôn ngữ, hiểu được tiếng muôn loài.

Cơ sở khoa học tương tự Thiên Nhãn thông.

3/. **Tha Tâm thông** (**他心通**;P: paracittavijañāṇa, cetopariyañāṇa; S: paracittajnana; E: mental telepathy, ability to know the minds of all living beings): Đó là khả năng biết được suy nghĩ của muôn loài.

Cơ sở khoa học của Tha Tâm thông có thể được hiểu như sau: Bộ não con người ví như một đài thu và phát sóng, mọi tâm tư, ý nghĩ của chúng ta đều tỏa ra xung quanh dưới dạng sóng. Nhờ tu tập Thiền định, hoặc một phép luyện tinh thần nào đó, chúng ta cải thiện được sức thu của não bộ. Khi đó, chúng ta có thể thu được sóng não và hiểu đối tượng đang nghĩ gì.

4/. **Túc Mạng thông** ([**夙**](javascript:queryChar(22809))[**命**](javascript:queryChar(21629))**通**; P: pubbenivāsānussatiñāna; S: purvanivasanusmrtij-nana; E: ability to penetrate into past and future lives of self and others): Đó là khả năng nhìn thấy được nhiều kiếp quá khứ của mình và người khác.

Cơ sở khoa học của Túc Mạng thông có thể được hiểu như sau: Khoa học nhân điện ngày nay đã chụp được trường bức xạ xung quanh con người, mà trong tôn giáo gọi là "Hào quang", gồm 7 tầng, phản ánh tính cách, tình trạng sức khoẻ, suy nghĩ của người đó. Đặc biệt tầng thứ 7, nằm ở ngoài cùng, lưu giữ ký ức của người đó, bao gồm *Tiềm thức* và *Vô thức*, không chỉ từ thuở nhỏ mà từ nhiều kiếp quá khứ. Người đạt Túc Mạng thông có thể đọc hiểu tầng hào quang này.

5/. **Thần Túc thông** ([**神**](http://www.vietnamtudien.org/hanviet/hv_timchu.php?unichar=%E7%A5%9E)[**足**](javascript:animation('8db3');)**通**;P: iddhividha; S: rddhipada; E: ability to be anywhere at will): Đó là khả năng di chuyển không hạn chế: phi thân (khinh thân), di chuyển tức thời. Thậm chí còn có thể tàng hình, hiện thân to, nhỏ tùy ý. Thần Túc thông còn gọi là **Biến Hóa thông**.

Cơ sở khoa học của Thần Túc thông có thể được hiểu như sau: Con người vốn dĩ được tạo thành bởi vô số các tế bào. Khi luyện tập sức mạnh ý chí đến mức có thể làm chủ chính mình, làm chủ từng bộ phận trong cơ thể, thì việc làm cho cơ thể nhẹ nhàng, co nhỏ, phình lớn… là điều hoàn toàn có thể. Nói thêm về khả năng di chuyển tức thời, thì khoa học ngày nay thừa nhận có sự tồn tại của chiều không gian thứ 4, người bước vào chiều không gian này có thể đi đến bất cứ đâu trong không gian 3 chiều là nơi ta đang ở.

-------------

**Chú thích:**

- Theo **Luận Đại Tì Bà Sa,** có 3 thứ ***thần dụng*** của Thần Túc thông.

*1)* ***Vận thân thần dụng:***  Bay lên hư không giống như chim bay nhẹ nhàng .

*2)* ***Thắng giải thần dụng:*** Ở xa mà thấy như gần, nương vào năng lực này thì tuy thân ở thế giới này mà tay với tới mặt trăng, mặt trời.

*3)* ***Ý thế thần dụng:*** Nhãn thức siêu việt có thể thấy tới nhiều thế giới khác.

- Theo **Luận Đại Trí Độ** của ngài Long Thọ, có 3 thứ ***như ý*** của Thần Túc thông.

*1)* ***Năng đáo như ý:*** Thân bay đi được, giống như chim bay vô ngại. Dời xa lại gần, không đi mà đến. Biến mất nơi đây, xuất hiện nơi khác. Trong một niệm là đến nơi.

*2)* ***Chuyển biến như ý:*** Lớn biến thành nhỏ, nhỏ biến thành lớn. Một biến thành nhiều, nhiều biến thành một cho nên mọi vật đều có thể chuyển biến.

*3)* ***Thánh như ý:*** Đó là đối với 6 trần, năng quán vật bất tịnh không đáng ưa thích là tịnh, quán vật thanh tịnh lại đáng ưa là bất tịnh. Phép *thánh như ý* này chỉ bậc giác ngộ mới có.

6/. **Lậu Tận thông:** (漏盡通; P: asavakkhayañāṇa; S: asravaksayajnana; E: the supernatural insight into the initiative of the stream of transmigration): Là khả năng làm chủ thân và tâm, không bị nhiễm ô tham-sân-si trong mọi hoàn cảnh. Phá được ngã chấp là đầu mối của mọi nghiệp chướng đối đãi thị phi như *tốt hay xấu* hoặc *thiện hay ác*, gây ra phiền não. Người đạt Lậu Tận thông sẽ ở trong một trạng thái được gọi là Niết bàn.

Ví dụ: Hành giả khi thấy đóa hoa thì cảm thấy dễ chịu hay khó chịu. Nhưng người Chánh niệm sẽ thấy biết đóa hoa là do trùng trùng duyên khởi và diễn biến theo tiến trình Thành Trụ Hoại Không … Từ đó mà nghiệm ra rằng tất cả những hình sắc khác trên thế gian này cũng sẽ như đóa hoa, không sai khác. Đó là sự thấy thực tướng của vạn pháp là vô tướng, sự thấy đó không có sự ngăn ngại bởi không gian và thời gian. Vì thế tâm hành giả không dính mắc vào sự thấy ***sắc*** của nhãn (mắt) và tâm ví thế mà thanh tịnh, không đắm nhiễm chấp thủ để đưa đến phiền não. Một cách tương tự cho ***thinh, hương, vị, xúc, pháp*** của nhĩ, tỉ, thiệt, thân, ý (tai, mũi, lưỡi, thân, ý). Xem thêm về 6 căn, 6 trần, 6 thức.

Phép quán “**Duyên khởi**” như ví dụ trên đối với mọi sự mọi sự việc khác như thấy, nghe, ngửi, ăn uống, xúc chạm, suy tưởng… là những Chánh niệm, là nội dung cơ bản trong thực hành thiền tuệ vậy. Các loại hình nghệ thuật như Thiền trà, Thiền cắm hoa … đích thực không thể thiếu nội dung phép quán *Duyên khởi* này một cách thích nghi.

**T**heo Luận Câu Xá quyển 27, trong 6 thần thông trên, 5 thần thông đầu (ngũ thông) thì *quỷ* (tà giáo) hoặc *thiên, thần* (thiện giáo), hoặc *người phàm* bình thường đều có thể có được thông qua luyện tập thiền chỉ (= thiền **định**); duy nhất thần thông thứ 6 thì chỉ có những bậc thánh mới có thể đạt được. Lậu Tận thông là mục đích cuối cùng của người tu theo đạo Phật, thành tựu bởi thiền quán (= thiền **tuệ**). Khi thần thông 6 hình thành, thì 5 thần thông kia sẽ thành tựu hoàn hảo.

**2) Phân nhóm thần thông:**

Lục thông được phân nhóm sau:

1/. **Thần thông hữu lậu** 神通有漏:Đó là nhóm 5 loại thần thông đầu, 5 loại khả năng siêu nhiên này dễ bị chi phối bởi những tác ý thiện-ác, tạo nên mê nghiệp. Hành giả chưa đắc A La Hán quả, nghĩa là chưa thoát khỏi Tam giới, thì hãy còn phiền não, vẫn có thể đắc 5 thần thông. Các thần thông này chỉ có giá trị thứ yếu và tiềm ẩn nhiều nguy cơ.

2/.**Thần thông vô lậu** 神通無漏:Đó là thần thông thứ 6, hình thành từ *tuệ giác*. Đây là khả năng siêu nhiên chủ động Nhân Quả cho 5 loại thần thông nói trên bằng tuệ giác của bậc A-la-hán, chủ động vượt qua các vướng mắc chấp thủ gây phiền não từ 5 loại thần thông này trên. Hành giả khi đắc quả A-la-hán, tâm được giải thoát, dứt sạch phiền não, thì chứng đắc cả sáu loại thần thông.

3/. **Thần thông giáo hóa**神通教化:Đó là năng lực giáo hóa, đưa con người từ mê đến ngộ, từ kẻ xấu thành người tốt, từ đau khổ đến an lạc, xây dựng con người, xây dựng đời sống tốt, giúp phàm phu trở thành hiền thánh. Nhóm này được xem như gồm *Túc mạng thông, Thiên nhãn thông, Lậu tận thông* và được gọi là Tam minh (Xin xem thêm mục từ này).

**3) Tam minh.**

Ba pháp Thiên Nhãn thông, Túc Mạng thông và Lậu Tận thông còn được gọi là Tam Minh (**三明**; P: Tivijja; S: Trividya; E: Three insights, Three kinds of clarity) bởi sau khi nhập được vào [Tứ thiền](http://vi.wikipedia.org/wiki/T%E1%BB%A9_thi%E1%BB%81n) và đắc được [Đệ tứ Thánh quả](http://vi.wikipedia.org/wiki/T%E1%BB%A9_th%C3%A1nh_qu%E1%BA%A3#T.E1.BB.A9_qu.E1.BA.A3_A-la-h.C3.A1n) A-la-hán thì hành giả đó bắt buộc phải trải qua 3 kinh nghiệm  *tam minh* này.

* *Quá khứ*: Đầu tiên là nhớ lại vô lượng kiếp quá khứ của mình với từng chi tiết nhỏ để thành tựu *Túc Mạng minh* ([**夙**](javascript:queryChar(22809))[**命**](javascript:queryChar(21629))**明**; E: Insight into the mortal conditions of self and others in previous life).
* *Tương lai*: Kế đến là thấy sự lưu chuyển sinh tử của vô số chúng sinh ở các cõi theo nghiệp duyên thiện ác để thành tựu  *Thiên Nhãn minh* (**天眼明**; E: Supernatural insight into future mortal conditions - deaths and rebirths).
* *Hiện tại*: Cuối cùng là thấy rõ bản chất đau khổ của luân hồi sinh tử, nguyên nhân của đau khổ, bản chất của [Niết-bàn](http://vi.wikipedia.org/wiki/Ni%E1%BA%BFt_b%C3%A0n), và con đường đưa đến Niết-bàn để thành tựu *Lậu Tận minh* (**漏盡明**; E: Nirvana insight - Insight into present mortal sufferings so as to overcome all passions or temptations).

Tam Minh luôn xuất hiện kèm với [Lục Thông](http://vi.wikipedia.org/wiki/L%E1%BB%A5c_th%C3%B4ng).

Theo đạo Phật, ai thành tựu trong tu học mà không muốn có thần thông cũng không được, vì có Nhân tất có Quả. Nhưng đức Phật không khuyến khích các đệ tử sử dụng thần thông để phô trương thanh thế truyền dạy đạo pháp, mà Ngài luôn nhắc nhở chiến thắng vĩ đại nhất của người tu là chiến thắng lòng tham lam, sân hận và si mê của chính mình. Người phá trừ được 3 món độc trên, thân-khẩu-ý sẽ hoàn toàn thanh tịnh và thần thông tự xuất hiện, chứ không do ai ban ơn cho cả.

Cũng theo đạo Phật, thần thông không là vạn năng. Công dụng của thần thông tuy rất lớn, nhưng cũng chỉ là một trong những hiện tượng tự nhiên, không thể đi ngược lại hay vượt qua quy luật tự nhiên *Nhân Quả-Nghiệp Báo*. Người có phép thần thông thường dễ làm những việc dị lạ để mê hoặc người, chứ không thể giúp ích gì cho sự hỗn loạn của xã hội, cũng không làm cho nhân tâm bớt phần lo lắng bàng hoàng. Ngược lại, người đam mê phép thân thông sẽ tách rời cuộc sống bình thường.

Các đệ tử A-la-hán, không phải vị nào cũng có thần thông giống như nhau. Dùng thần thông có thể nhất thời *cảm hóa* (thu hút) chúng sinh, nhưng không thể *nhiếp hóa* (thu phục) chúng sinh lâu dài được. Trong hàng ngũ tỳ-khưu tăng, giỏi thần thông nhất có ngài Mục-kiền-liên. Trong hàng ngũ tỳ-khưu-ni, thần thông đệ nhất là Liên-hoa-sắc. Thế nhưng, ngài Mục-kiền-liên bị ngoại đạo dùng gậy đánh chết. Còn ngài Liên-hoa-sắc thì bị gậy sắt của Đề-bà-đạt-đa đánh chết. Chính vì vậy mà các vị Tổ sư qua các đời ở Ấn Độ cũng như ở Trung Quốc đều rất ít dùng thần thông để truyền bá đạo Phật.

**Không trên trời dưới biển.**

**Không hang động núi rừng.**

**Không trú chốn nơi nào.**

**Trốn được quả ác nghiệp.**  (k. Pháp Cú 127)

Do đó khi còn tại thế, đức Phật không cho phép đệ tử lạm dụng phép thần thông vì dễ đưa đến kiêu mạn, đồng thời tránh ngoại đạo xem thường vì vào thời đó các tu sĩ thuộc các đạo giáo khác họ cũng có thần thông, bởi họ cũng có người đắc được *Tứ thiền*.

Đức Phật thường căn dặn: *“Các vị tỳ kheo hãy tu tập giữ gìn giới hạnh, hãy thật sự là người tu hành có đạo đức thì quần chúng Phật tử mới ủng hộ. Nếu các thầy sử dụng thần thông bừa bãi làm cho Phật tử tín đồ đi theo thần thông thì không hay. Cho nên, quý thầy hãy trang nghiêm giới hạnh để Phật tử vì mến phục oai đức và đạo lực mà đến với đạo”*.

**T**rong kinh Di giáo, ngay trước lúc từ giả cõi đời, để khẳng định trước các vấn đề được gọi là thần bí, đức Phật hãy còn nhắn nhủ:

“*Trong bốn mươi lăm năm giáo hóa của ta, ta không hề dấu diếm điều gì trong những lời giáo huấn. Chẳng có một lời giáo huấn nào bí mật, không có một lời nào mang ẩn ý. Tất cả những lời giảng của ta đều được đưa ra một cách ngay thật và minh bạch”.*

Vì vậy, người tu tập không nên xem thần thông là mục đích, mà phải lấy giác ngộ-giải thoát làm cứu cánh.

**4) Giáo dục về giá trị của thần thông.**

Dưới đây là một số các trường hợp điển hình đã được đức Phật chỉ dạy về bản chất giá trị của thần thông, nhằm khéo mà tránh mê chấp vào đó.

1/. **Trường hợp 1**

Trong quyển “*Những thần thoại và huyền bí ở Tây Tạng*” (Mystiques et magiciens du Tibet) của Alexandra David-Neel (1868-:-1969) có kể về câu chuyện liên quan đến thần thông được nhiều kinh điển Phật giáo nói đến.

*Sinh thời, một hôm đức Phật cùng các đệ tử đi đến bờ sông Hằng, thấy một đạo sĩ ngồi tu dưới gốc cổ thụ. Đức Phật lại thăm và hỏi:*

*- Đạo sĩ ngồi tu ở đây được bao lâu và đã tu được gì ?*

*Đạo sĩ trả lời:*

*- Tôi ngồi ở đây 40 năm và đã tu được phép khinh thân (làm cho nhẹ mình) qua sông không cần phải thuyền bè chi hết.*

*Nói đoạn, đạo sĩ niệm thần chú, rồi bước đi, qua sông như làn khói bay. Nhiều đệ tử Phật thấy thế rất thán phục, đức Phật bèn chỉ dạy:*

*- Nếu phải mất hơn một nửa đời người tu luyện để bay qua dòng sông mà khỏi phải mất một đồng xu thì quả thật giá quá đắt.*

2/. **Trường hợp 2**

**T**rong Trung Bộ kinh*(Majjhima Nikayā)****,*** số86. Kinh Angulimāla *(Angulimāla sutta)* có ghi lại sự kiện sau:

[**Đức Phật Thích Ca dùng thần thông cảm hóa Angulimala**](https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=6&cad=rja&ved=0CFsQFjAF&url=http%3A%2F%2Fwww.hoasentrenda.com%2Fsmf%2Findex.php%3Ftopic%3D1001.0%3Bwap2&ei=O1rRUMe5DYz2igKcy4H4AQ&usg=AFQjCNE_cujbde9eZvTM2u4ZocP2EZHTlA&sig2=khpROHO_FN-V_NFb6drrfQ&bvm=bv.1355534169,d.cGE)

**Nền tháp tôn giả Vô Não (Angulimāla)**

*Ahimsaka (người vô tội) là con của quốc sư xứ Kosala. Ông ăn học ở Taxila, một trung tâm giáo dục trứ danh thời xưa, và trở thành vị đệ tử lỗi lạc và thân tín nhất của một ông thầy rất danh tiếng. Bất hạnh thay, bạn bè ông nảy sanh lòng ganh tị, bày điều gièm xiểm và thành công đầu độc tư tưởng của thầy. Ông này tin lời, lấy làm tức giận, và không kịp nghĩ suy hay dò xét, mưu hại Ahimsaka bằng cách truyền lệnh cho ông này phải đem đến một trăm ngón tay người, ngón út ở bàn tay mặt, dâng lên ông để làm lễ thọ giáo bí truyền.*

*Mặc dầu không vui, Ahimsaka gượng gạo vâng lời thầy, đi vào rừng Jalini, tại Kosala, và bắt đầu chuỗi dài những cuộc sát nhân ghê tởm, để chặt lấy ngón tay. Ban đầu ông xỏ xâu các ngón tay lại, treo lên cành cây. Nhưng vì kên kên và quạ đến ăn nên ông đeo trên cổ như một tràng hoa làm bằng ngón tay người, giữ cho khỏi bị mất và để dành cho đủ số cần thiết. Do đó Ahimsaka còn có tên là "Angulimala", có nghĩa là "tràng hoa kết bằng ngón tay"* (xin xem đoạn phim minh họa về [**Angulimala**](http://www.youtube.com/watch?v=9uw7xhodLYI&feature=player_embedded)).

*Khi ông để dành được chín mươi chín ngón thì đức Phật xuất hiện. Nhìn thấy đức Phật, Angulimala mừng lắm, nghĩ rằng đây là cơ hội để ông hoàn tất sứ mạng. Ông liền rút hung khí và rảo bước thẳng tới đức Phật.*

*Đức Phật đã dùng thần thông làm cho Angulimala chạy theo không kịp, mặc dầu đã cố hết sức rượt bắt. Mệt mỏi, mồ hôi nhễ nhại, ông dừng chân lại và cất tiếng gọi: "Hãy dừng lại, ông Sa môn".*

*Đức Phật từ tốn đáp:*

*"Mặc dầu Như Lai đi, nhưng Như Lai đã dừng bước. Còn con, này Angulimala, hãy dừng bước."*

*Tên sát nhân suy nghĩ: "Các vị sa môn luôn nói thật. Vị này nói rằng ông ta đã dừng bước, còn ta thì không dừng. Thế là nghĩa làm sao?", Angulimala liền hỏi thêm: "Này ông Sa môn. Ông còn đi, chính tôi đã dừng. Ông lại nói rằng tôi không dừng, còn ông thì đã dừng. Xin hỏi, này ông Sa môn, lời nói của ông có ý nghĩa gì?"*

*Đức Phật dịu dàng đáp: "Đúng vậy, Angulimala, Như Lai đã dừng bước, dừng luôn, mãi mãi. Như Lai đã từ khước, dứt bỏ, không còn hành hung hay gây tổn thương cho một sanh vật nào. Còn chính con không giữ lại bàn tay đẫm máu, vẫn sát hại đồng loại. Vậy, Như Lai đã dừng, còn con thì vẫn tiếp tục."*

*Đến đây nghiệp tốt của Angulimala mau chóng trồi lên mặt. Ông nghĩ rằng vị sa môn này chắc không phải ai khác hơn là đức Phật Gotama (Cồ Đàm), quang lâm đến đây vì lòng bi mẫn, muốn tế độ mình. Nghĩ vậy, ông liền vứt đi tất cả vũ khí, rồi đến gần đức Phật, đảnh lễ Ngài và xin quy y ( tức nương tựa Tam bảo Phật-Pháp-Tăng). Về sau đức Phật chấp nhận ông vào Giáo Hội Tăng Già Cao Thượng bằng cách thốt ra lời: "Ehi Bhikkhu!" ("Hãy đến đây Tỳ khưu!")*

*Tin Angulimala xuất gia tỳ khưu với đức Phật được truyền rộng ra khắp xứ. Riêng vua Kosala cảm thấy nhẹ nhàng như thoát khỏi nạn, vì Angulimala quả thật là một đại họa cho dân chúng trong xứ.*

*Nhưng tâm của tỳ khưu Angulimala vẫn không an tĩnh bởi vì luôn luôn ngài tưởng nhớ đến dĩ vãng tội lỗi của mình và những tiếng kêu la than khóc của các nạn nhân. Chí đến những lúc một mình hành thiền ở nơi vắng vẻ cũng không quên được. Ngày kia, khi đi trì bình ngoài đường, ngài bị người ta dùng gậy gộc đánh đập và chọi đá vào mình, phải đi về chùa với đầu cổ đầy thương tích, máu chảy dầm dề, mình mẩy chỗ bị bầm dập. Một cơ hội để đức Phật nhắc lại rằng đó là hậu quả bất thiện của những hành vi hung bạo của ngài trong quá khứ.*

*Ngày nọ, lúc đi bát, tỳ khưu Angulimala thấy một người phụ nữ sắp lâm bồn đang gặp khó khăn, rên xiết bên đường. Động lòng bi mẫn, ngài đem câu chuyện đau thương ấy bạch lại với đức Phật. Đức Phật khuyên ngài hãy quày trở lại, đọc những lời xác nhận sau đây - những câu này vẫn còn được lưu truyền đến nay dưới tựa đề Angulimala Paritta:*

*"Này đạo hữu, từ ngày được sanh vào Thánh tộc (nghĩa là từ ngày tôi xuất gia), tôi chưa hề cố ý tiêu diệt đời sống của một sinh vật nào. Do lời chân thật này, ước mong cô được vuông tròn và con của cô bình an vô sự."*

*Ngài Angulimala học thuộc lòng bài kinh, rồi đi đến nơi, ngồi cách người phụ nữ một bức màn, đọc lại. Người mẹ đau khổ liền sanh được dễ dàng. Đến nay bài kinh Paritta này vẫn còn nguyên giá trị.*

*Về sau, vào đúng thời kỳ, Đại Đức Angulimala đắc quả A La Hán. Khi nhắc đến đường lối đức Phật cảm hóa Ngài, Đại Đức Angulimala nói:*

*"Có những sinh vật bị khắc phục bằng võ lực, bằng cù móc hay roi vọt. Nhưng ta đây, được thuần hóa do một nhân vật không cần đến gậy gộc, cũng không dùng gươm đao*”.

**Trích: "Đức Phật và Phật pháp” – tác giả Narada, Phạm Kim Khánh dịch.**



Thiền Sư Thanh Từ trong một bài giảng về “***Thần thông*** …” đã nói:

*“Tâm lý chung Phật tử thì ưa thích thần thông với những tướng lạ thường. Giả sử bây giờ quý vị đang ngồi nghe tôi nói pháp, ngoài kia có người đang vận thần thông bay lên dạo chơi trong hư không, quý vị sẽ cùng đua nhau xem họ trình diễn thần thông, chớ không thể ngồi yên mà nghe pháp. Vì bản chất con người là hiếu kỳ, ưa thích những điều khác lạ, còn những gì bình thường đơn giản thì không ưa chuộng. Tu, nếu tôi bảo chuyển nghiệp ác của thân, của miệng, của ý thành ba nghiệp thiện thì thấy thường và khó làm. Còn, nếu tôi nói tôi có thần thông, ai muốn được hết tội, tôi hoá ra nước Cam lồ rưới sẽ hết phiền não, thì mọi người sẽ đua nhau xin nước Cam lồ này để tắm gội hay để uống cho hết tội. Vì người ta vừa hiếu kỳ vừa lười biếng, hễ thấy dễ là làm. Vì vậy, nên dễ bị gạt và dễ rơi vào mê tín tà giáo.*

*Người tu Phật ngày nay cũng không nên mưu cầu đạt được thần thông trong quá trình tu luyện, rồi sử dụng nó vào các việc bất thiện chỉ gieo rắc việc mưu cầu ngoại duyên của người khác, rồi từ đó tăng trưởng ngã mạn của mình. Như vậy là đi ngược với Phật pháp, và đó chính là tà đạo.*

*Tóm lại, tu theo đạo Phật chủ yếu là tránh ba nghiệp của thân miệng ý. Vì nghiệp có sức mạnh đưa người tới chỗ khổ hay vui. Nếu tu mà nghiệp thức còn thì dù có chứng thần thông siêu việt đến đâu cũng không tránh được khi nghiệp báo đến. Vì thế đạo Phật không trọng thần thông, mà phòng hộ cho việc tạo nghiệp. Thế nên mọi hiện tượng huyền bí lạ lùng không phải là cái đích cho người tu Phật hướng đến. Người tu Phật chân chính là tự trau sửa mình để trở thành người đức hạnh, tâm bình, tuệ sáng, hằng ngày làm lợi ích cho mọi người, đó là điều cơ bản, không hiếu kỳ, không lười biếng, không ỷ vào thần quyền ma lực”.*

Các bài kệ Pháp Cú sau khuyến dạy:

**Ý dẫn đầu các pháp. Ý dẫn đầu các pháp.**

**Ý làm chủ tạo tác. Ý làm chủ tạo tác.**

**Nếu với ý nhiễm ô. Nếu với ý thanh tịnh.**

**Nói năng hay hành động. Nói năng hay hành động.**

**Khổ não bước theo sau. An lạc bước theo sau.**

**Như xe theo vật kéo. Như bóng không rời hình.** (k. Pháp Cú 1)(k. Pháp Cú 2)

**Không trên trời dưới biển. Lành dữ bởi nơi ta.**

**Không hang động núi rừng. Không ai lành cho ai.**

**Không trú chốn nơi nào. Nhiễm tịnh do ta cả.**

**Trốn được quả ác nghiệp. Không ai thanh tịnh ai.** (k. Pháp Cú 127) (k. Pháp Cú 165)

Một vị đã chứng A-la-hán có phước đức và nhân duyên vô cùng lớn, có đủ Tam Minh và Lục Thông (6 thần thông), nhưng ngược lại người có được Ngũ Thông (5 thần thông) chưa chắc là một vị A-la-hán. Tuy nhiên do phúc đức và nhân duyên khác nhau, mà khả năng và thần thông của các vị A-la-hán có thể có sự chênh lệch (Xin xem các mục từ Lục Thông, Tam Minh và Tứ đức Niết-bàn).

o0o

**Thập giới (= Thập thiện).**

**Thập giới** 十戒 = **Thập thiện** 十善 = **Thập thiện pháp** 十善法 (P: Dasa-sikkhapadani, Dasa-sila, Dasa-kusaladhamma; S: Daśakuśala; E: Ten good deeds, Ten virtues) còn gọi là Thập thiện giới 十善戒, Thập thiện nghiệp 十善業 là 10 điều đạo đức. Tên gọi khác nhau là do tùy cách diễn nghĩa theo các phương diện ứng dụng.

Tu Thập thiện là hành giả thực hành rèn luyện tốt 10 điều đạo đức như sau.

**Thân** : có 3 điều.

1. Không sát hại chúng sinh mà nên làm việc phóng sanh.

2. Không trộm cắp, mà nên bố thí giúp đỡ người nghèo khổ.

3. Không tà hạnh, tà dâm mà còn làm thanh tịnh phạm hạnh.

**Khẩu** : có 4 điều.

4. Không vọng ngữ nói dối với người, mà nói lời chân thật.

5. Không nói lưỡi đôi chiều (như ở bên này nói xấu bên kia, ở bên kia nói xấu bên này, sinh mâu thuẫn trong lòng người) mà phải nói lời hòa hợp lợi ích.

6. Không nói lời hung ác, thô bạo, sỉ nhục, vu khống người khác mà nên nói lời nhu nhuyến nhẹ nhàng (ái ngữ).

7. Không ỷ ngữ, tức không vì quyền lợi riêng mình mà nói hoa mỹ hoặc dùng lý lẽ ngụy biện bóp méo sự thực.

**Ý**  : có 3 điều.

8. Không tham dục (vị kỷ) mà viễn ly (vị tha) bằng pháp bố thí.

9. Không sân hận, oán giận người mà nên khoan dung, nhẫn nại (kiềm chế).

10. Không si mê, tà kiến, chấp trước mà nên luôn tu tập Chánh kiến.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **NHÂN** | **QUẢ** |
| Giữ Thiện | Tiến thiện |  |
|  | **1. THÂN** |  |
| 1. Không sát sanh, không phá hoại môi trường | Cứu sanh, chăm sóc môi trường, con người, cây cỏ | Khỏe mạnh, trường thọ |
| 2. Không tước đoạt, ngay thẳng | Giúp đỡ, chánh thiện thí | Giàu sang, an ổn |
| 3. Không tà dâm, quan hệ bất chính, đa dâm | Tu tập Tinh – Khí – Thần | Xinh đẹp, hạnh phúc |
|  | **2. KHẨU** |  |
| 4. Không nói dối gạt, chân thật | Nói lời chân thật mang đến lợi ích | Uy thế, tiếng tăm |
| 5. Không nói xảo ngôn thêu dệt | Nói đúng sự thật, giúp mọi người hiểu được vấn đề | Mọi người kính mến |
| 6. Không nói hai chiều, ly gián, nịnh hót | Nói lời hòa hợp, trung thực thẳng thắng | Mọi người kính nể, mang  ơn |
| 7. Không nói thô tục, ác độc | Nói lời lịch sự, cao đẹp | Mọi người tôn trọng |
|  | **3. Ý** |  |
| 8. Không còn gian tham, bỏn xẻn (tham) | Thí xã, rộng rãi | Vô lượng phước báu |
| 9. Không còn nóng nảy thù vặt (sân) | Từ tốn, nhẫn nhịn,  nhẫn nại | Vô lượng duyên lành |
| 10. Không còn mê muội, thụ động (si) | Học hỏi, trau dồi tri thức, năng động | Vô lượng trí tuệ |

Có thể thấy 10 điều thiện nơi đây là sự mở rộng Ngũ giới về mặt nhận thức và hành động tích cực *trực tiếp* nơi cá nhân – *tự mình làm*. Còn về *gián tiếp* nơi cá nhân như: (1) *Bảo kẻ khác làm –* (2) *Vui với việc kẻ khác làm –* (3) *Khen với việc kẻ khác làm* – thì 10 điều thiện đó sẽ phát sinh thêm 30 điều thiện khác. Như vậy, hành động có tác ý nhân rộng ra là  ***Tứ thập thiện nghiệp*** và ***Tứ thập ác nghiệp*** (tức 40 Nghiệp thiện và 40 Nghiệp ác), đó là các ***Thân*** nghiệp, các ***Khẩu*** nghiệp và các ***Ý*** nghiệp.

|  |  |
| --- | --- |
| **1/ Tự mình làm** | **Thập thiện nghiệp.** |
| **2/ Bảo kẻ khác** |  |
| **3/ Vui với việc** | |
| **4/ Khen với việc** | **Thập ác nghiệp.** |

**T**heo kinh Thập Thiện thì “*10 điều đạo đức này là nhân lành của đạo quả Nhân, Thiên (cõi người, cõi trời), là nhân lành của đạo quả Bồ Đề, của đạo quả Vô Thượng Bồ Đề (giác ngộ-giải thoát). Tất cả đều y vào thiện pháp này làm cội gốc mà được thành tựu*.”.

Cũng cần biết là đạo đức học Phật giáo đặt nền tảng trên chân lý **Duyên khởi-Vô ngã** thể hiện tính tương đối, vượt lên mọi không gian và thời gian. Do đó, trong mọi trường hợp cụ thể, giá trị đạo đức từ 10 điều thiện có thể đối chiếu với chuẩn mực sau:

“ *Mọi hành động đem lại* **lợi mình-lợi người***, được xem là* **tốt***, là* **thiện***, là* **lành***.*

*Mọi hành động đem lại* **lợi mình-hại người** *hay* **hại mình-lợi người** *hay* **hại mình-hại người***, được xem là* **xấu***, là* **ác***, là* **dữ**.”

Theo đó, nội dung thực hành tu tập Thập thiện có 2 bước: Chỉ và Hành. Chỉ là dừng mọi hành động xấu ác có hại đến mình và chúng sinh. Hành là làm việc lành, giữ đúng giới luật, đem lại lợi ích cho mình và chúng sinh.

[Xin xem thêm *Nhân Quả Thập Thiện* ở mục từ Nhân Quả]

o0o

**Thập lực.**

**Thập lực** (十力; P: Dasabala-ñāṇa; S: Daśabala-jñāna; E: The Ten Powers of Buddha): Đây là 10 trí lực của Bậc giác ngộ vận dụng trong việc độ sinh.

**1/.** *Thị Xứ Phi Xứ Trí Lực* (是處非處智力; P: Thānāthāna-Kosalla-ñāṇa; S: Sthānāsthāna-jñāna; E: The power of knowing karmic retributions throughout the three periods of time what is right or wrong in every condition): Đó là khả năng biết được sự lý là đúng hay chẳng đúng, biết điều gì có thể và điều gì không thể, phân biệt rõ pháp nào là có đạo lý và không có đạo lý.

**2/.** *Nghiệp dị thục Trí Lực* (業異熟智力; P: Vipāka-ñāṇa; S: Karmavipāka-jñāna; E: The power of knowing karmic retributions throughout the three periods of time - past, present and future): Đó là khả năng biết về sự vận hành của Nghiệp trong ba thời (quá khứ, hiện tại và tương lai – tức sự chín muồi của các hành vi và sự trưởng thành của Nghiệp).

**3/.** *Chư thiền giải thoát Trí Lực* (諸禪解脫智力; P: Sabbatthagāminīpatipadā-ñāṇa; S: Nānādhātu-jñāna; E: The power of knowing all stages of dhyana liberation): Đó là khả năng biết về những cách thức thiền dẫn đến Niết-bàn giải thoát.

**4/.** *Căn thượng hạ Trí Lực* (根上下智力; P: Nānādhimuttika-ñāṇa; S: Nānādhimukti-jñāna; E: The power of knowing faculties of all beings): Đó là khả năng biết được căn cơ cao thấp của chúng sinh.

**5/.** *Chủng chủng thắng giải Trí Lực* (種種勝解智力; P: Indriyaparopariyattha-ñāṇa; S: Sattvendriyaparāpara-jñāna; E: The power of knowing the various realms): Đó là khả năng biết được ý hướng, dục vọng, v.v., của chúng sinh.

**6/.** *Chủng chủng giới Trí Lực* (種種界智力; P: Indriyaparopariyattha-ñāṇa; S: Sarvatragāminīpratipatti-jñāna; E: The power of knowing the actual condition of every individual): Đó là khả năng biết được sự trưởng thành và chưa trưởng thành của các căn cơ nơi chúng sinh.

**7/.** *Biến thú hành Trí Lực* (遍趣行智力; P: Jhānavimokkha samādhisamāpatti-ñāṇa; S: Dhyānavimokṣasamādhisamāpatti-jñāna; E: The power of knowing the direction and consequence): Đó là khả năng biết được mọi pháp môn tu tập khác nhau.

**8/.** *Túc trú Tùy niệm Trí Lực* (宿住隨念智力; P: Pubbenivāsānussati-ñāṇa; S: Pūrvanivāsānusmṛti-jñāna; E: The power of knowing the past): Đó là khả năng biết được những tồn tại đa dạng trong kiếp quá khứ của mình.

**9/.** *Tử Sinh Trí Lực* (死生智力; P: Cutūpapāta-ñāṇa, Dibbacakkhu-ñāṇa; S: Cyutyutpatti-jñāna; E: The power of knowing the end of all beings and Nirvāna): Đó là khả năng biết được sinh tử, về cái chết và sự tái sinh của chúng sinh và vô lậu Niết-bàn.

**10/.** *Lậu tận Trí Lực* (漏盡智力; P: Āsavakkhaya-ñāṇa; S: Āsravakṣaya-jñāna; E: The power of knowing the destruction of all illusion of every kind): Đó là khả năng biết được phương pháp đoạn tận phiền não và trở thành bậc lậu tận.

o0o

**Thập Mục Ngưu Đồ.**

**Thập Mục Ngưu Đồ** (十牧牛圖; E: Ten Bulls, Ten Ox Herding Pictures) là chủ đề của 10 bức tranh chăn trâu nổi tiếng cùng những bài kệ tụng, thể hiện con đường học tu của Phật giáo Bắc truyền hướng tới việc chuyển hóa tâm từ mê sang ngộ, tức từ Vọng tâm sang Chân tâm. Mười bức tranh này có thể xem là biểu hiện cô đọng, trình bày tinh hoa của Phật giáo Bắc truyền.

Nội dung của các bức tranh là qua nghệ thuật hội họa thể hiện kết quả đắc Giới, đắc Định, đắc Tuệ của hành giả qua lộ trình tu học Văn Tư Tu, trong đó:

- *Về phương diện Giới*, mục đồng tượng trưng cho Giới Luật, con trâu tượng trưng cho *Nghiệp chướng tạo tác* (= phiền não). Khi đoạn tận Nghiệp, thì Giới (và trâu) không tồn tại, đó gọi là *Giới thể* (= bản chất của Giới). Hành giả đắc Giới.

- *Về phương diện Định*, mục đồng tượng trưng cho Thiền tập, con trâu tượng trưng cho Vọng tâm. Khi thuần thục thì đoạn tận Vọng tâm từ thô đến tế, và *Chân tâm* hiển lộ. Hành giả đắc Định.

- *Về phương diện Tuệ*, mục đồng tượng trưng cho Chánh kiến, con trâu tượng trưng cho Vô minh (chấp ngã và chấp pháp). Khi thuần thục Chánh kiến thì không còn Vô minh, bấy giờ Chân lý và Chân trí, tức Lý và Trí đồng dung thông vô ngại trong một, gọi là *Đại Viên Cảnh Trí* (theo Duy Thức tông), hay *Vô Sư Trí* (theo Thiền tông), hay *Chánh Trí* (theo Phật giáo Nam truyền). Hành giả đắc Tuệ.

**Thức** **Trí Trí**

**(Duy Thức tông)** **(Tịnh Độ tông)**

**1. A-lai-da - Đại viên cảnh trí - Vô đẳng thắng trí**

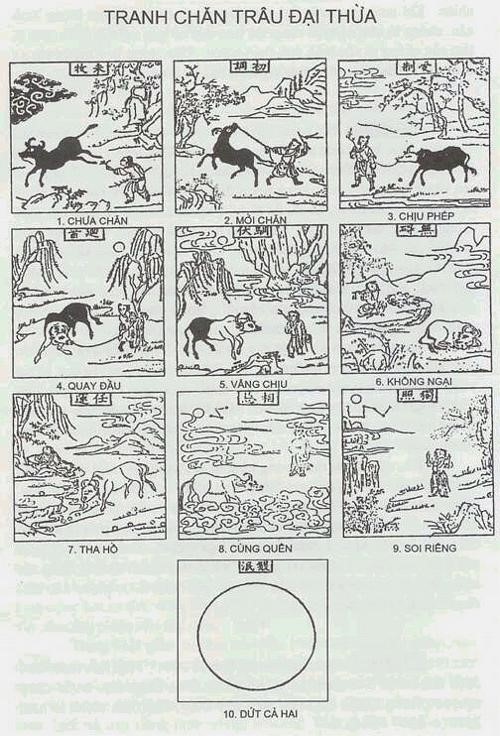
**2. Mạt-na - Bình đẳng tánh trí - Đại thừa quảng trí**

**3. Ý thức - Diệu quan sát trí - Bất khả xưng trí**

**4. Ngũ thức - Thành sở tác trí - Bất tư nghì trí**

**--------------**

**Ngũ thức:** gồm Nhãn thức, Nhĩ thức, Tỉ thức, Thiệt thức, Thân thức.



**Tranh Đại thừa**

1. Vị mục 未牧: chưa chăn.

2. Sơ điều 初调: mới chăn.

3. Thọ chế 受制: chịu phép.

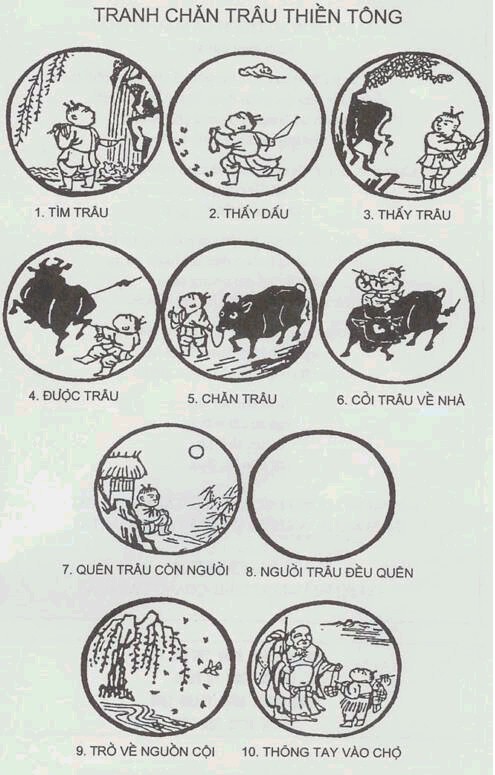
4. Hồi thủ 回首: quày đầu.        
5. Tuần phục 驯伏: vâng chịu.    
6. Vô ngại 无碍: không ngại.

7. Nhiệm vận 任运: tha hồ.

8. Tương vong 相忘: cùng quên.

9. Độc chiếu 独照: soi riêng.

10. Song dẫn 双泯: dứt cả hai.



**[Ten Bulls](https://en.wikipedia.org/wiki/Ten_Bulls)** [- Wikipedia](https://en.wikipedia.org/wiki/Ten_Bulls)

### [Thập mục ngưu đồ – Wikipedia tiếng Việt](https://vi.wikipedia.org/wiki/Th%E1%BA%ADp_m%E1%BB%A5c_ng%C6%B0u_%C4%91%E1%BB%93)

### Hai bộ tranh “Thập Mục Ngưu Đồ” diễn tả quá trình chuyển hóa tâm thức.

**Tranh Thiền tông**

1. Tầm ngưu 尋牛: tìm trâu.

     2. Kiến tích 見跡: thấy dấu.

3. Kiến ngưu 見牛: thấy trâu.

4. Đắc ngưu 得牛: được trâu.

5. Mục ngưu 牧牛: chăn trâu.

6. Kỵ ngưu qui gia 騎牛歸家: cỡi trâu về nhà.

     7. Vong ngưu tồn nhân 忘牛存人: quên trâu còn người.

8. Nhân ngưu câu vong人牛俱忘: người trâu đều quên.

9. Phản bổn hoàn nguyên返本還源: trở về nguồn cội.

10. Nhập triều thùy thủ 入廛垂手: thõng tay vào chợ.

Trong đạo Phật, tâm con người bình thường (chúng sinh) có 2 đặc tính:

**1) Tâm loạn động** đặc trưng bởi con khỉ hay con ngựa “*Tâm viên ý mã* –心猿意馬”. Phương pháp *Thiền định* (= Thiền chỉ) với đối tượng Chánh niệm tương thích, dùng để chế ngự, giúp *tâm được an tĩnh vững vàng* (= **Tâm thanh tịnh**).

**2) Tâm si mê** (= tâm ô nhiễm) đặc trưng bởi con trâu đen. Phương pháp *Thiền tuệ* (= Thiền quán) với đối tượng Chánh niệm tương thích, dùng để chuyển hóa, giúp *tâm sáng suốt* (= **Tâm giác ngộ** : thấy biết sáng suốt bản chất, bản tính thực mọi sự vật hiện tượng), đặc trưng bởi con trâu trắng.

Thập Mục Ngưu Đồ diễn tả quá trình tu tập tuệ giác, từ tâm si mê đến tâm giác ngộ. Có 2 bộ tranh trình bày quá trình này, đó là:

1/. ***Bộ Tranh Chăn Trâu Đại Thừa***: Diễn đạt tư tưởng ***Tiệm tu – Đốn ngộ***. Hình ảnh trâu trong tranh Đại thừa có màu dần từ đen sang trắng cho thấy quá trình chuyển hóa tiệm biến của tâm để làm chủ bản ngã*.* Bộ tranh này còn được xem là có nguồn gốc từ Duy Thức tông.

2/. ***Bộ Tranh Chăn Trâu Thiền Tông***: Diễn đạt tư tưởng ***Đốn ngộ - Tiệm tu***. Hình ảnh trâu trong tranh Thiền tông có màu không đổi thể hiện quá trình chuyển hóa đột biến của tâm để làm chủ Bản ngã.

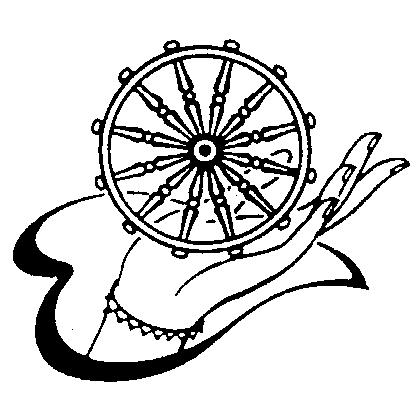
Cụ thể tranh Đại thừa nói về quá trình làm chủ tâm – Định, trong khi tranh Thiền tông thu gọn trong trong việc kiến *tính* (= thấy *Phật tính*) – Định & Tuệ, tức thấy được các ý tưởng và tư duy của chính thiền giả về *Duyên khởi tính*, nhằm cắt đứt các nguồn tư tưỏng tạo nên cái Ta.

o0o

**Thập Nhị Nhân Duyên.**

**Thập Nhị Nhân Duyên** (**十二因緣** ; P: Dvādasanidānāni; S: Dvādaśanidānāni; E: The Twelve Nidānas, The Twelve Links of Dependent Origination) hay *Thập Nhị Duyên khởi* 十二緣起, *Thập Nhị Chi* 十二支, là mười hai điều kiện quan hệ với nhau để hình thành một con người hay một chúng sanh hữu tình. Hệ thống vận hành 12 Duyên thông cả Nam truyền và Bắc truyền và đặt trên nền tảng ***Nghiệp duyên*** (Biệt nghiệp và Cộng nghiệp).

- *Thập Nhị Nhân Duyên* là gạch nối giữa các dòng sinh mệnh của một cá thể chúng sinh hữu tình theo chuỗi Nhân-Duyên-Quả trong 3 thời *Quá khứ, Hiện tại, Vị lai*, chuyển biến qua khắp nẻo ba cõi. Biểu tượng của Thập Nhị Nhân Duyên là dây xích 12 mắt khép kín hay bánh xe có 12 căm qua 3 thời, nhằm phá chấp thủ về ***Đấng tạo hóa*** ảo tưởng.

****

**Biểu tượng của Thập Nhị Nhân Duyên**

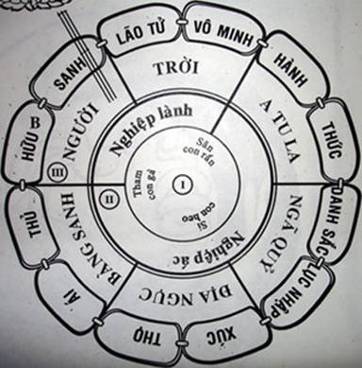
*- Thập Nhị Nhân Duyên* được đức Phật trình bày là một trong nhiều dạng giáo lý thuộc đạo lý Duyên khởi của vạn pháp, nói về mối quan hệ chặt chẽ 12 Duyên (yếu tố, chi) vận hành, tương tục nơi các chúng sinh hữu tình, đặc biệt là nơi con người, gồm: *Vô Minh, Hành, Thức, Danh Sắc, Lục Nhập, Xúc, Thọ, Ái, Thủ, Hữu, Sanh, Lão Tử*. Ý nghĩa Thập Nhị Nhân Duyên đã được nhiều kinh luận và nhiều học giả giải thích rất phong phú.

- *Thập Nhị Nhân Duyên* do tính Duyên khởi, giải thích "*sự phát sanh của một trạng thái tùy thuộc nơi trạng thái trước kế đó*". Đây không phải là một tiến trình có bắt đầu-có kết thúc, cho nên Vô minh không phải là điểm bắt đầu mà vì tầm quan trọng của nó mà thôi. Cũng vì là Duyên khởi cho nên trong mười hai chi thì mỗi chi được xem như là *duyên chính* và các chi còn lại là các *duyên phụ*. Chẳng hạn như duyên chính của Sinh là Hữu, thì mười chi còn lại là các duyên phụ.

- *Thập Nhị Nhân Duyên* do tính Duyên khởi làm cho 12 chi duyên hòa hợp và nương tựa lẫn nhau. Vì sự hòa hợp này mà các chi duyên cùng tác động Nhân – Quả qua lại với nhau. Nói cách khác, trong Thập Nhị Nhân Duyên không có chi nào thật là Nhân và chi nào thật là Quả, vì trong Nhân đã ngầm chứa Quả và ngược lại.

- *Thập Nhị Nhân Duyên* là tiến trình của thân và tâm nương tựa nhau mà hiện hữu, cho nên con người không có một thực thể hay tự tính. Không có tự tính thì dĩ nhiên không có cái Ta – Vô ngã.

- *Thập Nhị Nhân Duyên* bao gồm tất cả những nguyên nhân xa gần được đan kết thành mạng lưới. Các chi kết nối như một chuỗi xích, vì thế tìm cách bẻ gãy một mắt xích thì xem như phá tan được vòng xích vốn từ lâu đã trói buộc chúng sinh bị động trong khổ não và sinh tử.



**Cấu trúc 12 duyên khởi:**

**(theo 4 cách nhân quả)**

Theo *Câu-xá luận* 9 thì, mười hai duyên khởi được giải thích theo bốn cáchNhân Quả khác nhau theo thời gian như sau:

**1/ Sát-na duyên khởi:** (Nhân Quả đồng thời) Cho rằng trong một sát-na, nơi tâm có đủ cả mười hai chi vận hành cùng lúc. Ví như nhân khởi lên tâm sát sinh, thì ngay trong thời gian đó tâm đã có đầy đủ si mê, cho nên khi Vô minh có mặt tức là Hành có mặt, mà Hành có mặt thì Thức có mặt, Thức có mặt thì Danh Sắc có mặt, Danh Sắc đã có mặt thì Lục nhập có mặt, và như thế cả mười hai chi có mặt cùng trong một thời gian sát-na khởi lên, bởi theo nguyên lý Duyên khởi thì: *“Đây có nên kia có, đây sanh nên kia sanh; … đây không nên kia không, đây diệt nên kia diệt.”*

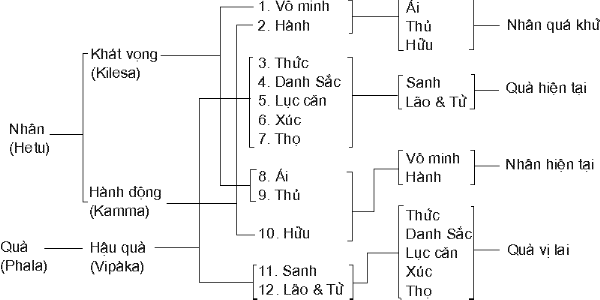
**2/ Liên phược duyên khởi:** Cho rằng 12 chi duyên này liên kết không gián đọan, hình thành quan hệ trước Nhân sau Quả theo thứ tự.

**3/ Phần vị duyên khởi:** Cho rằng 12 chi duyên có 2 lớp Nhân Quả trong 3 thời là *Quá khứ-Hiện tại-Vị lai* biểu thị quá trình lưu chuyển sinh diệt của chúng sinh hữu tình qua thời gian, tùy thuộc vào Nghiệp lực của Nghiệp nhân mạnh hay yếu trong việc thọ quả nhanh hay chậm.

**4/ Viễn tục duyên khởi:**  Cho rằng sự liên tục của 12 chi duyên có thể cách xa đến nhiều đời.

Dưới đây là các đồ hình diễn đạt sự vận hành 12 Duyên (12 Nhân Duyên).

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Quá khứ** | 1. Vô minh *(avijjā)* 2. Hành *(sankhārā)* | Nghiệp hữu *(kamma-bhava)* 5 nhân: 1, 2, 8, 9, 10 |
| **Hiện tại** | 3. Thức *(viññāna)* 4. Danh sắc *(nāma-rūpa)* 5. Lục căn *(āyatana)* 6. Xúc *(phassa)* 7. Thọ *(vedanā)* | Sinh hữu *(upapatti-bhava)* 5 quả: 3, 4, 5, 6, 7 |
| 8. Ái *(tanhā)* 9. Thủ *(upādāna)* 10. Hữu *(bhava)* | Nghiệp hữu *(kamma-bhava)* 5 nhân: 1, 2, 8, 9, 10 |
| **Vị lai** | 11. Sinh *(jāti)* 12. Già chết *(jarā-marana)* | Sinh hữu *(upapatti-bhava)* 5 quả: 3, 4, 5, 6, 7 |



**Cấu trúc 12 Nhân Duyên theo 3 thời Quá khứ-Hiện tại-Vị lai trong một kiếp sống hay nhiều kiếp sống**

**1) Nội dung của Thập Nhị Nhân Duyên.**

Mười hai Duyên tức 12 Chi phần của Thập Nhị Nhân Duyên được giải thích như dưới đây.

**1/. Vô minh** (無明; P: Avijjā; S: Avidyā; E: Ignorance).

**Vô** 無: Có nghĩa là không; **Minh** 明: Có nghĩa là sáng

Theo đó, Vô minh là sự không thấy biết hay thấy biết không đúng với lẽ thật – Chân đế và Tục đế, tức không thấu hiểu Chân lý  Duyên khởi (Vô thường, Vô ngã, Nhân quả …). Chính vì không thấu hiểu Duyên khởi như thế, nên mê lầm nhận thật có cái Ta, thật có cái thân, thật có hoàn cảnh. Rồi do sự đối đãi giữa thân tâm và cảnh giới, đã không ngừng phát khởi ra những tâm niệm chấp thủ cực đoan.

Vô minh (chi 1) được xem là Si biểu hiện ra bằng sự mù quáng, mê tín hay cuồng tín, chấp thủ cực đoan. Còn Ái (chi 8) được xem là Tham và Sân biểu hiện bằng sự dính mắc và cố chấp chiếm đoạt từ sự ưa thích, và sự dính mắc và cố chấp loại trừ từ sự chê ghét. Đây là hai chi quan trọng trong Thập Nhị Nhân Duyên giúp ta nhận diện ra Tham Sân Si để phòng hộ và buông xả để bước vào Niết-bàn [Xin xem mục từ Niết-bàn].

**T**rong Sutta Nipāta, câu 730 có ghi: "*Vô Minh là lớp ảo kiến mịt mù dày đặc, trong ấy chúng sanh quây quần quanh lộn*".

Giải thích về Vô minh, có các ghi nhận sau:

- **T**rong kinh Tiểu Bộ I, trang 419: “*Này các Tỳ Kheo, bị bao trùm bởi vô minh triền cái, chúng sanh trong một thời gian dài, chạy dài, lưu chuyển* ...”.

- **T**rong kinh Bản Nghiệp, quyển thượng giải thích: “*Vô minh là tâm không hiểu rõ các pháp*”.

- **T**rong kinh Tương Ưng II, Phẩm Nhân Duyên: “… *Và này các Tỳ Kheo, thế nào là vô minh? - Này các Tỳ Kheo không biết rõ về khổ, không biết rõ về khổ tập, không biết rõ về khổ diệt, không biết rõ con đường đưa đến khổ diệt. Này các Tỳ Kheo, đây gọi là vô minh*”.

- **T**rong kinh Lăng Nghiêm có chép: “*Tri kiến lập tri, tức vô minh bổn; tri kiến vô kiến, tư tức Niết Bàn* \* 知見立知即無明本 知見無見斯即涅槃 \* Thấy biết mà chấp mắc vào cái biết này là gốc của Vô minh; thấy biết mà không phải chấp mắc vào cái biết này thì đó là Niết-bàn vậy".

Như vậy, Vô minh được xem là *trạng thái tâm thức chưa thông đạt được Chân lý Duyên khởi của các pháp*, *để hóa giải nguồn gốc của khổ*(là phiền não và mê nghiệp), *dẫn đến giác ngộ giải thoát*.

Có thể xem Vô minh như là Thức uẩn của thời quá khứ, hàm chứa các Thức là thấy biết, hiểu biết chưa phù hợp với Chân lý Duyên khởi. Bởi nếu như các thấy biết, hiểu biết này hợp với Chân lý Duyên khởi, thì đó gọi là Trí (= Bát-nhã), nghĩa là Thức => Trí.

**2/.** *Vô minh* sinh **Hành** (**行**; P: Saṅkhāra; S: Saṃskāra).

**Hành** **行**: Có nghĩa là*làm, làm việc*. Như: *hành y* 行醫 là làm thầy thuốc chữa bệnh // *hành thiện* 行善 là làm việc thiện.

Theo đó, Hành là ý muốn hành động tạo tác với lời nói hay việc làm với *kiến chấp* cực đoan, dẫn đến ***mê Nghiệp*** (Nghiệp tốt hay Nghiệp xấu). Cũng nên biết rằng ***tuệ Nghiệp*** của bậc giác ngộ được hình thành từ sự nghiệp vượt thoát các ý muốn chấp thủ cực đoan này; vượt thoát không có nghĩa là phủ bác kiến chấp, mà là xem kiến chấp như là phương tiện tạm trong mối liên hệ với môi trường bên ngoài, và không để kiến chấp này luôn trói buộc nội tâm một cách cực đoan.

Giải thích về Hành, có các ghi nhận sau:

- **T**rong A Tỳ Đạt Ma Tạp Tập Luận quyển 4 cũng quan niệm rằng Hành phát sanh từ Vô Minh, như nói: “*Nương nơi vô minh mà có hành*”.

- **T**rong quyển Nguyên thủy Phật giáo Tư tưởng Luận của Kimura Taiken giải thích rằng: “*Tự thân Vô minh vốn cũng là động rồi cho nên Hành và Vô minh không rời nhau, vì thế Hành được đặt vào địa vị thứ hai*”.

- **T**rong Câu Xá Luận quyển I ghi rằng: “*Hành là động lực tạo tác*”.

- **T**rong Phật Quang Đại Từ Điển quyển 3, trang 2551 giải thích: “*Hành là chi thứ hai trong mười hai nhân duyên, phát sinh từ thân nghiệp, khẩu nghiệp và ý nghiệp của thời quá khứ bị chiêu cảm quả báo của thời hiện tại*”.

- **T**rong Đại Thừa Nghĩa Chương quyển 3 giải thích: “*Hành là nội tâm bơi lội theo ngoại cảnh*”.

Như vậy, Hành trong Thập Nhị Nhân Duyên được xem là phát sanh từ Vô minh, là động lực của nội tâm thúc đẩy các tạo tác thiện và ác, thường gọi chung là Nghiệp, lôi cuốn vạn pháp luôn lưu chuyển.

Nơi ngôn ngữ của Tâm lý học hiện đại, Hành được xem là Ý chí, tức Ý muốn hay Mong muốn … tạo tác theo các kiến chấp cực đoan.

**3/.** *Hành* sinh **Thức** (識; P: Viññāṇa; S: Vijñāna).

**Thức** 識: Có nghĩa là sự thấy biết mang tính tương đối, nhưng lại có xu hướng chấp thủ ‘đóng khung’ (Vô minh và Hành của quá khứ). Nói chung, Thức này như một thói quen phản xạ làm nền tảng cho quá trình sinh khởi mới.

Với học thuyết tái sinh, Thức này được gọi là Tái sinhthức 再生識 (= *Kết sinh thức* 結生識 –P: Nibbatti-viññāṇa, Paṭisandhi-viññāṇa; S: Nirvṛtti-vijñāna, Pratisaṃdhi-vijñāna; E: Rebirth consciousness), lựa chọn ngoại duyên *cha mẹ* tương thích với Hành cho một đời sống mới – một bào thai.

Tổng quát, có 4 hình thái của Thức tái sanh, tức Thức nương gá vào *trứng* (noãn sinh), vào *thai* (thai sinh), vào *thấp* (chỗ ẩm thấp), vào *hóa* (tức hóa sinh, biến hóa ngay tức khắc bằng thân xác trưởng thành như Chư thiên, Phạm thiên, Ngạ quỷ).

**T**rong kinh Mahā Nidāna Sutta của bộ Trường A-Hàm (Dīgha Nikāya) còn chỉ ra vì sao một khi Vô Minh và Ái Dục bị đoạn diệt thì không còn hành động thiện và bất thiện nữa, do đó không có Tái sinh thức khởi phát trở lại trong một bào thai.

Như vậy, có thể thấy rằng nguyên nhân đưa đến tái sanh là hành động thiện và bất thiện của chính ta chớ không phải là công trình của một Đấng tạo dựng hay Thần Linh Tạo Hóa nào, mà cũng không phải là sự ngẫu nhiên, may rủi.

----------------

**Chú thích:**

Khi sự thấy biết với nhận thức vượt thoát, nghĩa là không bị đóng khung, thì đó gọi là Trí. Do đó, Thức hay Trí về căn bản là không khác, nhưng chỉ khác ở chỗ thái độ nhận thức chủ quan đóng khung hay khách quan vượt thoát không dính mắc.

Có lời khuyên nói rằng: “Hãy nhìn sự vậy y như nó xảy ra, chứ đừng nhìn sự vật theo ý ta mong muốn”. Cho nên nói giác ngộ là hàm ý chuyển hóa Thức thành Trí.

**4/.** *Thức* sinh **Danh Sắc** (名色; P;S: Nāmarūpa).

**Danh Sắc** 名色: Có nghĩa là toàn bộ *tâm lý* (**Danh**: vô hình) và *sinh-vật lý* (**Sắc**: hữu hình) của một sinh vật, tức tổ hợp tâm-thân hay tinh thần-vật chất. Với Thức thuộc loại mê nghiệp nào, thì hiện ra tâm-thân và cảnh giới của mê nghiệp ấy.

Với học thuyết tái sinh, khi kiếp sống quá khứ chấm dứt*.* Sau đó  *Tái sanh* *thức* khởi lên nối liền với kiếp sống hiện tại. Thức này còn gọi là *hương ấm*thuộc về *Danh* (tâm)*,* kết hợp với tinh cha huyết mẹ thuộc về *Sắc* (thân)*,* tạo thành sự sống của cái phôi – tức bào thai mới, gồm đủ hai yếu tố *Danh Sắc*, đặc trưng với cấu trúc Ngũ uẩn***.***

Danh Sắc được giải thích trong các kinh điển sau:

- **T**rong Phật Quang Đại Từ Điển, quyển 3, trang 2256 giải thích rằng: “*Danh Sắc cũng là gọi chung của Ngũ uẩn; chính bởi trong Ngũ uẩn đây, Sắc uẩn do hệ cực vi kết thành vật thể nên gọi là Sắc pháp, bốn ẩn gồm Thọ, Tưởng, Hành, Thức là Tâm pháp …*”.

- **T**rong Đại Thừa Nghĩa Chương, quyển 4 giải thích: “*Danh Sắc có nghĩa là tâm theo sự giải thích của mắt, nên gọi là Danh; thân có hình chất, nên gọi là Sắc*”.

**5/.** *Danh Sắc* sinh **Lục căn** (**六**根; P: Saḷāyatana; S: Ṣaḍāyatana).

**Lục căn** 六根 = **Lục xứ** 六處 = **Lục nhập** 六入: Có nghĩa là *năm giác quan* (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân) và *não bộ*.

Lục căn là sáu nơi vào thuộc bên trong thân của một chủ thể, Lục cảnh là sáu đối tượng đi vào thuộc bên ngoài thân. Cả hai thường được gọi chung là *mười hai xứ* hay *mười hai nhập*.

Với học thuyết tái sinh, khi cái phôi dần lớn lên, Sắc hình thành mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, não gọi là Lục căn, và Danh hình thành khi Lục căn tiếp nhận với các đối tượng tương thích của chúng.

**6/.** *Lục căn* sinh **Xúc** (觸; P: Phassa; S: Sparśa).

**Xúc** 觸: Có nghĩa là sự tiếp cận của Lục căn với Lục trần. Trong đó, Lục trần là các ngoại Duyên làm đối tượng:

*Sắc trần* : Đối tượng là hình dáng-màu sắc,

*Thanh trần* : Đối tượng là âm thanh,

*Hương trần* : Đối tượng là mùi ngửi.

*Vị trần* : Đối tượng là vị trong ăn uống (mặn, chua, cay, ...)

*Xúc trần* : Đối tượng là cảm nhận khi tiếp chạm (nóng lạnh, sù sì, …)

*Pháp trần* : Đối tượng là *ý tưởng suy nghĩ, tính toán, phân biệt* (*lý trí* – E: reason, *tri giác* – E: perception).

- **T**rong kinh Đại Duyên (Mahanidàna-Suttam) của Trường Bộ Kinh III, trang 62 cho rằng: “*Xúc do Danh Sắc sanh*”.

- **T**rong Tương Ưng Bộ Kinh, sđd, trang 3 ghi rằng: “*Này các Tỳ Kheo, có sáu xúc thân này: Nhãn xúc, Nhĩ xúc, Tỉ xúc, Thiệt xúc, Thân xúc và Ý xúc*”.

- **T**rong Luận Câu Xá, quyển 4 nói: “*Xúc sinh ra bởi căn, cảnh và thức hoà hợp*”.

**7/.** *Xúc* sinh **Thọ** (**受**; P;S: Vedanā).

**Thọ** 受: Có nghĩa là cảm xúc như *lạc*, *khổ*, *xả* (trung tính) có được từ tiếp xúc với các duyên ngoại cảnh.

Ví như đưa tay sờ nước đá, thì sờ là tiếp *Xúc*, biết lạnh là *Tri giác*, còn khó chịu (hay dễ chịu) là *Cảm xúc = Thọ*.

- **T**rong Câu Xá Luận quyển 1 ghi rằng: “*Thọ là chỗ tiếp nhận của Xúc*”.

- **T**rong Tương Ưng Bộ Kinh II, trang 3 ghi rằng “*Này các Tỳ Kheo, có sáu thọ thân này: Thọ do nhãn xúc sanh, Thọ do nhĩ xúc sanh, Thọ do tỷ xúc sanh, Thọ do thiệt xúc sanh, Thọ do thân xúc sanh, Thọ do ý xúc sanh*”.

- **T**rong A Tỳ Đạt Ma Tạng Hiển Tông Luận quyển 2 ghi rằng: “*Thọ là chỉ cho tất cả Tâm và Tâm Sở, nghĩa là sự lãnh nạp tùy theo Xúc*”.

**8/.** *Thọ* sinh **Ái** (**愛**; P: Taṇhā; S: Tṛṣṇā).

**Ái** 愛: Có nghĩa là sự *dính mắc* vào ưa thích hay chê ghét, phát sinh sau khi cảm nhận các duyên ngoại cảnh. Ái hay Ái dục có bản chất thèm muốn hay khao khát các đối tượng mà nó yêu thích, nhưng không bao giờ cảm thấy đủ, không bao giờ được thỏa mãn. Có thể nói Vô minh được xem là *thể*, còn Ái được xem là *dụng.*

Ái biểu hiện dưới 3 dạng dính mắc là ***Tham ái, Sân ái, Si ái***  chi phối trong 3 cõi:

- **Ái trong *cõi Dục*** (Dục giới) gọi là ***Dục ái*** (P: Kāmataṅhā): Đây là các loại ái trong cõi Dục, từ những cảm thọ đi qua mắt, tai, mũi, lưỡi, thân (da), ý (não bộ) mà đối tượng của nó là sắc, thinh, hương, vị, xúc, pháp (ý tưởng).

- **Ái trong *cõi Sắc*** (Sắc giới) gọi là ***Sắc ái*** (P: Rūpataṅhā): Đây là các loại Ái trong cõi Sắc, là những cảm thọ vi tế của tinh thần – đó là *hỷ, lạc, xả* của các tầng thiền định.

- **Ái trong *cõi Vô sắc*** (Vô Sắc giới) gọi là ***Vô sắc ái*** (P: Arūpataṅhā): Đây là các loại Ái trong cõi Vô sắc, là những cảm thọ phát sanh do chán các sắc – sắc tướng, sắc pháp. Hành giả chán luôn cái thân sắc vật chất dù thô hay tế, mà chỉ muốn sống với các ý niệm, khái niệm trừu tượng mà thôi. Tương ứng với loại ái dục này là từ bỏ các thiền sắc giới để tu tập các thiền vô sắc giới. Hành giả không còn các cảm thọ thô tháo nữa, mà chỉ còn trạng thái xả và định.

Giáo lý đạo Phật giải thích rằng đối với những người phải tái sanh, khi bỏ thân này để thọ thân sau là vì có Ái, cũng y hệt như ngọn lửa chuyền từ nơi này sang nơi kia là vì gió, như nhiên liệu tạo động lực cho sự bị động trong tái sinh. Trong môt số kinh khác, Đức Phật từng nói rằng khi lìa Ái, sẽ đắc quả Bất Lai.

- **T**rong kinh Tăng Chi Bộ (Anguttara- Nikàya, II.P.34) có ghi:

*“Này các tỳ kheo, trong tất cả các pháp, dù là pháp hữu vi hay vô vi, pháp giải thoát ‘ly Ái’ là cao cả nhất. Ấy nghĩa là giải thoát kiêu mạn, diệt trừ tham, nhổ tận gốc sự chấp thủ, cắt đứt sự tiếp tục, dập tắt khát Ái, giải thoát, chấm dứt, Niết Bàn”*. Nói cách khác, “**Ái diệt tức Niết-bàn**”.

- **T**rong kinh Pháp Cúcâu 153, 154 có chép:

*"Xuyên qua nhiều kiếp sống, Như Lai lang thang đi trong vòng luân hồi để tìm, nhưng không gặp người thợ cất nhà này. Phiền muộn thay, đời sống triền miên tiếp diễn.*

*Này hỡi người thợ làm nhà! Ngươi đã bị bắt gặp. Ngươi không còn cất nhà nữa. Tất cả rui mè của ngươi đã gãy. Cây đòn dông của ngươi cũng bị phá tan.*

*Tâm của Như Lai đã thành đạt trạng thái vô vi (Niết-bàn).*

*Mọi hình thức Ái dục đã hoàn toàn chấm dứt".*

- **T**rong kinh Pháp cú trong kệ 212 đức Phật dạy:

*Từ* Ái *sinh lo âu*

*Từ* Ái *sinh sợ hãi*

*Lìa* Ái *không lo âu*

*Nơi nào có sợ hãi?*

- **T**rong kinh Tương Ưng Bộ IV. Trang 404 nêu rõ:

“*Đoạn tận Tham (ái), đoạn tận Sân (ái), đoạn tận Si (ái), tức* đoạn tận Ái, đây gọi là Niết-bàn”

- **T**rong Câu xá luận, quyển 4 thì: “*Ái có nghĩa là ái lạc, thể của nó là lòng tin, song ái có hai: ‘một là có nhiễm ô, hai là không nhiễm ô. Có nhiễm ô gọi là* ***tham****, như yêu vợ con … Không nhiễm gọi là* ***tín****, như yêu sư trưởng’*...”

- **C**hữ Ái đi đôi với chữ Kiến gọi là Ái Kiến. Theo Đại Trí Độ Luận, quyển 7, chữ Ái là mê hoặc về sự và chữ Kiến là mê hoặc về lý, như nói: “*Phiền não có hai loại, một là thuộc về Ái, hai là thuộc về Kiến*”.

- **C**hữ Ái đi đôi với chữ Hoặc gọi là Ái Hoặc, nghĩa là mê hoặc không thấy được chân lý, như kinh Kim Quang Minh Văn Cú, quyển 3 ghi rằng: “*Người đạt đến Bát Địa vẫn còn có Ái hoặc*”.

- **C**hữ Ái đi đôi với chữ Hà gọi là Ái Hà, nghĩa là con người chìm đắm trong sông Ái dục, như kinh Bát Thập Hoa Nghiêm, quyển 26 ghi rằng: “*Theo dòng sanh tử vào trong đại Ái hà*”.

**9/.** *Ái* sinh **Thủ** (**取**; P;S: Upādāna; E: Clinging)

**Thủ** 取: Có nghĩalà sự *nắm giữ bám chấp* (yêu thương hay thù oán) vào Ái. Thủ còn gọi là Chấp thủ, có bốn loại: Dục thủ, Kiến thủ, Giới cấm thủ và Ngã luận thủ.

- **T**rong Tương Ưng Bộ Kinh II, trang 3, đức Phật giải thích chữ Thủ: “*Này các Tỳ Kheo, có bốn thứ thủ: Dục Thủ, Kiến Thủ, Giới Cấm Thủ và Ngã Luận Thủ”. Thế nào là Dục Thủ, Kiến Thủ, Giới Cấm Thủ và Ngã Luận Thủ* ?

1. ***Dục thủ*** (欲取; P;S: Kāmopādāna; E: Sense-pleasure clinging, Clinging to desire):

Đây là sự nắm giữ bám chấp vào ngũ trần là Sắc, Thinh, Hương, Vị, Xúc, khao khát hưởng thụ không biết mỏi mệt của Dục giới. Vì thế, Dục thủ còn gọi là *Sắc thủ* 色取.

2. ***Kiến thủ*** (見取; P: Diṭṭhi-upādāna; S: Dṛsṭy-upādāna; E: wrong-view clinging, Clinging to mistaken views):

Đây là sự nắm giữ bám chấp vào ý kiến, quan niệm, quan điểm, chủ trương, chủ thuyết, lập trường ... sai lầm của mình. Những người như vậy khó mở rộng kiến văn để thấy nhìn, nghe, nghĩ cho xa, cho sâu để cảm thông để tìm ra chân lý. Người có “kiến thủ”, mọi cánh cửa xung quanh đều bị bít chặt.

**T**rong Câu Xá Luận quyển 19 giải thích rằng: “*Kiến thủ là chấp lấy chỗ sai lầm cho rằng đúng*”.

**T**rong Duy Thức Luận quyển 6 giải thích rằng: “*Kiến thủ là ý kiến cố chấp vào sự thiên kiến của mình cho là đúng hơn cả*”.

3. ***Giới cấm thủ*** (戒禁取; P: Sīlabbata-parāmāsa; S: Śīlavrata-parāmarśa; E: Rites-and-rituals clinging, Clinging to a mistaken understanding of the precepts and their purpose, grasping of rules and customs):

Giới cấm thủ, nói chung, là sự nắm giữ bám chấp vào những tín điều, pháp hành sai lạc như các hình thức, tập tục, lễ nghi, … để tự trói buộc mình một cách ngu si và đưa đến đau khổ, chứ không thể mang lại ánh sáng giải thoát.

Trong đạo Phật, Giới Luật được xem là một phương tiện tốt, là Duyên cần thiết để luyện tâm, nhưng lại không mù quáng, không quá lệ thuộc vào các hình thức giáo điều. Hành giả cần hiểu biết rõ Chánh Pháp và Giới Luật để tự đi đến giải thoát, mà không phải rơi vào vô minh chấp thủ.

**T**rong Câu Xá Luận, quyển 19 có ghi rằng: “*Những tà kiến đối với những cái chẳng phải là Nhân của đạo mà cho là hân của đạo, được gọi chung là Giới cấm thủ* …”

4. ***Ngã luận thủ***我語取 = *Ngã ngữ thủ*我語取 (P: Atta-vādupādāna; S: Ātma-vādopādāna; E: Self-doctrine clinging, Clinging ideas that arise from a notion of self):

Đây là sự nắm giữ bám chấp vào việc tin rằng có một bản ngã thường còn, có một linh hồn trường cửu bất biến là chủ nhân ông của mọi hành vi, lời nói, ý nghĩ.

Nói cách khác, Ngã ngữ thủ là chấp trước những thứ ngôn ngữ luận thuyết của *ngã kiến*, xem *Bản ngã* nơi tự thân làm chủ thể (Năng thủ) và quan hệ đến các pháp đối tượng bên ngoài làm khách thể (Sở thủ).

**T**heo ngài [Phật Âm](https://www.wikiwand.com/vi/Ph%E1%BA%ADt_%C3%82m) (Buddhaghosa) [tác giả luận Visuddhimagga (Thanh Tịnh Đạo)] cho rằng có tất cả bốn loại Thủ có liên hệ Nhân Quả, được kể ra như dưới đây, đó là từ cái Thủ dễ thấy (Dục thủ) cho đến cái Thủ khó nhận biết nhất (Ngã luận thủ)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Ngã luận thủ | | |
| ↓ | | |
| Kiến thủ | | |
| ↓ |  | ↓ |
| Giới cấm thủ |  | Dục thủ |

**T**rong Đại Tỳ Bà Sa Luận, quyển 48 giải thích chữ Thủ có ba nghĩa: “*giữ gìn, nắm lấy và chọn lựa*”.

**T**rong Câu Xá Luận, quyển 20 giải thích chữ Thủ là “*Phiền não thường hay nắm lấy quả của các cõi nên gọi là Thủ*”.

**10/.** *Thủ* dẫn đến **Hữu** (**有**; P;S: Bhava).

**Hữu** **有**: Có nghĩa là *có*. Nơi đây Hữu hàm ý là tâm chấp thủ cực đoan ‘***thật có***’, cho nên những sự vật như huyễn như hóa lại biến thành thật có: *có thân-có cảnh, có người-có ta, có sống- có chết, có thương-có thù* … Chấp thủ cực đoan mọi sự vật ‘*thật có*’ nơi tâm như thế được gọi là Hữu.

Hữu thường được xem là đối lại với chữ Vô hoặc chữ Không, có những nghĩa như: Thực Hữu (có thật), Giả Hữu (có giả). Tuy nhiên, Diệu Hữu (có mầu nhiệm tính), Chân Hữu (có thực tính) nhằm chỉ ra bản tính thực của vạn sự vạn vật, thì đó là Duyên khởi tính = Không tính = Phật tính = Vô thường tính + Vô ngã tính, nôm na với hàm ý là “*có, nhưng không thực là có*”

- **T**rong Đại Tỳ Bà Sa Luận, quyển 60 giải thích: “... *Nghiệp nhân thiện-ác thường hay chiêu cảm quả báo vui-khổ, và những thứ Nhân Quả báo ứng này liên tục quan hệ lẫn nhau không bao giờ chấm dứt nên gọi là Hữu*”.

- **T**rong Câu Xá Luận quyển 9 và Thành Duy Thức Luận quyển 8 giải thích: “*Nghiệp thường hay dẫn dắt đi đến quả báo nên gọi là Hữu, và Hữu đây chỉ cho Hữu trong mười hai Nhân Duyên*”.

- **T**rong Đại Trí Độ Luận quyển 3, Tập Dị Môn Túc Luận quyển 4 và Đại Tỳ Bà Sa Luận quyển 60 giải thích Tam hữu (ba cõi) gồm Dục hữu, Sắc hữu và Vô sắc hữu như sau:

1.*Dục hữu* : Đó là tất cả chúng sanh trong 6 nẻo luân hồi của Dục giới, luôn lãnh thọ quả báo theo Nghiệp nhân đã gây, nên gọi là Dục hữu.

2. *Sắc hữu* : Đó là chư Thiên trong Sắc giới mặc dù đã thoát khỏi cái thân thô tục và nhiễm ô của Dục giới, nhưng còn có thân thể bằng sắc chất thanh tịnh nên gọi là Sắc hữu.

3. *Vô sắc hữu* : Đó là chư Thiên trong trong Vô sắc giới mặc dù thân thể không có sắc chất làm ngăn ngại, nhưng vẫn còn bị quả báo theo Nghiệp nhân đã làm, nên gọi là Vô sắc hữu.

Nói chung, Ái và Thủ được xem là *Nghiệp nhân*, còn Hữu là *Nghiệp quả*.

**11/.** *Hữu* dẫn đến **Sinh** (**生**; P;S: Jāti)

**Sinh**  **生**: Có nghĩalà **sinh y 生依**, là sự bị động cuốn hút vào dòng chuyển hóa do động lực của Hữu (# Nghiệp). Đây là sự khởi phát của những hiện tượng tâm-vật-lý.

Sinh hàm ý là sản sinh, thọ sinh, thai sinh, khởi sinh v.v… nghĩa là xuất hiện một sinh mệnh mới, hiện hữu trong dòng sống của vạn sự vạn vật và tuôn chảy theo Nghiệp lực.

- **T**rong Tương Ưng Bộ Kinh II trang 3, đức Phật giải thích: “*Này các Tỳ Kheo, thế nào gọi là sinh? - Cái gì thuộc chúng sinh này hay chúng sinh khác bị sinh, xuất sinh, giáng sinh, đản sinh … với sự xuất hiện các uẩn, sự thành tựu các xứ. Này các Tỳ Kheo, đây gọi là sinh*”.

- **T**rong Thành Duy Thức Luận quyển 6, phần Tứ Hữu 1688 giải thích rằng: “*Thọ sinh có nghĩa là kết thành thân sinh ra, và Thai sinh có nghĩa là thác thai, nhập thai*”.

Tuy nhiên, do không rõ chân lý Duyên khởi là vạn sự vật như huyễn, không có tự tính, nên nhận lầm là *thật có sinh* từ sự sống.

**12/.** *Sinh* dẫn đến **Lão tử** (**老死**; P;S:  Jarāmaraṇa)

**Lão tử** **老死**: Có nghĩalà *già* và *chết*, là giai đoạn suy tàn và chấm dứt Nghiệp báo sinh mệnh. Bởi có Sinh nên có Hoại.

- **T**rong Tương Ưng Bộ Kinh II, trang 3 và 4, đức Phật giải thích: “*Này các Tỳ Kheo, thế nào là Lão Tử? - Cái gì thuộc chúng sinh này hay chúng sinh khác, bị già, yếu, suy nhược, răng rụng, tóc bạc, da nhăn, tuổi thọ giảm, các căn chín mùi - đấy gọi là già. Cái gì thuộc chúng sanh này hay chúng sinh khác, từ bỏ, hủy hoại, tiêu mất, tử vong, các uẩn tàn lụn, thân thể vứt bỏ - đấy gọi là chết*”.

- **T**rong Du Già Sư Địa Luận quyển 61, giải thích chúng sinh già có năm tướng: “*Khí sắc suy thoái, khí lực suy thoái, các căn suy thoái, thọ dụng những hiện tượng suy thoái và mạng sống suy thoái*”.

- **T**rong Trung A Hàm Phân Biệt Thánh Đế Kinh quyển 7 ghi rằng: “*Chúng sinh khi già đầu bạc răng rụng, năng lực cường tráng ngày càng suy, thân thể còm lưng, chân bước xiên xẹo, chống gậy để đi, thịt thiếu da nhăn, các căn đần độn và chậm chạp, nhan sắc xấu xa, thân tâm cảm nhận khổ sở vô cùng*”.

- **T**rong Bắc Bổn Đại Niết Bàn Kinh quyển 12 giải thích chữ Tử bao gồm hai ý:

1. *Mạng Tận Tử*, nghĩa là tính mạng đã chấm dứt.

2. *Ngoại Duyên Tử*, nghĩa là do các nhân duyên bên ngoài đã chấm dứt”.

- **T**rongĐại Tỳ Bà Sa Luận quyển 20 giải thích chữ Tử bao gồm bốn ý:

l. Có tiền của (hoặc có phước) nhưng bị chết vì mạng sống đã hết.

2. Có mạng sống nhưng bị chết vì tiền của đã hết.

3. Bị chết vì tiền của và mạng sống đã hết.

4. Mặc dù có tiền của và còn mạng sống, nhưng gặp các ác duyên nên bị chết”.

- **T**rong Dược Sư Bổn Nguyện Công Đức Kinh của ngài Huyền Trang dịch có nêu ra chín thứ hoạnh tử:

1. Chết vì bị bệnh hoạn không gặp thầy thuốc.

2. Chết vì tử hình bởi phạm quốc pháp.

3. Chuyên bơi lội trong hoang dâm vô độ mà chết hoặc gặp kẻ phi nhân (ác quỷ v.v...) chuyên thủ dâm tinh xuất mà chết.

4. Chết vì bị hoả thiêu.

5. Chết vì bị chìm dưới nước.

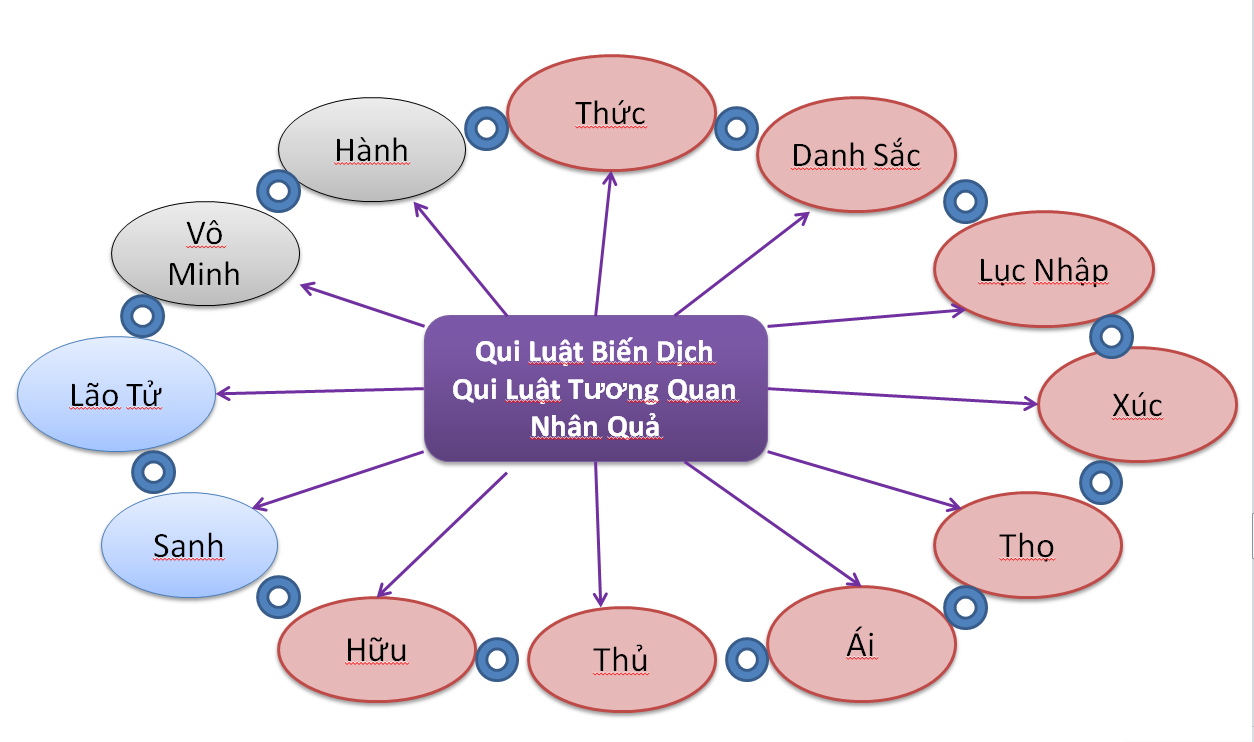
6. Chết vì bị các ác thú ăn thịt.

7. Từ nơi bờ núi cao dốc đứng thẳng bị rớt xuống mà chết.

8. Chết vì bị ngộ độc.

9. Chết vì bị đói khát”.

Bất cứ một chúng sanh hữu tình nào cũng phải trải qua những điều kiện quan hệ của 12 Duyên, mặc dù chúng nẩy nở và phát triển dưới nhiều hình thức khác nhau như thai sinh, noãn sinh, thấp sinh hay vi tế nhất là hóa sinh. Lão Tử trong Thập Nhị Nhân Duyên là nối liền hai hiện tượng già và chết thành một chỉ nhằm để nói lên ý nghĩa sinh diệt biến hoại trong giai đoạn tồn tại cũng như trong giai đoạn chuyển hoá của một sinh mệnh hiện hữu.



**Chuỗi 12 Duyên**

[Xin xem thêm mục từ Duyên khởi]

**2) Sự vận hành của Thập Nhị Nhân Duyên.**

Có hai cách diễn giải về sự vận hành của 12 chi phần Duyên khởi theo chiều dọc:

- Theo chiều dọc xuôi bắt đầu từ Vô Minh và chấm dứt với Lão Tử: là nhằm giải thích sự vận hành biến hóa cấu thành khổ não.

- Theo chiều dọc ngược, bắt đầu từ Lão Tử đi trở lại Vô Minh: là nhằm giải thích những duyên tạo khổ não.

*Tùy thuộc nơi Vô Minh phát sanh Hành.*

*Tùy thuộc nơi Hành phát sanh Thức.*

*Tùy thuộc nơi Thức phát sanh Danh-Sắc*

*Tùy thuộc nơi Danh-Sắc phát sanh Lục Căn.*

*Tùy thuộc nơi Lục Căn phát sanh Xúc.*

*Tùy thuộc nơi Xúc phát sanh Thọ.*

*Tùy thuộc nơi Thọ phát sanh Ái.*

*Tùy thuộc nơi Ái phát sanh Thủ.*

*Tùy thuộc nơi Thủ phát sanh Hữu.*

*Tùy thuộc nơi Hữu có Sanh.*

*Tùy thuộc nơi Sanh có Lão, Tử, Sầu Muộn, Ta Thán,*

*Đau Khổ, Buồn Rầu, và Thất Vọng.*

**Đó là trọn vẹn các yếu tố cấu thành khổ đau**.

*Tận diệt Vô Minh dẫn đến chấm dứt Hành.*

*Chấm dứt Hành dẫn đến chấm dứt Thức.*

*Chấm dứt Thức dẫn đến chấm dứt Danh-Sắc.*

*Chấm dứt Danh-Sắc dẫn đến chấm dứt Lục Căn.*

*Chấm dứt Lục Căn dẫn đến chấm dứt Xúc.*

*Chấm dứt Xúc dẫn đến chấm dứt Thọ.*

*Chấm dứt Thọ dẫn đến chấm dứt Ái.*

*Chấm dứt Ái dẫn đến chấm dứt Thủ.*

*Chấm dứt Thủ dẫn đến chấm dứt Hữu.*

*Chấm dứt Hữu dẫn đến chấm dứt Sanh.*

*Chấm dứt Sanh dẫn đến chấm dứt Lão, Tử, Sầu Muộn,*

*Ta Thán, Đau Khổ, Buồn Rầu, và Thất Vọng.*

Mỗi chi phần của 12 nhân duyên vừa là nhân, vừa là quả, nó vừa là tuỳ thuộc (P: paṭiccasamuppanna), vừa làm điều  kiện (P: paṭiccasamuppāda) cho 11 chi phần còn lại và các ngoại duyên khác. Do vậy, chúng liên quan  nhau, phụ thuộc vào nhau để sinh khởi(tính **y tha**).

Vô minh duyên Hành, tức là Vô minh có liên hệ nhân quả với Hành, cũng vậy Hành duyên (có liên hệ nhân quả với) Vô minh. Tương tự Vô minh duyên với 10 chi phần khác bằng tương tác ***Nhân Quả đồng thời*** trong không gian-thời-gian. Mỗi chi phần *duyên với* tất cả các chi phần khác, phù hợp với tinh thần ***tương tức tương nhập*** của Duyên khởi.

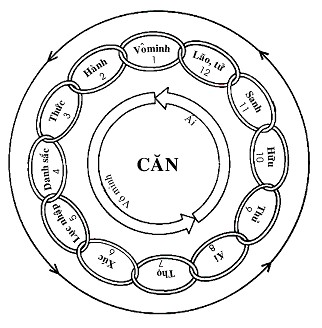
Như khi ta nói cây sinh ra lá và cây dẫn nhựa lên nuôi lá, ta không quên sự thật là lá nuôi cây bằng ánh sáng mặt trời qua hiện tượng diệp lục hóa, nghĩa là cây lớn được cũng là do công của lá.

**-----------**

**Chú thích:**

- ***Tương tức*** (**相即**; E: interbeing) Sự bình đẳng của vạn pháp. Các pháp tuy có sai biệt khác nhau hay tương phản nhau, nhưng đều có tính bình đẳng như mọi “sóng tức là nước, nước tức là sóng” hay “Sắc tức là Không, Không tức là Sắc”.

- ***Tương nhập*** (**相入**; E: interpenetration): Sự hòa hợp của vạn pháp. Các pháp tuy có sai biệt khác hay tương phản nhau, nhưng luôn dung chứa nhau, giống như nhiều ánh đèn hòa lẫn vào nhau.



**3) Thực hành tu tập Thập Nhị Nhân Duyên với Chánh niệm.**

*Thập Nhị Nhân Duyên* vốn không là một lý thuyết triết học, nó được đức Phật chỉ ra về nguồn gốc của chuyển hóa và nguồn gốc của khổ não nơi con người, để từ đó vạch ra phương pháp thực hành chủ động để không phải vướng mắc vào chúng.

*Thập Nhị Nhân Duyên* bao gồm tất cả những nguyên nhân xa gần được đan kết thành mạng lưới. Các chi kết nối như một chuỗi xích, vì thế tìm cách bẻ gãy một mắt xích thì xem như phá tan được vòng xích này. Vậy làm thế nào để phá cái vòng xích oan nghiệt kia? Trong mười hai chi thì hai chi là **Vô minh** (Si) và **Ái** (Tham Sân) biểu thị cụ thể nhất, chính đó là cội nguồn của Tham-Sân-Si để dẫn đến Thủ và Hữu tạo nên Nghiệp. Vậy nếu không Vô minh và Ái thì không có Hữu, không có Hữu thì không có Sinh, không có Sinh thì không có Lão-Tử và cuối cùng thì không còn khổ não triền miên.

Theo đó, thực hành tu tập với Thập Nhị Nhân Duyên là thực hành Chánh niệm *Quán vô sinh* để phá chi Vô minh và *Quán hoàn diệt* để phá chi Ái như dưới đây.

**1/. Quán vô sinh:** Cấu trúc 12 Duyên nơi con người cho thấy do **Vô minh**, chứ không hề có một **Tự ngã**nào đó *độc lập* (tức Vô ngã) và *thường hằng* (tức Vô thường), mà chỉ có những hiện tượng diễn biến tùy thuộc vào những điều kiện. Do đó, Chánh niệm về mọi sự vật với hiện tượng là *Sinh diệt Vô thường*, và với bản chất là *Duyên sinh Vô ngã* trong mọi tu tập là cách tốt nhất hướng tới sự vượt thoát, chủ động chứ không còn bị động trong sinh tử luân hồi.

**T**rong kinh Đại Bát Niết Bàn có nói: “*Trong tất cả các dấu chân thú, thì dấu chân voi là lớn nhất. Trong tất cả các Chánh niệm thì* ***niệm Vô thường*** *và* ***niệm Tử*** (= chết – duyên Lão Tử) *là quan trọng nhất*”. Niệm chết giúp chúng ta tỉnh giác về sự giả huyễn của con người nơi 12 duyên này.

**2/. Quán hoàn diệt:** Cấu trúc 12 Duyên nơi con người cho thấy **Ái** là yếu tố khơi mào cho Thủ (chấp trước), đưa tới Hữu (tạo Nghiệp) với quả báo khổ não. Do đó, *phòng hộ các căn* để *đoạn tận Ái* là mục tiêu của sự tu tập để đoạn diệt khổ não.

**- T**rong kinh Tăng Chi Bộ, đức Phật dạy phòng hộ các căn sau: "Các thầy phải tu. *Có sáu pháp vô-thượng*. Những gì là sáu?

+ ***Mắt*** *thấy sắc, không sanh tâm ưa thích hay ghét bỏ; hãy trụ tâm nơi xả, hằng tỉnh sáng.*

+ ***Tai*** *nghe tiếng, không sanh tâm ưa thích hay ghét bỏ; hãy trụ tâm nơi xả, hằng tỉnh sáng.*

+ ***Mũi*** *ngửi mùi, không ưa thích hay ghét bỏ; hãy trụ tâm nơi xả, hằng tỉnh sáng.*

+ **Lưỡi** *nếm vị, không sanh tâm ưa thích hay ghét bỏ; hãy trụ tâm nơi xả, hằng tỉnh sáng.*

+ ***Thân*** *chạm xúc, không sanh tâm ưa thích hay ghét bỏ; hãy trụ tâm nơi xả, hằng tỉnh sáng.*

+ ***Ý*** *đối với mọi việc, không sanh tâm ưa thích hay ghét bỏ; hãy trụ tâm nơi xả, hằng tỉnh sáng.”*

- **T**rong kinh Tương Ưng Bộ, đức Phật có khuyên dạy một khổ chủ già và bệnh: “*Thân tuy già mà tâm không già – Thân tuy bệnh mà tâm không bệnh*”

Cũng nên lưu ý rằng *bố thí* là một pháp hành hỗ trợ cho sự rèn luyện để đoạn tận Ái (Tham).

Trong sự tương quan của 12 chi Duyên, việc tu tập chuyển hóa một chi Duyên đồng nghĩa với sự chuyển hóa vòng 12 chi Duyên, tức vòng bị động trong luân hồi bị phá vỡ, và sự giải thoát mọi khổ não là hệ quả tất yếu vậy.

Sự chuyển hóa 12 chi duyên từ *mê nghiệp* sang 12 chi duyên *tuệ nghiệp* được đối chiếu như sau:

**Mê nghiệp Tuệ nghiệp**

Vô Minh ==> Minh

Hành (Nghiệp) ==> Bồ-đề tâm (Nguyện)

Thức ==> Trí

Danh Sắc ==> Thân thị hiện

Lục Nhập ==> Thân thọ dụng

Xúc ==> Xúc thanh tịnh

Thọ ==> Thọ thanh tịnh

Ái ==> Từ Bi Hỷ

Thủ ==> Xả (Tự tại)

Hữu ==> Diệu Hữu (Chân Không)

Sinh ==> Vô sinh

Lão Tử ==> Niết-bàn

o0o

**Thập như thị.**

**Thập như thị**  [**十如是** – **“**Mười pháp như vậy”; E: The ten essential qualities (or characteristics) of a thing], nói gọn là **Như thị**, đây giáo lý của Thiên Thai tông, xuất xứ ở phẩm *Phương tiện*, kinh *Diệu Pháp Liên Hoa*.  Thập như thịgốc Hán và âm Hán Việt được giải thích như sau:

- *Thập* **十** là *mười*.

- *Như***如** là “*nguyên như thế* ”, “*nguyên Chân tính không nhiễm trần ai*” (Thiều Chửu), *chẳng khác*, *không khác* – [với Chân tính được hiểu là Duyên khởi tính].

- *Thị***是** là *điều gì ai cũng công nhận là phải, là đúng với lẽ thật*. (Thiều Chửu)

**T**rong Pháp Hoa Huyền Nghĩa có định nghĩa *như thị* **如是**:“*Bất dị danh như, Vô phi viết thị* \* **不異名如, 無非曰是** \* Như thì không khác, Thị thì không thể phi”

Thập như thị là mười đặc tính chung nơi tất cả các *pháp* (= vạn sự vạn vật) đúng với *chân lý* (= lẽ thật). Thập như thịthể hiện thực tính những hình thái tồn tại của tất cả các pháp đó là :  *Như thị tướng, Như thị tính, Như thị thể, Như thị lực, Như thị tác, Như thị nhân, Như thị duyên, Như thị quả, Như thị báo, Như thị bổn mạt cứu cánh.*

**(1) Như thị tướng** (如是相 – *tướng* như vậy; E: form):Là tính chất tướng mạo (Dáng-Dạng-Chủng-Loại) thuộc bên ngoài của pháp (hữu hình), hiện ra những sai biệt mà ta có thể nhận thức, phân biệt rõ ràng. ***Tướng*** có đặc tính Vô thường.

**(2) Như thị tính** (如是性 – *tính* như vậy; E: nature): Là tính chất thuộc bên trong của pháp (vô hình). Khi một tướng đã hiện hữu thì có tính chất riêng của nó. ***Tính*** có đặc tính Vô thường.

**(3) Như thị thể** (如是体 – *thể* như vậy; E: corpus or embodiment): Là bản chất cấu thành của pháp, gồm tướng và tính nói trên. ***Thể*** có đặc tính Vô ngã.

**(4) Như thị lực** (如是力 – *lực* như vậy; E: power):Là tính chất động lực của pháp, khiến tướng và tính luôn thay đổi. ***Lực*** có đặc tính hoạt hóa.

**(5) Như thị tác** (如是作 – *tác* như vậy; E: function): Là tính chất tương tác (với bên ngoài). ***Tác*** có đặc tính trao đổi.

**(6) Như thị nhân** (如是因 – *nhân* như vậy; E: primary cause):Là tính chất đóng vai trò chính. ***Nhân*** có đặc tính trực tiếp.

**(7) Như thị duyên** (如是緣 – *duyên* như vậy; E: environmental cause):Là tính chất đóng vai trò gián tiếp. ***Duyên*** có đặc tính gián tiếp.

**(8) Như thị quả** (如是果 – *quả* như vậy; E: effect): Là tính chất hình thành. ***Quả*** có đặc tính của sự kết hợp của *nhân* và *duyên*.

**(9) Như thị báo** (如是報 – *báo* như vậy; E: retribution):Là tính chất hoàn mãn của sự kết hợp. ***Báo*** có đặc tính của sự đền trả một cách công bằng.

**(10) Như thị đẳng** (如是等 – *đẳng* như vậy; E: equality): Là tính chất bình đẳng của mọi sự vật với 9 đặc tính trên, không có thực tính riêng hay phân biệt như cao-thấp, hơn-kém ... ***Đẳng*** có đặc tính vượt thoát các dính mắc vào đối đãi nhị nguyên.

Giáo lý Thập Như thị như một công thức chuẩn mực giải trình mọi hiện tượng hiện hữu. Đây là chìa khóa giúp cho con người nhận thức về nhân sinh và vũ trụ qua nhận thức *Duyên khởi tính* nơi các pháp.

o0o

**Thập tùy niệm** [Xin xem mục từ Chánh niệm].

o0o

**Thất Giác Chi.**

**Thất Giác Chi** (七覺支; P: Satta-bojjhaṅgā; S: Sapta-bodhyangāni; E: the Seven Factors of Awakening) còn gọi là Thất Bồ-đề Phần, thuộc hệ thống 37 Phẩm Trợ Đạo. Đây là pháp tu với 7 tiêu chí, có công năng giúp cho hành giả đi tới giác ngộ, gồm có:

**1) Trạch pháp** (擇法; P: Dhamma-vicaya; S: Dharmapra-vicaya; E: Investigation of Dhamma):

- Trạch 擇 có nghĩa là *chọn lựa*.

- Pháp 法 có nghĩa là *chân lý*.

Theo đó, Trạch pháp là biết phân biệt đúng-sai, chánh-tà, thật-giả ..., là thấy ra chân lý chính thực. Hành giả cần có Văn tuệ và Tư tuệ vững vàng, để thấy đâu là *Thực chân lý* (chân lý khách quan) đâu là *Hư chân lý* (chân lý chủ quan). Trạch pháp còn được nói rõ là *Trạch pháp giác chi*.

**2) Tinh tấn** (精進; P: Viriya; S: Vīrya; E: Energy): Là *chăm chỉ*. Hành giả cần có ý chí tốt, nỗ lực thực hành 6 chi phần còn lại. Tinh tấn còn được nói rõ là *Tinh tấn giác chi.*

**3) Hỷ** (喜; P: Pīti; S: Prīti; E: Joy or rapture): Là *tâm hoan hỷ* không ưu phiền, do hành giả thực hành quán Duyên khởi (= tuệ giác Duyên khởi) để tâm không dính mắc vào *quá khứ*. Hỷ còn được nói rõ là *Hỷ giác chi*.

**4) Khinh an** (輕安; P: Passaddhi; S: Praśrabdhi; E: Relaxation, tranquility): Là *tâm nhẹ nhàng, sảng khoái*, do hành giả thực hành quán Duyên khởi để tâm không dính mắc vào *tương lai*. Khinh an còn được nói rõ là *Khinh an giác chi*.

**5) Niệm**(念; P: Sati; S: Smṛti; E: Mindfulness): Là tâm *chánh niệm tỉnh giác*, do hành giả thường an trú trong *hiện tại*. Niệm còn được nói rõ là *Niệm giác chi*. (\*)

**6) Định** (定; P;S: Samādhi; E: Concentration): Là *tâm tập trung lắng đọng*. Hành giả cần thiền định để tâm vững vàng, không loạn động, tạo nên nghị lực vững vàng. Định còn được nói rõ là *Định giác chi*.

**7) Xả** (捨; P: Upekkhā; S: Upekṣā; E: Equanimity): Là *tâm buông xả, không câu chấp*, do hành giả thường xuyên quán Duyên khởi để cảnh giác tâm Tham-Sân-Si vi tế chi phối, vốn do thói quen (Nghiệp) hiện hành. Xả còn được nói rõ là *Xả giác chi*.

-----------------

(\*) **Chú thích:**

**T**rong Tương Ưng Bộkinh tập V (Sđd., 1982, tr. 64) đã giải thích về các Niệm giác chi như sau: “*Cái gì là Chánh niệm đối với nội pháp và ngoại pháp, cái ấy gọi là Niệm giác chi* ”. Trong tu tập, cũng nơi Tương Ưng Bộ kinh tập V (Sđd., tr. 83\*84) có nói: "*Như lý tác ý*" *là thức ăn của Niệm giác chi, làm cho Niệm giác chi chưa sanh được sanh khởi, Niệm giác chi đã sanh được viên mãn*.

**T**rong kinh “Nhất dạ hiền giả” (Bhaddekaratta sutta) thuộc kinh Trung Bộ, chép:

*Quá khứ không truy tìm*

*Tương lai không ước vọng.*

*Quá khứ đã đoạn tận,*

*Tương lai lại chưa đến,*

*Chỉ có pháp Hiện tại*

*Tuệ quán chính ở đây.*

*Không động, không rung chuyển*

*Biết vậy, nên tu tập,*

*Hôm nay nhiệt tâm làm,*

*Ai biết chết ngày mai?*

*Không ai điều đình được,*

*Với đại quân thần chết,*

*Trú như vậy nhiệt tâm,*

*Ðêm ngày không mệt mỏi,*

*Xứng gọi Nhứt dạ Hiền,*

*Bậc an tịnh, trầm lặng.*

-----------------

(\*) **Chú thích:**  Trong cả ba thời Quá khứ, Tương lai, Hiện tại, nếu như mọi sự vật hiện tượng được con người nhận thức là Hữu ngã, thì thảy đều dẫn tới khổ não; ngược lại nếu như chúng được nhận thức là Vô ngã, thì con người mới không dính mắc vào chúng và đi tới giải thoát vậy.

**T**rong kinh Tương Ưng Giác Chi (Tương Ưng 5.46) có ghi:

*Con đường nào, đạo lộ nào, này các Tỳ-khưu, đưa đến đoạn tận khát ái? Tức là bảy giác chi. Thế nào là bảy?* *Trạch pháp giác chi, Tinh tấn giác chi, Hỷ giác chi, Khinh an giác chi, Niệm giác chi, Định giác chi, Xả giác chi.*

*- Bảy giác chi này, này các Tỳ-khưu, nếu được tu tập, được làm cho sung mãn, thì sẽ đưa đến giải thoát, dắt dẫn người sở hành chơn chánh đoạn diệt khổ đau. Thế nào là bảy? Trạch pháp giác chi, Tinh tấn giác chi, Hỷ giác chi, Khinh an giác chi, Niệm giác chi, Định giác chi, Xả giác chi.*

*- Bảy giác chi này, này các Tỳ-khưu, nếu được tu tập, được làm cho sung mãn, thì sẽ đưa đến nhứt hướng nhàm chán, ly tham, đoạn diệt, an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết-bàn.*

*- Bảy giác chi này, này các Tỳ-khưu, nếu được tu tập, được làm cho sung mãn, thì sẽ đưa từ bờ bên này qua bờ bên kia.*

*- Bảy giác chi này do vị ấy tu tập, tâm được giải thoát khỏi dục lậu, tâm được giải thoát khỏi hữu lậu, tâm được giải thoát khỏi vô minh lậu. 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 trở lui trạng thái này nữa****". Chúng đưa đến giác ngộ, này Tỳ-khưu, nên chúng được gọi là giác chi.*

*Này các Tỳ-khưu, khi nào chúng Tỳ-khưu tu tập Niệm giác chi, tu tập Trạch pháp giác chi, tu tập Tinh tấn giác chi, tu tập Khinh an giác chi, tu tập Định giác chi, tu tập Xả giác chi, thời này các Tỳ-khưu, chúng Tỳ-khưu sẽ được cường thịnh, không bị suy giảm (bất thối chuyển)*.

o0o

**Thất Thánh tài.**

**Thất Thánh tài** (七聖財; P: Sattadhana; S: Saptadhana; E: Seven riches) còn gọi là *Thất tài*, *Thất đức tài*, *Thất pháp tài* [**tài** 財: của cải, tài sản].

Thất Thánh tài được ví von là 7 tài sản của một bậc Thánh, đó là 7 pháp có công năng trợ giúp cho hành giả thành tựu Phật quả.

Trong Phật giáo có bậc *Thánh vô học* là bậc Thánh A-la-hán, và bậc *Thánh hữu học* bao gồm: Bậc Thánh Nhập Lưu, Nhất Lai và Bất Lai. **Thất Thánh tài là bảy tài sản thuộc về bậc Thánh hữu học**.

Thất Thánh tài gồm: Tín – Giới – Tàm – Quý – Văn – Thí – Tuệ. Tất cả 7 pháp này được hành giả thực hành trên nhận thức chân lý Duyên khởi, chứ không do động cơ của tam độc Tham Sân Si chi phối.

1. **Tín tài** (信財; E: Faith): Đó là Chánh tín từ sự thấu hiểu Chánh pháp – là chân lý Duyên khởi.

2. **Giới tài** (戒財; E: morality, discipline, observance of the commandments): Giữ gìn giới luật trong sạch, ngăn ngừa phát sinh Tham Sân Si.

3. **Tàm tài** [慙財; E: moral shame, shame (for self)]: Biết hổ thẹn trước mặt mọi người về một việc làm sai trái của mình.

4. **Quí tài** [愧財; E: moral dread, shame (for others)]: Biết tự hổ thẹn khi làm điều bất thiện sai trái của mình mặc dù không có ai thấy, hay biết.

5. **Văn tài** (聞財; E: learning, hearing instruction, listening to Dharma): Đa văn, có khả năng nghe nhiều biết rộng Chánh pháp giải thoát.

6. **Thí tài** (施財; E: liberality, renunciation, abnegation): Xả ly không đắm trước, trỉu mến, ràng buộc. Thực hành Ba-la-mật hóa mọi việc làm.

7. **Tuệ tài** (定慧財; E: wisdom): Thu nhiếp tâm không tán loạn, chiếu soi rõ các pháp dưới ánh sáng Duyên khởi.

Thất thánh tài được xem là cách diễn giải thực hành Văn Tư Tu để thành tựu phẩm chất Giới Định Tuệ nơi hành giả.

o0o

**Thất tình** [Xin xem mục từ Dục].

o0o

**Thể Tướng Dụng.**

**Thể Tướng Dụng** 體相用 là từ ngữ được sử dụng để thuyết minh giáo nghĩa của Phật giáo, đặc biệt là Phật giáo Bắc truyền khi khảo sát *sự vật* (tâm và pháp) về 3 phương diện:

**1) Thể**體 [= **Bản thể**本體, **Bản tính** 本性 hay **Thể tính** 體性]:  Là bản chất nội hàm hay bản tính nội hàm của pháp. Như Duyên khởi hay Duyên khởi tính là thể tính của vạn pháp.

**2) Tướng**相 [= **Hiện tượng** 現象]: Là hiện tượng của pháp, được hiểu là Sắc pháp (là Tứ đại: Đất Nước Gió Lửa – tức 4 dạng vật lý: Rắn, Lỏng, Hơi, Plasma).

Tướng biểu hiện ra bên ngoài (***vật*** – hữu hình) hay bên trong (***sự*** - vô hình). Chữ *tượng* 象 và *tướng* 相 xem như đồng nghĩa là *dung mạo, hình dạng, hình mạo, dáng dấp*.

**3) Dụng**用 [= **Tác dụng** 作用]:  Là tác dụng của pháp, được hiểu là lợi ích của pháp (sự vật), là hoạt động theo luật Vô thường hay luật Nhân Quả của các pháp.

Trong Đại Thừa Khởi Tín luận, Thể, Tướng, Dụng được gọi là *Thể đại*, *Tướng đại*, *Dụng đại*.

Ví dụ 1:  Về vật - cây đèn.

- *Thể*  là các duyên tạo nên cây đèn (*Duyên khởi*: thân đèn + ống khói + tim đèn + ...).

- *Tướng*  là cây đèn. Cây đèn không có thực thể(*Vô ngã*), và không tồn tại mãi(*Vô thường*).

- *Dụng*  là ánh sáng của cây đèn.

Ví dụ 2:  Về tâm.

- *Thể*  là các duyên tạo nên tâm (*Duyên khởi*: Căn + Trần).

- *Tướng*  là *tâm*(= tâm thức, thức). Tâm không có thực thể (*Vô ngã*), và không tồn tại mãi (*Vô thường*).

- *Dụng*  là suy tưởng và hành động tạo tác.

------------------

**Chú thích:** - Lão giáo và Khổng giáo hàm ý **Thể Tướng Dụng** hướng về *chất thể* (E: material of an object) tương đương với khái niệm năng lượng (E: energy) của ngành Vật lý ngày nay.

         - Phật giáo hàm ý **Thể Tướng Dụng** hướng về *tính thể* (E: property of an object, characteristic of an object).

o0o

**Thiên đàng & Địa ngục.**

**Nội dung**

**I. Khái niệm về thiên đàng và địa ngục.**

**II. Thiên đàng và Địa ngục theo quan điểm Ki-tô giáo.**

**III. Thiên đàng và Địa ngục theo quan điểm Phật giáo.**

**I. Khái niệm về thiên đàng và địa ngục.**

Ngược dòng thời gian, có lẽ nhân loại từ xa xưa đã từng biết đến những khái niệm thiên đàng và địa ngục. Trong hầu hết – nếu không nói là tất cả – các nền văn minh cổ và tôn giáo cổ của nhân loại đều thấy xuất hiện những khái niệm này, cho dù mỗi nơi có thể dùng những tên gọi và cách mô tả khác nhau.

Hiện nay, những khái niệm về thiên đàng và địa ngục này hầu như cũng không xa lạ gì đối với mọi người. Tuy nhiên, trong thực tế thì chúng ta luôn có những cách hiểu và cảm nhận khác nhau về các khái niệm này.

Một cách đơn giản, thiên đàng và địa ngục được cho là hai chỗ ở mới cho con người sau khi chết. Nhiều người tin rằng khi lìa đời, chỉ có thể xác bị hủy hoại, còn phần hồn sẽ được lên Thiên đàng hay xuống Địa ngục, hoặc đầu thai sang kiếp khác (làm súc vật hoặc làm người) tùy theo lúc còn sống làm việc tốt thiện hay việc xấu ác.

Ý niệm về Địa ngục khổ sở được hình thành từ thời cổ xưa, xuất hiện cùng với ý niệm về Thiên đàng sung sướng, là nơi ở của Thượng Đế, và các loại Thánh Thần ... Thời cổ xưa người ta tin là trái đất vuông, mặt đất bằng phẳng, cho nên thiên đàng được giới thiệu là ở cao tít trên mây, và địa ngục ở dưới sâu trong lòng đất. Lý do để được thưởng hay bị phạt ở mỗi vong hồn thì tùy theo luật lệ của mỗi tôn giáo quy định.

Tuy nhiên, có một điều mà chúng ta có thể nhận ra rằng, cho dù có những cách hiểu khác nhau về thiên đường và địa ngục, nhưng sự tương phản của hai khái niệm này ở một khía cạnh và mực độ nào đó, mang tính đạo đức góp phần giáo dục cho con người trong đời sống xã hội. Suốt chiều dài của lịch sử loài người, hình ảnh về Thiên đàng và Địa ngục đã giúp những bậc trưởng thượng trong các bộ lạc, làng mạc, thôn xóm, gia đình, như là một trợ huấn cụ đắc lực để răn đe con cháu khỏi làm điều sai trái.

Sau này, khi các tổ chức tôn giáo hình thành, thì vai trò Thiên đàng và Địa ngục lại càng đắc lực hơn, trong việc tạo ấn tượng về thưởng phạt, về nỗi khiếp sợ sẽ bị đày xuống Địa ngục nếu trái lệnh, hoặc sự cứu rỗi nếu người tín đồ vâng lời, khiến cho từ trong tiềm thức, người ta tin chắc rằng cần phải có một nơi để bám víu, để nương tựa sau khi chết, nếu không sẽ phải chịu muôn vàn khốn khổ, thiêu đốt vĩnh viễn trong Địa ngục.

Tín đồ của một tôn giáo nào đó sống trong thế giới hiện đại ngày nay có thể hiểu về Thiên đàng và Địa ngục không hoàn toàn giống với những tín đồ của tôn giáo này đã sống cách đây vài ba mươi năm, vài trăm năm hoặc cho đến vài ngàn năm...

**1) Thiên đàng.**

****

**Thiên đàng**

**Tranh của Gustave Doré (1832–1883)**

**Thiên đàng** hay **Thiên đường**  (**天堂**; E: Paradise, Heaven)

- Thiên **天**: Là *trời, tầng trời*.

- Đàng hay Đường **堂**: Là *cái nhà, cõi*.

Theo đó, Thiên đàng được hiểu như là nơi chốn tốt lành trên tầng trời, nơi đó người có phước hạnh được hưởng mọi thứ vui sướng. Khái niệm này có lẽ xuất phát từ sự quan sát qua các giác quan của con người đang sống, cảm nhận về không gian đầy màu sắc và sinh động quanh mình.

Ngày nay, người ta còn dùng từ này để chỉ một nơi chốn tốt đẹp nào đó trên trái đất này để thưởng lãm, hưởng thụ - ‘**thiên đàng trần thế’**.

**2) Địa ngục.**



**Địa ngục**

**Tranh (khoảng 1180) của Herrad von Landsberg  (1130 – 1195)**

**Địa ngục** (**地獄**; E: Hell)

- Địa = Đất[**地**](javascript:animation('5730');)

- Ngục[**獄**](javascript:animation('7344');) : Là nơi giam giữ.

Theo đó, Địa ngục thường được hiểu như là nơi chốn xấu trong lòng đất, nơi đó người có tội lỗi phải chịu mọi loại hình phạt đau khổ. Khái niệm này có lẽ xuất phát từ sự quan sát qua các giác quan của con người đang sống, cảm nhận về cái không gian u tối và ràng buộc của lòng đất.

Ngày nay, người ta cũng dùng từ này để chỉ một nơi chốn xấu xa, tệ hại nào đó mà con người bị ràng buộc phải chịu đựng trong lao động công việc, hay sinh sống : ‘**địa ngục trần gian’.**

Theo truyền thuyết hoặc theo lời chứng cá nhân trải nghiệm trong một số trường hợp – như chết đi sống lại, đi đồng thiếp…, thuật lại các hiểu biết về Thiên đàng và Địa ngục. Song, tất cả các tường thuật này, đa phần rất phụ thuộc vào truyền thống văn hóa hay tôn giáo riêng biệt của họ.

Sau đây, chúng ta thử tìm hiểu Thiên đàng và Địa ngục (TĐ-ĐN), đặc trưng nhất trong các tôn giáo hiện nay, đó là Thiên Chúa giáo và Phật giáo.

**II. Thiên đàng và Địa ngục theo quan điểm Thiên Chúa giáo.**

**1) Thiên đàng và Địa ngục theo quan điểm tình cảm – đức tin truyền thống:**

1/. **Thiên đàng** (**天堂**; E: Paradise; F: Paradis): Theo tôn giáo này, Thiên đàng đồng nghĩa với Trời hay Nước Trời (E: Kingdom of Heaven; F: Royaume des Cieux) hay Nước Thiên Chúa (E: Kingdom of God; F: Royaume de Dieu), là nơi chốn được giải thích với nội dung sau.

- Trong sách Cựu Ước, mở đầu là phần *Sáng thế ký* hay còn gọi là *sách Sáng thế*. Theo đó, Thiên đàng được cho là **vườn Eden**, là nơi Chúa đã tạo dựng nguyên tổ Adam, và hạnh phúc của nguyên tổ không phải là những khoái lạc vật chất, mà là được sống thân mật với Chúa (3,8), hòa hợp giữa nam và nữ (2,23), hòa hợp giữa con người với động vật và thiên nhiên (2,20).

- Trong sách Tân Ước, Thiên đàngđược cho là **nơi có sự sống vĩnh cửu** đời đời cho mọi người có được phán xét lành sau ngày tận thế. Từ Thiên đàng này chỉ xuất hịên 3 lần gồm: một lần ở (Lc 23,43) khi Chúa Jesus hứa hẹn với tên cướp Dismas (\*) lúc bị đóng đinh “*Ngay hôm nay, anh sẽ ở trên Thiên đàng với Ta”*, và hai lần nữa ở (Kh 2,7), (2Cr 12,4) là để thay thế chữ Trời.

----------------

(\*) **Chú thích:** Dismas (được gọi là người trộm lành) vì dù trước đó tội lỗi rất nặng, thế mà đã được trắng án và là người đầu tiên được vào Nước Trời, do trước đó Dimas chỉ nói một lời cầu xin đơn giản: “Ông Giêsu ơi, khi ông vào Nước của ông, xin nhớ đến tôi!” (Lc 23:42).

Hạnh phúc nơi thiên đàng được giải thích đậm nét thực nghiệm như sau:

- ***Hạnh phúc định tính***: Hạnh phúc được hưởng về mặt định tính chủ yếu là:

+ Được thấy và yêu Chúa trực tiếp (= hưởng nhan Thánh Chúa).

+ Được hiểu biết, yêu mến và vui hưởng với các tạo vật của Chúa.

- ***Hạnh phúc định lượng***: Hạnh phúc được hưởng về mặt định lượng được giải thích: Mặc dù mọi người cùng được thấy và cùng được hưởng nhan một Thiên Chúa, nhưng không phải ai cũng sẽ được hạnh phúc ở một mức độ như nhau. Hạnh phúc của mỗi người sẽ tùy theo mức ân sủng mà họ đang có khi chết. Mức ân sủng này nhiều hay ít là tùy công trạng người ấy đã giành được khi còn sống ở trần gian.

Hạnh phúc Thiên đàng là vĩnh viễn, vì không bao giờ chấm dứt. Hạnh phúc này chung cho các Thánh, các Thiên thần, các người thân quen trên trần gian đều vui hưởng.

Theo Kitô giáo, Thiên đàng là nơi ngự trị của Thiên Chúa, đức Mẹ, các Thiên sứ và các Thánh. Đức Mẹ “sau khi hoàn tất công việc của Mẹ trên đất, hồn và xác của Mẹ được đem vào thiên đàng vinh hiển” (= Đức Mẹ Hồn Xác lên Trời), điều này ngụ ý thiên đàng là **nơi ở cho cả phần hồn lẫn phần xác**.

Theo đó, bao lâu chưa có *sự trở lại thế gian của Chúa* (= sự Phục Sinh, sự Tái Lâm, ngày Chung Thẩm, ngày Sau Rốt, ngày Phán Xét …), thì chỉ có linh hồn của những *người công chính* (\*) đã thanh tẩy mới được lên thiên đàng. Sau ngày Chung Thẩm, thân xác người công chính đã chết nơi thế gian này – bấy giờ sống lại – tái kết hợp chung với linh hồn nơi thiên đàng, thì mới hoàn tất việc lên thiên đàng.

Trong Kinh Thánh John 3:13 có ghi : *"Không ai đã lên trời, ngoại trừ Con của Người, Đấng từ trời xuống.* \* *No one has ever gone into heaven except the one who came from heaven - the Son of Man".*

-----------------

(\*) **Chú thích**: Người công chính được định nghĩa là người trung thành (yêu Chúa) và luôn sống đẹp lòng Thiên Chúa (x. Lc 1,6), là người luôn tuân theo, thực thi Thánh Ý Chúa (x. Mt 3,15), là người sống như Lời Chúa dạy để trở nên người môn đệ đích thực (x. Mt 7,21-27).

****

**Nơi chốn của con người sau khi chết.**

2./ **Địa ngục** (**地獄**; E : hell; F: enfer) : Địa ngục là nơi chốn dành cho linh hồn người chết được phân biệt theo các tên gọi như sau:

- **Luyện ngục** (**煉獄**; E: purgatory; F: purgatoire):

****

**Các linh hồn nơi luyện ngục**

Luyện ngục là chỗ dành cho người **chưa** công chính, đó là những người phạm tội, nhưng đã từng nhận lãnh các phép bí tích (Xin xem mục từ Thần thông-Phép lạ). Họ cần thanh tẩy các tội mắc phải được xem là nhẹ khi còn sống, trước khi đi vào Thiên đàng. Khái niệm này không được đề cặp rõ trong Cựu Ước cũng như trong Tân Ước, mà chỉ do con người về sau suy đoán từ thực tế, sao cho hợp lẽ.

- **Hỏa ngục** (**火獄**; E: hell; F: enfer):



**Hỏa ngục**

**“*Đến ngày tận thế, ...* *các thiên thần sẽ xuất hiện và tách biệt kẻ xấu* *ra khỏi hàng ngũ người công chính,* *rồi quăng chúng  vào lò lửa.* *Ở đó,* *chúng  sẽ phải khóc lóc nghiến răng*.” (Mt 13, 49-50)**

Hỏa ngục là chỗ dành cho người **không** công chính, đây là những người không tin vào Thiên Chúa và chưa nhận lãnh các phép bí tích, nghĩa là họ mắc phải tội trọng. Nơi đây, linh hồn bị trừng phạt vĩnh viễn trong biển lửa. Khái niệm này không gặp trong Cựu Ước, nhưng được đề cặp nhiều nơi trong Tân Ước như sau:

- **Tin mừng theo thánh Matthêu**: Từ (k1- 5,22) đến (k10- 25,46).

- **Tin mừng theo thánh Marcô**: Từ (k11- 9,43) đến (k15- 9,49).

- **Tin mừng theo thánh Luca**: Từ (k16- 12,5) đến (k17- 16,24).

- **Sách Khải huyền**: Từ (k18- 14,9) đến (k22- 21,8).

Trước đây hỏa ngục được giải thích là vùng thung lũng Ben Hinnom dưới chân đồi Sion, gần thánh địa Jerusalem, vì có lúc nơi này trước đây người ta đã tế thần Molech (Thượng Đế của các bộ tộc người ở vùng Trung Đông thời cổ đại – Thượng Đế này có thân người, đầu bò) bằng sự thiêu sống các thiếu nhi. Sau này hỏa ngục lại được giải thích là từ nơi âm ti nào đó - sau ngày phán xét - sẽ biến thành hồ lửa, liên tục thiêu đốt vĩnh viễn người có tội. Đây còn gọi là nơi có sự chết đời đời.

Sự chết đời đời ngày nay còn được giải thích là một hệ luận tội lỗi do con người tự ý rời xa Thiên Chúa (# không tin Thiên Chúa), chứ không do **ý Chúa**. Cách giải thích này lại không hợp với giáo lý Thiên Chúa giáo vốn cho rằng trong cuộc sống của con người, mọi sự mọi vật xảy ra được xem như là xuất phát từ ý muốn của Thiên Chúa.

**2) Thiên đàng và Địa ngục theo quan điểm lý trí – biện giải.**

Vấn đề thiên đàng được Chúa Jesus nói tới trong kinh điển tuy khá hơn so với hỏa ngục. Song, sự kiện không được trình bày mô tả rõ. Vì thế, theo dòng thời gian phát triển của nhận thức, đã có những luận biện cho các khái niệm này là những hiện thực cả về hữu hình lẫn vô hình, thay vì như đức tin trước đây chỉ là những không gian xác định, như phần trích và các tham khảo sau:

“ *Rất nhiều người, trong đó có tôi, và không chừng có cả bạn nữa, đã từng nghĩ hay vẫn còn đang nghĩ Thiên đàng, Luyện ngục và Hỏa ngục là những nơi chốn (places):*

***Thiên đàng là một nơi*** *trên trời cao, ở đó không có đau khổ, không có nước mắt mà chỉ có vui vẻ, hạnh phúc, hoan lạc, bình an và yêu thương. Ở trên Thiên đàng các Thánh và các Thiên thần suốt ngày suốt đêm chỉ ca hát, tán tụng và ngợi khen Thiên Chúa…*

***Luyện ngục là một trại*** *chuyển tiếp, một nơi tạm giam, nơi đây người ta phải chịu nóng nảy, chịu đau khổ, có cả cực hình nữa để chờ hễ mãn hạn thì được chuyển lên Thiên đàng.*

***Hỏa ngục là một nơi*** *sâu thẳm trong lòng đất, ở đó là nơi giam giữ đời đời những kẻ ác, những người không có passport vào Thiên đàng hay Luyện ngục. Nơi đây xăng dầu vừa nhiều, vừa rẻ, cho nên Sa-tan và ma quỷ tha hồ dùng để thiêu đốt và trừng phạt những thường trú nhân ở trong vương quốc của chúng.*

*Nếu bạn đã từng nghĩ như tôi hoặc vẫn còn đang nghĩ Thiên đàng, Luyện ngục và Hỏa ngục là những nơi chốn thì sai rồi! Bạn cứ mở cuốn Toát Yếu Giáo Lý của Giáo hội Công giáo do đức Giáo Hoàng Benedictô 16 đương kim soạn thảo ra mà xem thì sẽ thấy quan niệm về Nơi Chốn của Thiên đàng, Luyện ngục và Hỏa ngục như là những Nơi Chốn, là sai bét tè le!*

***Thiên đàng là tình trạng****hạnh phúc tối thượng và vĩnh viễn. Ai chết trong ân sủng của Thiên Chúa và ai không cần bất cứ sự thanh luyện cuối cùng nào, sẽ được qui tụ quanh Chúa Giêsu và đức Maria, các thiên thần và các thánh … được chiêm ngắm Thiên Chúa “mặt giáp mặt” ( 1 Cr 13,12) … sống trong sự hiệp thông tình yêu với Chúa Ba Ngôi và chuyển cầu cho chúng ta (Toát Yếu Giáo Lý của Giáo Hội Công Giáo # 209).*

***Luyện ngục là tình trạng****của những người chết trong tình thân với Thiên Chúa, nhưng, dù đã được đảm bảo ơn cứu độ vĩnh cửu, họ còn cần thanh luyện trước khi được hưởng hạnh phúc thiên đàng (Toát Yếu Giáo Lý của Giáo Hội Công Giáo # 210).*

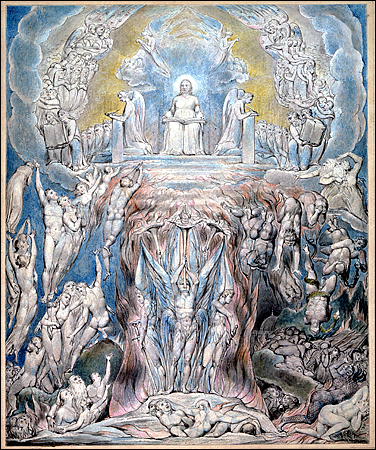
***Hoả ngục là tình trạng****xa cách đời đời khỏi Thiên Chúa.… Đức Kitô diễn tả thực tại hoả ngục bằng những lời này: “Quân bị nguyền rủa kia, đi đi cho khuất mắt Ta mà vào lửa đời đời” (Mt 25:41) (Toát Yếu Giáo Lý của Giáo Hội Công Giáo # 212).*

*Hy vọng bạn sẽ không bao giờ nghĩ rằng Thiên đàng—Luyện ngục và Hỏa ngục như là những Nơi Chốn nữa! ...”*

Theo Linh mục Phan Đình Cho, giáo sư đại học Georgetown, WA, D.C. trong tác phẩm “Responses to 101 Questions on Death and Eternal Life” đã viết một vấn đề khá tương quan với thiên đàng là sự phục sinh thân xác nơi thiên đàng của những người công chính. Họ phải ứng xử thế nào với thân xác và tính dục của mình cho xứng với ơn phục sinh (1 Cr5-6) ?

- **T**heo (Mt 22.30): “*Trong ngày sống lại, người ta sẽ chẳng lấy vợ, lấy chồng, họ giống như các thiên thần trên trời*”. Thánh Thomas Aquinas (1225-1274) cho rằng người sống lại không còn có chuyện ăn uống, giao hợp sinh con, vì thân xác đã no nê và không cần phải sinh sôi nảy nở nữa; tuy nhiên, họ phải có giới tính nam nữ khác nhau để chủng loại được hoàn hảo; nam nữ sẽ không hổ thẹn khi nhìn thấy nhau, bởi sẽ không có tính dục lôi cuốn họ.

- **T**heo nhà thần học John Milon (1608 – 1674) thì cho rằng sự giao hợp giữa Adam với Eva là thành tố căn bản trong cái xã hội hoàn hảo có trước khi hai ông bà phạm tội. Vì thế, phục sinh trở về thiên đàng như khi xưa thì không thể không có giao hợp. Ông còn cho rằng trên trời các thiên thần rất kinh nghiệm một thứ tình yêu không khác gì tình yêu giữa Adam và Eva.



### Tác phẩm *“*The Day of Judgment- Ngày phán xét” (1805) của danh họa William Blake (1757 – 1827) cho thấy những đôi uyên ương đang ôm ấp nhau trên thiên đàng.

**T**heo Mục sư Charles Kingsley (1819 – 1875) nhà sử học và tiểu thuyết gia nước Anh đã minh bạch hơn trong việc tuyên ý của nữ hoàng Anh Victoria (1819 – 1901) rằng: “***Cái không có trên trời không phải là hôn nhân, mà là chuyện làm hôn thú***”.

Linh mục Phan Đình Cho cũng đã tỏ bày ý kiến: “*Trong cuộc sống phục sinh, cũng tất phải bao hàm cái tính* ***mang thể xác*** *của chúng ta, nên chúng ta không thể làm khác hơn là duy trì tính dục của mình trong cuộc sống đời sau. Theo nghĩa này, tương quan giữa chúng ta với nhau sẽ là tương quan giũa những người đàn ông và đàn bà, chớ không phải như những hữu thể vô tính*”.

**III. Thiên đàng và Địa ngục theo quan điểm Phật giáo.**

Thiên đàng và Địa ngục vốn được xem là những ý niệm về các địa danh, cảnh giới siêu nhiên được nhắc đến trong nhiều nền văn minh và tôn giáo thế giới, cá biệt là Ấn Độ giáo. Nói cách khác, các ý niệm này là sản phẩm được con người chế tác ra, và đã tồn tại trước thời xuất hiện của đức Phật.

**Thiên đàng** (天堂; P;S: Devaloka; E: Heaven): Là nơi cư trú của các sinh vật có nhiều phước lành như thần thánh.

**Địa ngục** (地獄; P: Niraya; S: Naraka; E: Hell): Là nơi cư trú của các sinh vật có thiếu phước lành, thường gọi là "lao ngục trong lòng đất".

**1) Tổng quan về Thiên đàng, Địa ngục và Niết-bàn.**

Theo Phật giáo, trong vũ trụ có rất nhiều cảnh giới sống, các cảnh giới này đã được tạm chia một cách tương đối theo định tính và định lượng làm 2 nhóm cảnh giới:

1/. **Nhóm cảnh giới giác ngộ-giải thoát**: Đó là cảnh giới chứng ngộ chân lý, với **Tuệ nghiệp**, vượt thoát đối đãi sướng-khổ. Cảnh giới giác ngộ-giải thoát này gọi là Niết-bàn.

2/. **Nhóm cảnh giới chưa giác ngộ-giải thoá**t: Đó là cảnh giới chưa chứng ngộ chân lý, hãy còn dính mắc trong đối đãi sướng-khổ với **Mê nghiệp**.

Đối với Phật giáo, cảnh giới chưa giác ngộ-giải thoát bao hàm cả ý niệm về Thiên đường và Địa ngục nơi các tôn giáo. Tuy nhiên, Thiên đường và Địa ngục nơi đây là những cảnh giới tạm, không vĩnh hằng, nghĩa là Thiên đường và Địa ngục đều có thể giao hoán cho nhau tùy theo mức độ luôn thay đổi của chúng sinh về Thiện nghiệp hay Bất thiện nghiệp chiêu cảm.

Một khi chúng sinh thành tựu Tuệ nghiệp, vượt lên Mê nghiệp (là Thiện nghiệp hay Bất thiện nghiệp) – tức đoạn tận Tham-Sân-Si, trở thành Bậc giác ngộ thì không còn thối chuyển nữa.

**T**rong kinh Tương Ưng Bộ IV. Trang 404 nêu rõ: “*Đoạn tận Tham, đoạn tận Sân, đoạn tận Si, đây gọi là Niết-bàn*”.

**T**rong kinh Tạp A Hàmcó chép:

“*Niết-bàn có nghĩa là dập tắt hoàn toàn ngọn lửa phiền não, là đoạn trừ Nghiệp gây ra từ  ba bất thiện là Tham, Sân và Si*.”

**2) Nhóm cảnh giới giác ngộ-giải thoát**:

Đó là các loại bậc giác ngộ-giải thoát, còn gọi là các Thánh, chủ động trong sinh tử luân hồi với*phước báo* ***vô lậu*** (hết phiền não), gồm 4 cụm gọi theo tiến trình và phương pháp tu tập :

1/. **Theo Phật giáo Nam truyền với tiến trình bất thối chuyển:**

1. Dự Lưu預流 = Sơ quả Tu-đà-hoàn **初果須陀洹** (P: [Sotāpanna](https://en.wikipedia.org/wiki/Sot%C4%81panna); S: Srotāpanna;E:Stream-enterer - the first grade of arahatship involving seven rebirths. One who does not return).

2. Nhất Lai一來 =Nhị quả Tư-đà-hàm **二果斯陀含** (P: [Sakadāgāmi;](https://en.wikipedia.org/wiki/Sakadagami" \o "Sakadagami)[S: sakṛdāgāmi; E:](https://en.wikipedia.org/wiki/Sakadagami" \o "Sakadagami)[Once-returner - The second grade of arahatship involving only one rebirth)](https://en.wikipedia.org/wiki/Sakadagami" \o "Sakadagami)

3. Bất Lai不來=Tam quả A-na-hàm **三果阿那含** (P: [Anāgāmi](https://en.wikipedia.org/wiki/An%C4%81g%C4%81mi) ; S:Anāgāmin; E: Non-returner - One who does not return).

4. Bất Sinh不生– Tứ quả A-la-hán **四果阿羅漢** (P:[Arahant](https://en.wikipedia.org/wiki/Arahant) ; S: Arhat; E: Complete-liberation - The perfect understanding one).

2/. **Theo Phật giáo Bắc truyền với phương pháp tu tập:**

1. Thanh-văn **聲聞**; S: Sravaka; E: One who practice the Four Noble Truths – Hearers.

2. Duyên-giác **緣覺**; S: Pratyeka-buddha; E: One who practice the Twelve Links.

3. Bồ-tát **菩薩**; S: Bodhisattva; E: (the realm of) Bodhisattvas.

4. Phật **佛**; S: Buddha; E: (the realm of) Buddhas.



**Mười cụm cảnh giới 十界 theo Phật giáo Bắc truyền.**

**3) Nhóm cảnh giới chưa giác ngộ-giải thoát:**

Đó là các loại chúng sinh chưa giác ngộ giải thoát, bị động trong sinh tử-luân hồi, gồm 6 cụm gọi theo mức độ *phước báo* ***hữu lậu*** (phiền não) do tạo tác thiện hay ác, nhiều hay ít trong đời sống và được gọi chung trong Phật giáo Nam truyền và Phật giáo Bắc truyền theo thứ tự, đó là: Địa-ngục, Ngạ-quỷ, Súc-sinh, A-tu-la, Nhân-giới (cõi Người), Thiên-giới (cõi Trời). Nhóm gồm *6 cụm* (= 6 cõi, 6 cảnh giới, lục đạo) này còn được gọi là *cõi dục* (= dục giới: một trong *tam giới chưa giác ngộ-giải thoát* là *dục giới, sắc giới, vô sắc giới*. Hai giới sau thuộc cảnh giới thiền).

1) Địa-ngục: **地獄**; P: niraya; S: naraka; E: (the realm of) hells – (**sân**)

2) Ngạ-quỷ: **餓鬼**; P: peta; S: pretas; E: hungry ghosts – (**tham**)

3) Súc-sinh: **畜生;** P: tiracchana; S: tiryagyoni; E: animals – (**si**)

4) A-tu-la: **阿脩羅;** P;S: asura; E: (the realm of) asuras, war gods – (**sân**)

5) Nhân-giới: **人界**; P;S: manusya; E: man, human beings – (**tham**)

6) Thiên-giới: **天界**; P;S: deva; E: heaven, celestial beings – (**si**)

Thiên-giới có 6 cấp độ (Tứ Thiên Vương, Đao Lợi, Dạ Ma, Đâu Xuất Đà Thiên, Hóa Lạc, Tha Hóa Tự Tại). Tất cả được hiểu như là Thiên đàng.

---------------

**Chú thích: Tam độc** là tham-sân-si (**三毒**; P;S:akusalamula samyojana; E: The three poisons)có thể hiểu đơn giản và tạm chia làm 3 mức độ (lượng) như sau:

+ *Tham* : khởi tâm từ ưa thích đến chiếm giữ sự vật nào đó.

+ *Sân* : khởi tâm từ chê ghét đến loại trừ sự vật nào đó.

+ *Si*  : không thấu rõ Chánh tri kiến (Nguyên lý Duyên khởi).

**Tham** : **P:** iccha lobha abhijjha

**S:** raga lobham abhidhyana

**E:** *wish (desire) greed (covetousness) avarice (extreme greed)*

**Sân** : **P:** kodha dosa byapada

**S:** pratigha dvesa vaira

**E:** *dislike anger,*  *resentment enmity*

**Si** : **P:** avijja (vô minh) moha (mê lầm) micchaditthi (tà kiến)

**S:** avidya moham mithyadrsti

**E*:*** *ignorance mistaken perverted view*

### 4) Tính nhân bản của Thiên đàng, Địa ngục và Niết-bàn.

### 1/. Thiên đàng như là một thiên giới.

- Vào thời đức Phật Thích-ca Mâu-ni ra đời tại Ấn Độ, niềm tin về Thiên đàng và Địa ngục đã hình thành từ trước đó trong hệ thống kinh điển Vệ-đà, trên 3000 năm tCN của Ba-la-môn giáo (Ấn giáo ngày nay), với nhiều chi tiết tương tự như ở hầu hết các tôn giáo khác. Trong đó, Thiên đàng như là một hứa hẹn tốt đẹp, là phần thưởng khích lệ dành cho những ai tin và làm theo các giáo điều hay lời dạy của đấng giáo chủ. Ngược lại, Địa ngục được mô tả như là nơi tập trung tất cả những hình thức khác nhau của sự khổ đau cùng cực, kể cả những sự hành hạ khủng khiếp nhất mà con người có thể tưởng tượng ra được dành cho những ai không tin hay chống lại các giáo điều, lời dạy của đấng giáo chủ.

- Đức Phật đã đem lại những cách hiểu và nhận thức lại toàn bộ vấn đề truyền thống này. Đức Phật đã không xem Thiên đàng và Địa ngục như là những hình thức thưởng phạt do các Thần linh áp đặt dành cho những ai có hoặc không có đức tin. Thay vào đó, đức Phật đưa ra nhận thức **Nhân Quả**để giải thích cho các khái niệm này. Chính vì vậy, cách hiểu về Thiên đàng và Địa ngục của đạo Phật là khá khác biệt so với các tôn giáo khác. Đức Phật không nói về Thiên đàng, nhưng thừa nhận một khái niệm có phần nào tương tự gọi là ***Thiên giới***, hay ***Cõi trời***. Tuy nhiên có nhiều khác biệt trong cách hiểu về Thiên giới của đạo Phật với Thiên đàng của các tôn giáo khác.

- Đức Phật đã dạy rằng những ai được sinh về Thiên giới hay các Cõi trời là hoàn toàn do những **10 điều lành** (Thập thiện **十善**) mà họ đã làm một cách vô tình hay hữu ý, chứ không liên quan đến việc họ có tin hay không tin vào bất kỳ một tôn giáo nào đó. Nơi Cõi trời, họ có những vui thú thụ hưởng. Mười điều lành gồm các điều sau:

**Thân** : có 3 điều.

1. Không sát sinh mà phóng sinh.

2. Không trộm cắp mà bố thí, giúp đỡ, san sẻ với mọi người.

3. Không tà hạnh mà giữ phạm hạnh một vợ một chồng.

**Khẩu** : có 4 điều.

4. Không nói dối mà nói lời thành thật có *ích lợi*.

5. Không nói thêu dệt, trau chuốt, mà nói lời chất trực có *ý nghĩa*.

6. Không nói hai lưỡi mà nói lời hòa hợp tạo sự *đoàn kết,* *thương yêu*.

7. Không nói lời hung ác mà nói lời *dịu dàng, hòa nhã*.

**Ý**  : có 3 điều.

8. Không tham dục (vị kỷ) mà viễn ly (vị tha) bằng pháp bố thí.

9. Không sân hận mà khoan dung bằng pháp nhẫn (kiềm chế).

10. Không si mê mà sáng suốt bằng quán triệt Nhân-Quả.

**T**rong kinh Thập Thiện có ghi: “…*10 điều đạo đức (= 10 điều lành) này là nhân lành của đạo quả Nhân, Thiên (cõi người, cõi trời), là nhân lành của đạo quả Vô Thượng Bồ Đề (= giác ngộ-giải thoát) của chư Phật. Tất cả đều y vào thiện pháp này làm cội gốc mà được thành tựu*.”

- Đức Phật đã dạy rằng, không chỉ có một Cõi trời duy nhất, mà có những 6 Cõi trời khác nhau [Xin xem mục từ [**Tam giới**](https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&ved=0CDEQFjAA&url=http%3A%2F%2Fvi.wikipedia.org%2Fwiki%2FTam_gi%25E1%25BB%259Bi&ei=42kIUZrPJ5HqiQLji4CQBQ&usg=AFQjCNGCuzm1WQmjTwiQrbqVrj3Ou-C_jg&sig2=SM6XBxaQB5-LaSkzQgiI9g&bvm=bv.41642243,d.cGE)], với những phước báo khác nhau tùy theo mức độ làm lành. Càng làm nhiều việc lành thì phước báo được hưởng sẽ càng lớn, và thời gian được thọ hưởng những phước báo đó kéo dài càng lâu.

Các cõi trời không phải là nơi mà người ta được tận hưởng khoái lạc mãi mãi mà thực ra chỉ là tình trạng giảm thiểu của những khổ não trong một thời gian với một mức độ nhất định. Để tiếp tục được hưởng phước báo, chúng sinh ở Cõi trời phải tiếp tục làm các điều lành. Chừng nào mà họ còn làm được các điều lành, thì đời sống nơi thiên giới của họ sẽ còn được kéo dài, hoặc có thể được thác sinh về những cõi trời tốt đẹp hơn nữa. Nhưng nếu họ không làm lành, hoặc ngược lại còn chuyển sang làm các điều ác, phước báo đã tạo ra của họ sẽ cạn kiệt dần và cuối cùng không còn nữa. Khi ấy, tùy theo những việc ác mà họ đã làm, họ sẽ phải thác sinh vào những cảnh giới xấu hơn trong nhóm 6 cảnh giới chưa giải thoát.

Các cõi trời không phải là những nơi đã rốt ráo chấm dứt hết khổ não. Việc thực hành mười điều lành tuy là tốt đẹp, nhưng cũng chỉ có thể mang lại những kết quả tốt đẹp tạm, và không ngừng bị động đổi chuyển trong vòng sinh tử luân hồi của các cảnh giới chưa giải thoát. Và nguyên nhân chính của rào cản này không chi khác hơn là một tâm thức ấp đầy các thấy biết mê lầm (= yếu tố **Si** hay *tà kiến*). Vì thế, để thực sự chấm dứt hết khổ não và không còn bị động trói buộc trong vòng sinh tử luân hồi nữa, đức Phật đã chỉ ra pháp tu *giải thoát* (= tự do nội tâm), đoạn tận Tham-Sân-Si bằng sự giác ngộ và thực hành sống với chân lý Duyên khởi.

2/. **Tính nhân bản của Thiên giới.**

Mười điều lành như được kể trên vốn không mang màu sắc riêng biệt của một tôn giáo. Đó là những điều được xem là tốt đẹp đối với tất cả mọi con người. Một xã hội mà tất cả công dân đều thực hiện đúng theo mười điều này thì tự nó đã có thể xem là một Thiên đàng. Sẽ không còn nữa các tội ác trong xã hội, và mọi người đều chia sẻ nhau tất cả những gì mình có, trong một tinh thần thương yêu và hòa hợp lẫn nhau. Vì thế, khi tất cả những người thực hành mười điều lành này cùng sống chung với nhau ở một nơi thì nơi đó chính là Thiên giới, chính là những Cõi trời với tất cả những niềm vui như con người mong ước!

3/. **Tính nhân bản của Giải thoát giới.**

Qua các phân tích trên, chúng ta có thể thấy rằng từ cảnh giới được xem như khổ não nhất là Địa ngục cho đến cảnh giới nhiều vui sướng đầy bấp bênh nhất là Thiên giới (# Thiên đàng của nhiều tôn giáo khác), thiền Sắc giới, thiền Vô sắc giới, tất cả hãy còn những ảo tưởng mê lầm do tham-sân-si đưa đến khổ não. Chỉ khi chúng ta chứng ngộ Duyên khởi để cảm nghiệm sâu sắc bản tính giả hợp của vạn sự vạn vật, trong đó có cả chúng ta đây, chúng ta sẽ dần hướng tới cái sống thật, không bám víu cố chấp nơi sự thấy biết và hành động cực đoan, để tự đày đọa làm hại chính mình.

Tâm lý học của đạo Phật cho rằng tất cả những việc mà mỗi dòng đời tạo ra, trải dài theo cuộc hành trình trong thế giới hiện tượng tương đối này, là những hạt giống Nghiệp, mà trong tương lai khi hội đủ cơ duyên, sẽ nẩy nở thành những thiện quả hoặc ác báo. Thiên đàng và Địa ngục dưới mắt người Phật tử chính là những phản ánh cảnh giới tâm thức.

Những chủng tử Nghiệp thiện hoặc ác này sẽ xuất hiện vào giây phút lâm chung, sẽ quyết định cảnh giới tái sinh của đương sự, nhà Phật gọi là “Nghiệp lực cuốn đi tái sinh”. Một số người có kinh nghiệm về cận tử (E: near death experience) có thể nhìn thấy được chính cái kho chứa các Nghiệp nhân.

Theo thành quả tự tu, tự ngộ của đức Phật, người Phật tử không trông vào sự cứu rỗi do tác nhân bên ngoài mang đến, mà trông vào chính mình. Trong đời sống, người Phật tử từng bước chuyển hóa tâm, từ xấu ác trở thành lành thiện, đó là giai đoạn chuyển hóa tương đối. Sau đó sẽ bước qua giai đoạn cốt tủy của quá trình tu chứng là “thanh tịnh hóa tâm**”**, vượt lên trên các chấp thủ đối đãi tương đối, hóa giải tam độc Tham Sân Si vốn là căn bản trói buộc con người, chỉ còn lại tâm Từ Bi và Trí Tuệ. Từ đây dòng sinh mệnh được hoàn toàn giải phóng.

Ở một mực độ nào đó, tính chất của hệ thống “Địa ngục 6 cảnh giới” (= lục đạo) nói trên, có thể nghiệm lại với cái mà nhiều người thường gọi là hệ “Địa ngục trần gian” – nơi thế giới mà chúng ta đang sống, cho dù con người đó ở đỉnh cao hay ở đáy sâu của danh, lợi …

Tính nhân bản về Thiên đàng và Địa ngục cùng nỗ lực tự thân trong đạo Phật có thể thấy qua các câu chuyện dưới đây.

**5) Chuyện thiên đàng-địa ngục nơi trần thế:**

**Câu chuyện 1**:



Trong quyển truyện thiền Nhật Bản “Góp nhặt cát đá” (Shasekishu), truyện 31, thiền sư Muju kể rằng :

Có một người đến xin hỏi thiền sư Hakuin (1686-1768) rằng Thiên đàng và Địa ngục có thật không.

Sư hỏi :

- Anh là ai ?

Đáp :

- Tôi là Samurai.

Sư ra giọng mỉa mai :

- Kiếm sĩ ư ? Trông chẳng khác tên ăn mày.

Tức giận, kẻ ấy đưa tay sờ vào đốc kiếm. Sư không buông tha :

- Anh mà đủ gan cắt đầu ta ư ?

Lập tức kiếm bèn tuốt ra. Sư ngửa cổ, bảo :

- Đây, hãy mở cửa địa ngục.

Bừng ngộ, kẻ kia liền tra kiếm vào vỏ, cung kính chắp tay xá . Sư nói luôn :

- Cửa Thiên đàng vừa mở.

**Câu chuyện 2**: Có một vị đại từ thiện, một hôm trong mộng được Thượng Đế dẫn đi tham quan Thiên đàng và Địa ngục.

Đến một nơi và mở cửa ra, ông thấy giữa phòng có một nồi nước hầm bốc khói nghi ngút trông thật ngon và hấp dẫn. Nhưng mọi người xung quanh thì lại gầy guộc, xanh xao, cứ như là bị bỏ đói từ lâu vậy. Mỗi người ai cũng đang cầm chiếc thìa có cán dài được buộc vào cánh tay. Họ có thể với chiếc thìa dài tới nồi nước hầm để múc, nhưng vì nó dài quá, và bị buộc vào tay, nên họ không thể cho vào miệng được.

Vị đại từ thiện rùng mình trước cảnh tượng khổ sở như vậy. Thượng Đế bèn nói: “Đấy, ông vừa nhìn thấy Địa ngục”.

Tiếp tục họ đi tới nơi thứ hai và mở cửa. Mọi thứ xung quanh đều giống phòng đầu tiên. Nhưng mọi người ở đây trông thật mãn nguyện, vui cười.

Thượng Đế liền nói “Đây chính là Thiên đàng”

Vị đại từ thiện thắc mắc: “Tôi không hiểu, thưa Thượng Đế”.

“Đơn giản thôi” – Thượng Đế đáp – “Ở nơi này, mọi người biết cách đút cho nhau ăn”.

**Câu chuyện 3**: Ẩn dụ về sự nỗ lực tự thân như sau:

“Trong khu vườn kia có một nhóm thiền sinh đang đứng chung quanh vị thiền sư. Góc vườn là một con cọp bị trói. Thiền sư hỏi đám học trò:

- Có ai biết cách cởi trói cho con cọp không?

Đám thiền sinh góp ý, người thì bàn “lấy tấm lưới chụp nó”, người thì bảo ”xông thuốc mê cho nó”. Cuối cùng, một thiền sinh ung dung:

- Cứ bảo người nào đã trói được nó, thì chính người đó mở trói cho nó là xong.

Thực ra Thiên đàng và Địa ngục không có gì xa cách lắm. Chính cách nhận thức và cư xử mà chúng ta đã tạo nên sự khác nhau. Nếu chúng ta sống với nhau bằng tình yêu thương, biết quan tâm, chia sẻ, giúp đỡ lẫn nhau thì chúng ta sẽ nhận lại chính những điều tốt đẹp, và đó chính là Thiên đàng. Ngược lại nếu chúng ta chỉ biết nghĩ cho riêng mình thì chẳng khác nào chúng ta đang dần sống trong Địa ngục.

o0o

**Thiền** (giới thiệu về Thiền).

**Nội dung**

**Phần I**

**Thiền Ấn giáo**

**I. Phương pháp Yoga.**

**II. Thiền Ấn giáo.**

**Phần II**

**Thiền Phật giáo**

**I. Cơ bản về thiền Phật giáo.**

**II. Chánh niệm.**

**III. Thiền Phật giáo.**

**Phần III**

**Thiền Kitô giáo**

**I. Tổng quan về thiền và Kitô giáo.**

**II. Sơ lược về sự tu học trong Kitô giáo.**

**III. Tương quan của cầu nguyện và tĩnh tâm với thiền.**

**IV. Hướng đi của thiền Kitô giáo ngày nay.**

**V. Thiền tập Kitô giáo.**

**Phần IV**

**Thiền và Khoa học**

**I. Thiền qua các khảo cứu khoa học.**

**II. Thiền khí công.**

**III. Thiền nhân điện.**

**IV. Thiền với các học giả.**

**Phần I**

**Thiền Ấn giáo**

[Hindu Meditation]

**I. Phương pháp Yoga.**

Phương pháp Yoga được cho là hình thành ở Ấn Độ khoảng 5.000 năm tCN, nhằm thực hiện các động tác chủ yếu cho các nghi lễ kết hợp với Thượng Đế của tôn giáo Vệ Đà.

Đối với Phật giáo, Yoga chỉ tương đương với thiền định trong giai đoạn đầu tập thở. Ðây là lối điều thân và hơi thở sao thân tâm tịnh lặng, và Yoga còn gọi là bài tập Du-già (**瑜伽**; P;S: Yoga hay P: Yogachara; S: Yogacara).

Thời kỳ Vệ Đà hay còn gọi là thời kỳ "Tri thức" kéo dài từ thế kỷ XV – VI tCN, là khoảng thời gian kể từ khi người Aryan làm chủ đất nước Ấn Độ. Tư tưởng chủ yếu của Vệ Đà được cho là ghi chép lại những văn bản Thiên khải (**天啓**; S: śruti) và biến đổi qua ba thời kỳ, đó là:

- **Đa thần** với *Vệ Đà Thiên* Thư [吠陀天書; S: Ṛgveda; E: Rig-Veda (1500–1000)tCN] – tức Thần Thoại Vũ Trụ Quan.

- **Nhất thần** với *Phạm* Thư [梵書; S: Brāhmaṇam; E: Brahmana – (1000–800)tCN] – tức Tế Đàn Vũ Trụ Quan.

- **Triết học** với *Áo Nghĩa* Thư [**奧義書**; S: Upaniṣad; E: Upanishad – (800–550) tCN] – tức Kinh Điển Uyên Áo.

Trong những bộ Áo Nghĩa Thưngười ta tìm thấy các miêu tả sau:

+ Áo Nghĩa Thư Śvetāśvatara (S: Śvetāśvatara-Upaniṣad, 2,8-15) ghi rõ nguyên tắc thực hành Yoga: *tư thế thân, điều tiết và chế ngự các giác quan và tâm thức, cách điều vận hơi thở* v.v...

+ Áo Nghĩa Thư Maitrī (S: Maitrī-Upaniṣad 6,18) nói về Yoga với sáu thành phần (Lục chi du-già **六支瑜伽**; S: ṣaḍaṅgayoga) như sau:

1. **Điều tức** (**調息**; S: prāṇāyāma), là điều chế hơi thở ra vào.

2. **Chế cảm** (**制感**; S: pratyāhāra), là thâu tóm các giác quan lại cũng như không để ý vào những đối tượng của chúng.

3. **Tầm tư** (**尋思**; S: tarka), là tư duy tìm hiểu.

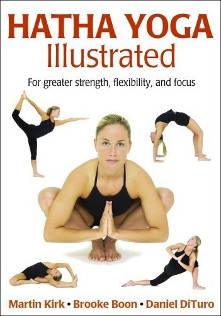
4. **Tổng trì** (**執持**; S: dhāraṇa - chấp trì), là giữ tâm thức không tán loạn vào một đối tượng. Hàm ý chọn đối tượng thích nghi để giữ tâm thức.

5. **Tĩnh lự** (**靜慮**; S: dhyāna), còn gọi là *Thiền, Định, Thiền định*, *Định tâm* là tâm thức chuyên chú vào đối tượng đã chọn.

6. **Tam-ma-địa** (**三摩地**; S: samādhi -*Tam muội*, *Nhập định*), là tâm thức an định.

Về sau, Yoga dần phân chia rõ rệt trở thành một trong các phương pháp luyện thân và luyện tâm.

**1) Hatha yoga** (khống-chế du-già **控制瑜伽**; S: haṭhayoga): Được gọi là phương pháp yoga rèn luyện ***thân****.*

**[Hatha yoga](https://en.wikipedia.org/wiki/Hatha_yoga)** [- Wikipedia](https://en.wikipedia.org/wiki/Hatha_yoga)

**[Hatha yoga](https://vi.wikipedia.org/wiki/Hatha_yoga)** [– Wikipedia tiếng Việt](https://vi.wikipedia.org/wiki/Hatha_yoga)

Hatha yoga là nền tảng của tất cả các môn yoga. **Hatha** có nghĩa là *Mặt Trời* (**hat**) và *Mặt Trăng* (**ha**), là cân bằng giữa căng và giãn, vận động và nghỉ ngơi.

Hatha yoga về căn bản là sự thanh tẩy thể xác thông qua các bài tập cơ thể bao gồm hàng ngàn tư thế gọi là **asana**. Thanh tẩy thể xác dẫn đến sự hài hòa và phát triển các quá trình tâm linh. Hatha yoga là hình thức phổ biến nhất ở phương Tây, nhưng không hiệu quả mấy vì chỉ dừng lại ở mức rèn luyện một cách nghiêm khắc để mang lại lợi ích cho cơ thể.

Một **yogi** (người tập luyện yoga) muốn đi đến đỉnh cao phải qua ngưỡng cửa Hatha yoga này. Ai muốn sống hoàn hảo trong cuộc đời với mọi chu toàn bổn phận thì đây là đường đi lý tưởng nhất. Gọi Hatha yoga là dưỡng sinh tức là chưa nói hết giá trị của nó, vì trong Hatha yoga có các môn khác và trong các môn khác đều có Hatha yoga.

Dù ở vào pháp môn nào, các bước căn bản mà một yogi phải theo là:



- Giới (S: Yama)

- Luật (S: Niyama)

- Điều thân (Asana)

- Điều khí (S: Pranayama)

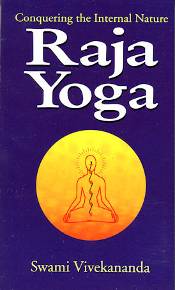
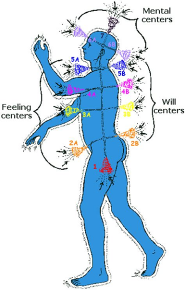
- Điều tâm (S: Pratyahara)

- Tập trung (S: Dharana)

- Thiền (S: Dhyana)

- Định (S: Samadhi)

**2) Rāja yoga** (**皇者瑜伽**; S: rājayoga): Được gọi là phương pháp yoga rèn luyện ***tâm***.

**[Rāja yoga](https://en.wikipedia.org/wiki/R%C4%81ja_yoga)** [- Wikipedia](https://en.wikipedia.org/wiki/R%C4%81ja_yoga)

**[Raja yoga](https://vi.wikipedia.org/wiki/Raja_yoga)** [– Wikipedia tiếng Việt](https://vi.wikipedia.org/wiki/Raja_yoga)

Rāja yoga là những bài tập luyện về tâm theo Yoga Sutra (Du-già kinh) của tổ sư Patañjali viết ra. Rāja có nghĩa là "hoàng gia", do vậy Rāja yoga còn được gọi là yoga của hoàng gia. Người tập phải hướng đến việc làm chủ bản thân và cuộc đời của mình thông qua việc rèn luyện ý chí, tình thương và ý nghĩ.

Patañjali mở đầu Yoga Sutra bằng câu "*Yogash chitta vritti nirodhah*", tạm dịch: "*Yoga là việc kiềm chế những xao động trong trường của ý nghĩ*". Cũng giống như là dòng điện tỏa ra điện trường, tập hợp các ý nghĩ tốt, xấu và trung lập tạo trường của các ý nghĩ gọi là **chitta**. Các ý nghĩ hỗn độn tạo nên các cuộn xoáy trong trường ý nghĩ, gọi là **vritti**. Cuối cùng, **nirodhah** là một từ diễn tả việc điều khiển, kiềm chế, quản lý nhưng không có tính chất ép buộc.

Patanfali sống giữa thế kỷ thứ 2 tCN (khoảng năm 150 tCN) đã viết tác phẩm Du-già kinh (**瑜伽經**; S: yogasūtra) là đúc kết từ các tài liệu về Yoga trong giai đoạn từ thế kỉ thứ 5 đến thế kỉ thứ 3 tCN. Patanfali đã mô tả tám cấp của Yoga (S: aṣṭāṅgayoga) dưới đây, bao gồm *thân* và *tâm* với những điểm đặc thù sau:

1. **Ngoại chế** (**制戒**; S: yama), còn gọi là c*hế giới* được hiểu là sự tự kiểm soát trong mọi hành động, bao gồm: *bất sát sinh* (S: ahiṃsā), *chân thật* (S: satya), *không trộm cắp* (S: asteya), *phạm hạnh* (S: brahmacaryā, ở đây là tuyệt dục) và *không giữ vật sở hữu* (S: aparigraha).

2. **Nội chế** (**內制**; S: niyama), bao hàm sự *thanh tịnh* (S: śauca) của thân, khẩu và ý. Đó là tâm thức *hoan hỉ* (S: saṃtoṣa), *khổ hạnh* (S: tapas), sự *tu học* (S: svādhyāya) thánh điển ‘giải thoát’, lặp đi lặp lại âm tiết OṂ ॐ, *quy y* đấng Tự Tại (S: īśvarapraṇidhāna), hiến dâng tất cả cho đấng tối cao.

Hai cấp Chế giới và Nội chế bên trên giúp hành giả tạo sự hoà hợp ở bản thân và dung hoà mối quan hệ giữa cá nhân và xã hội, của con người và vạn vật xung quanh. Để đạt được sự an nhiên tâm thức lâu dài thì Patanfali cũng khuyên hành giả trau dồi những đức tính quan trọng khác như Từ, Bi, Hỉ và Xả (tứ vô lượng tâm).

- *Từ* là tình thương bao trùm vạn vật,

- *Bi* là tâm đồng cảm với chúng sinh,

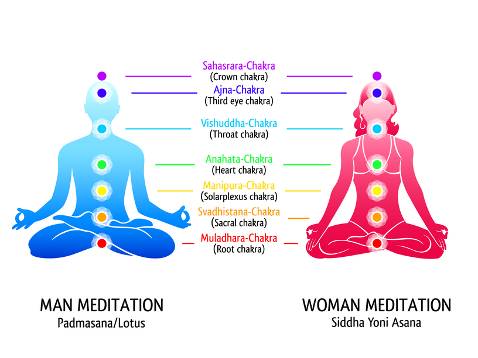
- *Hỉ* là cảm thán niềm vui cùng người khác,

- *Xả* là tâm cảm thông trước khổ nhục cùng người khác.

3. **Toạ pháp** (**坐法**; S: āsana) là phép ngồi vững chắc và dễ chịu. Tư thế ngồi vững chắc và dễ chịu đạt được qua *tâm thức* thư giãn tuyệt đối, qua *tâm vô thức* về các cặp đối đãi như nóng lạnh, khổ lạc v.v... và qua *sự quán chiếu cái tuyệt đối vô biên*.

4. **Điều chế** (**調息**; S: prāṇāyāma) còn gọi là *điều tức*, đó là sự điều hòa và chế ngự hơi thở ra vào, là sự tách li hơi thở vào và thở ra. Việc điều chế hơi thở này mang ý nghĩa là điều hòa năng lượng sống (S: prana - *sinh lực*) và chính là nguyên nhân làm cho tâm thức được thuần phục.

5. **Chế cảm** (**制感**; S: pratyāhāra) không để ý cảm giác do các giác quan đưa lại. Nói cách khác, đó là rút những giác quan ra khỏi những đối tượng của chúng. Sự kiểm soát toàn hảo này chỉ có thể được thực hiện khi tâm thức đã được điều phục.



6. **Tổng trì** (**執持**; S: dhāraṇa) còn gọi là*chấp trì*, đó là sự tập trung tâm thức (tư tưởng) vào một chỗ nhất định, rất cần thiết cho việc điều hòa và chế ngự tâm thức vốn có bản chất tán loạn, hồi hộp không yên. Những điểm tập trung được nhắc đến là luân xa (S: chakra) ở khu vực tim, chóp mũi, đầu lưỡi ... Một đối tượng bên ngoài, ví như một bức tượng của một Thần thể cũng có thể được dùng làm điểm tập trung.

7. **Tĩnh lự** (**靜慮**; S: dhyāna): còn gọi là *Thiền, Định, Thiền định,* *Định tâm*, đó là dòng tâm thức tương tục được gán vào đối tượng một cách tự nhiên, không bị một hoạt động tâm thức nào khác quấy nhiễu.

8. **Tam-ma-địa** (**三摩地**; S: samādhi - *Tam muội*, *Nhập định*) là đỉnh điểm của quá trình thiền định. Nơi đây, sự hiện bày chân thật bản chất của đối tượng mà hành giả đang quán chiếu. Đối tượng này là Thần linh của Ấn giáo.

Tám cấp của Yoga được xếp như sau:

- Hai cấp đầu tương quan đến việc tu trì *giới luật*.

- Ba cấp kế đến tương quan đến việc tu tập *thân thể*.

- Ba cấp cuối hướng dẫn trau dồi *tâm thức.* Đây chính là nội dung của *Raja Yoga.*

Trong lúc tu luyện ba cấp cuối 6-8 thì hành giả có thể chứng nghiệm một vài năng lực siêu nhiên (S: vibhūti), ví như biết được quá khứ vị lai, biết kiếp sống trước của mình, hiểu tiếng nói của chúng sinh ... Tuy nhiên, Patanfali cũng nói thêm là những năng lực siêu nhiên này có thể là chướng ngại trên con đường tu tập. Nếu hành giả tiến bước mà không để những năng lực này chi phối thì sẽ đạt đỉnh điểm của quá trình tu học, là viên mãn Tam-ma-địa.

**II. Thiền Ấn giáo.**



Trong 3 cấp liên hệ tới tâm thức được giới tôn giáo và triết học quan tâm nhất là 6,7,8 thì cấp 7 là *Tĩnh lự* (**靜慮**; S: Dhyāna) lại được tiêu biểu đại diện.

Từ nguyên Bắc Phạn (Sanskrit) là **“**S: **dhyāna”**, được chuyển qua Nam Phạn (Pali) là **“**P: **jhāna”**, qua Tạng ngữ là **“dzogchen”**, qua Hoa ngữ là **“ch’an 禪”** (dịch đủ là *ch’an-na*), qua Nhật ngữ là **“zen”** (dịch đủ là *zen-na*), qua Hàn ngữ là **"son"** và qua Việt ngữ là **“thiền”** (dịch đủ là *thiền-na*, và hàm ý là *thiền định* chứ không là *thiền tuệ* trong Phật giáo).

Có thể thấy rằng từ *thiền* trong ngôn ngữ Việt đầu tiên có nguồn gốc không ngoài giới Phật giáo Việt Nam. Nhưng do bước đầu thiền truyền qua phương Tây bởi các thiền sư người Nhật, nên phương Tây thích giữ nguyên chữ **zen** hoặc dịch là **“meditation”** cho từ ‘thiền’.

Về chữ *meditation* của tiếng Anh được dịch trong ngôn ngữ Việt thông thường là **“sự suy ngẫm; sự trầm tư”**, trong Ấn giáo là **“định”**, trong Phật giáo là **“thiền”**, còn trong Kitô giáo là **“suy niệm”**. Sở dĩ được dịch như vậy có lẽ vì phần lớn nội dung của từng môi trường sinh hoạt có nhiều khác nhau.

Phương pháp thực hành Rāja yoga đã phát sinh rất nhiều kĩ thuật Yoga khác như: Kundalini yoga, Transcendental yoga, Kriya yoga v.v…Tất cả những phương pháp này thường được gọi là **Thiền Yoga** (E: Yoga Meditation) hay **Thiền Ấn giáo** (E: Hindu Meditation).

Yoga không mang tính tôn giáo, vì thế nó có mặt ở Ấn giáo, Kì-na giáo, Phật giáo … . Một trong các trường phái lớn của Phật giáo Bắc tông là Duy Thức tông còn có tên gọi khác là Du-già hành phái (**瑜伽行派**; S: Yogācāra), chính vì các đại biểu trường phái này đặc biệt chú tâm đến việc thực hành Yoga.

--------------------

**Chú thích:** Một số các hình thức tập luyện Yoga có tính cá biệt khác do các tổ sư khác sang lập như:

**- Bhakti yoga**: là con đường mộ đạo và tình yêu, tập trung vào thần thánh, hoặc tập trung vào một nhiệm vụ trong đời sống. Thông qua bhakti người phục vụ tâm linh.

**- Jnana yoga**: Là con đường hiểu biết. Hiểu biết thu nhập được từ quan sát, nghiên cứu và thí nghiệm được hồi tưởng và suy ngẫm.

**- Karma yoga** (nhân quả): Là con đường phục vụ không vị kỷ. Người thực hiện dharma (nhiệm vụ) của mình trong công việc và hoạt động hằng ngày, không có sự gắn bó với hoạt động hay kết quả hoạt động.

**- Mantra yoga**: Là con đường cầu nguyện và âm thanh linh thiêng thông qua việc sử dụng mantra. Mantra linh thiêng nhất là Om hay Aum.

**- Kundalini yoga**: Là con đường sử dụng tư thế và mantra để tăng gia năng lượng kundalini cơ bản.

**- Laya yoga**: Là con đường sử dụng thiền định, vận khí, mantra để thanh tẩy hệ thống chakra và gia tăng kundalini.

**- Tantra yoga**: Là con đường tập trung vào sự đánh thức sức mạnh giới tính, được chuyển thành kundalini. Nghi lễ giả kim thuật bao gồm sự chuyển hóa kundalini để đạt đến sự trường thọ.

**Phần II**

**Thiền Phật giáo**

[Buddhist Meditation]

Sau khi thành đạo, đức Phật đã luôn thể hiện tinh thần khoa học trong việc giáo dục độ sinh, đó là tinh thần kế thừa và phát huy những gì có khả năng thay đổi đời sống xã hội và con người được tốt đẹp, đúng đắn hợp với chân lý mà đức Phật đã khám phá chứng ngộ.

Chính vì thế, chẳng hạn như học thuyết Luân hồi (輪迴; P;S: Saṃsāra; E: Wheel of existence), trước đức Phật được hiểu như là luân hồi căn cứ trên những ý niệm về *Linh hồn bất tử* của Ấn giáo, nay luân hồi phải được hiểu theo giáo lý *Duyên khởi* (Duyên sinh-Vô ngã). Cho nên cùng là một từ, nhưng trong đạo Phật nó có nghĩa khác với nghĩa dùng ngoài đạo Phật; từ Thiền cũng không ngoài sự việc này.

**I. Nhận thức cơ bản về thiền Phật giáo.**

****

**1) Luật-Pháp và Giới-Định-Tuệ.**

**T**rong kinh Trường Bộ, đức Phật đã căn dặn : “**Luật**và**Pháp** *mà Như Lai đã giảng dạy cho các con, sau khi Như Lai diệt độ, chính Luật và Pháp này sẽ là Đạo sư của các con* ”.

Luật và Pháp có nội dung cụ thể sau:

1/. **Luật** (**律**; P;S: Vinaya; E: Discipline): Là phương tiện tu tập *chế ngự* ***thân***và***khẩu***. Luật biểu hiện tính đạo đức nơi những hành động của thân và khẩu, thường được gọi là **Giới** (**戒** ; P;S: Sila; E: Morality)

2/. **Pháp** (**法**; P: Dhamma; S: Dharma; E: Way to change): Là phương tiện tu tập *chế ngự* ***tâm***, đó là **thiền 禪**, thể hiện sự phát triển **Định** (**定**; P;S: Samadhi; E: Concentration) và **Tuệ**(**慧**;P: Paññā; S: Prajñā; E: Wisdom).

Theo đó, **Luật + Pháp = Giới + Định + Tuệ**  biểu hiện cho phẩm cách của hành giả qua việc *tu thân với Giới* (đạo đức) và *tu tâm* với *Định* làm cho tâm không loạn động và *Tuệ* (chân lý) làm cho tâm sáng suốt. Tu tâm tức tu Thiền, bao gồm tu Thiền định và tu Thiền tuệ. Để thực hành tu Thiền, hành giả phải dựa vào Chánh niệm. Như thế nội dung đầy đủ thực hành tu tập của hành giả là: **Giới-Niệm-Định-Tuệ**.

- **Pháp hành** *an trú tâm* trên một đối tượng, là diễn biến của *Thiền định*.

- **Pháp hành** *quán sát thực tính Duyên khởi* nơi mọi đối tượng đang hiện hữu, là diễn biến của *Thiền tuệ*.

**II. Chánh niệm.**

**Niệm** (**念**; P: Sati; S: Smrti; E: Mindfulness, Recollection, memory)là nhớ nghĩ. Niệm bao giờ cũng phải có đối tượng và biểu hiện định tính và định lượng.

**1) Định tính về niệm:** Niệm có thể là *Chánh niệm*, mà cũng có thể là *Tà niệm*.. Từ việc thực hành niệm sẽ dẫn tới định và tuệ, có thể đó là *Chánh định* hay *Tà định*, *Chánh tuệ* hay *Tà tuệ* (= Tà kiến).

**Chánh niệm** (**正念**; P: Samma-sati; S: Samyak-smrti; E: Right mindfulness) để nói về *niệm chân chính* hay *niệm đúng* theo đạo đức và chân lý. Niệm trong tu tập Thiền là Chánh niệm hình thành từ Văn tuệ và Tư tuệ

*Ví dụ*:

+ Khi ta đang làm một việc gì mà tâm không tập trung vào sự việc ấy thì có thể gây bất lợi cho hành động, thì bấy giờ ta đang *Thất niệm*, như thiếu tập trung trong lúc lái xe, mà cứ mãi suy nghĩ về một việc khác; nếu có sự tập trung trong khi lái xe, ta đã thực hiện *Chánh niệm* rồi vậy.

+ Có quan niệm cho rằng “Vật dưỡng nhân” để ngụy biện cho việc sát hại bừa bãi các sinh vật hay thỏa mãn cho sự ăn uống vô độ của chính bản thân … thì đây là *Tà kiến.*

**2) Định lượng về niệm:** Niệm có thể là *Niệm sâu* hay *Niệm cạn*, điều này phụ thuộc vào căn tính và công phu tu tập nơi từng người. Lúc mới thực tập Chánh niệm, trong khi đi-đứng-nằm-ngồi, thì người có căn tính tốt sẽ dễ dàng đạt niệm sâu; và niệm ngày càng sâu hơn khi người này luôn bền bỉ trong thiền tập.

Khi thiền tập thì phải gắng sao cho thật có Chánh niệm, và tùy theo cường lực của Chánh niệm mà định và tuệ đạt được *sâu* hay *cạn*.

Sự diễn biến trong thiền tập của đạo Phật luôn mang tính *linh hoạt* và *ổn định* (E: stability) chứ không mang tính *cứng nhắc* *cố định* (E: rigidity). Và trong thiền tập, Chánh niệm luôn là hạt nhân đóng vai trò rất quan trọng trong tu tập thiền của Phật giáo. Trong văn học Phật giáo, từ Chánh niệm được dùng nhiều gấp hàng trăm lần từ thiền.

**T**hiền sư Nyanaponika là một học giả người Đức, tác giả cuốn The Heart of Buddhist Meditation, đã luôn nói rằng “*Chánh niệm là trái tim của thiền tập Phật giáo*, *Chánh niệm không phải là một cái gì mà ta đi tìm kiếm ở bên ngoài. Chánh niệm có hạt giống ngay trong nội tâm của chúng ta*”.

**III. Thiền Phật giáo.**

Theo trên, không khó để thấy rằng Thiền trong Ấn giáo được hiểu là thuần Thiền định, và Thiền trong Phật giáo được hiểu với nội dung bao gồm Thiền định và Thiền tuệ. Việc đắc định là mục tiêu cuối cùng của Ấn giáo, nhưng chỉ là phương tiện cho bước kế tiếp của Phật giáo là Thiền tuệ.

Nội dung của Thiền Phật giáo được chỉ rõ qua nhiều kinh điển, trong đó có hai tác phẩm chính là luận **Thanh Tịnh Đạo** chi tiết hơn về Thiền định,và kinh**Đại Niệm Xứ** chi tiết hơn về Thiền tuệ.

Vào thế kỷ III thiền được phổ biến qua Syria và Jordan. Thế kỷ XII thiền truyền qua Nhật bản, Âu Châu và Nga. Đến thế kỷ XVIII hầu hết các nước trên thế giới đều biết đến thiền. Qua những giao thoa văn hóa, thiền mang nhiều màu sắc dưới hình thức của các môn phái.

Nội dung của Thiền Phật giáo gồm Thiền định và Thiền tuệ được tóm tắt như dưới đây (Xin xem thêm nội dung đầy dủ ở mục từ “Thiền Phật giáo”).

**1) Thiền định.**

**Thiền định 禪定 = Định 定 = Thiền chỉ 禪止= Chỉ** **止** (P: Samatha-jhāna; S: Śamatha-dhyāna; E: Samatha meditation):

- Thiền định có mục đích chế ngự 5 triền cái là 5 chướng ngại làm tâm loạn động, và làm cho tâm thức *trụ lại trên đối tượng* (Xin xem thêm mục từ Triền cái).

- Thiền định được chia ra làm 4 bậc định là *Sơ thiền, Nhị thiền, Tam thiền và Tứ thiền*.

Kết quả là hành giả có thể nhập định như mong muốn. Tuy nhiên, định nơi đây chỉ là loại *định hữu lậu*, là phương tiện cho bước kế tiếp là Thiền tuệ. Nơi Thiền tuệ, *định vô lậu* ngắn xuất hiện, gọi là Sát-na định, hình thành do hành giả soi sáng Duyên khởi trên các đối tượng quán chiếu.

Định vô lậu (= Chánh định **正定**; P: Sammā-samādhi; S: Samyak-samādhi; E: Right concentration) được xem là sự định tâm trực nhận Duyên khởi trên đối tượng, vượt lên các đối đãi nhị nguyên như “đúng-sai, tốt-xấu, đẹp-xấu, hay-dở, ưa thích-chê ghét ...”.

**2) Thiền tuệ.**

**Thiền tuệ 禪慧 = Tuệ 慧 = Thiền quán 禪觀 = Quán 觀** (P: Vipassana-bhāvanā; S: Vipasyana-bhāvanā; E: Vipassana meditation, Insight meditation) :

Thiền tuệ là khám phá trọng đại của đức Phật Thích Ca, vượt lên hẳn đối với phương pháp thiền truyền thống của Ấn giáo.

Thiền tuệ có mục đích làm cho tuệ phát triển thông qua quá trình công phu quán sát các đối tượng đang hiện hữu, diễn biến trong thân và tâm với mục đích để thấy ra **Duyên khởi** **tính** là *vô thường tính*  và *vô ngã tính* nơi đối tượng. Đó là tâm thức *nhận chân bản tính đối tượng*.

Kết quả sau cùng là ***đắc tuệ*** (giác ngộ-giải thoát), là mục tiêu tối hậu và là đặc thù của Phật giáo. Tuệ giác tối hậu lúc đầu được xem như Tuệ suy lý “*biện tài vô ngại*” với sự thấu hiểu nhanh chóng – là **đốn ngộ**; tuy nhiên sau đó, hành giả phải tiệm tu bằng con đường thiền tập nhằm giải trừ các tập khí để đi đến giác ngộ viên mãn. Kệ rằng:

Đốn ngộ tuy đồng Phật 頓悟雖同佛

Đa sinh tập khí thâm 多生習氣深

Phong đình ba thượng dũng 風停波尚涌

Lý hiện niệm du xâm. 理現念猶侵

Dịch:

*Đốn ngộ tuy đồng Phật*

*Nhiều đời tập khí sâu*

*Gió dừng sóng vẫn vỗ*

*Lý hiện niệm còn xâm.*

**Bảng đối chiếu Thiền định và Thiền tuệ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Tu tập Thiền định**  (Samatha-bhāvanā) | **Tu tập Thiền tuệ**  (Vipassanā-bhāvanā) |
| **1**. Mục đích của Thiền định là tạo cho tâm an. | **1.** Mục đích của Thiền tuệ là tạo cho trí sáng đoạn trừ phiền não (P: Āsavakkha-yanna). |
| **2.** Nhiệm vụ của Thiền định là loại trừ 5 triền cái (P: nivāraṇa) | **2.** Nhiệm vụ của Thiền tuệ là đoạn trừ vô minh bằng tuệ giác Duyên khởi. |
| **3.** Hiệu quả của Thiền định là tâm không ham muốn dục lạc. | **3.** Hiệu quả của Thiền tuệ là tâm không dính mắc dục lạc. |
| **4.** Kết quả của Thiền định là tâm không loạn động. | **4.** Kết quả của Thiền tuệ là đạt Chánh tri kiến, thấy rõ bản chất thật của vạn sự vạn vật. |
| **5.** Ðối tượng của Thiền định là đề mục chế định. | **5.** Ðối tượng Thiền tuệ là pháp Chân đế (P: Paramattha), gồm sắc pháp và danh pháp. |
| **6.** Trong Thiền định, chỉ có 1 đối tượng và 2 căn được dùng cùng 1 lúc, chẳng hạn như mắt thấy sắc và não, hoặc thân xúc chạm và não như trong trường hợp về niệm hơi thở (Ānāpānasati). | **6.** Trong Thiền tuệ, gồm các đối tượng của tâm (P: Dhamma-anupassanā), không cần đến các đối tượng đặc biệt và sử dụng cả 6 căn. Ðơn thuần chỉ quán sát bản chất thật của vạn sự vật là Vô thường và ô ngã. |

**3) Tiêu điểm chính yếu trong thiền Phật giáo.**

Với sức mạnh của định và tuệ, hành giả soi sáng được bản chất của mọi sự vật hiện tượng là Duyên khởi, từ đó dẫn đến chuyển hóa, tháo gỡ các trói mắc nơi nội tâm.

Mọi sự vật tuy *hiện hữu nhưng không thực hữu* (= có mà không thực có); tất cả đều “Sinh diệt Vô thường, Duyên sinh Vô ngã” (đoạn trừ Si). Điều này lại cho hành giả nhận chân về chính mình là:

- Không thực có ***cái ngã*** (= *cái ta* = thân + tâm = vật chất + tinh thần).

- Không thực có ***cái tự ngã*** bất biến (như linh hồn tự hữu và hằng hữu).

- Không thực có ***cái ngã sở*** (cái của mình); nhờ đó, hành giả dần giảm đi *ý muốn chiếm đoạt* (đoạn trừ Tham) và *ý muốn loại trừ (đoạn trừ Sân)*.

**T**rong kinh Sati Patthane, đức Phật dạy : “ *Chúng ta hãy quán chiếu sâu sắc sẽ thấy rằng năm uẩn không phải là một thực thể, mà là hiện tượng của loạt các tiến trình vật chất và tâm thức; chúng (năm uẩn) sinh diệt một cách liên tục và nhanh chóng, chúng luôn biến đổi từng phút, từng giây; chúng không bao giờ tĩnh mà luôn động, và không bao giờ là thực thể mà luôn biến hiện* ”.

**T**rong kinh Pháp Cú, câu 62: “*Con ta tài sản ta. Người ngu nghĩ quấy khổ. Thân ta còn không có. Con đâu tài sản đâu*”.

Một khi đã nhận chân thực tính của mọi sự mọi vật (pháp giới, thế giới), hành giả sẽ không để bị mê lầm trong thế giới ý niệm và ngôn ngữ chế định. Và khi không còn bị lừa nữa thì hành giả cũng không ngại gì đi vào cái dụng của của thế giới chế định ấy một cách thản nhiên. Đây chính là nền tảng sức mạnh của bậc giác ngộ trực diện trước các hỗn loạn khổ đau của thế giới này.

- **T**hiền sư Ngộ Ấn (1020–1088) thời nhà Lý có bài kệ **Thị tịch 示寂** sau:

**玉焚山上色常潤** *Ngọc phần sơn thượng sắc thường nhuận,*

**蓮發爐中濕未桿** *Liên phát lô trung thấp vị can.*

Dịch nghĩa:

Giống như ngọc đốt trên núi cao màu vẫn tươi nhuần mãi

Hay như hoa sen nở trong lò lửa mà sắc vẫn ướt, chưa hề khô.

Dịch thơ của Ngô Tất Tố:

***Trên núi ngọc thiêu, mầu vẫn nhuận,***

***Trong lò sen nở, sắc thường tươi.***

- **T**rong kinh Hoa Nghiêm đã nói đến ý này qua sự chứng đắc **Tứ pháp giới** **四法界** như sau:

1*.* ***Sự pháp giới*** (事法界): Thế giới hiện tượng.

2.***Lý pháp giới***(理法界): Thế giới bản thể.

3. ***Lý Sự vô ngại pháp giới*** (理事無礙法界): Hai thế giới hiện tượng và bản thể *không khác và biến hóa* *hòa điệu nhau* (= **tương tức tương nhập** - 相即相入) như sóng và nước. Đó là «*Một tức tất cả, tất cả tức một* \* Nhất tức nhất thiết nhất thiết tức nhất \* 一即一切一切即一”.

4. ***Sự Sự vô ngại pháp giới*** (事事無礙法界): Thế giới hiện tượng luôn *vận động và ảnh hưởng hòa điệu nhau* (= **tương tác tương thuộc** - 相作相屬 hay **tương quan tương duyên** - 相關相缘) trùng trùng vô tận, như nước và sữa hay vật chất và tinh thần vô hạn hòa quyện vào nhau. Đó là “*Pháp giới trùng trùng Duyên khởi*”.

Theo Phật giáo, mọi phiền não-khổ đau đều bắt nguồn từ tham-sân-si. Vì thế, khi quán triệt sâu sắc và thực hành chuyên cần chân lý Duyên khởi qua con đường thiền tập, thì tham-sân-si sẽ dần bị dập tắt, phiền não nơi nội tâm theo đó mà tự đoạn diệt. Kết quả đoạn diệt viên mãn này là mục tiêu sau cùng của đạo Phật - đó là Niết-bàn (**涅盤**; P: Nibbāna; S: Nirvāṇa).

+ **T**rong kinh Tương Ưng Bộ IV. Trang 404 có nêu rõ:

“*Đoạn tận tham, đoạn tận sân, đoạn tận si, đây gọi là Niết-bàn*”.

+ **T**rong kinh Tạp A Hàm viết:

“*Niết Bàn có nghĩa là dập tắt hoàn toàn ngọn lửa phiền não, là đoạn trừ nghiệp gây ra từ ba bất thiện là Tham, Sân và Si.*”

Thật vậy, Niết-bàn chính là tuệ giác về thực tại, đó là chấm dứt sự bám víu vào tri kiến sai lầm (Si), là chấm dứt bám víu vào dòng lưu chuyển gây khổ đau từ hai đối cực (Tham-Sân). Niết Bàn luôn là một hiện thực thanh tịnh-đầy sinh động trong thế giới biến dịch.

--------------------

**Chú thích:**

Có nhiều kiến giải về Định hay Thanh Tịnh như là trạng thái nội tâm tập trung và hướng nội tâm trở thành gỗ đá, tức rơi vào các cực đoan, ví dụ như nội tâm quán về **Thiện-Ác** hoặc **Không Thiện-Không Ác**. Đây là dạng thiền ngoài Phật giáo, mà trong Phật giáo gọi đó là hội chứng “Phật đá”.

Kỳ thật trong Phật giáo, Định hay Thanh Tịnh là nói cho trạng thái của một nội tâm sinh động và ổn định, do được soi sáng bởi lẽ thật Duyên khởi. Tùy Duyên là đầu mối của một bộ não tinh xảo và nhạy bén, ứng xử thích nghi trong mọi hoàn cảnh nơi một bậc Thánh.

****

**Trại sinh thiền hành trên bãi biển**

Nói tóm lại:

**Thiền Ðịnh** (P: Samatha-bhāvanā) nhằm đưa hành giả đến những thời khắc định, trong đó hành giả hưởng sự an lạc nhất thời, không tạo thêm nghiệp mới, nhưng phiền não gốc vẫn chưa diệt trừ, do đó không thể đưa đến giải thoát. Các tầng định của Thiền định là Định hữu lậu.

**Thiền Tuệ** (P: Vipassanā-bhāvanā) hay **Thiền Minh Sát** (P: Satipatthāna-Vipassanā) với pháp hành Tứ Niệm Xứ, giúp hành giảthành tựu *Chánh tri kiến* bằng cách quan sát trực tiếp, thấy sự vật đúng như thực tướng của nó (P: yathābhutam) – nói riêng là thực tướng Duyên khởi của Ngũ uẩn, và nói chung là thực tướng Duyên khởi mọi sự mọi vật, từ đó đoạn trừ tận gốc rễ của vô minh, đưa đến giải thoát (tự do nội tâm).

Có thể nói rằng tuệ chứng của thiền quán gắn liền với động lực của tuệ, là **tuệ nghiệp** của bậc giác ngộ - chủ động nhân quả và sinh tử luân hồi, là mãi mãi vượt thoát khỏi **mê nghiệp** nơi chúng sinh từ *tham-sân-si* trong cuộc sống vô tận.

- Thánh Đạo nào đã chứng.

- Thánh Quả nào đã chứng.

- Niết Bàn đã chứng qua Thánh Đạo-Quả nào.

- Những phiền não hay kết sử nào đã diệt tận.

- Những phiền não hay kết sử nào chưa diệt.

**Phần III**

**Thiền Kitô giáo**

[Christian Meditation]

**I. Tổng quan về thiền và Kitô giáo.**

Có thể nói rằng hiện tại chưa có phương pháp chính thức nào được Giáo hội Kitô giáo công nhận và gọi là “**Thiền Kitô giáo**” cả! Có thể do một số nhóm người nào đó – tu sĩ hay tín hữu, và thường là những nhà nghiên cứu, cố gắng hội nhập phương pháp thiền của phương Đông vào lãnh vực cầu nguyện-tĩnh tâm của Kitô giáo.

Nhiều giới nghiên cứu trong Kitô giáo Việt Nam qua đó đã có những luận biện dùng từ *thiền* thay cho từ *suy niệm* với nhiều mục đích cần thiết nào đó. Theo đó, từ *thiền Kitô giáo* (*Christian* *meditation*)nên được hiểu là *Thiền và Kitô giáo* (*Meditation and Christianity*). Điều này càng thấy rõ hơn về nội dung thiền Kitô giáo qua các học giả của tôn giáo này đã tiếp nhận phương pháp, gồm 2 xu hướng là *hữu thần của Ấn giáo* và *vô thần của Phật giáo*.

- Nếu học giả hấp thu **định** của Ấn giáo, thì thiền Kitô giáo là *thiền hữu thần*.

- Nếu học giả hấp thu **định** và **tuệ** của Phật giáo, thì thiền Kitô giáo là *thiền vô thần.*

Dưới đây là một số các ý tưởng của giới Kitô giáo nghiên cứu về thiền.

**II. Sơ lược về sự tu học trong Kitô giáo:**

**1) Ẩn tu và chiêm niệm trước thế kỷ 20:**

Theo truyền thuyết, Kitô giáo được xem như đã có nhiều vị có những tố chất thiền, như Moses, Poemen, Joseph … Câu nói của Moses là: “*Hãy về tĩnh tọa trong phòng. Căn phòng sẽ dạy ta mọi sự*” là một điển hình về thiền tính. Tuy nhiên, những vị này được biết là đều sống ẩn tu, và người đời sau không biết những nội dung hay phương pháp thực hành của họ là gì cả.



### [Pantaenus (…-200) - Wikipedia, the free encyclopedia](https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0CB4QFjAAahUKEwi01IPF7KzIAhUPpIgKHafRBeo&url=https%3A%2F%2Fen.wikipedia.org%2Fwiki%2FPantaenus&usg=AFQjCNF_RxSbcgJut4Fq594yBOdxmUcuBQ)

Vị được lịch sử nhắc tới là thánh Pantaenus với một cuộc đời nhiều huyền thoại. Sử cho biết ngài đã sống ở Ấn Độ và được truyền thụ **dhyana** (thiền). Thánh Pantaenus sau đó truyền dhyana cho đệ tử là thánh Clement. Clement truyền lại cho Origen.

Sử cũng có ghi vào thế kỷ III nhiều tu sĩ vào sa mạc để sống đời ẩn tu với pháp ***chiêm niệm*** [**瞻念**; E: contemplation – ngắm nhìn và ngẫm nghĩ), đó là cách cầu nguyện với tâm trí quan sát, xem xét một cách yêu mến-thích thú về Thiên Chúa, còn gọi là ***nguyện ngắm* 願吟** (= cầu nguyện bằng sự ngắm nhìn Thiên Chúa)]. Danh xưng tu sĩ (E: monk) và tu viện (E: monastery) cùng có gốc Hy Lạp “monos” nghĩa là đơn độc, chỉ cho sự sống đời ẩn tu.



### [Desert Fathers - Wikipedia, the free encyclopedia](https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0CB0QFjAAahUKEwiX5f737KzIAhXVNIgKHYe_BX4&url=https%3A%2F%2Fen.wikipedia.org%2Fwiki%2FDesert_Fathers&usg=AFQjCNH-A7IOO1vUuY8jHEApSGG5m5_DKg&bvm=bv.104317490,d.cGU)

Năm 310 thánh Anthony (250-356) thành lập tu viện trên núi Cairô qui tụ nhiều tu sĩ sống đời chiêm niệm. Atanasius, Giám Mục ở Alexandria, viết về thánh Anthony như sau: “*Ngài đơn độc vào sa mạc ẩn trú trong hốc đá. Cứ 6 tháng ngài đi lấy lương thực một lần. Ngài ở đơn độc như vậy trong nhiều năm để tu luyện cách từ bỏ mình*.”.

Theo tác giả Pierre Dôkan Crépon (1953-…) trong tác phẩm **L'Art du zazen**, nxb Sully, 2012, cho biết rằng các tu sĩ này được gọi là "tu sĩ sa mạc" (E: monk of the desert; F: moine du désert), họ tu tập đời sống khổ hạnh như di chuyển bằng cách bò bốn chân.

### [Stylite - Wikipedia, the free encyclopedia](https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=6&cad=rja&uact=8&sqi=2&ved=0CDkQFjAFahUKEwiU-Mil7azIAhXPO4gKHS-ADlE&url=https%3A%2F%2Fen.wikipedia.org%2Fwiki%2FStylite&usg=AFQjCNGhiBWbfmgrGfebW9QihiEh-umvxQ&bvm=bv.104317490,d.cGU)

Ngoài ra, cũng khoảng thời kỳ này còn một giáo phái khác với các tu sĩ stylite (E: *stylite monks*)chủ trương ẩn cư sống đời chiêm niệm bằng cách sống hành xác trên đầu một cây cột, như thánh Simeon Stylites the Elder (388 – 459) được xem là người đầu tiên sống trên một cây cột ở Syria vào năm 422 và qua đời nơi đó sau 37 năm.

**2) Cầu nguyện và tĩnh tâm vào thế kỷ 20:**

Cho đến thế kỷ 20, phương pháp cầu nguyện-tĩnh tâm là cách nói mới của ẩn tu và chiêm niệm được xác lập từ Kitô giáo hãy còn là những gì đơn giản và ít sinh động, chỉ dành riêng cho các tu sĩ và không được phổ biến rộng rãi trong tín đồ hay xã hội. Ngày nay việc cầu nguyện-tĩnh tâm được phổ biến và có những chỉ dẫn sau:

+ Giáo luật điều 277 số 4, và điều 663 khoản 5 có qui định bắt buộc tĩnh tâm đối với hàng giáo sĩ và tu sĩ, ít nhất 1 lần trong năm. Dĩ nhiên tùy theo các dòng tu, tùy trường hợp mà có thể hàng tháng, hàng quý... Mục đích của việc bắt buộc này là để các vị giáo sĩ, tu sĩ có thời gian để kiểm điểm, cảm nghiệm nhằm thăng tiến hơn trong “ơn gọi” (E;F: vocation) ...

+ Giáo luật điều 1039 có qui định các ứng sinh sắp lãnh chức thánh cũng bắt buộc phải tĩnh tâm ít nhất 5 ngày nhằm xác quyết lại con đường tận hiến ... Nhiều dòng tu cũng đòi hỏi việc tĩnh tâm trước khi "tu tập" hay khấn dòng...

+ Đối với giáo dân thì tĩnh tâm là chuyện nhiệm ý. Tuy nhiên đa số giáo xứ kêu gọi giáo dân xứ mình tham gia tĩnh tâm vào một số dịp như Mùa Chay (đặc biệt trong Tam Nhật Thánh), Phục Sinh, Mùa Vọng ...

Nội dung của cầu nguyện và tĩnh tâm theo Từ điển Công giáo Phổ thông (2008) và Từ điển Công giáo (2016) có giải thích như sau:

1/. **Cầu nguyện** (**求願**; E:to pray) **–** với *cầu* **求**: xin; *nguyện* **願**:mong ước: Theo đó, *cầu nguyện* là xin và mong ước được điều gì.

Người cầu nguyện thực hành quán tưởng Chúa hiện diện trước mặt mình và tự đáp lại bằng những ý tưởng sau:

- ***Thờ lạy***: Nhận biết sự cao cả của Thiên Chúa và mình hoàn toàn lệ thuộc vào đây.

- ***Cảm tạ***: Tỏ lòng biết ơn Thiên Chúa những ân huệ đã ban cho mình.

- ***Đền tội***: Đau buồn về tội lỗi đã phạm và xin Thiên Chúa rủ lòng thương xót.

***- Xin ơn***: Xin những ơn cần thiết.

- ***Cảm mến***: Bày tỏ tình yêu đối với Thiên Chúa.

2/. **Tĩnh tâm** (**靜心**; E: to retreat) **–** với *tĩnh* **靜**: thinh lặng; *tâm* **心**: lòng dạ: Theo đó, *tĩnh tâm* là làm cho tinh thần được yên lặng.

Người tĩnh tâm thực hành bằng việc dành một thời gian và một không gian đặc biệt *để cầu nguyện*, *để sống mật thiết*, *để tìm thánh ý Chúa*, nhằm điều chỉnh đời sống tinh thần của mình.

Tĩnh tâm thường được tổ chức theo hai cách:

*-* ***Theo cách phổ thông*** dành cho các tín hữu bằng cách tạm thời thu xếp các công việc thường nhật *để đi nghe giảng, xưng tội, rước lễ vào các dịp lễ lớn “Tuần Đại Phúc”*.

*-* ***Theo cách chuyên sâu*** hơn, người tĩnh tâm chọn một khoảng thời gian riêng (dài ngắn tùy hoàn cảnh), tìm đến một không gian yên tĩnh *để cầu nguyện*, *để sống mật thiết*, *để tìm thánh ý Chúa* với các phương pháp cầu nguyện chuyên biệt và những hình thức ăn chay, hãm mình kèm theo.

**III. Tương quan của cầu nguyện và tĩnh tâm với thiền.**

Trong thế kỷ 20, phương pháp thiền phương Đông, đặc biệt là Phật giáo đã được nhiều tu sĩ Kitô giáo tiếp cận nghiên cứu và đề xuất áp dụng để tu tập trong Kitô giáo, nhằm đạt được sinh động và phong phú hơn.

**1) Cầu nguyện và tĩnh tâm với thiền Ấn giáo.**

Hiện nay, thiền Kitô giáo được phổ biến rộng rãi nhờ công của các linh mục dòng Bênêđíc, đó là Thomas Merton (1915-1968) và John Main (1926-1982) với đặc điểm ***định tâm*** của Ấn giáo – thiền Ấn giáo.

[**Thomas Merton** (1915-1968)](https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0CB0QFjAAahUKEwiujq6X8KzIAhUKKogKHc2AAWw&url=https%3A%2F%2Fen.wikipedia.org%2Fwiki%2FThomas_Merton&usg=AFQjCNGla1AHxpKb_DaYYxSLfPjAH53C_Q&bvm=bv.104317490,d.cGU) - [**John Main** (1926-1982)](https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&ved=0CB0QFjAAahUKEwjivP3I76zIAhUCK4gKHZnTBSk&url=https%3A%2F%2Fen.wikipedia.org%2Fwiki%2FJohn_Main&usg=AFQjCNFlly57lOo8AJlYgEYC3VxdcEHxfw&bvm=bv.104317490,d.cGU)

+ Lm. Merton, nhà thần học của Công giáo, có công đào sâu ý niệm về thiền.

+ Lm. Main có công dạy về luyện thiền. Trước khi đi tu, Lm.Main đã học thiền với một **đạo sư Ấn giáo**. Sau khi thụ phong linh mục, Main lập ra 2 thiền viện một ở Luân Đôn và một ở Gia Nã Đại. Hiện tại vị kế nghiệp Lm Main là Lm Laurence Freeman (1951-?).

**2) Cầu nguyện và tĩnh tâm với thiền Phật giáo.**



[**Kyozan Joshu Sasaki** (1907-2014)) - Wikipedia](https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0CB0QFjAAahUKEwiJguXj7qzIAhWLNIgKHXiaCLc&url=https%3A%2F%2Fen.wikipedia.org%2Fwiki%2FKyozan_Joshu_Sasaki&usg=AFQjCNFjLWY0MkJIf6VWJgYNHhMdiYBPag&bvm=bv.104317490,d.cGU)

### Gần đây Kitô hữu Việt hải ngoại cũng biết tới thiền qua sự giới thiệu của Linh mục Chu Công (1918-2004), Tu Viện Trưởng dòng Tra-pít. Linh mục Chu Công đã thụ huấn thiền với thiền sư Phật giáo Nhật Bản là Joshu Sasaki - hiệu Roshi. Vì thế thiền Kitô giáo có đặc điểm của thiền Phật giáo. Để tránh sự nhạy cảm trong giới Kitô giáo, các danh xưng “thiền sư” hay “guru” được thay thế là “minh sư” trong những đoản văn vấn đáp thiền được phổ biến.

**3) Nội dung của cầu nguyện và tĩnh tâm với thiền.**

Hiện nay, với sự đón nhận thiền của các linh mục, đã phần nào đánh tan mối dè dặt của Kitô hữu về một kỹ thuật tĩnh tâm rất sống động này.

1/. **Cầu nguyện:**



Một số các nhà tư tưởng Kitô giáo đã giải thích và cho rằng thiền là dạng cầu nguyện tập trung (E: centering prayer). Cầu nguyện tập trung là đặt tất cả ý thức sự hiện hữu của mình an trú trong thời điểm hiện tại với Chúa.

- Lm Chu Công nói: “*Ta không tìm bình an, không tìm giác ngộ, không tìm gì cho mình… Chúa là tất cả của giờ cầu nguyện*” (***Phật giáo***)

- Lm Merton cho rằng: cầu nguyện không phải chỉ là đứng trước Thiên Chúa để nói một điều gì, mà là để “*Kinh nghiệm niềm vui cuộc sống trong sự hiện diện của Ngài*” (***Ấn giáo***).

Sau đây là một số ý tưởng liên quan đến việc cầu nguyện trong quan điểm thiền Kitô giáo.

Khi ngồi “cầu nguyện”, ta không có ý cầu nguyện bất cứ điều gì, dù là cầu nguyện với Thiên Chúa. Ta cũng không hy vọng bất cứ điều gì xảy ra, dù là hy vọng vào Thiên Chúa. Ta đóng lại mọi giác quan, mọi xúc cảm, mọi suy nghĩ, mọi lo lắng, mọi ràng buộc, để chìm vào cõi im lặng của hư vô. Trong thiền, mọi tìm cầu đều dứt bặt.

Nhiều nghiên cứu đã cho rằng phương pháp cầu nguyện của Kitô giáo có thể được thể hiện qua 3 hình thức: *suy niệm, mặc tưởng* và *chiêm nghiệm*.

1. ***Suy niệm*** (推念; E: meditation): Ngồi yên để nghĩ tưởng về một đối tượng, như nhớ nghĩ về lời thánh kinh, môt mẩu chuyện trong đời sống Chúa Jesus hay một vị Thánh rồi cầu xin ơn trên soi sáng, hoặc thầm hỏi và rút ra bài học, đây là phương pháp cầu nguyện có sự tham gia của *lý trí*.

2. ***Mặc tưởng*** (默想; E: introspection - sự tự xem xét nội tâm; sự nội quan): Trái với suy niệm, mặc tưởng dựa vào *trực giác*, đón nhận sự soi sáng bằng một tâm hồn thành thật không cần lý luận.

Tuy nhiên, cả hai hình thức tĩnh tâm nầy đều hướng về một đối tượng được cho là thực tại, đó là một Thiên Chúa gần gủi có quyền năng, nghĩa là có sự phân biệt giữa chủ thể vầ khách thể.

3. ***Chiêm niệm*** (瞻念; E: contemplation):

- Về nghĩa truyền thống, chiêm niệm chỉ cho tâm trí quan sát, xem xét một cách yêu mến-thích thú về Thiên Chúa, còn gọi là *nguyện ngắm* (= cầu nguyện bằng một sự ngắm nhìn yêu thích Thiên Chúa). Thánh nữ Têrêsa Cả cho biết : "*Theo tôi, nguyện ngắm chính là một cuộc trao đổi thân tình giữa hai người bạn, thường chỉ là một mình đến với Thiên Chúa mà ta biết là Đấng yêu thương ta*" (Vida 8 )

- Ngày nay hình thức này thường được các nhà thần học trình bày trong cầu nguyện, mà theo đó, Thiên Chúa không còn là một đấng "Siêu Thần", mà là "Bản thể đơn sơ ban đầu" hay còn gọi là "Tánh linh", là "Tình yêu" vốn tự hữu trong vạn vật mọi loài.

Các nhà tâm linh Thiên Chúa kêu gọi người hành pháp chiêm niệm phải đặt mình trong trạng thái "Vô niệm", để tâm trống không. Bởi muốn đạt được tới chiêm niệm hoàn hảo, lý trí con người cần được giải thoát hoàn toàn... được thong dong mọi lý luận. Như vậy, muốn đạt tới thế giới tuyệt đối, phải thoát ly tất cả mọi ý niệm, mọi tri giác (thấy biết từ các giác quan).

Ý tưởng này được các nhà nghiên cứu xem là tiếp cận với lời của Thiền sư Thanh Nguyên Duy Tín đời Tống thuộc pháp hệ của Vân Môn tông (**雲門宗**) [Truyền Đăng Lục, quyển 22] khi nói về hành trình tu tập của mình, từ lúc đầu cho tới khi ngộ đạo, với ba câu ngắn như sau:

“*Trước khi gặp thiện tri thức, tôi thấy núi sông là núi sông.*

*Sau khi gặp thiện tri thức chỉ dạy, tôi thấy núi sông không phải là núi sông.*

*Sau ba mươi năm, tôi thấy núi sông là núi sông*”.

Thiền sư đã chia quá trình tu tập làm ba giai đoạn theo trình độ nhận thức của mình:

- Giai đoạn (1) Cảm nhận về núi sông (hay mọi hiện tượng khác) khi còn là một phàm phu, trước khi tu. Đây được xem là giai đoạn *Chấp ngã*.

- Giai đoạn (2) Cách nhìn núi sông, vạn vật, theo chân lý Duyên khởi “Vô thường-Vô ngã”, trong khi tu. Đây được xem là giai đoạn *Vô ngã*.

- Giai đoạn (3) Cảm nhận về núi sông (hay mọi hiện tượng khác) sau khi đã ngộ đạo giải thoát. Đây được xem là giai đoạn Chân ngã, tự tại, không dính mắc vào nhị biên.



[**Meister Eckhart** (1260-1327) - Wikipedia](https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0CB0QFjAAahUKEwivscGl7qzIAhVKOogKHa6lAV0&url=https%3A%2F%2Fen.wikipedia.org%2Fwiki%2FMeister_Eckhart&usg=AFQjCNFqCs3utfrjlZZ_GVRz5LnM1uAA0w&bvm=bv.104317490,d.cGU)

Thầy cả Meister Eckhart, tu sĩ dòng Đa Minh đã từng nói rằng:

"*Ở đây tâm khảm của Thiên Chúa là tâm khảm của tôi và tâm khảm của tôi là tâm khảm của Thiên Chúa*".

" *Phải từ bỏ Thiên Chúa để đi đến Thiên tính*” …

Các ý tưởng này cũng làm cho các nhà nghiên cứu liên tưởng tới một lời dạy nhiều thâm ý của Thiền sư Lâm Tế (?-866/867) đời nhà Đường, đó là: "**Phùng Phật sát Phật, phùng Tổ sát Tổ**: *Gặp Phật giết Phật, gặp Tổ giết Tổ* " ( không dính mắc vào giả tướng hình thành từ các Duyên).

2/. **Tĩnh tâm** 靜心 (= thinh lặng):



Sau đây là một số ý tưởng liên quan tới thinh lặng trong quan điểm thiền Kitô giáo.

1. Bất cứ đời sống tâm linh nào cũng phải đi đến giai đoạn tĩnh tâm, làm cho tâm được thinh lặng. Đó là nhu cầu để tâm hồn của ta (Tiểu Ngã) hòa nhập vào Thiên Chúa (Đại Ngã). Lm William H. Shannon gọi là trở về sống trong vườn địa đàng, nơi ta không còn cái tiểu ngã là gốc phát sinh những phân chia nhị nguyên giả tạo: đây là hiệp thông với Thiên Chúa bằng sự ‘*hưởng nhan Thánh Chúa*’.

****

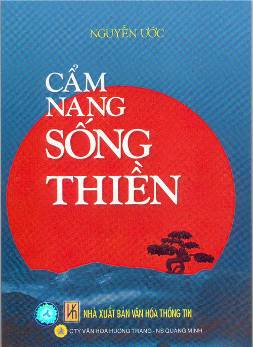
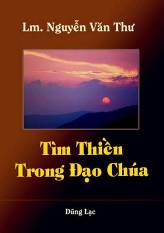
**William H. Shannon (1917-2012)**

2. Tĩnh tâm nằm bên ngoài thế giới vật lý và những định luật của vũ trụ. Nó hoàn toàn chỉ là sự trống vắng rất đơn sơ giản dị. Giản dị đến mức không có gì để nói. Tín lý “tinh thần nghèo khó” chỉ cho chúng ta không bám víu vào bất cứ giá trị nào của trần thế.

3. Trong tĩnh tâm, lời nói mất hiệu lực, ý niệm không còn ý nghĩa. Ta không còn sợ hãi. Ta không còn khả năng “động”. Ta hoàn toàn an tĩnh. Trạng thái tuyệt đối thinh lặng vượt khỏi biên giới ngôn ngữ, tư tưởng, và ý niệm sẽ giúp ta hoàn toàn lãnh nhận tình yêu của Thiên Chúa trong sự phó mặc. Rồi “bản thể đích thực” của ta sẽ tự sống dậy. Ta sẽ thấy bản thể thật của mình cũng là bản thể của Thiên Chúa. Lúc ấy tâm linh ta sống trong sự hiện hữu vĩnh hằng của Thiên Chúa. Đó cũng chính là sự cầu nguyện tuyệt hảo vì khi đó ta ở trong Chúa và Chúa ở trong ta. Ta thức tỉnh để kinh nghiệm sự hiện hữu của Thiên Chúa và ta hòa nhập trong Người.

4. Khi Thiên Chúa sinh ra con người, Thiên Chúa thở hơi vào xác phàm của con người. Xác phàm trở thành mạng sống vì hơi thở của Thiên Chúa là Thần Khí ban sự sống. Trong thiền, ta chỉ ngồi im lặng mà hít thở, đó là cách để ta hòa tan hữu thể với Thần Khí ban sự sống.

5. Khi ta tập trung hoàn toàn trong ý thức “đang im lặng trong niềm tin”. Các thần học gia gọi đó là phương thế giữ mình trong im lặng, là sự an trú trong tình yêu của Thiên Chúa. Vì thế, việc làm của trí thông minh là không cần thiết.

[**Cẩm Nang Sống Thiền** - Trang nhà Quảng Đức](https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&ved=0CC4QFjAA&url=http%3A%2F%2Fwww.tuvienquangduc.com.au%2FThien%2F160camnangsongthien.html&ei=L-kWUsvbNoqGigLTpoGgDA&usg=AFQjCNHiEN1UnADNiA5CJrj-Mrf1vFWzOQ&sig2=glCqjx_F58T-vok69AWN4Q&bvm=bv.51156542,d.cGE)

[**Nguyễn Ước (1947-…)** – Wikipedia](https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=3&cad=rja&ved=0CEEQFjAC&url=http%3A%2F%2Fvi.wikipedia.org%2Fwiki%2FNguy%25E1%25BB%2585n_%25C6%25AF%25E1%25BB%259Bc&ei=L-kWUsvbNoqGigLTpoGgDA&usg=AFQjCNE-XmuSa2ha6nYGis0h59oi3sgLpQ&sig2=IoRBaJBlMwAKrEzpHROAtg&bvm=bv.51156542,d.cGE)

(Tác giả Nguyễn Ước xuất thân từ một gia đình Công giáo đạo dòng)

6. Khi ta lệ thuộc vào cái “tôi suy tưởng để tôi hiện hữu” ta bắt buộc phải đẩy Chúa ra ngoài thành một đối tượng. Nhưng bản thể của Chúa là “Ta Là” (E: *I Am*) trong trạng thái “đang là” ở mọi nơi và trong hiện tại. Trong thiền, ta càng suy tưởng bao nhiêu, ta càng xa chân lý bấy nhiêu.

7. Khi ta phải nương vào khái niệm để biết, ta sẽ luẩn quẩn lạc lối trong khái niệm mà không bao giờ có kinh nghiệm về thực tại. Ta bỏ lại đàng sau tất cả những gì liên quan đến đời sống trần thế, kể cả thân xác chính ta. Có như vậy ta mới tái sinh vào một thế giới cao đẳng hơn. Khi đó ta đạt thức tỉnh sự hiện hữu “đang là” của Thiên Chúa. Trong thiền ta ngồi im lặng coi như thân xác đã chết dù tâm trí vẫn tỉnh.

8. Khi Thiên Chúa mời gọi thì ta phải vượt qua mọi ràng buộc, mọi vướng mắc trong một khuôn mẫu chật hẹp nào đó – vì chúng chỉ là những sản phẩm kiểm soát của lý trí – để đáp lại lời mời gọi này một cách trọn vẹn. Hãy hoàn toàn tĩnh lặng mọi tư tưởng để tâm hồn chìm sâu vào hư vô, nơi Thiên Chúa hiện diện. Trong thiền, mọi kiến giải đều được buông xả.

Từ **1.** đến **5.** mang tính **thiền của Ấn giáo**. Từ **6.** đến **8.** mang tính **thiền của Phật giáo**.

**IV. Hướng đi của thiền Kitô giáo ngày nay.**

Cũng theo các phân tích trên, thiền Kitô giáo có những hướng đi hữu thể của Thiền định Ấn giáo như sau:

**1) Thiền theo cách chiêm niệm của các ẩn sĩ Kitô giáo trong thế kỷ III.**

Các nghiên cứu cho rằng thiền Kitô giáo chính là dạng thiền của phương Đông phối hợp với lối Chiêm niệm của các ẩn sĩ Kitô giáo trong thế kỷ III.Nội dung của các chiêm niệm này như sau:

- Linh hồn Kitô hữu phải gặp Chúa của mình. Nhưng “*Ai là người sẽ đứng trước mặt Chúa. Ấy là người tay không nhúng tội và trái tim trong sạch*” (TV 24:3-4). Thiền là cách giữ tâm thanh tịnh và trong sạch (TV: Thánh Vịnh).

- Chính Chúa đã phán: “*Hãy im lặng để biết Ta là Thiên Chúa*” (TV 46:10). Thiền là chiêm niệm trong im lặng, là cách cầu nguyện với kinh vô thanh.

**2) Thiền theo cách nhìn của** **Thomas Merton.**

Merton đã đưa ra khái niệm về thiền như sau:

- Vì Thiên Chúa là ánh sáng quá chói chang khiến trí óc và mắt con người chỉ thấy tối tăm. Vì vậy để gặp Người ta phải đi vào bóng tối.

- Vì Thiên Chúa không thể hiểu qua âm thanh, nên để gặp Người, ta phải đi vào cõi im lặng.

- Vì Thiên Chúa không thể mường tượng trong trí óc, nên muốn gặp Người chúng ta phải đi vào cõi trống không. Tuy nhiên ta vẫn thức tỉnh để trực giác “biết” rằng ta đang hòa vào Thiên Chúa trong hiện tại vĩnh hằng.

Tất cả các điều đó là bí quyết thiền. Thiền dừng lại mọi điều mong muốn hay cầu nguyện. Sức mạnh của thiền không phải ở lý luận trí thức mà ở sự hoàn toàn qui thuận Thiên Chúa. Thomas Merton nhắn nhủ ta rằng: “*Không phải chúng ta là người lựa chọn sự thức tỉnh cho mình, mà chính Thiên Chúa là Đấng lựa chọn đánh thức chúng ta.*”

**V. Thiền tập Kitô giáo.**



Như trên đã nói thiền có rất nhiều dạng, nên không thể lấy một dạng nào làm tiêu chuẩn mẫu. Ở đây, kỹ thuật thiền của Lm. John Main được trình bày theo hướng định tâm của Ấn giáo như sau.

**1) Không gian và thời gian thiền.**

Không phải lúc nào thiền cũng được. Thiền chỉ nên có mỗi ngày hai lần, buổi sáng và buổi tối vào những giờ giấc nhất định, mỗi lần khoảng từ 20 đến 30 phút. Ta hãy tìm một chỗ thanh vắng để thiền.

Hãy ngồi với tư thế thanh thản, điều quan trọng là phải giữ sống lưng thẳng đứng. Có rất nhiều cách ngồi. Ngồi theo thế hoa sen (kiết già) hai bàn chân bắt chéo đặt lên đùi. Ngồi theo thế bán kiết già, xếp chân nhưng không bắt chéo đặt trên đùi. Ngồi trên ghế. Nếu ngồi trên ghế, tốt hơn đừng dựa lưng vào thành ghế. Tóm lại ngồi cách nào cũng được miễn ta thấy thoải mái. Thế ngồi thẳng lưng đứng tạo sinh lực giúp ta vượt giới hạn của thân và trí để có trạng thái buông xả.

**2) Giữ thinh lặng.**

Bí quyết của thiền là ngồi im lặng, nhưng người ta nghiệm ra, không dễ gì mà giữ im lặng trong trạng thái hoàn toàn có ý thức. Trí óc con người rất giao động. Nó luôn luôn tuôn ra những hình ảnh và tư tưởng lộn xộn. Đàng khác nó cũng rất bén nhạy với tư tưởng và hình ảnh quyến dụ từ bên ngoài. Nó như chiếc lông chim nhẹ, chỉ cần một làn gió thoảng đủ khiến nó bay đi.

Vì vậy, cái cốt yếu phải biết trong thiền là kỹ thuật giữ thinh lặng. Để giữ thinh lặng, chúng ta phải ngồi giữ lưng thẳng, hơi thở điều hòa, mắt nhắm lim dim, miệng tụng *mantra* (là một câu kinh ngắn), rồi chìm vào hư vô.

Lm. Main nói rằng mantra không phải là lời cầu nguyện. Nó chỉ là câu niệm âm thanh để giúp trí óc không chạy vẩn vơ. Lm. Main đã dùng nhóm từ “**maranatha**” làm câu niệm cho phép thiền. Bốn âm thanh “Ma-ra-na-tha” này phát ra đều đặn trong suốt buổi thiền. Ma-ra-na-tha có ý nghĩa là “**lạy Chúa xin hãy đến**”. Đây là tiếng Aramiac, ngôn ngữ của Chúa Giêsu dùng khi xưa. Lm. Main luôn luôn nhắc nhở “*Hãy chỉ tụng lời, đừng nghĩ đến nghĩa*”. Tụng đơn sơ và thanh khiết như con trẻ.

Lm. Main cho rằng đã tìm ra phương pháp này qua phương pháp tĩnh tâm của thánh John Cassian (360-435) ở thế kỷ IV. Thánh Cassian đã đi vào sa mạc Ai Cập học đạo với tổ phụ Isaac. Ngài Isaac tiết lộ rằng tất cả những gì ông biết đều bắt nguồn từ tụng một câu kinh ngắn. Sau đó Isaac dạy cho Cassian lời nguyện với bí quyết: khi tụng kinh hãy buông mình theo hướng Chúa dẫn mình đi. Đừng trói buộc Chúa vào bất cứ một tư tưởng nào.

Lm. Main nói rằng: “*Câu mantra của tôi là maranatha. Câu này là lời kinh tối cổ của giáo hội Kitô. Maranatha đầy đủ ý nghĩa lại không phải là ngôn ngữ của chúng ta. Vì vậy khi đọc, câu này không gợi ra một hình ảnh hay một tư tưởng nào khiến trí ta suy nghĩ. Tất cả chỉ có âm thanh đều đặn theo nhịp điệu hòa hợp với hơi thở.*”

Sau một thời gian công phu luyên tập, người tu tập đạt tới trang thái hoàn toàn tĩnh lặng, đặc ngữ thiền gọi là nhập định, khi ấy ta không cần tới mantra nữa. Tuy nhiên không ai biết khi nào ta đạt trình độ này. Nó tự nhiên đến mà không báo trước. Nếu ta mong nó đến, ta đã đi sai đường. Tất cả những gì ta cần phải làm là “*Ngồi xuống, giữ thẳng lưng, tụng mantra.*” Ngoài ra không kỳ vọng bất cứ một điều gì.

Vì vấn đề kỹ thuật được nhấn mạnh, nên người ta có khuynh hướng tục hóa nghi thức này. Cuối cùng nó có thể trở thành một loại công phu “Yoga” luyện tập thể chất (Hatha yoga). Điều này không phải là sai, vì lối “ngồi im lặng” hóa giải được sự căng thẳng của thể xác và làm thư giãn tinh thần. *Nhưng nếu ta không ý thức đó là dạng cầu nguyện, nó chẳng mang lại một tiến bộ tâm linh nào cho ta cả*.

Mục đích của thiền là giúp ta vén tấm màn che dấu, để năng lực sống của Thiên Chúa truyền vào ta. Hữu thể của ta đã nối kết với Thiên Chúa ở một nơi ngoài tầm của ngôn ngữ, của lý trí và của những thực thể. Thiền không phải là làm một việc gì, không phải là tu luyện để trở thành một nhân vật khác. Thiền là trở thành chính mình: ‘*sinh ra bởi Chúa Cha, được cứu chuộc bởi Chúa Giêsu, là đền thờ của Chúa Thánh Thần’*.

Sau một thời gian “tu thân” ta mới hiểu ích lợi của thiền. Như kho tàng dấu trong ruộng, bản tính đạo đức ẩn khuất từ từ khai triển và mở ra. Chẳng hạn ta tự nhiên có lòng bác ái, điều mà ta đã cố gắng lập đức từ lâu mà không sao thể hiện được. Sự diễn biến xảy ra rất tự nhiên trong khi ta không biết tại sao. *Chính Thiên Chúa đã thanh lọc tâm hồn ta trong những lần ta đến an trú trong Người*. Vào mỗi buổi sáng, sau khi chìm trong thiền định, sự thanh tịnh tồn tại bao phủ tâm hồn ta suốt cả ngày. Mọi việc tầm thường ta làm trong ngày đều có ý nghĩa hơn, vì ta có cảm nhận Thiên Chúa đứng đàng sau mọi việc.

**Phần IV**

**Thiền và Khoa học**

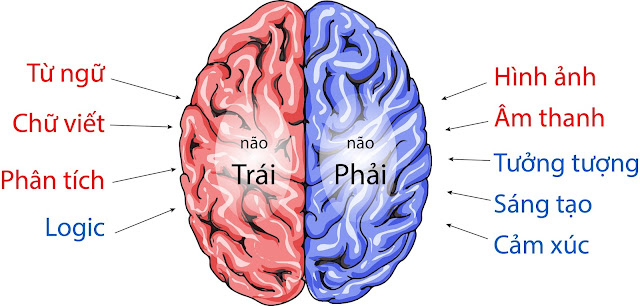
[Meditation and Science]

**I. Thiền qua các khảo cứu khoa học.**

Có thể nói rằng ngoài thiền Phật giáo có cơ cấu luyện tâm ổn định của Thiền định và làm trí tỏa sáng để đoạn trừ phiền não của Thiền tuệ, còn thì thiền ngoài Phật giáo và thiền được khoa học nghiên cứu ứng dụng trong đời sống, được xem như thuộc lĩnh vực cùa Thiền định.

**1) Thiền và não bộ.**

1/. **Thiền định và sóng não.**

Khoa học ngày nay cho thấy não là trung khu điều khiển sự sống của con người. Não hoạt động phát ra năm loại sóng não phản ánh tình trạng sức khỏe về thể chất và tinh thần nơi con người, đó là: Gamma, Alpha, Beta, Theta và Delta có các đặc điểm sau:

1. **Sóng não Gamma, tần số từ 38hz đến hơn 100hz:** Thường đây là sóng não không đựơc nhắc tới. Người có loại sóng não này đang ở trong tình trạng vận động cực nhanh (E: peak performance), hoặc đang ở trong trạng thái tinh thần cực kì hoảng loạn, không kiểm soát đựơc bản thân mình.

2. **Sóng não Beta, tần số từ 14hz đến 38hz:** Đó là sóng não đang ở trạng thái thức, tâm trí tỉnh thức, suy nghĩ.

+ Ở mức sóng Beta cao, chúng ta thường dễ dẫn đến bị stress, hoặc bị căng thẳng, mệt mỏi, giận giữ.

+ Ở mức sóng Beta thấp hơn, thì chúng ta ở trạng thái thư thái hơn, và nó dễ dàng học hỏi điều mới.

Nếu sóng não Beta có đi cùng với sóng não Alpha, thì chúng ta ở trạng thái thư giãn hơn.

3. **Sóng não Alpha, tần số** **từ 8hz đến 14hz:** Đó là sóng não ở trạng thái ngưỡng giữa thức và ngủ. Tuy nhiên, nếu khi tỉnh thức mà não hiện diện sóng này thì sự học hỏi hiệu quả: nhớ và thu nhận đựơc nhiều thông tin, hiểu nhanh mà vẫn thư giãn, điều này biểu hiện như khi ta xem một bộ phim, một cuốn sách hay, một gameshow TV mà hấp thụ đựơc hoàn toàn.

Sóng não Alpha có thể xuất hiện nơi hành giả có mức thiền thấp.

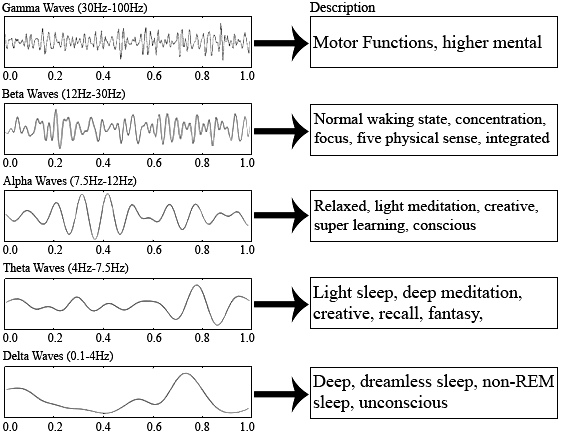
4. **Sóng não Theta, tần số từ 4hz đến 8hz:** đó là sóng não xuất hiện khi có sự ngủ lơ mơ, nửa tỉnh, nửa thức - ý thức rất ngắn và rời rạc, các hình ảnh xuất hiện trong tâm trí, nó có thể có nhiều màu sắc, nhưng chúng ta không hiểu đựơc ý nghĩa của nó, vì chúng ta đang ở trong trạng thái tiềm thức. Tuy nhiên, nếu khi tỉnh thức mà não hiện diện sóng này thì rất có tác dụng cho việc giảm stress.

Sóng não Theta có thể xuất hiện nơi hành giả có mức thiền trung bình.

5. **Sóng não Delta, tần số từ 1hz đến 3hz:** là sóng não xuất hiện ở trạng thái ngủ sâu, không mơ, hoàn toàn thư giãn với vô thức. Ở trạng thái này, não còn tiết ra những hormone tăng trưởng, giúp ích cho việc hồi phục cơ thể. Sóng não Delta khi kết hợp với nhiều loại sóng não khác còn có nhiều lợi ích đa dạng. Nó còn có thể coi như là một ‘trực giác’ hay tuệ giác (E: insight) về các sự vật ở môi trường bên ngoài."

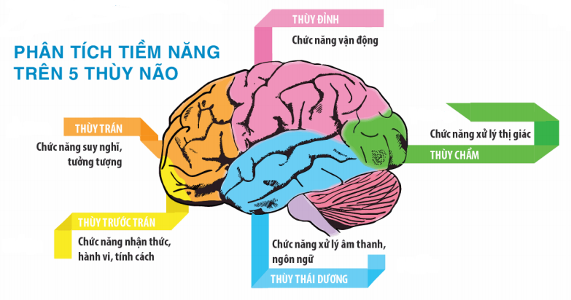
Sóng não Delta có thể xuất hiện nơi hành giả có mức thiền cao (tỉnh giác).

Sóng Alpha, Theta, Delta từ âm thanh được xem là có công năng tương thích và hổ trợ cho thiền tập, tương tự như dạng âm thanh hay âm nhạc trị liệu (E: sound therapy, music therapy) trong y học bổ sung (E: alternative medicine, complementary medicine).



Ngày nay, với tinh thần khoa học và tính thực tiển của người Âu Mỹ và dưới sự giúp sức của các thiết bị hiện đại, nhiều hiệu quả thực tế của thiền đã dần được sáng tỏ.

2/. **Thiền định và cảm giác hợp nhất với vũ trụ.**



Khi đề cập đến thiền, đến yoga, người ta thường nói đến sự hoà hợp hay hợp nhất.  Hợp nhất giữa thân và tâm, giữa con người và bối cảnh chung quanh và cuối cùng là sự hợp nhất hay tính vô phân biệt giữa cái tôi hữu hạn và cái vô cùng của vũ trụ vạn hữu.  Qua nghiên cứu  bộ não, các nhà khoa học cho rằng cảm giác hợp nhất và vô giới hạn  có liên quan đến thuỳ đỉnh não.

Năm 1973, Tiến sĩ Gregg Jacobs, một chuyên gia Tâm thần học thuộc Đại học Harvard qua ghi nhận sóng não và ảnh chụp bộ não của những người ngồi thiền cho biết quá trình thiền  làm giảm hoạt động ở thuỳ đỉnh não, nơi phụ trách các cảm giác về không gian và thời gian.  Bằng cách “tắt” thuỳ đỉnh não, hành giả sẽ có khuynh hướng mất đi cảm giác giới hạn để tiến đến sự hoà hợp và thấy *mình và vũ trụ trở thành một*.

Nói chung, dù thiền ngắn hạn hay dài hạn, ảnh hưởng của thiền đối với việc cải thiện các điều kiện tâm lý hoặc thể chất là điều rất rõ ràng.  Những kết quả nầy cũng được thể hiện trong đánh giá của Bác sĩ Stephanie Steven, một chuyên gia về tim mạch và các liệu pháp bổ sung qua một bài viết trên báo Danvers Herald, MA, Mỹ ngày 12/1/2006 *“Thiền định làm cho cơ thể bình lặng và an định, áp suất máu giảm , nhịp tim chậm lại.  Quá trình thiền khiến một số biến đổi tâm thể lý xảy ra giúp cải thiện sức khoẻ, giảm đau đớn, giảm căng cơ, giảm tính cáu kỉnh, gíup ăn ngon và tăng cường hệ miễn dịch”.*

### Như thế,khoa học đã phần nào chứng minh rằng thiền đã làm vững mạnh phần có ích và làm suy yếu những phần không có lợi ở trung tâm não. Nói cách khác, bộ não được thay đổi và trở nên tốt hơn khi tập thiền. Tuy nhiên, vì bộ não rất dễ dàng quay trở lại những cách cũ của nó nếu ta không cảnh giác. Do đó, để duy trì những lợi ích này thì ta phải luôn tiếp tục thiền để đảm bảo những con đường thần kinh mới mà ta đã rất vất vả để hình thành vẫn luôn mạnh mẽ.

**2) Thiền và y học.**

1/. **Thiền là quá trình hạ thấp sóng não và giảm chuyển hoá.**

Năm 1967, Giáo sư Herbert Benson, trường Đại học Harvard đã tiến hành nghiên cứu trên 36 người tham gia ngồi thiền.  Thí nghiệm cho biết khi ngồi thiền nhu cầu oxy ít hơn bình thường 17%, nhịp tim giảm 3 nhịp mỗi phút và có sự gia tăng sóng **Theta** ở não.  Nhiều nghiên cứu khác nhau đã cho thấy trong quá trình ngồi thiền, nhịp thở chậm lại, nhịp tim và huyết áp giảm xuống, sóng não hạ thấp và mức độ chuyển hoá giảm theo.

Một nghiên cứu khác do hai Giáo sư người Nhật Kasamatsu và Hirai thực hiện trong khi  thiền sư Soto ngồi thiền cho thấy có sự xuất hiện tuần tự sóng **Alpha,** gia tăng biên độ sóng alpha, tiếp tục là sự giảm thấp sóng alpha và cuối cùng là sự phát triển sóng **Theta**.  Sóng não hạ thấp tương ứng với tình trạng an tĩnh của cơ thể.  Sóng Beta nhanh và không đều (khoảng 20c/s) ứng với điều kiện tâm lý căng thẳng, nhiều tạp niệm.  Sóng Alpha (khoảng 8 đến 13c/s) là sóng não ứng với tình trạng thư giãn cơ bắp,  tâm lý thoải mái và tinh thần minh mẩn.  Sự gia tăng biên độ sóng Alpha ứng với tình trạng êm dịu thần kinh.  Sóng Theta (khoảng 4c/s) thường xuất hiện liền trước lúc ngủ.  Khi ngồi thiền, sóng Theta sinh ra nhưng con người vẫn tỉnh táo, sóng Theta ứng với quá trình nhập tĩnh của hành giả.  Ở những người nhập tĩnh sâu, điện não đồ có thể xuất hiện sóng **Delta** (từ 1 đến 2c/s).

Nói chung, sinh hoạt hàng ngày luôn làm cho thần kinh con người ở trong tình trạng căng thẳng, kích thích ở những mức độ khác nhau dễ gây rối loạn thần kinh thực vật, dẫn đến rối loạn hoạt động nội tiết và hoạt động miễn nhiễm.  Ngược lại, quá trình hạ thấp sóng não, giảm chuyển hoá và giảm tiêu hao năng lượng của thiền là quá trình chủ động làm cho bộ não được nghỉ ngơi, phục hồi khả năng tự điều chỉnh, tự hoàn thiện, qua đó cải thiện các chức năng sinh lý của cơ thể và nâng cao khả năng chống lại những sự quấy nhiểu của môi trường bên ngoài.

2/. **Thiền tạo ra sự phát triển trí não và làm chậm sự lão hoá.**

Theo thời gian, trán chúng ta sẽ có nhiều nếp nhăn và tóc sẽ bạc dần đi. Thế thì, chuyện gì đã xảy ra trong bộ não của chúng ta? Theo TS Elkhonon Goldberg, giáo sư thần kinh học thuộc Trường đại học y khoa NewYork, Hoa Kỳ, cho biết cũng giống như các cơ quan khác, não cũng chịu tác động của sự lão hoá. Tuy nhiên, theo công trình nghiên cứu gần đây thì bộ não lại biết cách thích ứng với chiến lược bù trừ. Nói cách khác, não lớn tuổi có khả năng kỳ diệu mà não còn “non” phải thèm khát! Nhà thần kinh học Goldberg đặt cho não chín muồi cái tên là “*chuyên gia* hay *già dặn*”.

Thật vậy, não trưởng thành sẽ trở thành não già dặn có khả năng giải quyết những vấn đề hóc búa một cách nhanh chóng là nhờ sự tích luỹ kinh nghiệm ở bán cầu não trái. Tuy vậy, theo GS Goldberg, cần phải lưu ý là khả năng này không phải là một đặc quyền mà là một phần thưởng. Phần thưởng có được do “sự-kích-hoạt” não tạo ra các tế bào thần kinh tân tạo.

Làm sao để kích thích não bộ?

1. **Trước tiên là phải tập luyện cơ thể**! Từ lâu người ta đã biết hoạt động thể lực có một tác động lợi ích lên não bộ do tác dụng trực tiếp giải phóng các yếu tố tăng trưởng. Các yếu tố này có tác dụng kích thích nơ-rôn cũng như tác dụng cải thiện tuần hoàn não do tăng lượng oxy đến não. Trong số các công trình nghiên cứu, đáng lưu ý là công trình của GS Stanley Colombe thuộc Viện đại học Illinois, Hoa Kỳ.

Công trình thực hiện trong thời gian 6 tháng, trên 59 đối tượng có độ tuổi từ 60 đến 79, được chia làm 3 nhóm : nhóm 1 luyện tập về tim mạch, nhóm 2 tập thể lực và 20 thanh niên làm đối chứng. Tất cả được chụp cộng hưởng từ hạt nhân (MRI) não bộ và dùng phần mềm để đo khối lượng chất xám và chất trắng. Kết quả cho thấy: có sự tăng đáng kể khối lượng não bộ ở nhóm **tập luyện tim mạch** và không tăng ở nhóm tập thể lực và nhóm thanh niên. Kết quả này cho thấy sự tập luyện tim mạch có tác dụng hỗ trợ bảo tồn đối với nhu mô não ở người.

2. **Thực hành thiền định** cũng rất lợi ích bởi vì thiền kích thích hoạt động não với diện rộng. Ngoài ra, thiền còn làm giảm stress kinh niên được biểu hiện bằng sự tiết cortisol với lượng lớn của tuyến thượng thận ngăn chận sự sản sinh ra các nơ-rôn mới. Kết quả giải phẫu tử thi ở những tự tử vì bị bệnh trầm uất nặng cho thấy tiến trình tân tạo tế bào thần kinh bị ức chế. Mặt khác, các nhà nghiên cứu cho biết các vị cao tăng lại có số lượng nơ-rôn tân tạo ở mức cao nhất. Ngược lại, “sát thủ” của nơ-rôn chính là sự buồn chán, các hành động máy móc. Để giữ cho bộ não được tươi trẻ, cần tránh cho bộ não phải làm việc quá lâu trong môi trường đơn điệu, tự động hoá.

Bà Sara W. Lazar, Giáo sư trường Đại học Harvard, là người đồng nghiên cứu với Tiến sĩ Herbert Benson tại Bệnh viện Massachusettes General Hospital (MGH).  Bà cho biết thiền giúp gia tăng chức năng của bộ não, tăng cường khả năng tập trung tư tưởng và cải thiện lão hoá.  Đặc biệt, thiền làm gia tăng độ dày của phần vỏ não phía trước trán.  Điều nầy tương phản với quá trình thoái hoá não ở người già.  Nghiên cứu này dựa trên những người  từ 25 đến 50 tuổi, ngồi thiền 40 phút mỗi ngày.  Bà Lazar nói “*Ảnh hưởng của thiền định có thể đảo ngược tiến trình lão hoá*”.



3/. **Thiền là liệu pháp đối trị các bệnh tâm thể.**

Giáo sư Herbert Benson cho rằng phần lớn các bệnh nhân đến các phòng mạch đều có liên quan đến stress.  Những ca bệnh nầy đáp ứng rất kém đối với thuốc và phẫu thuật nhưng lại rất tốt đối với các liệu pháp tiếp cận tâm thể.  Đối với các bệnh có nguồn gốc tâm lý, liệu pháp thiền là cách chữa tận gốc.

Những nghiên cứu về thiền đều cho thấy thiền làm giảm sự căng cơ, giúp giải toả sự lo âu, bất an, đặc biệt là làm giảm họat hoá các nội tiết tố stress.  Hiện nay có một phương pháp thiền MBSR (*Mindfullness Based* *Stress Reduction*: giảm Stress dựa trên Chánh niệm) đã được chính thức đưa vào giảng dạy và thực hành lâm sàng tại nhiều trường Đại học và Bệnh viện ở phương Tây, kể cả một số trường lớn ở Mỹ như Umass, Stanford, Duke, Virginia, San Francisco, ...  MBSR được xem là một *liệu pháp bổ sung* (E: complementary therapy) giúp điều chỉnh tinh thần, cảm xúc và cải thiện sức khoẻ.  Đây là một kỹ thụât phát triển Chánh niệm, tức khả năng nhận biết điều gì xảy ra nơi thân và tâm, qua đó có thể làm chủ bản thân và điều hoà cảm xúc.

MBSR đã được Giáo sư Jon Kabat-Zinn khởi xướng đưa vào thực hành lâm sàng từ đầu những năm 1970.  Cho đến nay, hàng chục ngàn người đã được hưởng lợi từ chương trình huấn luyện và điều trị này.  Kết quả cho thấy MBSR giúp điều trị những bệnh về tim mạch, các chứng đau nhức mãn tính, rối loạn chức năng ở dạ dày, ruột, chứng đau nửa đầu, cao huyết áp, mất ngủ, lo âu, hoảng loạn. . . Hiện nay, trên thế giới đã có hơn 200 bệnh viện hoặc cơ sở y tế có thực hành điều trị bằng MBSR.

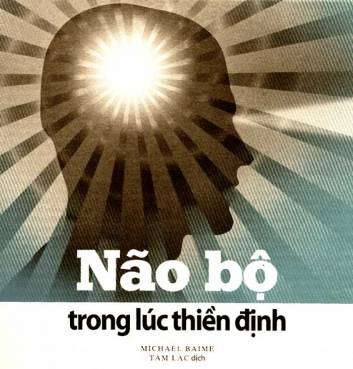
4/. **Thiền giúp cải thiện tình trạng rối loạn dương cương.**

  Hoạt động cương chịu sự chi phối của hệ thần kinh thực vật gồm 2 hệ hoạt động đối nghịch nhau và nằm ngoài tầm kiểm soát của ý chí con người.  Hệ đối giao cảm làm cho mạch máu và các cơ trơn của thể hang nở ra thu máu đến để gây cương.  Hệ giao cảm làm co mạch nên có thể làm cản trở hoạt động cương.  Do đó, những người dễ bị căng thẳng, lo lắng do cuộc sống hoặc do cơ địa có thần kinh yếu, thần kinh thực vật dễ bị rối loạn thường dẫn đến xuất tinh sớm.

Đối với những trường hợp nầy, bên cạnh việc ăn uống hợp lý và vận động tốt, tác dụng điều hoà thần kinh giao cảm để giảm stress và gia tăng năng lực kiểm soát cảm xúc của thiền là biện pháp bổ sung tích cực.

Về mặt lưu thông khí huyết, những *đáp ứng thư giãn* trong quá trình ngồi thiền vừa trực tiếp làm nở mạch vừa kích hoạt tiết ra thêm chất Nitric oxide nên có tác dụng rất tốt trong hoạt động cương dương.  Nitric oxide là một hoá chất quan trọng có tác dụng làm giãn nở mạch máu trong cơ chế gây cương.  Như vậy, thiền có thể giúp cải thiện suy nhược sinh dục thông qua 2 cơ chế thần kinh và nội tiết.

Nguyên tắc nầy cũng đã được vận dụng từ xưa ở phương Đông.  *Hít thở sâu và điều hoà*, một hình thức tập trung tư tưởng thông qua quan sát hơi thở để điều hoà thần kinh giao cảm và kiểm soát cảm xúc có thể giúp người nam làm chậm lại sự phóng tinh.  Điều nầy từng được ghi lại trong những tác phẩm Tố Nữ Kinh và Ngọc Phòng Bí Quyết, những sách cổ của Trung Quốc về nghệ thuật phòng trung.  Đoạn đối đáp giũa Tố Nử và Hoàng Đế về kỹ thuật nầy có ghi: *“Phải thở sâu và đếm từ 1 dến 30. Và cứ thế làm lại nhiêù lần.  Công dụng của cách nầy là làm cho đàn ông có được sức bền bỉ.”*



5/. **Thiền tăng cường hệ miễn dịch.**

Nhiều nghiên cứu cho thấy các phương thức hành thiền khác nhau như quán sát hơi thở, lần chuỗi, niệm kinh, nhẩm số hoặc những cử động lập đi lập lại như đi bộ, đi quyền, đan len. . . đều có khả năng làm gia tăng hệ miễn dịch.  Có thể kể đến những cuộc nghiên cứu của Viện Nghiên Cứu Kundalini ở Boston vào năm 1976 tại Bệnh viện Cựu Chiến Binh La Jolla ở California, thí nghiệm của nhà Tâm lý học Alberto Villoldo ở  trường Đại học Sanfrancisco năm 1980.

Nhiều người đặc biệt quan tâm đến công trình nghiên cứu của Bác sĩ Carl Simonton về điều trị ung thư trong những năm 1970.  Trong những thí nghiệm này ông hướng dẫn cho người bệnh thư giãn và hình dung những bạch cầu của họ là những chiến sĩ tìm và diệt.  Đội quân dũng mảnh đã chiến đấu, chiến thắng và mang đi các tế bào ung thư đã chết.  Kết quả thí nghiệm trên những bệnh nhân ung thư giai đoạn cuối đã cho biết thời gian sống còn của những bệnh nhân tham gia ngồi thiền tăng lên gấp 2 lần rưởi so với những người không ngồi thiền.

Vào tháng 7/1997, Tiến sĩ Richard Davidson, Giáo sư Tâm lý học trường Đại học Wisconsin đã tiến hành một cuộc nghiên cứu về tác động của thiền đối với hoạt động thần kinh và khả năng miễn nhiễm trên 48 đối tượng là  nhân viên của công ty kỹ thuật sinh học Promega (phần lớn những người này là những nhà khoa học).  Những người này được hướng dẫn thực hành  thiền mỗi lần 3 giờ, mỗi tuần một lần, trong  thời gian 8 tuần lể.  Cuối giai đoạn 8 tuần, những nhân viên ngồi thiền và những nhân viên khác không ngồi thiền đều được cho chích ngừa vaccin cúm.  Ở thời điểm 4 tuần và 8 tuần *sau khi chủng ngừa*, tất cả mọi người đều được thử máu để kiểm tra số lượng kháng thể.  Kết quả cho biết số kháng thể đã gia tăng thêm 50% ở những người có ngồi thiền so với những người không ngồi thiền.  Như vậy, cuộc thử nghiệm đã cho thấy việc hành thiền trong một giai đọan ngắn cũng có tác dụng gia tăng hệ miễn dịch. Quan trọng hơn, khả năng nầy có thể kéo dài một thời gian sau khi ngưng ngồi thiền.

**3) Thiền và xã hội học.**

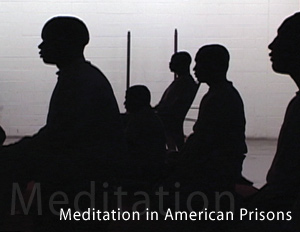
1/. **Thiền giúp cải thiện hành vi.**



### [Thiền sư](https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=9&cad=rja&ved=0CFYQFjAI&url=http%3A%2F%2Fen.wikipedia.org%2Fwiki%2FS._N._Goenka&ei=c58yUpyNEMPkiALU9oDwAg&usg=AFQjCNFy5W25DhXnDPBQ9_NdxFl8VJgEzw&sig2=6rgJSf-73yvVbeK6sK2EeQ) [S. N. Goenka (1924-2013) - Wikipedia](https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0CB0QFjAAahUKEwiPl-y_66zIAhULmIgKHbm1Amg&url=https%3A%2F%2Fen.wikipedia.org%2Fwiki%2FS._N._Goenka&usg=AFQjCNG8Lru7337q3APisBXnyCHMO5oT9Q)

Các nhà tâm thần học đang cố khám phá xem liệu việc ngồi thiền có thể cải thiện những chương trình của bộ não có khuynh hướng chống xã hội hay không.  Mới đây, một cuộc nghiên cứu về tác động của Vipassana, đối với những tù nhân tại nhà tù Tihar đã được công bố trên tờ *the Indian Express* số ra ngày 16.12.2006.  Nghiên cứu  được tiến hành bởi một nhóm sinh viên trường Đại học Vivekanand ở New Delhi.  Họ chọn ra 42 tù nhân tình nguyện.  Phân nửa số người trên được hướng dẫn thực hành thiền trong thời gian 10 ngày.  Sau thời gian thí nghiệm, các tù nhân được đánh giá các tiêu chuẩn về khả năng ổn định cảm xúc và tinh thần trách nhiệm đối với xã hội.  Điều ghi nhận được là tất cả những người đã trải qua khoá thiền đều có kết quả tích cực hơn nhiều so với những người không ngồi thiền.

Nhà tù Tihar ở New Delhi là nhà tù đầu tiên thực hiện chương trình giáo dục tù nhân thông qua những khoá thiền Vipassana 10 ngày từ năm 1975.  Hiện nay chương trình nầy đã được thực hiên ở nhiều nơi trên thế giới, bao gồm Ấn Độ, Israel. Mông Cổ, New Zealand, Taiwan, Thailand, Anh  quốc và Hoa Kỳ.



### Video

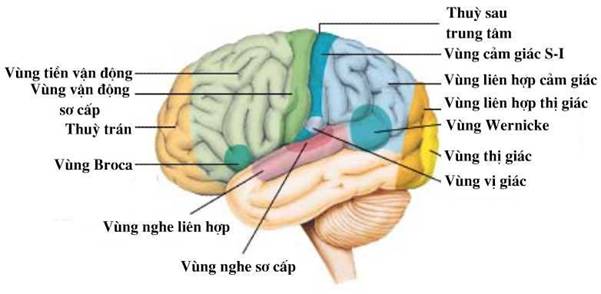
### [Freedom Behind Bars: Meditation in Prison](https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=video&cd=2&cad=rja&ved=0CEIQtwIwAQ&url=http%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DOwG77NXbJkE&ei=HfI3UoTxGaakiQLI4ICYDA&usg=AFQjCNEo1tYFigTwDAXwUDMBk9EK_Xfvlw&sig2=UQ_V-o_ynZa6-sp6DEX2eg)

### [Changing from inside- Vipassana Meditation in US prison](https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=video&cd=1&cad=rja&ved=0CD8QtwIwAA&url=http%3A%2F%2Fwww.youtube.com%2Fwatch%3Fv%3DtSTn53mQo8s&ei=HfI3UoTxGaakiQLI4ICYDA&usg=AFQjCNGqRQOZ00GDxLDvwacer5FZ_fKfOg&sig2=fGGjoG2JSN086BZADyu2fA)

Nghiên cứu của Giáo sư David Kavanagh tại trường Đại học Queensland cho thấy đối với những người nghiện rượu, thiền có khả năng chế ngự đựơc cảm giác thèm rượu.  Đối với thói quen hay ăn vặt dễ dẫn đến béo phì và các loại bệnh về chuyển hoá khác, nhiều nhà khoa học cho rằng những người có nhiều áp lực trong cuộc sống thường có khuynh hướng hay ăn vặt để làm dịu đi những căng thẳng tâm lý.  Trong những trường hợp này, thiền có tác dụng điều hoà thần kinh, giải toả stress nên có thể chữa được thói xấu nầy.

Đối với những trường hợp bình thường, thiền giúp tạo một tinh thần thoải mái, lạc quan, dễ hoà hợp là điều rất rõ ràng.  Michael Slater, một nhà sinh học phân tử ở Promega đã tham gia vào cuộc thực nghiệm về thiền của ông Davidson đã phát biểu “*Quả thật tôi là một nhà khoa học thực nghiệm trong mọi lãnh vực của cuộc sống.  Tôi nghi ngờ giáo điều.  Tôi đã thử thực hành thiền và  thiền đã thực sự hấp dẫn tôi.  Tôi đã cảm nhận được sự giảm căng thẳng trong tôi.  Tôi bớt gắt gỏng, cau có.  Tôi có khả năng tiếp nhận những áp lực công việc lớn hơn.  Vợ tôi cũng cảm thấy tôi dễ thân cận hơn.  Như vậy, thiền đã có những tác dụng rõ rệt.  Đối với những nhà khoa học thực nghiệm, như vậy là đủ.”*

Những người ngồi thiền có vùng vỏ não trước trán bên trái hoạt động nhiều hơn bên phải nên có tinh thần lạc quan, dễ chia sẽ, tha thứ.  Mặt khác, họ sẽ phục hồi nhanh chóng sau khi bị tác động bởi những cảm xúc tiêu cực.



**Quá trình ngồi thiền đã hoạt hoá được *vùng não trước trán bên trái*, nơi có những tế bào thần kinh cho ta cảm giác phấn khởi, an lạc.  Chính điều này đã giúp cho các vị thiền sư dễ an định nội tâm, khó bị kích động bởi những cảm giác hận thù, sợ hãi, lo âu.  Do đó, thiền cũng là biện pháp đối trị hữu hiệu đối với  các chứng bệnh do căng thẳng tâm lý gây ra**.

2/. **Thiền giúp nâng cao chỉ số thông minh cảm xúc.**

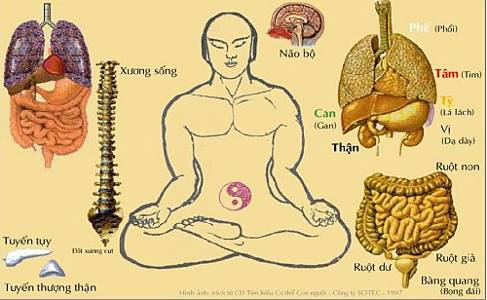
Trước đây, khi nói về sự thành đạt, người ta nhấn mạnh đến **chỉ số thông minh** **IQ** (E: Intelligent Quotient).  Tuy nhiên theo nghiên cứu của một số nhà khoa học, chỉ khoảng 25% số người thành đạt có chỉ số thông minh trên trung bình.  Như vậy, chỉ số IQ không giải thích được sự thành công của 75% số người còn lại.  Các nhà nghiên cứu cũng loại trừ nhân tố năng lực chuyên môn.  Cuối cùng, người ta khẳng định trí tuệ cảm xúc là yếu tố quyết định sự thành công của những người này.  Đặc biệt trong cuộc sống hiện nay, nhịp sống nhanh và tính cạnh tranh cao, mỗi người đều dễ bị tác động bởi stress thì yếu tố thông minh này càng có ý nghĩa quyết định.

Nói chung, trí tuệ cảm xúc EI (E: Emotional Intelligence) hay **chỉ số cảm xúc** **EQ** (E: Emotional Quotient) là kỹ năng của một người về việc cảm nhận, đánh giá và quản lý cảm xúc của cá nhân mình, của đồng sự hay của đối tác để có được hiệu quả tối đa trong công việc cũng như trong giao tiếp xã hội. Hành thiền có thể giúp gia tăng khả năng kiểm soát cảm xúc, lòng tự tin và niềm hứng khởi trong công việc. Do đó, thiền là khâu quan trọng nhất để nâng cao chỉ số cảm xúc này. Tiến sĩ Daniel Golenan, một chuyên gia tâm lý thuộc trường Đại học Harvard ở Boston, Mỹ, là người tiên phong trong việc chuyên nghiệp hoá lãnh vực đào tạo và huấn luyện về trí tuệ cảm xúc.  Ông chủ trương nên giảng dạy thiền cho các học sinh, sinh viên và các nhà quản lý để giúp họ kiểm soát cảm xúc và có khả năng tương tác tốt trong mọi quan hệ, qua đó sẽ giúp họ nâng cao hạnh phúc gia đình và thành công trong xã hội.

Tại Việt Nam,  một cuộc hội thảo chuyên đề về “*Tập trung trí tuệ, nắm bắt tương lai*” đã được Viện Nghiên Cứu Giáo Dục thuộc trường Đại Học Sư Phạm tổ chức vào ngày 10.10.2007.  Kết quả điều tra mới nhất do công ty nghiên cứu thị trường Research International thực hiện  được công bố tại cuộc hội thảo đã cho thấy chỉ có 28%  học sinh, sinh viên Việt Nam có thể tập trung hoàn toàn vào công việc hàng ngày!  Số 72% còn lại cho biết họ thường gặp phải khó khăn khi phải tập trung trong học tập hoặc trong giao tiếp.  Đây là một thực trạng đáng báo động.  Nguyên nhân và giải pháp có thể có nhiều.  Tuy nhiên, việc đưa *hành thiền* vào thời khoá sinh  hoạt thường ngày là một biện pháp mà mỗi cá nhân và gia đình có thể thực hành được.

Còn nhớ trước đây báo chí có loan tin về em Scott Thương, một học sinh người Việt thi đậu vào Đại học năm 14 tuổi.  Thương là con ông Trần văn Thưởng, một giáo sư Toán tại bang Missouri, Hoa Kỳ.  Khi trả lời báo chí về kinh nghiệm giáo dục con cái của mình, ông Thưởng đã cho biết, bên cạnh việc truyền đạt cho các em ý chí và động lực của việc học tập thì việc trau dồi thể chất và tinh thần là điều rất quan trọng.  Ông nói *“Mỗi ngày, các em cần phải có một giờ tập thể dục và nửa giờ ngồi thiền.”*

**II. Thiền khí công.**



### Qigong – Wikipedia

### [Khí công – Wikipedia tiếng Việt](https://vi.wikipedia.org/wiki/Kh%C3%AD_c%C3%B4ng)

### Category:Qigong - Wikipedia

### [Thể loại: Khí công – Wikipedia tiếng Việt](https://vi.wikipedia.org/wiki/Th%E1%BB%83_lo%E1%BA%A1i:Kh%C3%AD_c%C3%B4ng)

### Hầu hết các trường phái đào tạo khí công đều có một số hình thức *thiền định*. Trong văn hóa truyền thống Trung Quốc, thiền định được xem như một kỹ thuật tập trung cao cấp mà ở đó các hành giả dùng để có sự tập trung và thanh tĩnh, các danh y cũng thực hành thiền định. Thiền định cũng được xem như để khai thông một số điểm tập trung năng lượng gọi là Luân-xa (脉轮 = Đại huyệt – P: Cakka; S: Cakra; E: Chakra) và hình thành dòng nối các kinh mạch trong cơ thể. Thiền định cũng được thực hành nhằm tăng khả năng nhẫn nại, và sự tập trung tạo định lực.

Từ **khí** (**氣**) : với khái niệm hẹp có nghĩa như “hít thở”, “không khí”, “gas” và “hơi nước”, với khái niệm rộng theo như thuyết của người Trung Quốc để mô tả mối quan hệ giữa vật chất và tinh thần. Ngày nay khí được xem như tương đương với khái niệm *năng lượng* (E: energy) gắn liền với y học là sự rèn luyện sức khỏe và chữa bệnh.

Từ **công** (**功**) có nghĩa là thành quả hoặc kết quả.

Hai từ này hợp lại **khí** **công** **氣功** dùng để mô tả các hệ thống và phương pháp “tu dưỡng năng lượng” và sử dụng nguồn năng lượng bên trong cơ thể sống.

**III. Thiền nhân điện.**



Đây cũng là một dạng ***thiền định*** dùng để dưỡng sinh thân tâm với việc rèn luyện sức khỏe và chữa bệnh. Phương pháp này được xem là do tiến sĩ thiền sư Dasira Narada (1846-1924) người Tích Lan tìm ra. Ông đã cảm nhận trong không gian xung quanh sinh vật có những nguồn năng lượng cần cho sự sống mà sinh vật có thể tiếp nhận để dưỡng sinh và chữa một số bệnh. Vì thế, nguồn năng lực này ngày nay còn được gọi là *năng lượng sinh học* (E: bioenergy). Qua nghiên cứu thực tế, có thể thấy nguồn năng lực này có các đặc điểm sau:

- **Tính thông tin**: Năng lượng này có tính chất ***định tính*** (mục tiêu sử dụng) và ***định lượng*** (mức sử dụng). Đại diện cho khía cạnh này là tiến sĩ toán lý Nguyễn Đình Phư và tiến sĩ y học bổ sung (E: alternative medicine) Lương Minh Đáng.

- **Tính đạo đức**: Năng lượng này tồn tại và phát triển nơi một cá nhân có đời sống tốt vị tha. Đại diện cho khía cạnh này là lương y Huỳnh Văn Trạng.

Sau đây là nhận xét của Giáo sư Viện sĩ Vật lý Đào Vọng Đức (nguyên Giám đốc Trung tâm Nghiên cứu Tiềm năng Con người) về nhân điện như sau:

|  |
| --- |
| [images903496_Ong_Dao_vong_Duc__mau](http://static.kienthuc.net.vn:81/Images/dataimages/201204/original/images903496_Ong_Dao_vong_Duc__mau.jpg) |
|  |

"**Phương pháp chữa bệnh bằng nhân điện là một dạng tương tác truyền năng lượng mà khoa học chưa giải thích được nhưng nó đã được áp dụng từ rất lâu. Phương pháp này không giống như dùng thuốc. Về nguyên tắc, phương pháp này có thể chữa được mọi bệnh nhưng không phải ai cũng có khả năng cũng như cơ duyên chữa được bệnh. Người có khả năng cũng phải tuỳ lúc, tuỳ từng thời điểm và khả năng đó không tồn tại mãi mãi. Người bệnh phải có lòng tin tuyệt đối. Lòng tin giữa bác sĩ và bệnh nhân chính là dây dẫn truyền năng lượng. Tất nhiên, cho đến nay, cách chữa này khoa học truyền thống chưa lý giải được. Nhưng nếu chữa trị có tác dụng thì cần tiếp cận một cách khách quan, cầu thị, tôn trọng sự thật để khám phá nhằm phục vụ lợi ích cộng đồng**".

**IV. Thiền với các học giả.**



- Thiền duy nhất bạn tìm thấy trên đỉnh núi *chính là Thiền được bạn mang lên* trên đó.

ROBERT PIRSIG

- Mục đích của Thiền là *giác ngộ*: *nắm bắt thực tại*, một cách lập tức và dứt khoát. Nghĩa là nhận biết mối tương quan của mình với vũ tru; một sự nhận biết không bị ố nhiễm và không bị trí thức hóa.

ERICH FROMM

- Thiền là con đường tự nhận thức trọn vẹn; một con người sống động đi theo Thiền là để giác ngộ, *sống cuộc sống mới* như một vị Phật.

ZENKEI SHIBAYAMA

- Chúng ta nhận thấy trong những nét đặc trưng nhất phác họa nên Thiền có một số nét như: tính chất tâm linh*,* sự phô bày trực tiếp, sự vứt bỏ hình thức hoặc không thèm nệ vào qui ước, và hầu như *thường xuyên ung dung đùa giỡn* ngoài rìa sự trang trọng tôn nghiêm.

D.T. SUZUKI

- Thiền là một trong các bộ phận căn bản phác họa nên tư tưởng phương đông. Nó ảnh hưởng cực kỳ lớn, không chỉ lên tôn giáo mà còn lên các lãnh vực muôn hình muôn vẻ của văn hoá.

Thiền triển khai ý tưởng của chúng ta và xây dựng cá tính của chúng ta. Thiền là minh triết dựa trên  kết liên với chính nguồn cội cuộc sống hiện tại của chúng ta.

ZENKEI SHIBAYAMA

- Thiền là sự nhận thức *không bị cơ chế hóa bởi một hình thức* cá biệt hoặc một hệ thống cá biệt. Thiền là nhận thức vượt văn hoá, vượt tôn giáo, vượt hình thức.

THOMAS MERTON

- Thiền là một *lối giải thoát* chẳng bao giờ quan tâm tới việc khám phá cái gì tốt cái gì xấu hoặc cái gì có lợi. Thiền chỉ *quan tâm tới cái đang là.*

ALAN WATTS

o0o

**Thiền định.**

**Nội dung**

**I. Tam giới định.**

**II. Chánh định.**

**III. Thực hành thiền định.**

**Thiền định** 禪定= **Thiền chỉ** 禪止 = (P: Samatha bhāvanā; S: Śamatha bhāvanā; E: Samatha meditation, Tranquility meditation): Là phương pháp luyện tâm, giúp tâm tập trung không loạn động. Trong đó:

- P;S:bhāvanā; E: development): Là *phát triển*.

-P: Samatha; S: Śamatha; E: tranquility of the mind, mind-calmness, calm abiding : Là *định*, *sự tĩnh lặng của tâm trí* , *an trú tĩnh tại* . Định được chia làm 2 cấp:

- **Tĩnh lự** (**靜慮**; P: jhāna; S: dhyāna): Gồm 4 tầng bậc của *Định hữu lậu*  [= Định trên đối tượng trong Tam giới (Dục giới, Sắc giới, Vô sắc giới)].

- **Tam muội** (**三昧**; P;S: samādhi): Gồm 3 tầng bậc của *Định vô lậu* [= Định trên đối tượng được quán chiếu bởi Duyên khởi trong pháp hành thiền tuệ].

**I. Tam giới định**

Tam giới định là tĩnh lự trong Tam giới gồm: Dục giới, Sắc giới, Vô sắc giới.

**1)** **Dục giới định** (**欲界定**): Đây là định thuộc cõi Dục, còn được gọi là ***Dục định***  hay ***Cận hành định*** (**近行定**; P: Upacāra-jhāna; S: Upacāra-dhyāna). Do định tâm ở cõi Dục không liên tục mà mất đi rất nhanh, nên cũng gọi là ***Điện quang định*** **電光定** (= định ánh chớp) ở giai đoạn trước khi vào Sơ thiền.

**T**rong Luận Thành Thực quyển 11 thì cho rằng cõi Dục thực sự có thiền định, và thiền định này có thể phát ra trí không động.

**2) Sắc giới định.**

1/- ***Sơ thiền*** định (**初禪定**; P: Paṭhama-jhāna; S: Prathama-dhyāna): Hành giả có cảm thọ hỉ lạc do đã xa lìa hẳn các dục và các pháp bất thiện ở Dục giới, gọi là ***“ly sinh hỷ lạc”***, nhưng hai tâm sở *“tầm”* (phân biệt thô trọng) và *“tứ”* (phân biệt vi tế) vẫn còn hoạt động, cho nên vẫn còn phải đối trị.

2/- ***Nhị thiền*** định (**二禪定**; P: Dutiya-jhāna; S: Dvitīya-dhyāna): Hành giả có cảm thọ hỉ lạc do định lực, hai tâm sở *“tầm”* và *“tứ”* đã dứt hẳn, gọi là ***“định sinh hỷ lạc”***.

3/-  ***Tam thiền*** định (**三禪定**; P: Tatiya-jhāna; S: Tṛtīya-dhyāna): Hành giả xả ly hai cảm thọ hỉ và lạc của bậc Nhị thiền, trụ nơi cảnh giới *“phi* *khổ phi lạc”*  hay *“hành xả”* , gọi là “***ly hỷ diệu lạc* ”**.

4/- ***Tứ thiền*** định(**四禪定**; P: Catuttha-jhāna; S: Caturtha-dhyāna): Hành giả xả ly cảnh giới *“phi* *khổ phi lạc”* ở bậc Tam thiền, gọi là  “***xả niệm thanh tịnh”***.

Đặc tính của bốn bậc địnhSắc giới là hoàn toàn xuất ly những cảm thọ của Dục giới, chỉ tương ưng với những cảm thọ và quán tưởng của Sắc giới. Từ Sơ thiền cho đến Tứ thiền, các hoạt động tâm lý phát triển một cách tuần tự, hình thành các thế giới tinh thần không giống nhau; trong đó, ba bậc định ở trước được coi là ba nấc thang phương tiện để tiến lên nấc thang thứ tư. Bậc định Tứ thiền mới là bậc định chân thật.

Tuy nhiên, thiền với bốn bậc định này vẫn chưa giúp hành giả giải thoát trọn vẹn, mà hãy còn bị động trong sinh tử luân hồi của *Ba cõi* (= *Tam gới* : Dục giới, Sắc giới, Vô sắc giới), cho nên chúng thuộc về loại thiền hữu lậu(thiền còn vướng phiền não). Dù vậy, thiền với bốn bậc định đó có công năng giảm trừ phiền não, sinh các thiện pháp, làm chỗ y cứ cho giác ngộ-giải thoát, cho nên chúng được gọi là “căn bản định***”***.

**3) Vô sắc giới định.**

1/-***Không vô biên xứ*** định (**空無邊處**; P: Ākāsanañcāyatana; S: Ākāśanantyāyatana): Loại định này vượt khỏi sắc tướng (P;S: rūpa) sai biệt, có tư duy về cái tướng không giới hạn của không gian và đồng nhất mình với không gian vô hạn đó.

2/- ***Thức vô biên xứ*** định (**識無邊處**; P: Viññāṇañcāyatana; S: Vijñānanantyāyatana): Loại định này vượt khỏi Không vô biên xứ, có tư duy về cái tướng không giới hạn của tâm thức, và đồng nhất mình với tâm thức không giới hạn đó.

3/- ***Vô sở hữu xứ*** định (**無所有處**; P: Ākiñcaññāyatana; S: Ākiṃ-canyāyatana): Loại định này vượt khỏi Thức vô biên xứ, có tư duy về cái tướng vô sở hữu, lìa được trạng thái không quán, thức quán và tâm sở hữu (không còn có bất cứ một hiện tượng gì) của vạn pháp.

4/-***Phi tưởng phi phi tưởng xứ*** định(**非想非非想處**; P: Nevasaññā-nāsaññāyatana; S: Naivasaṃjñā-nāsaṃjñā-yatana): Loại định này vượt khỏi Vô sở hữu xứ, tư duy về cái tướng không có tri giác, mà cũng không phải là không có tri giác.



**Tượng đá Phật Thích Ca tọa thiền với thế bán già và ấn thiền tại Chùa Gal Viharaya, Polonnaruwa, Sri Lanka.**

- *Dục giới định*còn được gọi là ***Cận hành định*** (P: Upacāra-jhāna).

- *Sắc giới định* và *Vô sắc giới định* còn được gọi là ***An chỉ định*** (P: Appanā-jhāna).

Tu tập theo Vô sắc giới định hành giả phải buông tâm không trú vào đâu cả, và như thế, tâm dễ mở rộng thênh thang; tuy nhiên việc thực hành có nhiều khó khăn hơn.

Khi nhập vào An chỉ định, một trạng thái bất nhị xuất hiện, đó là chủ thể nhận thức và đối tượng được nhân thức trở thành một: “*Một là tất cả, Tất cả là một*” hay “*Tiểu ngã là Đại ngã, Đại ngã là Tiểu ngã*” . Đây được gọi là **tuệ của thiền định**(P: jhāna-ñāṇa).

Các bậc thiền có thể đè nén *chế ngự được phiền não loại trung* (P: pariyuṭṭhānakilasa) không phát sinh ở trong tâm. Hành giả có thể an hưởng sự an lạc của các bậc thiền, và có thể luyện pháp thần thông.

Các bậc thiền hữu sắc cho quả tái sinh cõi trời sắc giới phạm thiên. Các bậc thiền vô sắc cho quả tái sinh cõi trời vô sắc giới. Các bậc thiền đều có thể làm nền tảng, làm đối tượng cho pháp hành thiền tuệ.

**II. Chánh định.**

**Chánh định** (正定; P: Sammā-samādhi; S: Samyak-samādhi; E: Right concentration) còn được gọi là ***Sát-na định*** (刹那定; P: Khaṇika-samādhi; S: Kṣaṇika-samādhi; E: Momentary concentration): Đây là sự định tâm trên đối tượng ở mỗi danh pháp hoặc mỗi sắc pháp trong thời gian ngắn ngủi tùy theo nhân duyên của nó. Chánh định thuộc về pháp hành thiền tuệ. Tuệ giác về Duyên khởi, tức Vô ngã và Vô thường, là yếu tố soi sáng các Duyên sinh-diệt nơi đối tượng, vượt lên các đối đãi nhị nguyên như “đúng-sai, tốt-xấu, đẹp-xấu, hay-dở ...”, hình thành nên Sát-na định này.

Chánh định còn gọi là Định vô lậu, và tạm chia ra làm 3 cấp:

1/. ***Sơ định*** (**初定**; P: Parikamma-samādhi; S: Parikarma-samādhi; E: Preparatory concentration): Hình thành khi hành giả hành trì Chánh niệm “**Từ Ba-la-mật** - (慈波羅蜜; P: Mettā-pāramī; S: Maitrī-pāramitā; E: The perfection of loving-kindness or of benevolence)” [Xin xem Thập Ba-la-mật].

2/. ***Cận định*** (**近定**; P;S: Upacāra-samādhi; E: Neighbourhood concentration): Tâm “Từ Ba-la-mật” của hành giả đạt đến trạng thái rất vi tế. Hành giả cần lưu tâm để duy trì dòng chảy của tâm Từ Ba-la-mật này, nhưng không quá cường điệu khiến nó chuyển sang trạng thái bồn chồn.

3/. ***Đắc định*** (得**定**; P: Appanā-samādhi; S: Arpaṇa-samādhi; E: Attainment concentration, very high level of concentration): Chánh định hoàn mãn. Hành giả chủ động về Định, gắn liền hài hòa cùng Tuệ đã được chứng đắc.

**T**rong kinh Đế Phân Biệt Tâm, kinh Đại Tứ Thập - Trung Bộ, luận về tiến trình giải thoát, đức Phật nói : “*Chánh định được tu tập cùng với 7 chi phần khác của Bát Thánh Đạo sẽ dẫn đến Chánh trí* (P: Sammā-ñāṇa)*, và Chánh trí sẽ dẫn đến Chánh giải thoát* (P: Sammā-vimutti)”.

Trong thực tế, khi đạt được định của tứ thiền thì hành giả đã có khả năng hướng tâm tới việc thành tựu **minh** (P: vijja : thấy biết như thật) với việc quán chiếu Duyên khởi về các đời sống quá khứ, về nghiệp và nghiệp quả, và phát triển tuệ mạnh để đoạn trừ phiền não và nhập vào dòng thánh, thành tựu Niết-bàn (giải thoát) mà không phải tiếp tục đi vào *Vô sắc giới định*.

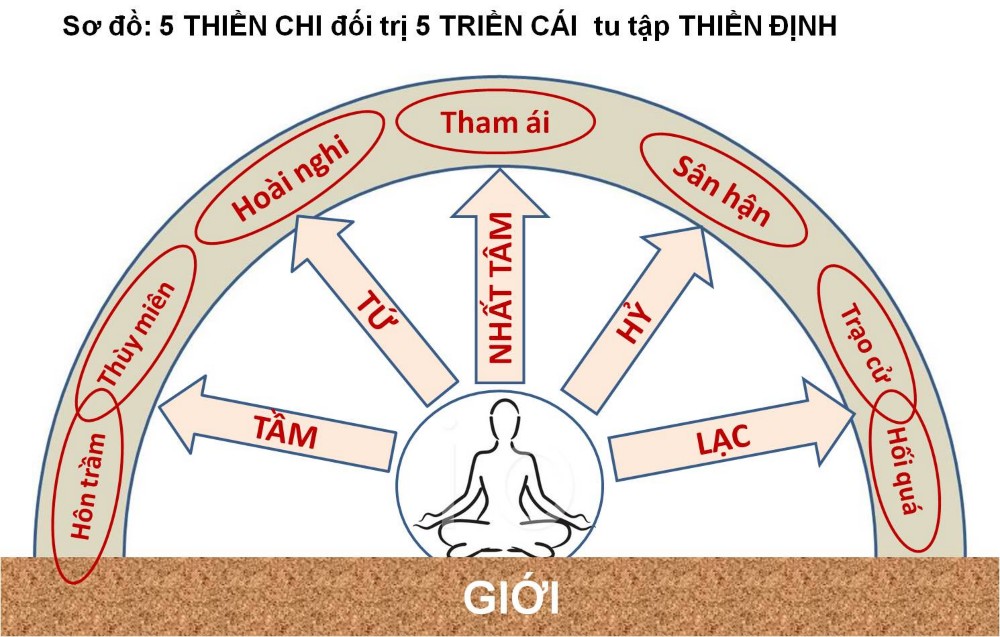
Sở dĩ thiền của đức Phật không tiếp tục đi vào Vô sắc giới định là bởi sự kiện trước khi thành đạo của đức Phật. Đức Phật đã từng theo học với hai vị thầy trứ danh lúc bây giờ là Āḷāra Kālāma và Uddaka Rāmaputta. Không lâu sau khi nhận họ làm thầy, Ngài đã chứng đến các tầng thiền định thứ bảy và thứ tám – Vô Sở Hữu Xứ và Phi Tưởng Phi Phi Tưởng Xứ, và ngài đã nhận ra rằng đây không phải là con đường đem lại an lạc và giải thoát. Ngài đã từ giả họ và sau đó đã tự khám phá ra con đường Thiền tuệ đưa ngài đến quả vị Phật – bậc toàn giác giải thoát.

Định tâm mạnh mẽ là điều kiện tạo ra ánh sáng mạnh mẽ, đó là ánh sáng tâm trí với thiền quán như được nói đến trong kinh Tăng Chi, chương nói về Hào quang (P: ābhāvagga). Chính nhờ ánh sáng ấy mà hành giả có thể đi sâu hay thể nhập vào *sự thật Chân đế* (P: Paramattha sacca). Đó là khả năng “nhận biết rõ ràng” hoặc “nhận thấy như thực” (P: yathābhūtaṁ pajānāti) những thực thể vi tế của tâm và vật gọi là *các pháp Chân đế* (P: Paramattha dhamma).

**III. Thực hành thiền định.**

**1) Chướng ngại trong thiền định.**

Có năm chướng ngại chính cản trở sự thực hành thiền định gọi là Ngũ triền cái. Hành giả cần tu tập Ngũ thiền chi để chế ngự các chướng ngại này. Khi thành tựu Ngũ thiền chi, hành giả đã bước vào Sơ thiền [Xin xem mục từ Triền cái và Thiền chi].



1/. **Tu đạt 5 *thiền chi*** (P: jhānaṅga) từ sự chế ngự 5 *triền cái* (P: pañca nīvaraṇāni; S: pañca nivāraṇa; E: the five hindrances).

- *Tầm* (P: Vitakka): Là hướng vào đối tượng đang quán chiếu như hơi thở…, để tỉnh thức và chế ngự *Hôn trầm - Thụy miên* (P: Thina – Middha) là biếng nhác, mê ngủ.

- *Tứ* (P: Vicāra): Là bám sát vào đối tượng đang quán chiếu và suy xét kỹ…, để chế ngự *Hoài* *nghi* (Vicikiccha) là tâm ngờ vực, phân vân nơi khả năng chứng đắc các tầng thiền.

- *Hỷ* (P: Pīti): Là tâm thanh thản, tươi mát, nhẹ nhàng…, để chế ngự *Sân hận* (Vyapada) là tâm giận hờn, nóng nảy.

- *Lạc* (P: Sukha): Là tâm an vui, thanh thoát …, để chế ngự *Trạo cử - Hối quá* (Uddhacca – Kukkucca) là tâm bất an bởi - bứt rứt, lo âu, xao động - nơi thân tâm.

- *Xả* (P: Ekaggatā): Là tâm buông xả chỉ tập trung vào một đối tượng (nhất tâm)…, để chế ngự *Tham dục* (Kamacchanda) là tâm chấp mắc vào nhiều đối tượng đã từng tiếp cận.

**T**rong kinh Tương Ưng Bộ, đức Phật nói : “*Này các tỳ khưu, năm triền cái này tác thành si ám, tác thành không mắt, tác thành vô trí, đoạn diệt trí tuệ, dự phần vào tổn hại, không đưa đến Niết Bàn (giải thoát)”.*

2/. **Tu tập 4 tầng thiền định sắc giới**.

*- Sơ thiền* : Tâm thiền gồm 5 thiền chi, chuyển hóa 5 triền cái.

*- Nhị thiền* : Tâm thiền chỉ còn 3 thiền chi là Hỷ, Lạc, Xả.

*- Tam thiền* : Tâm thiền chỉ còn 2 thiền chi là Lạc, Xả.

*- Tứ thiền* : Tâm thiền chỉ còn 1 thiền chi là Xả, mà kết quả sau cùng là hành giả đạt Xả niệm-Thanh tịnh.

Sau đó hành giả giả hướng tâm tới *tu học chân lý* (Xem mục 4.2 ở trên) để thành tựu ***minh*** (P: vijja: thấy biết về Duyên khởi, về Nhân Quả, về các đời sống quá khứ, về nghiệp và nghiệp quả) bằng thiền tuệ ‘Tứ Niệm Xứ’, và sau cùng là thành tựu Niết Bàn (giải thoát).

**2) Chọn lựa đối tượng thích hợp ở thiền định.**

1/. **Theo tính khí.**

Có 6 loại *tính khí* với 40 đối tượng cho thiền định.

-*Tính tham dục* (= tham hạnh) : Chọn niệm *thân bất tịnh*, là 10 tướng tử thi như – phình trương, sưng bầm, máu mủ, nứt nẻ, gặm khởi, rã rời, phân tán, chảy máu, bị trùng ăn và bộ xương.

- *Tính sân hận* (= sân hạnh) : Chọn niệm *bốn tâm vô lượng*, là Từ, Bi, Hỷ, Xả và 4 biến xứ (P: kasiṇa) xanh-vàng-đỏ-trắng.

- *Tính si mê* (= si hạnh) + *Tính tán loạn* (= tầm hạnh) : Chọn niệm *tức*, là hơi thở.

- *Tính tình cảm* (= tín hạnh, dễ tin) : Chọn 6 niệm trong *Thập tùy niệm*, là niệm Phật, Pháp, Tăng, Giới, Thí, Thiên.

- *Tính lý trí* (= giác hạnh) : Chọn niệm *tử*, niệm *chán thức ăn*.

2/. **Theo loại tâm.**

Có 2 loại tâm với 7 đối tượng của Thất Giác Chi cho thiền định (theo Tăng Chi Bộ kinh) :

+ *Tâm dao động* (= tâm trạo cử): *Niệm, Khinh An, Định, Xả*.

+ *Tâm thụ động* (= tâm hôn trầm): *Trạch Pháp, Tinh Tấn, Hỷ.*

**3) Các chuẩn bị cho thiền định.**

Có 25 phương tiện.

1/. *Năm duyên* : - Giữ giới thanh tịnh. - Thức ăn, áo mặc. - Nơi ở thanh tịnh. - Bớt việc không cần thiết (= duyên vụ).

2/.*Năm dục*: Bỏ đi - sắc, thinh, hương, vị, xúc.

3/. *Năm triền cái*: Bỏ đi.

4/. *Năm điều hòa*: - Ăn uống - Ngủ nghỉ - Thân - Hơi thở - Tâm

5/. *Năm thực hành*: - Thực tiễn - Tinh tấn - Niệm - Định - Tuệ.

o0o

**Thiền Như Lai** (Thiền Phật giáo Nguyên thủy).

**Nội dung**

**I. Pháp học: Chuẩn bị hành thiền.**

**II. Pháp hành: Thực tập thiền.**

**Thiền Như Lai** (= Như Lai Thiền 如來禪) để chỉ **Thiền Nguyên Thủy**, tức Thiền trong Phật giáo Nguyên Thủy, được ghi chép lại nơi các bài kinh nổi danh trong Trung Bộ kinh.

Theo các bài kinh này cho thấy, sự hành trì Thiền của hành giả dựa trên hai yếu tố căn bản và thực tế của nội tâm để đánh giá, đó là *hữu lậu* (còn phiền não) hay *vô lậu* (hết phiền não) dưới các hình thức sau:

- ***Thiền định*** (= Thiền hữu lậu): Thiền nhằm giúp tâm hành giả giải trừ loạn động. Trong luận *Thanh Tịnh Đạo*(P: Visuddhi-magga)có trình bàynhiềuchi tiết hơn về Thiền định.Thiền định hãy còn phổ biến trong ngoại đạo.

- ***Thiền tuệ*** (= Thiền vô lậu): Nhằm giúp tâm hành giả sáng suốt giải trừ mê hoặc. Thiền tuệ còn gọi là Thiền Tứ Niệm Xứ, do dựa theo kinh *Tứ Niệm Xứ* (P: Satipaṭṭhāna-sutta) và kinh *Đại Niệm Xứ* (P: Mahāsatipaṭṭhāna-sutta). Thiền tuệ là một đặc sản của đạo Phật.

Tuệ giác 慧覺 = Bát-nhã Ba-la-mật 般若波羅蜜 (P: Paññā-pāramī; S: Prajñā-pāramitā; E: Perfect wisdom) – [Xin xem thêm mục từ Tuệ giác. Có 2 cách phân tích xếp loại về các tuệ giác trong thiền tuệ]

Nếu hành giả không dừng ở bậc định Tứ thiền và tiếp tục chuyển sang tu tập *thiền tuệ Tứ niệm xứ*, thì bốn bậc định sắc giới chính là bàn đạp vững chắc để hành giả lần lượt đạt đến 4 bậc tuệ, tức 4 quả vị thánh ... vượt thoát ba cõi. Thiền tuệ Tứ niệm xứ được gọi là loại *thiền vô lậu* (thiền làm sạch phiền não).

**Bảng đối chiếu Thiền định và Thiền tuệ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Tu tập Thiền định**  (Samatha-bhāvanā) | **Tu tập Thiền tuệ**  (Vipassanā-bhāvanā) |
| **1**. Mục đích của Thiền định là tạo cho tâm an. | **1.** Mục đích của Thiền tuệ là tạo cho trí sáng đoạn trừ phiền não (P: Āsavakkha-yanna). |
| **2.** Nhiệm vụ của Thiền định là loại trừ 5 triền cái (P: nivāraṇa) | **2.** Nhiệm vụ của Thiền tuệ là đoạn trừ vô minh bằng tuệ giác Duyên khởi. |
| **3.** Hiệu quả của Thiền định là tâm không ham muốn dục lạc. | **3.** Hiệu quả của Thiền tuệ là tâm không dính mắc dục lạc. |
| **4.** Kết quả của Thiền định là tâm không loạn động. | **4.** Kết quả của Thiền tuệ là đạt Chánh tri kiến, thấy rõ bản chất thật của vạn sự vạn vật. |
| **5.** Ðối tượng của Thiền định là đề mục chế định. | **5.** Ðối tượng Thiền tuệ là pháp Chân đế (P: Paramattha), gồm sắc pháp và danh pháp. |
| **6.** Trong Thiền định, chỉ có 1 đối tượng và 2 căn được dùng cùng 1 lúc, chẳng hạn như mắt thấy sắc và não, hoặc thân xúc chạm và não như trong trường hợp về niệm hơi thở (Ānāpānasati). | **6.** Trong Thiền tuệ, gồm các đối tượng của tâm (P: Dhamma-anupassanā), không cần đến các đối tượng đặc biệt và sử dụng cả 6 căn. Ðơn thuần chỉ quán sát bản chất thật của vạn sự vật là Vô thường và ô ngã. |

**I. Pháp học: Chuẩn bị hành thiền.**

**1) Lộ trình tu học Văn Tư Tu:**

Văn Tư Tu là lộ trình tu học chung trong Phật giáo, Thiền tập cũng không ngoài lộ trình này. Lộ trình này nhằm trang bị cho hành giả trí tuệ từ nhận thức tới hiện thực chân lý và đạo đức nên gọi là:

- **Văn** 聞 => **Văn tuệ** (聞慧; P: sutamayā paññā; S: śruta prajñā; E: wisdom by study): Là quá trình hình thành tuệ, hiểu biết từ việc hành giả thấy, nghe … đọc giáo pháp từ *ngũ căn* giác quan.

- **Tư** 思=> **Tư tuệ** (思慧; P: cintāmayā paññā; S: cintā prajñā; E: wisdom by reflection): Là quá trình hình thành tuệ từ việc hành giả suy nghĩ, luận bàn, phản biện giáo pháp từ *ý* căn.

- **Tu** 修=> **Tu tuệ** (修慧;  P: bhāvanāmayā paññā;  S: bhāvanā prajñā;  E: wisdom by meditation): Là quá trình hình thành tuệ từ việc hành giả thực hành rèn luyện tâm, chuyển hóa từ tâm *mê lầm chấp thủ* sang tâm *giác ngộ giải thoát*, hành giả có được nhận thức và hành động trong cuộc sống đúng đắn theo chân lý khách quan Duyên khởi, tức lẽ thật của vũ trụ. Ta có:

[Văn tuệ + Tư tuệ]  => Tu tuệ

Trong khoảng 20 năm đầu sau khi đức Phật giác ngộ, nội dung của quá trình Tu tuệ này là *Niệm – Định – Tuệ*. Trong đó *Niệm* 念hay *Chánh Niệm* là *niệm Chánh tri kiến*. Hành giả lấy Văn tuệ và Tư tuệ làm nền tảng cho Chánh tri kiến để thực hành *Định*定và *Tuệ* 慧, tức thực hành cho quá trình *Thiền Định* và *Thiền Tuệ*.

Về sau, do các hành giả có căn cơ kém, đức Phật đã chế Giới để nâng cao phẩm hạnh cho việc tu tập. Vì thế, quá trình Tu từ đó đến ngày nay là *Niệm – Giới – Định – Tuệ* cho quá trình *Thiền Định* và *Thiền Tuệ*.

Kết quả quá trình tu học của hành giả là Bất Sinh, có đầy đủ phẩm cách **Giới – Định – Tuệ** của một bậc Thánh, tức hành giả đã *đắc Giới*, *đắc Định* và *đắc Tuệ*, còn gọi là Tam Vô Lậu – đó là *Giới Vô lậu*, *Định Vô lậu* và *Tuệ Vô lậu*.

-------------

**Chú thích:**

Hành giả giữ giới mà không học hiểu để hướng vào tu định, thì định không tự sinh; còn định sâu dù đạt bậc định 8 mà không học hiểu để hướng vào tu tuệ, thì tuệ không tự sinh. Vì thế, trình bày lộ trình tu trong đạo phật là Tam Tuệ học “Văn-Tư-Tu” rõ nét hơn là Tam Vô lậu “Giới-Định-Tuệ” là thành quả của hành giả trong quá trình tu học.

**2) Bốn cách tu tập thiền Như Lai.**

Với con đường tu tập Văn-Tư-Tu, trong đó nội dung cơ bản của Tu là Niệm-Định-Tuệ. Tuy nhiên:

- Theo Tăng Chi Bộ Kinh, Chương bốn pháp, Kinh gắn liền cột chặt”

- Theo phần Chỉ Tịnh và Minh Sát của Phân Tích đạo (P: Patisambhidamagga) thuộc Tiểu Bộ kinh.

Theo đó, do căn tánh chúng sinh không đồng đều nhau – đó là, ***định*** *lực* và ***tuệ*** *tri* – ở mỗi chúng sinh có những biểu lộ về cường độ khác nhau đối với quá trình tu tập, có bốn cách tu tập được đưa ra như sau:

**Một:** Tu tập Định trước Tuệ sau (cơ bản)

**Hai:** Tu tập Tuệ trước Định sau.

**Ba:** Định-Tuệ được tu tập song song.

**Bốn:** Sau khi hết chao đảo phân vân giữa các pháp tu, cách tu tập riêng được hình thành.

Điều này có thể được lý giải như sau :

- *Cách tu tập thứ hai* : Thực tế cho thấy là nếu không có Định thì Tuệ phát sinh sẽ không sâu và không đủ, sự tu tập sẽ không hoàn tất. Ngược lại nếu có Định mà tiếp theo đó không thể thành tuệ được Tuệ, thì sự tu tập cũng sẽ không hoàn tất.

Để giải thích vấn đề thứ tự tu tập giữa Định (P: Samādhi) và Tuệ (P: Vipassanā), trường phái Pa Auk có giải thích như sau: Cận hành định chưa phải và không là Chánh định. Tuy nhiên, một người không có Chánh định vẫn có thể dùng Cận hành định để tu tập Tuệ. Sau khi thành công trong việc tu tập Tuệ người tu quay lại tu tập Định để đạt được Chánh định của các bậc thiền. Trong trường hợp này gọi là cách tu tập “Tuệ trước, Định sau”.

- *Cách tu tập thứ ba* : Trên thực tế, thay vì theo trình tự tu tập định-tuệ, thì định, tuệ có thể cùng lúc thực hành cân bằng nhau, tránh sự thái quá. Bởi định vượt trội là điều không cần thiết, thiền giả sẽ rơi vào hội chứng “Phật đá”, tức là trạng thái không còn biết gì nữa; ngược lại, tuệ vượt trội sẽ rơi vào hội chứng “phê thuốc LSD” (hợp chất hữu cơ gây ảo giác), tức là trạng thái rất nhạy cảm.

Theo đó trong thực tế, các bậc thánh A-la-hán đều có chung mặt bằng Tuệ tri và Liễu tri, nhưng lại có thể có sự khác biệt nhau về Tưởng tri, Thức tri và Thắng tri [Xin xem mục từ Thiền tuệ - Pháp học].

Thực hành thiền cho ta thấy rằng:

- Nếu như thực hành thiền định mà không có thiền tuệ, thì chúng ta chỉ có năng lực dừng nghỉ tâm trên đối tượng, chứ không thể thấy biết rõ bản chất thực của đối tượng này.

- Nếu như thực hành thiền tuệ mà không có thiền định, thì dù thấy biết về ‘tuệ’, nhưng chúng ta không có năng lực loại bỏ những tiêu cực nào cần loại, và tâm chúng ta lại luôn bị dao động.

Vì thế, các thiền sư thường cho rằng thiền cần có đủ cả hai định và tuệ. Điều này được minh họa bằng ví dụ về ngọn đèn bơ của người Tây Tạng để soi sáng bóng tối, ngọn đèn không chập chờn (định) và tỏa sáng (tuệ).

Tóm lại, thiền trong đạo Phật giúp chuyển hóa nội tâm con người từ rối rắm sang ổn định, từ mê lầm sang tỉnh ngộ, thấy biết ra bản chất thật của vạn vật trong vũ trụ đang mỗi lúc hiện diện. Đây được xem như một nền tảng bền vững của tự do tinh thần đích thực.

Tiến sĩ khoa tâm lý học kiêm Thiền sư người Anh là **[David Fontana -](https://en.wikipedia.org/wiki/David_Fontana)** [Wikipedia](https://en.wikipedia.org/wiki/David_Fontana)

đã tóm tắt về thế nào là Thiền và thế nào là Phi thiền: “*Thiền không có nghĩa là ngủ gục; để tâm chìm lặng vào cõi hôn mê; trốn tránh, xa lìa thế gian; vị kỉ, chỉ nghĩ tới mình; làm một việc gì không nhiên; để rơi mình vào vọng tưởng; quên mình ở đâu. Thiền là phương pháp luyện tâm tỉnh táo, linh động; chú tâm, tập trung; nhìn thế giới hiện hữu rõ ràng như nó là; trau dồi tấm lòng nhân đạo; biết mình là ai, ở đâu*.”

**II. Pháp hành: Thực tập thiền.**

Trong thiền tập, Thiền định là cần thiết ở tư thế ngồi, còn Thiền tuệ thì không nhất thiết phải ngồi, có thể được thực hiện trong cả bốn oai nghi ***đi, đứng, nằm, ngồi***. Nội dung chứa đựng trong các oai nghi này phải là **Chánh niệm**.

**1) Tư thế thiền tập.**

Tư thế thoải mái, vững chắc và là điều kiện tốt để thiền tập, cả ở Thiền định lẫn Thiền tuệ là tư thế ngồi; bởi tư thế đi, đứng thì dễ vọng động (trạo cử), còn nằm thì dễ buồn ngủ (hôn trầm).

Tư thế ngồi kiết già hoặc bán già sẽ giúp hành giả khi nhập sâu vào thiền định mà không bị ngã tới trước hay sau. Mặt khác, tư thế ngồi rất cần thiết những tầng định sâu để dễ thực hành 16 tuệ quán theo Thanh Tịnh Đạo Luận (P: Visuddhimagga) hay 73 tuệ quán theo Phân Tích Đạo Luận (P: Patisambhidamagga); tuy nhiên, tư thế ngồi chỉ cần vững vàng và thẳng lưng là đủ, không lệ thuộc các kiểu xếp của chân. Như đã trình bày bên trên, thiền là phương tiện tu tập chế ngự tâm, vì thế, mọi chuyển hoá của tâm chủ yếu nơi đầu, chứ không ở hai chân.



**Kiểu ngồi Hoa Sen hay Kiết Già**

|  |  |
| --- | --- |
| **http://thuvienhoasen.org/images/upload/ngoithien2.jpg**  **Đầu tiên đan hai chân lại, ngồi trong vòng 5-10 giây** | **http://thuvienhoasen.org/images/upload/ngoithien3.jpg**  **Sau đó, từ từ bắt chân phải đặt chéo qua đùi trái** |
|  |  |

****

**Sau cùng, bắt chân trái đặt chéo qua đùi phải**



**Kiểu ngồi “nửa” Hoa Sen hay Bán Già**



**Kiểu ngồi Miến Điện**

**Kiểu ngồi trên ghế đẩu**

**Kiểu ngồi trên ghế dựa**

**2) Chánh niệm trong thiền tập.**

Trong Phật giáo, hơi thở là đối tượng ưu việt vô cùng quan trọng thường được dùng cho thiền tập, bởi:

- Hơi thở là đối tượng luôn có mặt liên tục chứ không gián đoạn, dễ được biết rõ ‘vào-ra’ chứ không đòi hỏi sự tưởng tượng,

- Hơi thở là đối tượng không hình tướng, âm thinh và mùi vị nên không kích thích các giác quan mà gây ra vọng tưởng.

Do đó nơi đây, đối tượng hơi thở sẽ được lấy làm ví dụ.

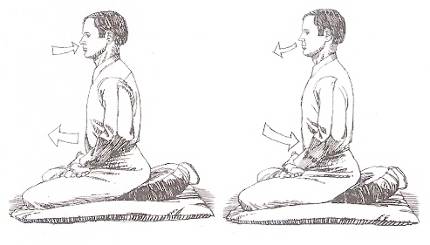
1/. **Chánh niệm trong thiền định.**

*Niệm đếm hơi thở*:Bài thiền tập này thích hợp với những người bắt đầu tập thiền hoặc những người đã tập một thời gian nhưng tâm vẫn chưa hết tán loạn. Trẻ em cũng có thể tập bài thiền này. Đếm hơi thở giúp hành giả phát triển định lực sơ bộ. Người khó chịu cách mấy cũng tập dễ dàng. Trường hợp có phóng tâm thì phải niệm phóng tâm, sau đó quay lại đếm hơi thở như cũ. Việc phóng tâm là chuyện bình thường, không cần phải lo lắng hay chán nản vì nó. Ý thức về việc phóng tâm cũng đủ để thành công cho bước đầu thiền tập. Theo dõi hơi thở vào ra thật nhịp nhàng. Lúc đầu hơi thở sẽ hổn hển, dồn dập, gấp gáp và nhiều lần đầu cũng có thể như thế, nhưng sau đó, hơi thở chậm dần, sâu hơn, nhẹ hơn và dài hơn. Đếm hơi thở không nhất thiết phải đếm một tiếng mà có thể nhiều tiếng.

Hơi thở đếm từ một đến mười, sau đó qua trở lại một. Có thể đếm tiếp 11, 12,… không nhất thiết phải quay lại số 1. Khi đếm giữa chừng mà quên thì phải quay lại từ đầu.

Hơi thở không nhất thiết phải đếm một tiếng mà có thể nhiều tiếng. Ví dụ “thở vào, một – thở ra, một” trở thành “thở vào một-một-một – thở ra một-một-một”. Cách này làm cho hơi thở ngày càng dài ra và sâu thêm. Tâm từ từ an định và thiền giả cảm thấy bình an.

  Hơi thở đếm dù dài hay ngắn không quan trọng, nhưng nếu là hơi thở dài biết là hơi thở dài và nếu là hơi thở ngắn biết là hơi thở ngắn. Không nhất thiết phải ép hơi thở, bắt buộc hơi thở phải ngắn hay dài. Thở bình thường và tự nhiên. Gượng ép hơi thở có thể gây tình trạng chóng mặt và nghẹt thở.



Hơi thở được theo dõi tức là biết đang như thế nào: thở vào – thở ra, thở vào từ mũi đến bụng phồng lên – thở ra từ bụng đến mũi xẹp xuống. Không quá cố gắng thở mạnh, thở sâu với việc phình bụng ra-thóp bụng lại. Tất cả động tác thở đều diễn ra bình thường theo nhịp điệu tự nhiên của cơ thể.

Thiền lâu hay mau không quan trọng mà quan trọng là phẩm chất của hơi thở. Chỉ cần năm phút thực sự có chất lượng là đạt yêu cầu. Khi năm phút hoàn hảo, lần sau tăng lên mười phút và cứ như thế tăng dần.

Có nhiều cách thiền tập hơi thở, trên đây chỉ là một điển hình.

2/. **Chánh niệm trong thiền tuệ.**

*Niệm Duyên khởi tính của hơi thở* :Bài thiền tập này giúp hành giả thực hành *quán pháp trên pháp*, đó là quán đối tượng của tâm – là pháp ‘hơi thở’, nhằm soi sáng để thấy rõ thực tính của pháp ‘hơi thở’ như nó đang là, nghĩa là thực tính Duyên khởi (Vô thường, Vô ngã, Nhân Quả, …), tính sinh diệt, tính Không ‘*có mà không thực có* *‘* … của hơi thở.

Với kết quả của việc thiền tập Chánh niệm:

- Hành giả được xem như đã bước đầu thành tựu“*Sống trong hiện tại – bây giờ và ở đây*”, một cuộc sống *tỉnh giác* – đoạn trừ **Si**.

- Hành giả biết kiểm soát dừng lại ở ngưỡng *ưa thích*, chứ không buông trôi tới ham muốn, chiếm đoạt – đoạn trừ **Tham**.

- Hành giả biết kiểm soát dừng lại ở ngưỡng *chê ghét*, chứ không buông trôi tới nóng giận, loại trừ – đoạn trừ **Sân**.

Tập khí Tham-Sân-Si dần bị đẩy lùi, phiền não-khổ đau dần bị đoạn diệt và hạnh phúc vô tận thật sự dần được hiện tiền.

Như thế có thể thấy rằng thiền trong đạo Phật biểu hiện sự linh hoạt hài hòa, song hành của Tuệ giác cùng An định [= *Ổn định* – E: stability, chứ không là *Cố định* – E: rigidity] nơi nội tâm của hành giả.

Xin xem các mục từ sau :

- Thiền định. - Thiền tuệ (Thiền quán “Tứ Niệm Xứ”) - Chánh niệm.

- Triền cái (chướng ngại trong thiền định).

- Kết sử (chướng ngại trong thiền tuệ).

o0o

**Thiền Tổ Sư** (Thiền Phật giáo Phát triển).

**Nội dung**

**I. Tư tưởng thiền Tổ sư.**

**II. Thực hành thiền Tổ sư.**

### I. Tư tưởng thiền Tổ sư.

**Thiền Tổ sư** hay **Tổ sư thiền** (祖師禪; E: Patriarchal meditation) là **Thiền Phật giáo Phát triển**, còn được gọi là *Thiền Nhất thừa, Thiền Tối thượng thừa, Thiền công án* hay *Thiền thoại đầu* do các vị tổ sư thiền sáng tác, dựa vào tinh thần của các bộ luận Phật giáo.

Tư tưởng thiền Phật giáo từ thời đức Phật đã được duy trì và được chú giải chi tiết hóa thích nghi qua tác phẩm Thanh Tịnh Đạo Luận vào thế kỷ thứ 5 CN bởi ngài Phật Âm (佛音; P: Buddhagosa; S: Buddhaghoṣa). Bên cạnh đó, cũng có những ý tưởng về thiền của các tổ sư được cho là phù hợp cho các đối tượng theo từng trình độ, theo từng bản địa với những hình thức diễn đạt đa dạng. Tuy những phương pháp này có những nét riêng, nhưng nét chung là Chánh tri kiến “Duyên khởi” thì không khác.

Những phân tích dưới đây cho thấy Thiền Tổ sư đồng nhất quá trình Thiền định và Thiền tuệ theo tư tưởng “**Định** sinh **Tuệ”**. Điều này khác với Thiền Như Lai tách biệt ra cơ cấu **Thiền định** và **Thiền tuệ**. [Xin xem các mục từ Tam vô lậu và Tam tuệ]

**1) Tư tưởng thiền Tổ sư theo Bồ-tát luận**:

**Bồ-tát** (**菩薩**; P: Bodhisatta; S: Bodhisattva) là danh hiệu đã từng xuất hiện trong kinh Bổn Sanh (P: Jataka), thuộc Tiểu Bộ kinh ghi chép vào thế kỷ III tCN, dùng để chỉ người có chí nguyện cầu tuệ giác (P: boddhi), sắp thành Phật và luôn tận lực độ cho chúng sinh. Tuy nhiên, sự hình thành mô hình này chỉ bắt đầu hiện thực vào khoảng 500 đến 600 năm sau khi đức Phật nhập diệt. Bồ-tát được xem là hành giả có tâm huyết phát nguyện “tự độ-độ tha, tự giác-giác tha”. Theo đó, nguyên tắc đạo đức và giáo dục của Phật giáo là “Từ Bi-Trí Tuệ”, luôn là đối tượng gắn kết với hành giả trong khi tu tập và sau khi đã thành tựu định và tuệ.

+ ***Từ* :** Phát nguyện độ sinh đạt được hạnh phúc cao thượng và cảm thán trước hạnh phúc cao thượng của chúng sinh.

+ ***Bi* :** Phát nguyện độ sinh vượt qua khổ đau thấp hèn và cảm thông trước khổ đau thấp hèn của chúng sinh.

+ ***Trí tuệ* :** Sáng tạo hay dung nạp có chọn lọc các quan điểm, các ứng xử cho mọi hành động, sao cho hợp với nguyên tắc “ *Lợi mình và người, không được lợi mình mà hại người, không được lợi người mà hại mình, không được hại cả mình và người ”* (Trung bộ Kinh II, Kinh thứ 61 và 62 và Trung bộ Kinh III, kinh thứ 147).

Từ bi-Trí tuệ kỳ thực đã khởi phát từ chân lý *Duyên khởi*, được thể hiện ở hành động ứng xử trong nhập thế, nó thể hiện một tình cảm rộng lớn mà không trói buộc, song hành cùng một lý trí không vướng mắc. Đây là hai phẩm chất chủ đạo trong các phẩm chất Ba-la-mật (vượt thoát), và hành động trên hai phẩm chất Từ bi-Trí tuệ này được gọi là Duy tác (P: Kiriyā; S: Kriyā; E: Only-action).

Thực hành hạnh Bồ-tát là thực hành đúng nghĩa hai phẩm chất Từ bi-Trí tuệ này, là đồng nghĩa với Ba-la-mật hóa mọi hành động trong cuộc sống, trong đó Lục Ba-la-mật hay Thập Ba-la-mật chỉ là đại diện điển hình trong tu tập.

Tư tưởng thiền trong Bồ-tát luận rất được phổ biến trong thiền Tây Tạng.

**2) Tư tưởng thiền Tổ sư theo Phật tính luận**:

**Phật tính** (**佛性**; P: Buddhatā, Buddha-subuddhatā; S: Buddhatā, Buddha-svabhāva; E: Buddha-nature) là thuật ngữ được xem là được suy diễn từ [**kinh Lượng Bộ** – Wikipedia](https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&ved=0CCwQFjAA&url=http%3A%2F%2Fvi.wikipedia.org%2Fwiki%2FKinh_l%25C6%25B0%25E1%25BB%25A3ng_b%25E1%25BB%2599&ei=5uwtUrTHLKPNiwKg-oHIBA&usg=AFQjCNHPhShyadzyRhMsHxs0du5gwuXxaw&sig2=Iq9mbCdpYpqAg7er5e44HQ) (**經量部**; S: Sautrāntika), được ghi chép vào khoảng 150 tCN.

**T**heo kinh Lượng Bộ, có một **Thức tinh vi** hơn thức thông thường, từ đó đời sống con người sinh ra và chính Thức tinh vi đó sẽ tái sinh. Kinh còn cho rằng, mỗi một hiện tượng thật sự chỉ hiện hữu trong một khoảnh khắc cực nhỏ – được gọi là Sát-na – và mỗi quá trình chỉ là tiếp nối những khoảnh khắc đó, mỗi quá trình thông qua thời gian chỉ là ảo ảnh.

Kinh Lượng Bộ xem Niết-bàn (**涅槃**; P: Nibbāna; S: Nirvāṇa) là sản phẩm của sự phủ nhận (E: negation) của tư duy, là sự tịch diệt. Theo đó, mọi loài đều có thể đạt giác ngộ và trở thành một vị Phật, không bị đời sống hiện tại hạn chế.

Có nhiều nghi vấn về Phật tính, như: - mọi loài đều có Phật tính hay không, - liệu thiên nhiên vô sinh vô tri như đất đá có Phật tính hay không … ?

Có 2 nhận xét có thể thấy và giải đáp cho nghi vấn này như sau:

1.- Nếu *Phật tính* được xem là bản thể bất sinh bất diệt (tức Vô vi luận đồng nghĩa với Phật tính luận) thì thiền với đối tượng ‘Phật tính’ chỉ là một dạng thiền định, và ‘Phật tính’ là đối tượng khá hữu hiệu cho kết quả trong thiền định. Ngày nay, ý tưởng bản thể bất sinh bất diệt này trong khoa học hiện đại được xem là ý tưởng năng lượng (E: energy) vận hành theo nguyên lý thứ nhất Nhiệt động lực học về ‘*Bảo tồn năng lượng*’ [*The First Law of Thermodynamics (Conservation) states that energy is always conserved, it cannot be created or destroyed. In essence, energy can be converted from one form into another*-[**First law of thermodynamics** - Wikipedia](https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=2&cad=rja&ved=0CDYQFjAB&url=http%3A%2F%2Fen.wikipedia.org%2Fwiki%2FFirst_law_of_thermodynamics&ei=Xw4uUqS9JejPigKm4YHYCw&usg=AFQjCNFtK9gKA6zLlSq5pm9X65_i2-ct9A&sig2=rHzrcF8dpOnHK8-M4OgXuA&bvm=bv.51773540,d.cGE)].

2.- Nếu *Phật tính* được xem là nhận thức tiên khởi đưa tới khai mở tuệ giác – là chân lý **Duyên khởi** – thì ‘Phật tính’ có lẽ là đối tượng khá hữu hiệu cho kết quả trong thiền tuệ. Bởi Phật tính có thể hiểu như là *Giác tính*, là *Duyên khởi tính*, là *Không tính* (S: Śūnyatā), là *Pháp tính* (S: Dharmatā), là *Chân như tính* (P;S: Tathatā, Bhūtatathatā) … Tất cả các tính chất này đều đồng nghĩa, và là tính chất luôn hiện hữu hiển nhiên nơi mọi sự mọi vật.

Tác phẩm Trung Quán Luận được cho rằng đã được ngài Long Thọ (**龍樹**; S: Nāgārjuna) tổng hợp như trên từ lý Duyên khởi và bộ kinh Bát-nhã nguyên thủy (S: Prajnaparamita-sutra) làm nền tảng của tư tưởng Không tính về sau, như trong phẩm thứ 24 – Quán Tứ Đế của Trung Quán Luận có trình bày sau:

*Do duyên sinh các pháp*

*Ta nói tức là Không*

*Cũng gọi là Giả danh*

*Cũng gọi nghĩa Trung đạo.*

Cũng nên biết rằng người tu trước phải thông rõ Phật tính trên bước đường tu của mình để tránh lầm lạc, thứ đến là để thấy rõ chuyển biến các tập khí xấu hãy còn tồn tại. Điều này đã được thấy chỉ dẫn trong các kinh điển Bắc truyền sau:

- **T**heo kinh Pháp Hoa (S: Sadharmapundarika-sutra): “*Đốn ngộ Phật thừa, còn phải tiệm tu Bồ-tát hạnh, sau mới chứng thành Phật quả*”.

- **T**heo kinh Hoa Nghiêm (S: Avatamsaka-sutra): “*Trước phải đốn ngộ, sau mới tiệm tu* ”.

Tư tưởng thiền theo Phật tính luận rất được phổ biến trong thiền Trung Hoa, thiềnTriều Tiên, thiền Nhật Bản, thiền Việt Nam.

**3) Tư tưởng thiền tổ sư theo Duy thức luận**:

**Duy thức (**唯識; S: Vijñāptimātratā; E: Mind only) là quan điểm về sự tồn tại của *Thức tinh vi* trong kinh Lượng Bộ (mục **2)** nói trên) còn đóng một vai trò quan trọng trong việc hình thành **Duy thức tông** (唯識宗; S: Vijñānavādin, Yogācāra). Thức này luân chuyển trong vòng sinh tử, và với cái chết thì bốn uẩn còn lại [*Thọ, Tưởng, Hành, Thức* thuộc *Ngũ uẩn* (**五蘊**; P: Panca-khandha; S: Panca-skandha; E: The Five Aggregates)] chìm lắng trong thức đó. Và Niết-bàn (**涅槃**; P: Nibbāna; S: Nirvāṇa) là sản phẩm của sự phủ nhận (E: negation) của tư duy, là sự tịch diệt của 4 uẩn này. Bấy giờ, Thức tinh vi được hoàn nguyên và được gọi là **Bạch tịnh thức**.

Thực ra, Duy Thức tông đã dựa vào mối tương quan của 2 học thuyết cơ bản, đó là Lục thức và Ngũ uẩn, mà cả 2 lại là hệ quả của lý Duyên khởi, trong đó:

*- Thọ uẩn* (# *tình cảm*) tương quan với Nhãn thức, Nhĩ thức, Tỉ thức, Thiệt thức, Thân thức.

*- Tưởng uẩn* (# *lý trí*) tương quan với Ý thức.

*- Hành uẩn* (# *ý chí*) tương quan với *Mạt-na thức.*

*- Thức uẩn* tương quan với *A-lại-da-thứ*c (# *ký ức,* bao gồm *ý thức-tiềm thức-vô thức*).

Vì thế, hệ thống 8 thức của Duy Thức tông do Vô Trước (S: Asanga, 410-500) và Thế Thân (S: Vashbandhu, 420-500) sáng lập cũng chỉ ra tính không thực thể, tức Duyên khởi tính. Do đó, hành giả thiền có thể mượn đây làm đối tượng để tháo gỡ các chấp mắc thủ giữ của nội tâm gồm *Thọ-Tưởng-Hành-Thức*.

Như vậy, có thể thấy rằng thiền Phật giáo về cơ bản trước sau vẫn hàm chứa nội dung như nhất – đó là lý Duyên khởi, khai thông mọi bế tắc do chấp thủ. Còn về hình thức thì được chia chẻ làm nhiều phương tiện khế hợp với căn tính (trình độ) và hoàn cảnh sống theo từng thời kỳ, từng bản địa của con người.

### II. Thực hành thiền Tổ sư.

Sự xuất hiện của thiền Tổ sư được chư Tổ gắn với truyền thuyết “*Niêm hoa vi tiếu* \* 拈花微笑 \* cầm hoa mỉm cười”. Đây là câu nói thường được dùng để chỉ việc truyền pháp nằm ngoài ngôn ngữ của đức Phật Thích Ca cho vị Tổ thứ nhất là Ma-ha Ca-diếp (P: Mahākassapa; S: Mahākāśyapa), là cách “*Dĩ tâm truyền tâm* \* 以心傳心 - *Giáo ngoại biệt truyền* 教外別傳”, một danh hiệu mà chư vị Thiền sư tự đặt cho trường phái của mình.

Theo Vô môn quan, Công án thứ 6 – một cách trình bày ngắn gọn của sự kiện này – Phật bảo rằng: “*Ta có Chính pháp nhãn tạng, Niết-bàn diệu tâm, Thật tướng không tướng, Vi diệu pháp môn, Bất lập văn tự, Giáo ngoại biệt truyền, nay trao lại cho Ma-ha Ca-diếp*”.

Ma-ha Ca-diếp vì vậy mà được xem là Tổ thứ nhất của Thiền Tổ sư, tức Thiền tông. Thiền Tổ sư được trao truyền tiếp nối qua các vị Tổ sư. Tổ thứ 28 ở Ấn độ là Bồ-đề Đạt-ma mang pháp thiền này truyền bá sang Trung Hoa và trở thành Sơ tổ của Tổ sư thiền Trung Hoa. Sự xuất hiện của Tổ sư thiền ở Trung Hoa được gắn liền với 4 câu kệ:

**教外別傳 - 不立文字**

**直指真心 - 見性成佛**

***Giáo ngoại biệt truyền - Bất lập văn tự***

***Trực chỉ Chân tâm - Kiến tính thành Phật.***

*- Bất lập văn tự* (= Không lập văn tự): Nơi “Niêm hoa vi tiếu”, khi đức Phật đưa cành hoa lên, ngài Ca-diếp ngay đó nhận ra ngay chân lý (đốn ngộ) thì không cần nói thêm một lời nào nữa mà mọi việc hoàn toàn sáng tỏ. Lại nữa, nếu dùng ngôn từ để diễn tả thì không một lời nào thích hợp, vì đây là chỗ “*Ngôn ngữ đạo đoạn. Tâm hành xứ diệt* - Đường ngôn ngữ dứt. Bặt dấu tâm hành”. Vì vậy tìm hiểu ý nghĩa của việc đưa cành hoa lên không dính gì đến thực ý chân lý của “Niêm hoa vi tiếu”.

*- Giáo ngoại biệt truyền* (Truyền riêng ngoài giáo): Giáo lý là văn tự. Nơi đây, giáo lý được ví như ngón tay chỉ mặt trăng, chứ không phải là mặt trăng (kinh Viên Giác). Người tu theo thiền Tổ sư, khi chưa ngộ thì nương theo *ngón tay* (= giáo lý) để *nhận ra mặt trăng* (= ngộ chân lý), không được xem giáo lý là mặt trăng, không xem việc hiểu được kinh luận là đã đạt đến chỗ cứu cánh.

*- Trực chỉ Chân tâm* (Chỉ thẳng Chân lý): Là chỉ cho thấy rằng *Chân lý*  xưa nay vốn trong lặng. Chân lý ấy không sinh không diệt, không sạch không nhơ, không thêm không bớt... nơi phiền não mà không loạn động, trụ trần lao mà không nhiễm ô, nên nói Chân lý xưa nay trong sạch.

- *Kiến tính thành Phật*  (Thấy tính thành Phật): Thấy tính là thấy *Duyên khởi tính* hay *Không tính*, rồi y cứ vào đó mà tu để thành tựu Phật quả.

**1) Thiền  Tổ sư với phương thức khai ngộ.**

Các thiền sư thường sử dụng nhiều cách thức khác nhau để khai ngộ cho người. Ở đây lược nêu hai phương thức thường được sử dụng.

1/. **Cắt đứt dòng tâm thức.**

1. *Dùng động tác*: Người thầy tạo ra một tác động nhằm cắt đứt dòng tâm thức đang vận hành trên tâm người hỏi đạo. Làm được điều này, thức tạm thời ngưng nghỉ, tâm tạm thời không bị che đậy, nếu người hỏi đạo có căn tánh phù hợp thì ngộ xuất hiện. Để thực hiện phương thức này, các thiền sư có những hành động có vẻ kỳ lạ như đánh, hét… hoặc cực đoan hơn là đạp mạnh hay chèn nát chân người đệ tử.

\* **T**hiền sư Đức Sơn hay đánh. Câu nói nổi tiếng của ngài: “*Nói không được đánh 30 gậy. Nói được đánh 30 gậy*”.

\* **T**hiền sư Lâm Tế hay hét. Một tiếng hét khiến người tự ngộ.

\* **T**rước Mã Tổ, sư Thủy Lão đứng chấp tay thưa hỏi:

- *Ý Tổ sư sang Đông là gì?*

Mã Tổ nói:

- *Ngươi lại gần đây vái lạy đi*.

Thủy Lão đến gần quì xuống lạy, Mã Tổ liền tống cho một đạp thật mạnh, té lăn ra đất, và … đại ngộ. Thủy Lão lồm cồm bò dậy, vỗ tay cười lớn nói:

- *Lạ thật! Lạ thật! Trăm ngàn tam muội, vô lượng diệu nghĩa chỉ ở trên đầu một sợi lông mà hiểu rõ căn nguyên*.

Nói rồi Thủy Lão  vái lạy lui ra. Về sau Thủy Lão thường bảo chúng: “*Ta từ buổi bị Mã đại sư đạp cho một đạp, đến nay cười mãi không thôi* ”.

2. *Dùng ngôn từ*: Trong trường hợp dùng ngôn từ để trả lời câu hỏi của người học đạo, nhiều khi câu trả lời nghe như lạc đề, không dính gì đến câu hỏi.

\* **M**ột Tăng hỏi Hòa thượng Đông Sơn:

- *Phật là gì?*

Sư đáp:

*- Ba cân mè*.

Ở đây chúng ta cần lưu ý, việc sử dụng phương cách nào, đối với ai, vào lúc nào … là sự cảm ứng của người thầy với căn cơ người đệ tử, không phải là một hành vi tùy tiện, cũng không lặp đi lặp lại một cách sáo rỗng. Nhiều người không hiểu, bắt chước theo các thiền sư một cách bừa bãi, khiến cho các hành động hay lời nói vốn có tác động cao quí, là khai ngộ cho người, trở thành những hành vi thô lỗ dung tục.

2/. **Ngay dụng nhận thể.**

Do sự thấy, nghe, cử động… là dụng của tâm. Do dụng không lìa thể nên có thể ngay nơi dụng mà nhận thể. Với phương thức này, các ngài có thể dùng những hành động bình thường để khai ngộ cho người, như Phật đưa cành hoa lên, ngài Câu-chi đưa một ngón tay v.v… Sự khai ngộ theo phương thức này có vẻ bình thường, không lạ lùng.

\* **M**ột ông tăng hỏi thiền sư Triệu Châu:

- Tôi mới vào chùa mong ngài chỉ dạy.

Sư hỏi:

- Ăn cháo chưa?

Tăng đáp:

- Ăn cháo rồi.

Sư nói:

- Rửa bát đi.

Tăng liền ngộ.

\* **N**gài Sùng Tín ở Long Đàm thưa với thiền sư Đạo Ngộ:

- Từ ngày con vào đây đến giờ chưa được Thầy chỉ dạy tâm yếu.

Đạo Ngộ đáp:

- Từ ngày ngươi tới đây, ta chưa từng chẳng chỉ dạy ngươi tâm yếu.

Sùng Tín hỏi:

- Chỉ dạy chỗ nào?

Đạo Ngộ nói:

- Ngươi dâng trà lên, ta vì ngươi mà tiếp. Ngươi bưng cơm lên, ta vì ngươi mà nhận. Ngươi xá lui ra, ta gật đầu. Chỗ nào chẳng chỉ dạy tâm yếu.

Ngài Sùng Tín cúi đầu yên lặng giây lâu.

Đạo Ngộ bảo:

- Thấy thì thẳng đấy liền thấy, suy nghĩ liền sai.

Ngay câu nói này, Sùng Tín được khai ngộ.

Qua các diễn giải nói trên, chúng ta thấy các hành động và lời nói của chư thiền sư trong một số trường hợp nhằm tạo ra tác động loại bỏ sự chế định biểu hiện của Thức. Khi sự chế định của Thức được soi sáng bởi Duyên khởi tính, tức Không tính, ngộ liền xuất hiện, nghĩa là Thức => Trí. Hiểu như thế, chúng ta dễ dàng nhận ra sự tương hợp giữa thiền Tổ sư và giáo lý Năm uẩn (Sắc, Thọ, Tưởng, Hành, Thức).

o0o

**Thiền tuệ = Thiền quán “Tứ Niệm Xứ”.**

**Nội dung**

**I. Ý nghĩa của thiền tuệ.**

**II. Pháp học thiền quán Tứ Niệm Xứ.**

**III. Pháp hành thiền quán Tứ Niệm Xứ.**

**IV. Chân đế-Tục đế trong thực hành thiền quán.**

**I. Ý nghĩa của thiền tuệ.**

**Thiền tuệ 禪慧 = Thiền quán 禪觀 =** (P: Vipassanā bhāvanā; S: Vipaśyanā bhāvanā; E: Vipassana meditation; Insight meditation).

- P;S:bhāvanā; E: development): Là *phát triển*. Tuy nhiên, “bhāvanā” vẫn thường được dịch là “thiền” (E: meditation).

- P: Vipassanā; S: Vipaśyanā; E: insight: Là *cái nhìn sâu sắc*.

- P: passanā; S: paśyana; E: seeing, sight: Có nghĩa là *thấy.*

Thiền tuệ là khám phá trọng đại của đức Phật Thích Ca, vượt lên hẳn đối với phương pháp thiền truyền thống của Ấn giáo.

Thiền tuệ có mục đích làm cho tuệ phát triển thông qua quá trình công phu quán sát các đối tượng đang hiện hữu, diễn biến trong thân và tâm với mục đích để thấy ra **Duyên khởi** **tính** là *Vô thường tính* và *Vô ngã tính* nơi chúng. Đó là tâm thức *nhận chân bản chất của đối tượng*.

Kết quả sau cùng là *đắc tuệ* (giác ngộ-giải thoát), là mục tiêu tối hậu và là đặc thù của Phật giáo. Tuệ giác tối hậu “*biện tài vô ngại*” này giải tỏa rốt ráo các mối nghi vốn còn tồn tại, có thể cụ thể như sau:

**+** Năm loại hoài nghi về ***quá khứ*** (không chắc chắn): “*Ðời trước có ta phải không? Ðời trước không có ta phải không? Ðời trước ta là gì? Ðời trước ta như thế nào? Ðời trước của ta từ đâu sanh lại?*”

**+** Năm loại hoài nghi về***tương lai***: “*Ðời sau ta có phải không? Ðời sau không có ta phải không? Ðời sau ta là gì? Ðời sau ta như thế nào? Ðời sau ta chết sẽ sanh về đâu?*”

**+** Sáu loại hoài nghi về ***hiện tại***: “*Là ta chăng? Không phải là ta chăng? Hiện giờ ta là cái gì? Hiện giờ ta như thế nào? Từ kiếp sống nào ta sanh ra ở kiếp này? Nếu ta chết ta sẽ sanh về đâu?”*

Đây là những thứ hoài nghi chính, dễ dàng dẫn con người đến những tà kiến, những niềm tin hay đức tin mê lầm tai hại. Vì thế, tuệ suy lý được xem như sự thấu hiểu nhanh chóng – là **đốn ngộ**; tuy nhiên sau đó, hành giả phải tiệm tu bằng con đường thiền tập nhằm giải trừ các tập khí lâu đời để đi đến giác ngộ viên mãn. Kệ rằng:

Đốn ngộ tuy đồng Phật 頓悟雖同佛

Đa sanh tập khí thâm 多生習氣深

Phong đình ba thượng dũng 風停波尚涌

Lý hiện niệm du xâm. 理現念猶侵

Dịch:

*Đốn ngộ tuy đồng Phật*

*Nhiều đời tập khí sâu*

*Gió dừng sóng vẫn vỗ*

*Lý hiện niệm còn xâm.*

-------------

**Chú thích:** Định vẫn hiện hữu trong Thiền tuệ, đó là Sát-na định = Chánh định (trong Bát Chánh Đạo), là *Đắc định*, là *Định vô lậu*, khác với Định ở các tầng thiền trong Tam giới, là *Định hữu lậu* [Xin xem mục từ Thiền đinh].

**II. Pháp học thiền tuệ** (nhận thức):

Khác với nhận thức thông tục trên đối tượng là *khái* *niệm chế định*, nhận thức thiền quán trên đối tượng là *thực tính*. Nhận thức thiền quán trên vạn pháp - tức vạn sự vạn vật - là thấy biết rõ thực tính của vạn pháp đó, gồm 5 cách sau :

**1) Tưởng tri** (想知; P: Sañjānati): Biết bằng***tưởng*** (ngoại trừ tưởng trong 5 thức giác quan) về *thực tánh* của pháp.

- Tưởng tri có thể là *nhận thức xuất thế gian*; hoặc bằng *khái niệm chế định có thực mang tính thiện* (vjjamana pannatti : như sự vật bố thí) hay *khái niệm chế định không có thực mang tính thiện* của pháp đó (avjjamana pannatti : như sự hiếu thảo)

- Tưởng tri có thể là *nhận thức thế gian* (có 2 mặt *thiện-bất thiện*).

Tưởng tri là loại nhận thức chúng ta sử dụng thường ngày. Loại tri này lệ thuộc vào **ký ức** và sự **đặt tên**. Mắt ta thấy một cây bút, ta không quán sát gì nhiều nhưng vẫn biết ngay đó là một cây bút. Đó là tưởng tri. Tưởng tri nhờ cậy vào sự hiểu biết và sự định danh đã có trong quá khứ.

Tưởng tri chỉ có thể cung cấp dữ liệu hay soi chiếu đối tượng, chứ không là nhận thức trực tiếp trong thiền quán

**2) Thức tri** (識知; P: Vijanati): Biết bằng ***kiến thức****,* là khái niệm chế định có được từ vay mượn bên ngoài*,* là nhận thức thế gian với mặt thiện, như ở các lãnh vực khoa học kỹ thuật và khoa học xã hội. Thức tri có chức năng như tưởng tri và không là nhận thức trực tiếp trong thiền quán.

**3) Thắng tri** (勝知; P: Abhijānāti) : Biết bằng ***đắc định***, là khả năng nhận thức bằng giác quan của định sắc giới hay định vô sắc giới đạt được vi tế hơn nhận thức của dục giới. Ví dụ khả năng thấy xuyên tường, nghe được ngôn ngữ của các loài khác…, những khả năng này có thể hổ trợ cho thiền quán, nhất là khi cần thấy rõ diễn biến thay đổi cực kỳ vi tế trong hiện tượng vật lý hay tâm lý mà người bình thường không thể biết được.

Thực ra, Thắng tri là một loại Tưởng tri nhưng kèm theo toàn bộ hiểu biết về đối tượng, thay vì chỉ định danh (xác định nó là cái gì), rồi bỏ qua như Tưởng tri, thì Thắng Tri lại có sự tập trung, dồn hết hiểu biết đã có vào đối tượng. Ví dụ khi dịch một từ nào đó, ta dồn hết hiểu biết đã có, kinh nghiệm đã có vào từ ngữ ấy. Cái tri này gọi là Thắng tri.

Đỉnh cao của Thắng tri gọi là *thần thông* **神通**. Có 5 loại Thắng tri hay 5 loại Thần thông sau:

1/. ***Thần túc tri*** -  *Thần túc thông* **神足通**: Khả năng đi lại khắp nơi trong nháy mắt.

2/. ***Thiên nhãn tri*** - *Thiên nhãn thông* **天眼通**: Khả năng thấy không hạn chế các sự vật và vòng luân hồi.

3/. ***Thiên nhĩ tri* -** *Thiên nhĩ thông* **天耳通**: Khả năng nghe được âm thanh mọi loài (kể cả chư thiên).

4/. ***Tha tâm tri*** - *Tha tâm thông* **他心通**: Khả năng biết được tâm ý, suy nghĩ của người khác.

5/. ***Túc mạng tri*** - *Túc mạng thông* **宿命通**: Khả năng thấy biết được các kiếp sống đã qua của mình.

Năm tri Thần thông này được gọi là **Tục trí**, căn bản đạt được do tứ thiền định mang lại và thường được xem là **phó sản** [副](https://hvdic.thivien.net/whv/%E5%89%AF)產 (tức sản phẩm phụ; E: by-product) của bậc giác ngộ. Thật vậy, con người không thể sống còn và thoát khỏi mọi đau khổ bằng Thần thông hay Phép lạ như thường nói đến ở các tôn giáo. Do đó, nếu không khéo thấy ra giá trị nhất thời và khả năng hạn hữu của Thần thông-Phép lạ, con người sẽ dễ sa vào mê tín và khổ não triền miên. Khi cần thiết thì bậc giác ngộ với Liễu tri (xem bên dưới) sẽ soi sáng việc sử dụng Thần thông-Phép lạ, thiết thực trong việc độ sinh. Thắng tri cũng có 2 mặt lợi hại đối lập nhau và không là nhận thức trực tiếp trong thiền quán.

**4) Tuệ tri** (慧知; P: Pajānāti): Biết bằng ***tuệ giác*** (P: paññā *hay* ñāṇa; E: come to know), đây là cái biết trong sáng, khách quan, vượt ngoài ngôn ngữ và khái niệm, thấy được thực tính của pháp, là sự nhận biết rõ rệt chứ không hời hợt như trong quán sát và nhờ cậy vào ký ức.

Tuệ tri chính là nhận thức trực tiếp trong thiền tuệ. Khởi đầu của tuệ tri là *Chánh niệm - Tỉnh giác* (P: Sati-sampajañña-ñāṇa). Chánh tri kiến có nhiệm vụ tuệ tri thực tính của pháp, còn Chánh tư duy xác định lại thực tính này, vì Chánh tri kiến chỉ trải nghiệm hay chứng kiến thực tính chứ không xác định được thực tính.

Trong 5 cách nhận thức, chỉ có Tuệ tri - kết thành từ 3 yếu tố Chánh tri kiến (= Tỉnh giác), Chánh tinh tấn và Chánh niệm - là nhận thức trực tiếp thực tính của pháp từ đối tượng trong pháp hành thiền quán.

**5) Liễu tri** (了知; P: Parijānāti): Biết bằng ***giác trí*** hay ***tuệ giác*** (P: *bodhinãnã* hay *sambodhi*) của bậc đã giác ngộ, là thành tựu trọn vẹn của tuệ tri, không là nhận thức trong khi đang tiến hành thiền quán.

Liễu tri là tri đi kèm toàn bộ hiểu biết đầy đủ và chính xác về đối tượng, mang ý khách quan, khác với Thắng tri, loại tri dựa vào kinh nghiệm cá nhân, mang ý chủ quan. Chúng ta dễ có “Thắng tri về đối tượng” chứ không dễ có “Liễu tri về đối tượng”. Liễu Tri được xem là loại tri cao nhất.

Liễu tri còn gọi là thần thông thứ sáu, là ***Lậu tận thông*****漏盡通** hay **Lậu tận trí** hay **Chân trí**, đạt được do thâm nhập quán nơi bậc giác ngộ A-la-hán (Bồ-tát hay Phật trong Phật giáo Bắc truyền). Đó là khả năng đoạn tận phiền não. *Đây cũng là điểm được xem là khác biệt và vượt lên hẳn so với các tôn giáo, ngoại đạo khác*.

**III. Pháp hành thiền tuệ** (thực hành):

**1) Chướng ngại trong thiền tuệ từ *mười kết sử*** (nội kết)**.**

Đây là những chướng ngại do tập khí nghiệp gây ra, gồm “*Năm hạ phần kết sử* và *Năm thượng phần kết sử* ” [Xin xem mục từ Kết sử].



**2) Chướng ngại trong thiền tuệ từ *thiền định*.**

Đây là những chướng ngại do quá trình thiền định trước đó gây nên. Có 10 chướng ngại từ thiền định trong quá trình tu tập thiền tuệ:

1/.**Ánh sáng phát ra từ tưởng của định** (P: obhāsa; E: light).

Trong khi hành thiền tuệ, nếu hành giả thấy phát ra ánh sáng tức là yếu tố định mạnh hơn yếu tố tuệ, khiến hành giả bị thu hút vào ánh sáng đó và tưởng mình đã đắc được tuệ gì. Thực ra đó chỉ là diễn biến tâm sinh lý khi tưởng của định vượt trội hơn mà thôi. Nó chỉ là pháp sinh-diệt đến-đi do duyên khởi lên, chẳng có gì quan trọng. Nếu như hành giả dừng lại ở đó như một sở đắc, thì hành giả tự biến nó thành phiền não chướng ngại cho thiền tuệ.

2/. **Tuệ quá nhanh nhạy, biến thành ảo kiến** (P: ñāṇa; E: insight):

Đôi khi tuệ bỗng lóe lên, hành giả thấy ra được Pháp (= Chân lý), nhưng lập tức ý niệm phát xuất từ kiến giải Pháp học của hành giả xen vào quá nhanh đến nỗi hành giả không phân biệt được đâu là khái niệm qua kiến thức, đâu là thực tính qua tri kiến (= Chánh tri kiến), thế là hành giả rơi vào kết luận chủ quan. Cũng lắm khi tưởng trong định xen vào nắm bắt những ảnh ảo, như thấy sự tan rã hoặc sự sinh diệt rất nhanh v.v… rồi kết luận là thực, là tuệ. Chính những kết luận này xóa mất thực tính Pháp vừa mới lóe lên. Đây là bệnh phiền não của những người có sở tri (kiến thức pháp học chi ly), hoặc bị tưởng trong định quá mạnh (sở đắc Pháp hành cục bộ) khiến cho tuệ chóng phát chóng tàn.

3/. **Sự hứng thú trong trạng thái hỷ** (P: pīti; E: joyful formation):

Cũng như ánh sáng, khi trạng thái hỷ phát sinh là dấu hiệu của yếu tố định trội hơn yếu tố tuệ. Hỷ tạo ra một sự hứng khởi thích thú nên hành giả dễđắm chìm trong đó và nhầm lẫn xem đó là sở đắc. Lúc đó chỉ nên thấy sự sinh diệt của pháp hỷ một cách tự nhiên, không nên duy trì, phát triển hay cố gắng lặp lại vì như vậy là rơi vào chướng ngại phiền não cho thiền tuệ.

4/. **Trạng thái khinh an, thư thái** (P: passaddhi; E: serenity):

Khi hành giả buông ra mọi thái độ đối kháng, dính mắc bên trong hay sức ép bên ngoài, thì những căng thẳng liền lắng xuống và hành giả cảm thấy nhẹ nhàng thanh thoát. Điều đó rất tốt, nó đã giúp con lấy lại thăng bằng, thoải mái, và tạm thời không còn bị ức chế hay phân tán nữa. Nhưng nếu con cố gắng sở hữu nó như một sở đắc thì lập tức bị chướng ngại.

5/. **Trạng thái vừa lòng thỏa mãn trong an lạc** (P: sukha; E: pleasure):

Đây là nhầm lẫn mà nhiều hành giả mắc phải. Ngay khi khởi tâm hành thiền, phần lớn phát xuất từ ước mong được an lạc, nên khi đạt được trạng thái này họ liền bị nó thu hút mãnh liệt đến nỗi cảm thấy đã thỏa mãn rồi, nên quên mất sự trong sáng của tâm tỉnh thức soi chiếu. Trong trường hợp đó lạc chính là phiền não chướng cho thiền tuệ.

6/. **Thái độ quá cả quyết và tự tin** (P: adhimokkha; E: intensified interest):

Cái nghi trong phân vân do dự là không tốt, nhưng cái nghi khi chưa thấy biết rõ nên chưa xác quyết lại là vô cùng cần thiết cho sự giác ngộ, nó giúp chúng ta không vội vàng quyết đoán một cách quá tự tin. Ví dụ khi có tâm sân khởi lên, con vội vàng quyết định: *“Không được sân”, “Hãy chấm dứt sân ngay”, “Hãy biến đi ta không chấp nhận sân” v.v…* Và với tự tin mãnh liệt của con như vậy, sân bị dồn nén sẽ tạm thời ẩn vào vô thức, chẳng khác nào đuổi cọp vào rừng. Đó không phải là *như lý tác ý* của thiền tuệ (khởi tâm tới một đối tượng hợp với chân lý Duyên khởi), vì hành giả đã đánh mất cơ hội thấy ra thực tính của sân. Thái độ phi như lý tác ý đó chính là phiền não chướng cho thiền tuệ.

7/. **Sự nỗ lực hành động duy ý chí** (P: paggāha; E: exertion):

Động từ *paggaṇhāti*  có nghĩa là với bắt, vì vậy đây là nỗ lực với tới để nắm bắt Pháp. Thực tại không ở tương lai hay ở chỗ khác nên mọi nỗ lực nắm bắt Pháp đều là trở ngại, ngăn cản chúng ta thấy Pháp một cách trọn vẹn ngay tại đây và bây giờ. Nhiều hành giả có ý chí rất mạnh có thể hành thiền đến bỏ ngủ quên ăn, hành trên núi cao tuyết phủ, hành trong khắc kỷ khổ hạnh v.v… Tưởng như vậy là có thể giác ngộ giải thoát, nhưng ý chí phần lớn chỉ là sức mạnh phát xuất từ lòng tham muốn của bản ngã. Vì vậy thái độ duy ý chí chỉ tạo ra phiền não chướng cho thiền tuệ mà thôi.

8/. **Sự chú niệm quá mức việc hành thiền** (P: upaṭṭhāna; E: waiting on):

Pháp vốn hiện tiền, trở về thực tại là Chánh niệm, không cần niệm quá mức một cách chủ quan. Chỉ cần *vô tâm vô ngã* (= vô vọng tâm vô vọng ngã), rỗng lặng trong sáng là có thể thấy ngay. Tuệ là tính thấy biết tự nó tròn đầy, nên hễ thấy là thấy ngay lập tức, không qua bất cứ phương tiện nào, nên cũng không cần phải quá nhiệt tình đến nỗi tối ngày chỉ bận tâm chú niệm để mong đắc pháp mà bỏ quên thực tại hiện tiền. Quan tâm chú niệm quá mức cần thiết là chướng ngại của thiền tuệ.

9/. **Thái độ tâm quá trung lập của xả** (P: upekkhā; E: indifference):

Buông xả trong thiền tuệ hay tuệ xả, không phải là thái độ trung lập âm tính, thờ ơ lãnh đạm đối với các pháp. Vô tâm đúng nghĩa là tâm rỗng lặng trong sáng, không có thái độ lăng xăng theo ý đồ của bản ngã, nhưng rất linh động tự nhiên, chứ không phải là vô tâm theo nghĩa thờ ơ lãnh đạm. Loại xả này hoàn toàn ngược lại với ý chí và bận tâm như đã nói trên, đều là phiền não chướng cho thiền tuệ cả.

10/. **Tâm trạng nôn nóng cầu mong đắc Pháp** (P: nikanti; E: longing for):

Do tưởng rằng mình với Pháp (= Chân lý) là hai, mà hiện giờ mình chưa có Pháp nên mới mong cầu đắc Pháp. Nếu biết mình với Pháp không hai, hay nói cách khác, chỉ có Pháp chứ không có mình, thì chỉ cần buông cái *“mình ảo tưởng”* đó đi là lập tức có thể chứng ngộ Pháp ngay nơi thực tại hiện tiền, chứ không có Pháp gì bên ngoài để mong cầu thủ đắc. Cái tâm trạng nôn nóng mong cầu đắc Pháp đó chính là *“cái ta ảo tưởng”* nên nó là phiền não chướng cho thiền tuệ, như người xưa thường nói *“dục tốc bất đạt”* vậy.

**3) Thiền quán “Tứ Niệm Xứ”.**

**Tứ Niệm Xứ** (**四念處**; P: Satipaṭṭhāna; S: Smṛtyupasthāna; E: The four awakening foundations of mindfulness): Là 4 lĩnh vực niệm gồm **‘thân, thọ, tâm, pháp’**.

Thiền quán với 4 đối tượng ‘thân, thọ, tâm, pháp’ là nhằm thấy ra thực tính của chúng, từ đó hướng tới việc hóa giải ảo tưởng, ảo kiến về ngã và pháp – là tâm điểm của phiền não và bị động trong sinh tử luân hồi. Nói cách khác, nội dung của Tứ Niệm Xứ là nhằm làm sáng tỏ *thực tính của Thân, thực tính của Thọ, thực tính của Tâm, thực tính của Pháp*. Đó chính là *thực tính Duyên khởi*, là *thực tính Vô thường + Vô ngã* của Thân-Thọ-Tâm-Pháp.

1/**. Quán thân niệm xứ** (觀身念處; P: Kāyanupassanā satipaṭṭhāna), còn gọi là ***Thân hành niệm*** (身行念; P: Kāyagatāsati; S: Kāyagatāsmṛti, Kāyagataśātī; E: Mindfulness of the body) hay ***Quán thân trên thân***(P: Kāye kāyanupassanā): Hành giả thực hành *quán và làm chủ thân*. Đó là Duyên khởi tính soi sáng thấy rõ *thực tính của thân* ngay trên chính cái thân ấy như nó đang là, chứ không phải là cái thân mà chúng ta nghĩ qua những ý niệm hay tưởng tượng. Dưới đây là một số đối tượng quán thân, tức đối tượng Chánh niệm trong thiền tuệ là thân, được giới thiệu trong kinh Đại Tứ Niệm Xứ như sau:

+ *Bốn đại: địa, thủy, hỏa, phong* + *Bốn oai nghi: đi, đứng, ngồi, nằm.*

+ *Tất cả hành động.* + *Hơi thở vô ra.*

+ *32 thể trược,* gồm:

*Tóc, lông, móng, răng, da*

*Thịt gân, xương, tủy, thận*

*Tin, gan, hoành cách mô, lá lách, phổi*

*Ruột non, ruột già, màng ruột, phân, não*

*Mật, đàm, máu, mủ, mồ hôi, mỡ*

*Nước mỡ, mắt, bọt, mũi, khớp, tiểu.*

(tức 6 chất lỏng: mỡ nước, nước mắt, nước miếng, mũi nước, nước nhờn giữa các khớp xương và nước tiểu).

+ *10 bất tịnh của tử thi* : Là 10 giai đoạn của thây chết, đó là *thây phình trương, xanh bầm, chảy mủ, đứt lìa, bị dã thú gặm khới, chảy máu, dòi rúc, tan rã, phân tán khắp nơi, và bộ xương*.

+ *9 quán tưởng bộ xương*: Là quán bộ xương còn dính gân thịt máu, bộ xương hết thịt chỉ còn gân và máu, bộ xương chỉ còn gân, bộ xương không còn gân nối lại, bộ xương bị phân tán chỗ này chỗ khác, bộ xương bị rã nát, bộ xương đã thành bột trắng...

Hành giả quán kết cấu các bộ phận của thân để nhận thực Vô ngã tính của thân, quán sự biến đổi và hoại diệt toàn thân hay các bộ phận của thân để nhận thực Vô thường tính của thân. Thấy biết rõ và sâu sắc về Vô ngã tính và Vô thường tính của thân, hành giả vượt qua Vô minh (là *chấp ngã* và *chấp thường*) tức đoạn trừ Si. Với sự soi sáng của Duyên khởi tính từ quán thân, hành giả dần đoạn trừ Tham và Sân.

**T**heo kinh Tương Ưng Bộ IV, trang 404 nêu rõ: “*Đoạn tận Tham, đoạn tận Sân, đoạn tận Si, đây gọi là Niết-bàn*”.

Một cách tương tự cho việc quán Thọ, Tâm, Pháp như dưới đây.

2/. **Quán thọ niệm xứ** (**觀受念處**; P: Vedanānupassanā satipaṭṭhāna), còn gọi là ***Quán thọ trên thọ*** (P: Vedanāsu vedanānupassanā): Hành giả thực hành *quán và làm chủ cảm xúc*. Đó không nhằm để tránh khổ tìm vui, mà là Duyên khởi tính soi sáng thấy rõ *thực tính của các cảm xúc* là những hợp Duyên như nó đang là, khổ là khổ, lạc là lạc, không tham ưu, không thủ xả. Trong khổ không bất mãn, trong lạc không đam mê, đó là khổ lạc đúng với thực tính của nó. Thọ có sẵn nơi mỗi chúng sinh luôn hình thành và biến diệt, đối tượng của quán thọ gồm:

+ *Cảm xúc khổ* (*khó chịu, buồn, …*)

+ *Cảm xúc lạc* (*dễ chịu, vui, …*)

+ *Cảm xúc không khổ-không lạc*

Cảm xúc có thể đến từ tự thân hay do ngũ dục. Ngũ dục là 5 sự ham muốn của trần cảnh nên cũng gọi là Ngũ Trần.

1. Sắc dục : Ham muốn sắc đẹp, ưa thích tướng tốt.

2. Thinh dục : Ham muốn tiếng hay, dịu ngọt….

3. Hương dục : Ham muốn mùi thơm ngạt ngào….

4. Vị dục : Ham muốn đồ ăn thức uống ngon ngọt…

5. Xúc dục : Ham muốn sự đụng chạm mềm dịu….

Ngũ dục dưới dạng khác :

1. Tài dục : Tham muốn của cải.

2. Sắc dục : Tham sắc đẹp.

3. Danh dục : Tham muốn địa vị cao sang, tiếng tốt.

4. Thực dục : Tham muốn thức ăn ngon nhiều.

5. Thùy dục : Tham muốn ngủ nghỉ nhiều.

3/. **Quán tâm niệm xứ** (觀**心念處**; P: Cittānupassanā satipaṭṭhāna) ***Quán tâm trên tâm***(P: Citte cittanupassanā): Hành giả thực hành *quán và làm chủ tâm*. Đó là *Duyên khởi tính* sẽ soi sáng thấy rõ  *thực tính của tâm* như nó đang là, nghĩa là không cần có một kết luận nào về tâm, mà chính là cần thấy rõ tâm mình đang như thế nào với các Duyên. Chỉ cần khi tâm có tham, có sân …, thì nhận rõ tâm đang có tham, có sân …; khi tâm không tham, không sân, …, thì nhận rõ tâm đang không tham, không sân, … mà không cần phê phán, giữ lại hay bỏ đi gì cả. Tâm gì khởi lên không quan trọng, mà quan trọng là có thấy được bản tính Duyên khởi đích thực của nó, là thực tính của tâm luôn hình thành và biến diệt từ các Duyên như nó đang là (Xin xem thêm mục từ Căn Trần Thức).

Hành giả tập trung theo dõi và biết rõ 16 loại tâm qua tám cặp:

+ *Tâm có tham hay tâm không có tham.*

+ *Tâm có sân hay tâm không có sân.*

+ *Tâm có si hay tâm không có si.*

+ *Tâm có tập trung hay tâm tán loạn.*

+ *Tâm quảng đại hay tâm không quảng đại.*

+ *Tâm giới hạn hay tâm vô thượng.*

+ *Tâm có định hay tâm không có định.*

+ *Tâm giải thoát hay tâm không giải thoát.*

4/. **Quán pháp niệm xứ** (**觀法念處**; P: Dhammānupassanā satipaṭṭhāna), còn gọi là ***Quán pháp trên pháp*** (P : Dhammesu dhammanupassanā): Hành giả thực hành *quán và làm chủ ý niệm trong tâm* (các pháp đối tượng của tâm). Đó là Duyên khởi tính soi sáng để thấy rõ *thực tính của các pháp* như nó đang là, nghĩa là thực tính sinh diệt từ các Duyên nơi chúng. Một số đối tượng thực hành quán pháp trên pháp là :

+ *Năm triền cái.* + *Năm thủ uẩn.* + *Tứ thánh đế.*

+*Thất giác chi.* + *Mười hai xứ* .

Mười hai xứ gồm *6 nội xứ* là sáu giác quan gồm mắt, tai, mũi, lưỡi, thân, ý (não) và *6 ngoại xứ* là sáu đối tượng nhận thức gồm hình dáng và màu sắc đối với mắt, âm thanh đối với tai, các mùi đối với mũi, các vị đối với lưỡi, vật xúc chạm đối với thân và các thứ hình dung như ký ức và vọng tưởng.

**T**rong kinh Tăng Chi 4, tr. 264-:-265 có ghi như sau:

“Có lần, đức Phật thuyết pháp cho ông Cấp Cô Độc về công đức của sự cúng dường. Đức Phật nói :  *“Cúng dường cho Phật và Tăng chúng thì có công đức rất lớn. Nhưng có công đức lớn hơn là xây tu viện cho Tăng chúng ăn ở và tu học.  Có công đức lớn hơn  xây tu viện là thọ tam quy Phật, Pháp, Tăng.  Có công đức lớn hơn thọ tam quy là giữ năm giới.  Có công đức lớn hơn giữ năm giới là giữ tâm niệm Từ Bi, dù là trong giây phút.  Nhưng có công đức lớn hơn tất cả, đó là quán niệm sâu sắc chân lý Duyên khởi – Vô thường, Vô ngã – của mọi sự vật””.*

Có thể nói rằng tuệ chứng của thiền quán là ***tuệ nghiệp*** của bậc giác ngộ - chủ động Nhân Quả và Sinh Tử luân hồi, là mãi vượt thoát ***mê nghiệp*** của chúng sinh.

*- Thánh Đạo nào đã chứng.*

*- Thánh Quả nào đã chứng.*

*- Niết Bàn đã chứng qua Thánh Đạo-Quả nào.*

*- Những phiền não hay kết sử nào đã diệt tận.*

*- Những phiền não hay kết sử nào chưa diệt.*

### IV. Chân đế-Tục đế trong thực hành thiền quán.

**1) Nhận thức về đề mục thiền quán Chân đế.**

Là những hành giả thiền quán Vipassana, rất cần phải hiểu rõ ràng và chính xác đề mục thiền, đó là nhận biết đầy đủ sự khác biệt giữa *Chân đế và Tục đế* hay *Thực tại và Khái niệm*.

Khi thực hành thiền quán, hành giả cố gắng chú tâm thấy cho được Chân đế - là những Thực tại tuyệt đối. Ðể thấy được Thực tại, chứ không là Khái niệm, hành giả cần áp dụng Chánh niệm, nghĩa là tâm ghi nhận đơn thuần lên đối tượng đang nổi bật trong giây phút hiện tại. Tâm ghi nhận này là một tâm vững mạnh và liên tục, chớ không là một sự ghi nhận hời hợt. Một tâm ghi nhận nông cạn, hời hợt không thể được gọi là Chánh niệm (P: Sati), vì Sati có nguyên nghĩa là “*không nổi bồng bềnh trên mặt*”. Do đó, Chánh niệm là tâm ghi nhận đơn thuần đi thẳng sâu vào đối tượng, chẳng khác nào viên sỏi chìm sâu vào đáy hồ.

Với một Chánh niệm vững chắc liên tục, sắc bén và xuyên thấu như vậy, hành giả mới có khả năng xuyên vượt qua những lớp vỏ *Khái niệm* (= Tục đế) và đạt vào *Thực tại tuyệt đối* (= Chân đế), Thực tại này chính là đối tượng thực sự của thiền quán Vipassana, là đối tượng mang đặc tướng Duyên khởi “Vô thường-Vô ngã”, là đối tượng mà hành giả đang nỗ lực quán sát rõ ràng.

Một khi những Chân đế này được thực chứng, hành giả sẽ tự kinh nghiệm được những loại Chân đế khác nhau, sẽ kinh nghiệm được sự sinh diệt và thấy rõ được bản tính Vô thường-Vô ngã của chúng.

Khi nói về Thực tại, tất cả những gì mà ta thấy hoặc kinh nghiệm ngoài thiền quán đều là những ‘thực tại bề ngoài’ (E: apparent realities). Ví dụ, khi nhìn một đàn kiến từ xa thì chúng trông chẳng khác nào một đường đen không dứt đoạn, hoặc khi một cây đuốc được xoay tròn thì nó tạo ảo ảnh một vòng lửa, hoặc một dòng cát chảy từ một túi treo trên cao tạo hình ảnh một cột cát nối liền từ túi cát đến mặt đất.

Người ta thường hay nói “có thấy thì mới tin”. Tuy nhiên, có rất nhiều cái thấy mà lại không đúng với thực tế, như những ví dụ nêu trên. Chúng chỉ là những ‘thực tại bề ngoài’, chính vì chúng mà ta không thấy được sự thật tuyệt đối, chúng che lấp thực tại của sự vật, mà thực chất chúng chỉ là những Khái niệm. Chỉ khi nào ta hành thiền quán, ta mới có khả năng xuyên qua những lớp vỏ bề ngoài này và thấu suốt vào sự thật tuyệt đối của chúng.

Những lớp vỏ Khái niệm là biểu thị sự hiện hữu do những suy nghĩ và trí tưởng tượng của con người – là Tục đế. Khái niệm không thể cho hành giả thấy được sự sinh-diệt của một đối tượng, bởi chính khái niệm thường bị bám chặt và không thể hiện tính sinh-diệt. Khái niệm vì thế không thể giúp được hành giả nhận thức và thực chứng về bản chất, là các đặc tướng Vô thường-Vô ngã nơi sự vật. Do đó, *Khái niệm không thể làm đề mục trong thiền quán*.

Khái niệm gồm có hai loại: khái niệm về tên gọi và khái niệm về sự vật.

- **Khái niệm về tên gọi** (E: name concept): Là những từ được đặt ra và gán vào một vật hoặc một người. Ví dụ: từ ‘*bàn tay*’.

- **Khái niệm về sự vật** (E: thing concept): Là một vật hay một người được gán vào bằng những từ. Ví dụ: những từ ‘*bàn tay năm ngón*’.

Chúng ta đang sống trong một thế giới của Khái niệm, biết bao Khái niệm trong cuộc sống hàng ngày của ngôn ngữ ta nói, của âm thanh ta nghe, của tư tưởng ta suy nghĩ…. Do đó, khi ta hành thiền quán Vipassana và bắt đầu có kinh nghiệm với chân lý tuyệt đối, ta thường hay bỡ ngỡ, cảm thấy khó chịu như có gì không ổn. Có cảm giác như vậy chẳng qua là vì trong giai đoạn này, Khái niệm bắt đầu mờ phai mà Thực tại thì chưa thể hiện rõ ràng.

Cũng cần lưu ý rằng, hành giả sơ cơ rất dễ lầm lộn một đối tượng do Khái niệm và nghĩ rằng mình đang quán sát một đối tượng thuộc Thực tại, hoặc có khi thì ghi nhận đối tượng do Khái niệm, có lúc thì lại ghi nhận đối tượng thuộc Thực tại, không phân biệt được rõ ràng.

Các thiền sư bên Miến Ðiện vẫn thường nói: “*Khi Khái niệm được nhận thấy rõ ràng, Thực tại bị che khuất. Khi Thực tại được quán thấy, Khái niệm dần mờ phai*”. Trong tiến trình tu quán niệm, tâm định càng vững trụ, Thực tại càng rõ ràng. Thực tại càng rõ ràng, Khái niệm càng phai biến.

***Ví dụ 1:*** (**cái Thấy**) – Chiếc ‘xe’ thoạt trông như có thật, nhưng khi ta tháo rời từng bộ phận, ta không còn cái gọi là ‘xe’ mà chỉ là những bộ phận phụ tùng rời rạc. Cái mà ta gọi là ‘xe’, thật sự chỉ là một khái niệm, chỉ hiện hữu trong trí óc suy nghĩ tưởng tượng của ta. Từ ‘xe’ chỉ là một *khái niệm quy ước* được tạo ra để giao tiếp chứ không là một thực tại hiện hữu.

Do đó, khi thấy một ‘chiếc xe’, ta phải ghi nhận và chú niệm ra sao? “Chiếc xe, chiếc xe…” hay là “Thấy, thấy…”? Ta phải niệm “Thấy, thấy…”. Nếu ta niệm ‘chiếc xe’ là ta đang niệm về một khái niệm – một Tục đế, và ta sẽ không bao giờ thấy đặc tính vô thường-vô ngã nơi nó. Nếu ta niệm ‘Thấy, Thấy…’ là ta đang ghi nhận *Tâm thấy*. ‘Tâm thấy’ sinh ra rồi hoại diệt. Ðây là một sự thật tuyệt đối, một Chân đế mà ta có thể kinh nghiệm được, có thể dùng làm đề mục thiền quán.

Lưu ý rằng tuy cái Thấy là một sự thật tuyệt đối. Nhưng nếu một người không kinh nghiệm được cái thấy (như trường hợp một người bẩm sinh bị mù), đối với người này, cái ‘thấy’ không phải là một kinh nghiệm thực chứng, không là một thực tại, mà chỉ là một điều nghe lại từ người khác hoặc học biết qua sách vở. Cái thấy này chỉ là một Khái niệm.

***Ví dụ 2*:** (**Thân**: thể khí - hơi thở; **cái Nghe**) – Khi hành giả theo dõi hơi thở ra vào nơi đầu mũi. Nếu cảm nhận như có một cây bút chì đang di chuyển vào ra nơi mũi, bấy giờ hành giả đang ghi nhận một Khái niệm. Chỉ khi nào hành giả cảm thấy được sự di chuyển hoặc đặc tính căng dãn của hơi thở, lúc đó sẽ có được Chánh niệm trên bản chất thật sự của hơi thở, trên chân lý tuyệt đối trong hơi thở. Khi quán sát hơi thở, ta không chú niệm vào hình dáng của hơi thở mà phải chú niệm vào đặc tính của nó – sự di chuyển hoặc căng dãn đã biểu hiện bản chất Vô thường. Hành giả sẽ thấy được Thực tại nơi hơi thở.

Cũng như thế đối với đề mục phồng xẹp nơi bụng. Khi hành giả theo dõi được sự chuyển động, sự căng phồng và thư dãn nơi bụng, hành giả đang có Chánh niệm trên Chân đế của đối tượng đang quán sát – đó là thể khí (phong đại). Lúc đó hành giả cảm nhận rõ ràng sự chuyển động và căng dãn của thể khí nhưng không nhận thấy được hình dáng của bụng hoặc màng bụng. Lý do là vì tâm định của hành giả lúc này khá mạnh, có khả năng xuyên thấu vào Thực tại tuyệt đối, nên tâm không chú vào những gì thuộc Khái niệm.

Đề mục ghi nhận hơi thở ra vào nơi đầu mũi, hoặc sự phồng xẹp nơi bụng, đó là ta đang dùng Thân làm đề mục thiền, là quán Thân. Và khi một âm thanh sanh khởi, nếu ta nhận biết cái Nghe ‘Nghe, Nghe…’ thì bấy giờ ta đang niệm Tâm – Tâm nghe (= nhĩ thức), nếu ta chú vào ghi nhận ‘Âm thanh, Âm thanh…’ thì bấy giờ ta đang niệm Thân, vì âm thanh chính là đối tượng của Tâm nghe.

### *Ví dụ 3*: (cái hiểu) – Ðọc về sách thiền, ta biết có một trạng thái tâm gọi là hỷ (P: piti). Trong sự hiểu biết này, hỷ vẫn là một Khái niệm. Khi hành thiền và thực chứng hỷ – tâm sở hỷ bấy giờ trở nên một thực tế đối với ta, là một Thực tại. Do đó, bất cứ chân lý nào khi chưa được thực chứng kinh nghiệm qua chính bản thân thì nó chỉ là một Khái niệm.

***Ví dụ 4***: (**con người**) – Con người cũng vậy, từ ‘**con người**’ là Khái niệm về tên gọi và ‘**con người bằng xương bằng thịt**’ là Khái niệm về sự vật. Vậy trong con người, có sự thật tuyệt đối chăng, có Chân đế chăng?

Trong ngôn ngữ, để có thể giao tiếp với nhau, chúng ta mô tả ba sự thật tuyệt đối đầu tiên bằng những cái tên khác nhau như “tôi”, “của tôi”, “đàn ông”, “đàn bà”. Nhưng khi thực tập quán chiếu và phân tích rốt ráo tột cùng về mọi chúng sanh hữu tình, chúng ta sẽ thấy biết rằng chỉ có hai tiến trình Danh-Sắc, chỉ có Tâm-Thân là thật sự hiện hữu, là những sự thật tuyệt đối, ngoài ra không có gì khác.

Khi ta gọi anh A, theo Tục đế thì anh A là một người có một sắc tướng riêng biệt, một sự thật giả định để phân biệt giữa người này với người khác; theo Chân đế thì anh A là một tập hợp của ngũ uẩn và ngũ uẩn đó mới chính thật là anh A.

### [Khái niệm còn gọi pháp Tục đế](http://thayvabiet.files.wordpress.com/2014/03/ta-la-ai-tu-tra-den-gia.png)

### Với trí tuệ xuyên thấu bản chất Vô thường-Vô ngã, từng bước một, từng giai đoạn một, hành giả tiến gần đến mục tiêu tối thượng – đó là sự thực chứng Duyên khởi và các hệ quả của Duyên khởi. Vì vậy, hành giả phải nỗ lực quán niệm để thấy được Chân đế, ngay trong chính kinh nghiệm của ta, ngay trong chính thân tâm ta, và cứ vậy mà tiến mãi cho đến lúc viên thành mục tiêu tối thượng đó.

### 2) Thiền sư và đề mục thiền.

Khi hành thiền và dạy thiền, thông thường mỗi vị thầy có đề mục theo sở thích riêng. Ðề mục chẳng qua chỉ là một phương tiện để hành giả có được tâm định càng dễ dàng và mau chóng càng tốt. Tuy nhiên cần để ý rằng đề mục ấy phải thuộc Chân đế, một thực tế tuyệt đối chứ không phải là một Khái niệm, thì đó là đề mục chính đáng của thiền quán Vipassana.

Có những thiền sư, dựa vào kinh nghiệm bản thân riêng mình, thích hợp với một đề mục nào đó, nên khi dạy thiền, truyền dạy phương pháp đã đem kết quả cho chính mình. Những vị này suy nghiệm rằng đề mục này hợp cho mình thì có thể hợp với đa số các thiền sinh.

Do đó, hành giả có những vị thầy dạy thiền với những đề mục khác nhau và không thể cho rằng đề mục này sai hay đề mục kia đúng, miễn là đề mục đó thuộc Chân đế. Nếu hành giả thử tu tập và thấy thích hợp với chính mình, thấy mình có được tâm định một cách dễ dàng, hành giả cứ giữ lấy và nhận biết rằng đây là đề mục tốt nhất cho chính mình. Không có đề mục thiền quán nào tốt hơn đề mục nào, chúng đều là những đề mục mà thôi.

### 3) Thực hành phương pháp nhận thức “Tứ trùng Nhị đế” của Tam Luận tông.

### Tam Luận tông 三論宗 là một tông phái của Phật giáo Trung Quốc rất thịnh hành vào thế kỉ thứ 6 (Xin xem: [Tam luận tông – Wikipedia](https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=1&cad=rja&uact=8&ved=0CCwQFjAA&url=http%3A%2F%2Fvi.wikipedia.org%2Fwiki%2FTam_lu%25E1%25BA%25ADn_t%25C3%25B4ng&ei=Bn9VU5KIOqLcyQH69IHgDg&usg=AFQjCNFMqGbW-EQThGEk1R0NFu0FtTulDQ&sig2=rGuKTRBIlnr1bkAaZl8yRQ&bvm=bv.65058239,d.aWc)). Tông phái này đã đưa ra phương pháp nhận thức “Tứ trùng Nhị đế” (四重二諦: Bốn lớp của Hai sự thật) nhằm mục tiêu thấy được bản tính chân thực của Thực tại, siêu việt khỏi Khái niệm của ý thức phân biệt, so sánh, đối đãi. Sự thật tương đối – Tục đế bị phủ nhận, phá đổ, cho đến khi hành giả đạt được sự thật tuyệt đối – Chân đế, tức là sự chứng ngộ về bản chất chân thật của thực tại bằng con đường Trung đạo.

### Phương pháp ấy như sau:

### 1/. Lớp thứ nhất:

### a) Tất cả mọi người đều cho rằng mọi sự vật trước mắt đều có thật. ("Có thật” là sự thật tương đối.)

### b) Nhưng hành giả thấy rằng, mọi sự vật tuy là có, nhưng đều do các duyên hòa hợp mà có, chứ tự chúng không có bản tính chân thật – tức là “Không” (= không có bản tính chân thật) là sự thật tuyệt đối.

### 2/. Lớp thứ hai: Nhưng, nếu cái thấy "Không” của hành giả lại trở thành một khái niệm "không” để đối lập với khái niệm "có”, thì:

### a) Cả "có” và "không” là sự thật tương đối. Cái thấy nhị nguyên này phải bị phá đổ để tiến tới sự thật tuyệt đối – tức là thấy rằng:

### b) Mọi sự vật là "*không phải* có cũng *không phải* không” – "có” và "không” vốn chỉ là hai mặt của cùng một hiện thực.

### 3/. Lớp thứ ba: Nếu cái thấy "không phải có cũng không phải không” lại trở thành một khái niệm để đối lập với khái niệm "có - không” thì:

### a) Cả "có - không” và "không phải có cũng không phải không” đều trở thành sự thật tương đối, phải bị đả phá để tiến tới cái thấy:

### b) Mọi sự vật là "*không phải* không phải có, cũng *không phải* không phải không”, là sự thật tuyệt đối.

### 4/. Lớp thứ tư: Lại nữa, nếu cái thấy "không phải không phải có, cũng không phải không phải không” vừa rồi lại bị khái niệm hóa "có - không”, thì:

### a) Cả "có - không, không phải có cũng không phải không” và "không phải không phải có cũng không phải không phải không” đều trở thành sự thật tương đối, phải bị phủ nhận để hành giả tiến tới cái thấy:

### b) Mọi sự vật "*không phải* là không phải chẳng có, cũng *không phải* là không phải chẳng không”, là sự thật tuyệt đối.

### Sự phủ nhận như trên sẽ dần dần đưa đến chỗ không thể dùng lời nói để diễn đạt, không thể dùng trí năng để suy nghĩ, tức là hoàn toàn siêu việt khỏi mọi Khái niệm, mọi vọng tưởng phân biệt, phá trừ mọi chấp trước để thấy rõ được chân diện mục của Thực tại.

o0o

**Thoại đầu**

[Xin xem mục từ Công án]

o0o



**Xin xem tiếp “Căn Bản Học Phật 1/5; 2/5; 3/5; 5/5”**