

Bài Tổng Kết

Lớp 2 Khóa 1

Tâm Lý Học Phật Giáo

(Nhân lễ Bế giảng Lớp 2, TLHPG, ngày 30/09/2001)

Thích Không Chiếu

Kính bạch Thầy,

Thưa quý vị Tăng Ni,

Thưa quan khách,

Cùng các bạn thiền sinh,

Hôm nay, nhân dịp Bế giảng Lớp 2 Tâm Lý Học Phật Giáo, con là Sa Di Thích Không Chiếu, xin tổng kết những gì chúng con đã học trong 5 tháng qua ở Lớp 2 này.

Từ ngày khai giảng, 1 tháng 5 đến nay, Thầy đã rút tĩa những tinh yếu của nền Tâm Lý Học Phật Giáo trong các Luận thư cũng như trong Giáo lý của Phật, dẫn dắt chúng con từng bước. Chúng con cảm thấy như vào một chân trời mới lạ của khu rừng Phật học mênh mông. Mặc dù đã nhiều lần Thầy bảo lớp TLHPG này thuần lý luận, khô khan, khó nuốt, chúng con vẫn cứ nài, xin Thầy giảng dạy. Càng học chúng con càng thấy thú vị, bổ ích, vừa mở rộng kiến thức về Phật học và Thiền học, vừa chuyển đổi nhận thức, và vừa đi sâu vào phần tâm lý trong Phật học.

Riêng phần con, con đã nhận ra và thấm ý nhiều điều làm chuyển hóa tâm con ngày càng thêm an lạc. Con xin trình bày những bài học bổ ích trong các đề tài đã học sau:

1. Tâm Lý Học Phật Giáo.
2. Sự tu chứng của Đức Phật.
3. Tâm trong đạo Phật.
4. Lý duyên khởi.
5. Tùy miên.

Giờ đây, con xin tóm lược những điều chúng con đã được học để san sẻ những lý thuyết khô khan, khó nuốt cho các bạn thiền sinh.

I. TÂM LÝ HỌC PHẬT GIÁO LÀ GÌ?

Đức Phật là người đầu tiên chứng ngộ và nói lên thực tướng thế gian, trong đó con người là quan trọng. Trong mỗi người có hai phần: thân và tâm, phần Tâm là chủ yếu. Thông thường, tâm làm chủ thân. Tâm là đầu mối của sinh tử luân hồi, tâm cũng là đầu mối của thoát khổ, giải thoát, tùy theo ta để cho tâm dẫn dắt hay biết làm chủ tâm.

Theo Phật giáo, thiện, ác, mê, ngộ, an vui hay phiền não không ngoài hoạt động của Tâm hay Tâm lý. Ai muốn tìm đường thoát khổ, phải hiểu rõ về Tâm lý này. Pháp của Phật nhằm vào chỉ dạy chúng ta về khổ, nguyên nhân của khổ, sự diệt khổ, và con đường đưa đến diệt khổ.

Sau khi Phật nhập diệt, hơn 18 Bộ phái Phật giáo lần lượt hình thành trên đất Ấn. Nền TLHPG từ đó được chư Tổ triển khai trong các Luận Thư của các ngài. Mỗi vị Tổ nói lên những điều họ đã thu hoạch từ Giáo lý của Phật trong các Kinh. Từ đó làm cho nền Phật học càng dồi dào và càng mở rộng. Tư tưởng phát triển đã bắt đầu mạnh nha trong hàng ngũ các Bộ phái.

Nói tóm lại, TLHPG nói về Tâm con người, và chỉ rõ cách điều hướng tâm từ nhiễm ô trở thành tâm thanh tịnh.

Qua chủ đề TLHPG, con rút tĩa được hai bài học:

- 1) Tâm, trên căn bản vốn thanh tịnh. Khách trần sẽ không làm nhiễm ô nó, nếu ta biết làm chủ tâm hay không cho nó dính mắc với ngoại trần. Khi tâm ngày càng dính mắc vào ngoại trần, ta sẽ khó thoát khỏi phiền não và bệnh tâm thể.
- 2) Thầy nhắc lại nhiều cách làm chủ tâm ở các lớp Căn Bản và Bát Nhã. Rốt lại có hai cách mà con thấy dễ thực tập nhất:
 - + Không nói thãm (trong não) và
 - + Thấy như thật.Dù chưa được Định sâu, qua 2 cách nói trên, ta có khả năng cắt đứt các rối loạn nội tâm mỗi khi tâm bị xúc động.

II. SỰ TU CHỨNG CỦA ĐỨC PHẬT

Thầy đã chỉ ra bốn giai đoạn tu chứng của Đức Phật.

1) Giai đoạn 1: Sự tỉnh ngộ lần thứ nhất: quyết tâm xuất gia tầm đạo.

Khi còn là Thái Tử, nhân đi ra 4 cửa thành, thấy 4 cảnh: già, bệnh, chết và một tu sĩ an nhiên tự tại, ngài tỉnh ngộ. Ngài thấy qui luật sanh lão bệnh tử không một ai thoát khỏi và nhận ra chỉ có con đường tu hành mới đưa tới đắc đạo giải thoát. Sự tỉnh ngộ này là nhân tố khiến ngài quyết tâm xuất gia tìm đạo.

2) Giai đoạn 2: học 2 pháp thiền của 2 vị thầy Yoga.

- Một là Vô sở hữu xứ định với thầy Ālāra Kālāma.
- Hai là Phi phi tướng xứ định với thầy Uddaka Rāmaputta.

Mặc dù ngài đạt được mức định ngang với thầy, được thầy mời ở lại, nhưng thấy rằng 2 pháp Thiền Yoga đó không đưa đến chứng ngộ, ly tham, an tịnh, thượng trí, giác ngộ và Niết bàn, ngài từ bỏ hai pháp đó.

3) Giai đoạn 3: tu khổ hạnh và ép xác.

Đây là thời kỳ ngài tự hành hạ xác thân trong 6 năm về ăn uống, ngủ nghỉ, không áo quần, nín thở, rất khốc liệt mà xưa nay chưa ai làm được như ngài. Kết quả ngài kiệt sức, ngất xỉu. Nhờ nhận bát sữa của cô bé chăn cừu, ngài tỉnh lại. Nhận ra sự khổ hạnh, đày đọa thân xác là sai lầm, không đưa đến giác ngộ, ngài ăn uống trở lại và chọn con đường tu tập Trung đạo. Khi ấy các bạn đồng tu tưởng ngài lo lợi dưỡng, bỏ đi.

4) Giai đoạn 4: Tỉnh ngộ lần thứ 4: tu tập thiền định.

Sau khi nhận ra sự sai lầm của khổ hạnh, ngài ăn uống trở lại bình thường. Nhớ lại khi còn thơ ấu, trong dịp lễ Hạ Điền, một mình ngồi dưới gốc cây jambu, ngài điều hòa hơi thở và được an tịnh nội tâm. Nay ngài áp dụng lại phương pháp thở đó để đi vào Thiền định.

Đến sông Ni Liên Thiên, ngài phát tâm dũng mãnh với lời nguyện : “ Dù cho da, gân và xương cũng như thịt và máu của ta có khô cằn, nếu ta không đạt được giác ngộ tối thượng, ta sẽ không rời khỏi chỗ này.” Chọn gốc cây pipphala (sau gọi là cây Bồ Đề) làm chỗ an trú, ngài tu Thiền Định 49 ngày đêm. Ngài nhập sơ thiền, nhị thiền, tam thiền, tứ thiền, đạt trạng thái thân tâm bất động, vào Kim Cang Định, ý thức hoàn toàn ngưng động, mọi lý luận không khởi. Liên tiếp trong 3 canh, vào cuối tuần lễ thứ tư, ngài đắc được Túc mạng minh, Thiên nhãn minh và Lộ tận minh. Ngài đắc quả vị Phật Chánh Đẳng Giác.

Nơi bài tiến trình tu chứng này con rút ra 5 bài học:

1. Trước hết phải có sự tỉnh ngộ về vô thường, về khổ, và về sanh tử luân hồi mới có phát tâm tìm đạo.

2. Phải dứt khoát lìa bỏ lối tu sai lầm, không đưa đến mục đích thoát khổ, giác ngộ và giải thoát.
3. Tuy rằng tu khổ hạnh không đưa đến giác ngộ, nhưng nhờ nó, ngài chiến thắng được tự ngã và làm chủ được dục lạc.
4. Cần phải phát tâm dũng mãnh mới đi ngược dòng đời, tìm đường trở về nguồn. Thiếu quyết tâm, ta sẽ giải đãi hay dễ dàng bỏ cuộc.
5. Nhưng căn bản là phải có hướng tu đúng, và có pháp thực hành đúng. Theo con, chỉ có con đường tu tập Thiền định của Phật đã thành đạo và chỉ lại mới đưa đến kết quả vô lậu, thoát khổ, giác ngộ và giải thoát. Có Định mới gột sạch lậu hoặc/tập khí, nhân của sanh tử luân hồi.

III . TÂM TRONG ĐẠO PHẬT

Chữ Tâm trong đạo Phật có thể hiểu 2 cách: theo ngữ nghĩa và theo phân tích.

1. Theo ngữ nghĩa có 3 từ:
 - a. Citta: là tâm, sự nhận biết đối tượng, sự biểu lộ thái độ, tình cảm, tư tưởng, nhân cách con người.
 - b. Mano hay Manas: là cái ý, sự suy nghĩ tính toán, ý đồ, tư duy biện luận, trí năng suy luận, là sự nói thầm và sự đối thoại thầm lặng.
 - c. Viññāṇa là cái thức, ý thức phân biệt, so sánh, tính phức trình, ngã ý thức.
2. Hiểu theo nghĩa phân tích, Tâm là Thọ, Tưởng, Hành và Thức.
 - a. Thọ: là cảm thọ, gồm có ưa, ghét, không ưa, không ghét, khi căn tiếp xúc với trần. Thọ là đầu mối của sanh tử, cũng là đầu mối của giải thoát. Người nào làm chủ cảm thọ sẽ tự tại ra đi.
 - b. Tưởng: là tri giác. Tưởng khởi lên tâm ngôn, dệt thành mạng lưới khái niệm. Chủ thể của Tưởng là tự ngã. Làm chủ được Tưởng hay “Tưởng không chỗ nương tựa” thì tâm thanh tịnh.
 - c. Hành: là những phản ứng của tâm và tâm sở, gồm tâm hành (khởi ý), ngôn hành (nói thầm) và thân hành (hơi thở). Hành tạo nghiệp. Làm chủ hành, làm chủ được nghiệp.
 - d. Thức là ý thức phân biệt, là dòng tâm thức lưu chuyển như dòng nước chảy không ngừng, khi sinh ra tới khi chết. Rồi nó trở thành tử thức hay thức tái sinh. Đạt được thức thanh tịnh hay Bạch tịnh thức sẽ dứt luân hồi.

Tóm lại, Thọ, Tưởng, Hành, Thức là nhân của sanh tử luân hồi, cũng là nhân của giải thoát, Niết bàn.

Những bài học con thu hoạch được trong bài Tâm:

1. Làm chủ Tâm sẽ làm chủ được thân, đỡ bệnh tật ốm đau.

2. Nếu không kịp tu giải thoát, hãy cố gắng tu làm nhân chứng, đạt được thân đau, tâm không đau, sẽ tỉnh táo khi ra đi.
3. Phật diễn tả cùng một cái Tâm mà có 2 mặt / 2 trạng thái: vọng tâm và chân tâm, ví như hồ nước đục và hồ nước trong. Đục là khổ, trong là an nhiên. Đó là hình ảnh cụ thể nhất. Nếu khéo tu pháp *không nói thàm, thấy như thật*, tâm vọng sẽ trở thành chơn, tâm rối loạn sẽ trở nên thanh tịnh.

IV. LÝ DUYÊN KHỞI:

Sau khi đạt Lưu tận minh, Phật thấy như thật : Đây là khổ, đây là nguyên nhân khổ, đây là sự diệt khổ, đây là con đường đưa đến diệt khổ... Phật thiết lập pháp Tứ Đế.

Sang tuần lễ thứ 5, ngài chiêm nghiệm lại những gì đã chứng ngộ và nhận ra chân tánh của các hiện tượng thế gian do nhiều nhân và duyên hòa hợp thành. Phật thiết lập thuyết Duyên Khởi và Duyên Sinh về con người và vũ trụ thật rõ ràng và sâu sắc.

Dù Phật có ra đời hay không, vạn vật trong vũ trụ vẫn vận hành theo Lý Duyên khởi, Duyên sinh. Nhưng Phật là người đầu tiên đã chứng ngộ và tuyên bố về thuyết Tương quan nhân quả này.

Cái trước làm phát sanh cái sau là Duyên khởi (Paticca Samuppāda).

Cái trước diệt làm cái sau sinh là Duyên sinh (Paticca Samuppana).

Lý duyên khởi, duyên sinh thật sâu xa, phức tạp. Để giản dị, dễ hiểu, Phật nói:

Cái này có, cái kia có. Cái này không, cái kia không

Cái này sinh, cái kia sinh. Cái này diệt, cái kia diệt.

Thuyết tương quan nhân quả này chứng minh rằng tất cả các hiện tượng thế gian: tâm, người, cảnh, vật, sự kiện, sự việc... đều do nhiều nguyên nhân, điều kiện, hay duyên hợp lại mà thành, mà trụ, mà hoại, trở về không. Từ lý duyên khởi, duyên sinh này, Phật đưa ra thuyết *Mười hai nhân duyên*: vô minh duyên hành, hành duyên thức... và thuyết *Hoàn diệt*: vô minh diệt hành diệt, hành diệt thức diệt... để chỉ ra toàn bộ nguyên nhân sanh tử luân hồi và con đường giải thoát. Những vị nào thông suốt và thể nhập thuyết Mười hai nhân duyên sẽ đắc quả Duyên Giác (Giác ngộ về lý nhân duyên).

Bốn đặc tính của Lý Duyên Khởi:

- 1) Như tánh hay Như thật tánh: là tánh nó chơn thật như vậy.
- 2) Bất hư vọng tánh hay Bất ly như tánh: là tánh nó không lìa như vậy.
- 3) Bất dị như tánh: là tánh nó không khác như vậy.
- 4) Y duyên tánh: là nó có điều kiện tánh riêng biệt như vậy.

Những đặc tính này thuộc phạm vi siêu lý luận. Vị nào chứng ngộ sẽ có pháp trí, trí huệ thấy biết như thật chân tánh hiện tượng thế gian và qui luật vận hành của nó.

Trải qua hơn 2500 năm, ngày nay chủ đề Duyên Khởi, Duyên Sinh đã thâm nhập tâm người Phật tử. Tất cả chúng ta đều công nhận rằng không có vật nào sinh ra, việc nào xảy ra mà không có nguyên nhân. Tất cả do duyên sinh nên không có bàn tay Thượng đế đặt để.

Từ Lý Duyên Khởi, con rút tĩa 3 bài học sau:

- 1) Từ nhân sinh quả, muốn giải quyết quả Khổ hay Luân hồi sinh tử phải giải quyết tại gốc nhân là Nghiệp hay Lưu hoặc.
- 2) Do nhân Bị sanh mà sanh ra đời. Do tu tập đạt cái Vô sanh sẽ được giải thoát. Như vậy ta có thể chuyển nghiệp hay định mạng.
- 3) Điều mà con tâm đắc về Lý duyên khởi là mọi việc đều có nhân duyên sâu xa. Nếu thấy nó như thật hay không nói thãm về nó sẽ không bị dính mắc.

Dù có chuyện gì xảy ra đi nữa, vẫn an nhiên tự tại trước mọi tình huống. Đó là tu tập thành nhân chứng, thân đau, tâm không đau.

Tuy chưa đạt được mức đó, con đã giảm bớt rất nhiều dính mắc và vướng mắc đối với sự việc xảy ra cho con.

V. TÙY MIÊN

Tùy miên là hiện tượng tâm lý dính mắc, phiền não ngấm ngấm dây dưa trong nội tâm. Nó rất sâu kín, nhiều khi ta không tự biết. Nó độc hại hơn kiết sử (là những sợi dây trói buộc tâm) hay lậu hoặc (là những đam mê ghiền nghiện). Tùy miên giết lần giết mòn con người; có khi nó bùng nổ lên, khiến người trở nên điên loạn, hại người, giết người một cách lạnh lùng.

Tùy miên không phải tâm hay tâm sở, mà là bệnh tâm lý, ở những người rất tinh táo, khôn ngoan. Khi căn tiếp xúc với trần, có vấn đề gì mà không giải quyết

được, sẽ trở thành tùy miên. Hầu hết chúng ta ai cũng có một vài vấn đề ray rứt, dính mắc, ngấm ngấm, nếu không giải tỏa được, sẽ thành tùy miên.

Muốn giảm bớt hay chấm dứt tùy miên, nếu giải quyết được tận gốc vấn đề thì tốt, nếu không, phải thấy biết như thật, hay không nói thầm về nó, tâm sẽ không dính mắc. Tu tập lâu dần, tánh giác hiển lộ, không còn suy tư tính toán, ý thức không khởi lên, lần hồi tùy miên bị gột sạch.

Người không tu tập hay tu không đúng cách sẽ bị các tùy miên ray rứt âm thầm ngày đêm, sanh các bệnh tâm thể. Tâm dồn nén, có dịp sẽ bùng nổ dữ dội, gây ra tội ác.

Bài học con nhận ra là:

Quá khứ đã đi qua,
Tương lai thì chưa đến,
Sống với cái hiện tại
Bây giờ và ở đây.
Thấy, nghe, biết như thật,
Tùy miên, thiên chấp tiêu.

Kính bạch Thầy,

Thưa quý vị,

Cùng các bạn thiện sinh,

Năm tháng qua, thời gian qua mau. Pháp của Phật mà Thầy giảng dạy thật quá cao siêu vi diệu. Chúng con học nhiều nhưng thấm vào máu chẳng được bao nhiêu.

Tuy nhiên đã có thuốc chữa bệnh, ai siêng tập thì mau lành. Con xin thay mặt 20 thiện sinh lớp 2 TLHPG kính dâng lên Thầy lòng biết ơn chân thành của chúng con. Với những gì được Thầy trang bị cho, chúng con sẽ vững bước trên đường tâm linh cao thượng. Tuy nhiên, lòng chúng con hằng khao khát được nghe Pháp bảo, mong rằng sẽ có duyên được tiếp tục học Lớp Cao Cấp 3 vào năm 2002.

Con kính bái,

THÍCH KHÔNG CHIẾU

.....

Viết lại từ bài Tổng Kết Lớp 2 Khóa 1 Tâm Lý Học Phật Giáo, của Thầy Không
Chiếu, được đăng trong Đặc San Thiền Tánh Không Số 4, Đặc San Xuân Nhâm
Ngọ 2002, trang 61 đến 65.

Nguyện hồi hướng công đức này đến khắp tất cả.

DN