

## **Bốn thiền quán chuyển tâm hướng về Giáo pháp**

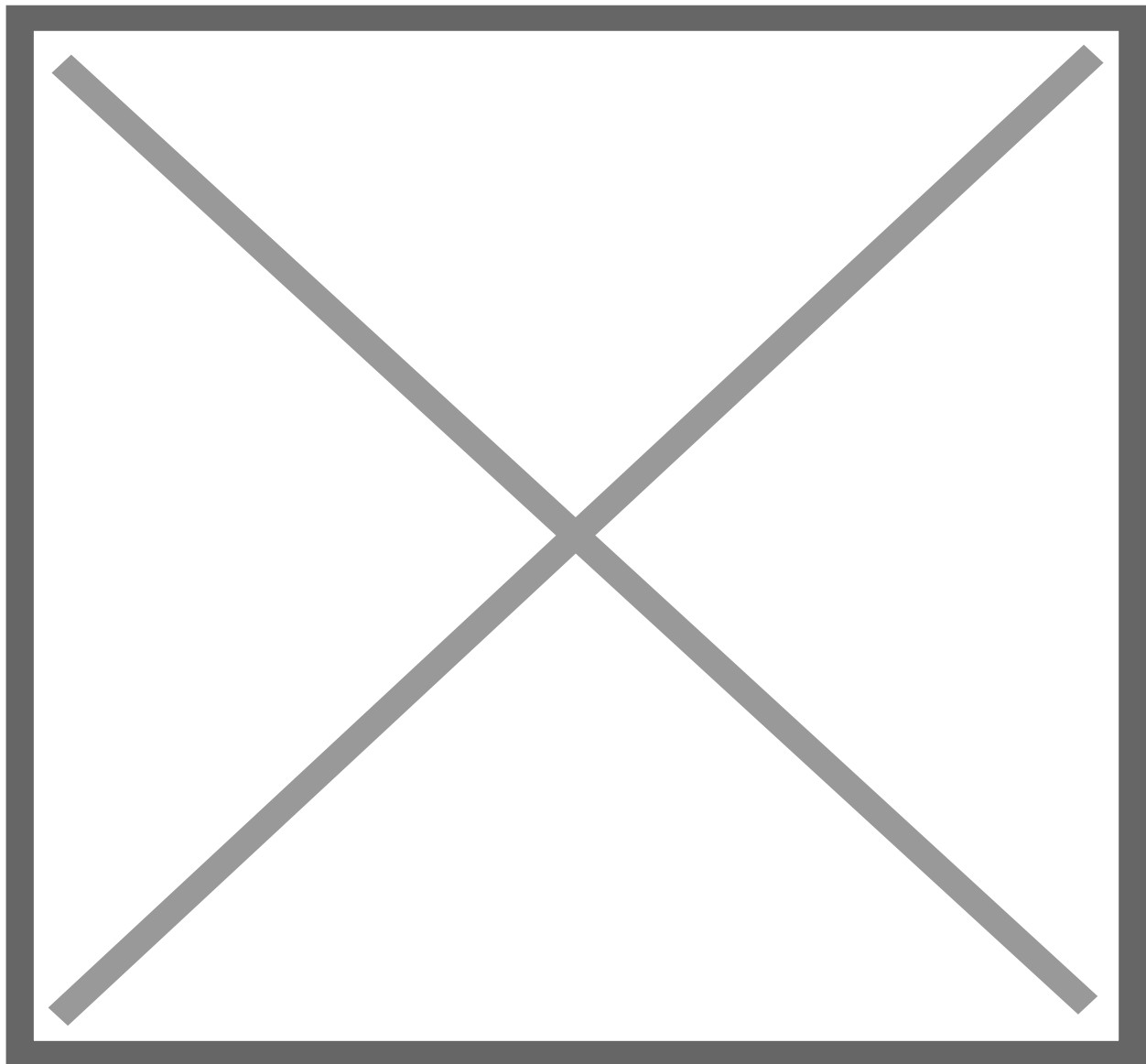
ISSN: 2734-9195 16:15 02/08/2019

Thiền quán về luân hồi trong Phật giáo mang một ý nghĩa thức tỉnh nội tâm mạnh mẽ, bởi nếu con người sống trong cuộc đời không biết diệt trừ những tham lam, hận thù, đố kỵ hay si mê trong tâm thức...

Khenpo Tsultim là một tu sĩ Phật giáo dòng Drikung. Ngài tới từ Tiểu bang Ladakh, Ấn Độ, Ngài đã hoàn tất học vị Tiến sĩ Phật học tại Đại học Tự viện Dzongsar Chokyi Lodre tại Himachal Pradesh. Ngài hiện đang giảng dạy Triết học Phật giáo tại Tự viện Drikung Rinche Palri, Nê-Pan

Tất cả chúng ta đều mong có được hạnh phúc và bình an, chẳng ai mong muốn sinh ra phải chịu khổ đau cả. Muốn có được hạnh phúc và bình an, chúng ta phải biết suy nghĩ và tạo những nhân cho hạnh phúc và bình an. Tạo những nhân mang lại hạnh phúc và bình an có nghĩa là biết sử dụng thân, khẩu, ý mang lại bình an cho người và mình, đồng thời tránh làm tổn hại người và mình.

Tôi xin chia sẻ về bốn pháp thiền quán căn bản trong Phật pháp, đối trị những bận tâm thế tục, giúp người thực hành xoay tâm hướng về giáo pháp.



## **Thứ nhất, thiên quán về sự quý giá của thân người**

Nếu không có trí tuệ và không biết tư duy kỹ càng, con người thường không biết trân quý sự quý giá của thân người. Đời sống làm người vô cùng quý giá bởi chỉ con người mới thực sự thấu hiểu được các phương cách để rèn luyện tâm, chỉ con người mới đủ trí tuệ để thực hành tâm linh. Bởi vậy nếu chúng ta không sử dụng thân người này để rèn luyện tâm, tịnh hóa các nghiệp bất thiện thì thực sự chúng ta đang lãng phí tài sản và tiềm năng quý giá, lãng phí cuộc đời làm người bằng những hành động và suy nghĩ vô nghĩa.

Bản chất của thế giới luân hồi là vô thường, giả tạm, thân tứ đại khi đủ duyên thì hợp, khi hết duyên thì phân rã, không thể tồn tại mãi mãi được. Thân người cũng như mọi sự vật trong luân hồi đều mong manh, vô thường, và nếu trong đời người, họ bị tham lam, ích kỷ, hận thù chi phối mà không biết cách vượt thoát chúng thì chắc chắn họ sẽ phải chịu vô số những khổ đau. Bởi vậy nếu bị

nhiễm ô vì nghiệp ác không thể dung thứ, những tội lỗi mình đã làm thì bằng cách nào con người có thể vượt thoát được chúng và sống đời người thực sự có ý nghĩa?

Mỗi người cần quyết định chọn lựa và quyết định đời sống của mình hạnh phúc, an lạc hơn hay bất an, khổ đau hơn không chỉ trong một đời mà trong suốt chiều dài tương lai sau này.

Có được thân người nghĩa là ta đang có một cơ hội quý báu rèn luyện tâm, thực hành những con đường cao quý để rèn luyện tâm. Cách thực tiễn để rèn luyện tâm, tịnh hóa các nghiệp bất thiện là cách thức đức Phật đã chỉ dạy chúng ta. Đời người có thể được gọi là một “đời người quý báu” chỉ khi nào đời người ấy biết không làm tổn hại người khác, biết phát tâm làm những điều thiện lành lợi ích mọi người, chúng sinh, tức là biết thực hành Phật pháp một cách chân thực. Nếu không thì cho dù sự hiểu biết, kiến thức và tài năng của một người trong những sự việc thông thường có rộng lớn tới đâu chăng nữa, họ cũng không có được một “đời người quý báu”.

Bồ đề tâm vốn sẵn có nơi mỗi người, không phân biệt tu sĩ hay cư sĩ, nam hay nữ, chỉ cần họ biết tỉnh thức, biết tin tưởng vào bản chất vốn thanh tịnh nơi mình và nỗ lực chuyên tâm thực hành giáo pháp thì chắc chắn sẽ thành đạo quả. Những phiền não tham lam, sân hận, si mê không phải là bản chất thật nơi mỗi người, năng lực của chúng yếu kém hơn và sẽ bị điều phục, diệt trừ bởi những phẩm chất thanh tịnh vốn có nơi bản tâm mỗi người.

## **Thứ hai, thiền quán về vô thường và cái chết**

Tại sao ta cần phải thiền quán về vô thường? Bởi vì chúng ta có khuynh hướng mạnh mẽ luôn cho rằng bản thân và mọi duyên bên ngoài sẽ tồn tại mãi. Ta luôn cố chấp khi cho rằng mọi thứ cứ tồn tại mãi như vậy bởi ta luôn có khuynh hướng bám chấp vào sự hiện hữu bên ngoài của tâm và vạn pháp. Khi bị chi phối bởi tâm bám chấp như thế, chúng ta sẽ vô cùng khổ đau bởi thường thì những điều diễn ra không hoàn toàn như ta mong muốn.

Trên thực tế, biến đổi và thăng trầm là bản chất của đời sống và thế giới, chẳng ai có thể nắm quyền lực mãi được cả, sức khỏe của mỗi người rồi yếu đi, sắc đẹp dần tàn phai, của cải không thể mãi dư thừa. Khi hít thở nhẹ nhàng, người ta vui hưởng giấc ngủ của mình. Nhưng không có gì đảm bảo rằng cái chết sẽ không lên vào giữa hơi thở này và hơi thở kế tiếp. Thức dậy trong sự khỏe mạnh là vô cùng kỳ diệu nhưng chúng ta lại cho đó là điều hoàn toàn tất nhiên. Mặc dù biết rằng ta sẽ ra đi vào một ngày nào đó, nhưng ta không để có sự thật này thấm nhuần trong dòng tư tưởng của mình. Chúng ta vẫn tiêu phí tất cả thời giờ

của mình những hy vọng và lo âu về cuộc đời thế tục, như thể ta sẽ sống mãi mãi. Chúng ta hoàn toàn bị cuốn hút vào tranh đấu cho hạnh phúc, sung sướng, địa vị, danh vọng và cho tới khi chúng ta bất chợt đối mặt với thần Chết, khi ấy không có gì có thể giúp đỡ ta được. Không có quân đội nào, không có tài sản, địa vị nào, không có sự huy hoàng tri thức một học giả, vẻ duyên dáng của sắc đẹp có thể mang lại lợi ích khi ấy. Vì thế hãy thiền quán một cách chân thành rằng, ngay từ giây phút này trở đi, ta sẽ không bao giờ lười biếng sự thực hành Phật pháp vì đây là tài sản duy nhất mà ta có thể nương tựa giây phút lìa đời.

Hãy thiền quán mãnh liệt về cái chết một cách nhiệt thành và từ tận sâu thẳm trái tim. Điều duy nhất lợi ích vào lúc chết là giáo pháp, vì thế, chúng ta cần biết tự khích lệ mình nên thực hành giáo pháp một cách chân thực, không bao giờ để mình đánh mất vào quên lãng, phải luôn ghi nhớ rằng mọi việc làm trong sinh tử luân hồi chỉ là thoáng qua và chẳng có chút ý nghĩa nào. Thân tâm này là vô thường bởi vậy đừng mong chờ và nương tựa vào những thứ giả tạm ấy. Luật vô thường của thế giới chỉ ra rằng: có hợp ắt có tan, có sinh ắt có diệt. Một khi thấu hiểu về vô thường, ta sẽ buông bỏ được dần những cố chấp về sự tồn tại của bản thân và mọi sự vật bên ngoài.

Bất kỳ bạn ở đâu, mọi nơi chốn đều vô thường, vì thế hãy giữ cõi Phật thanh tịnh trong tâm. Đồ ăn, thức uống và bất cứ thứ gì bạn vui hưởng đều vô thường, vì thế hãy nuôi sống bản thân bằng công phu thiền định.

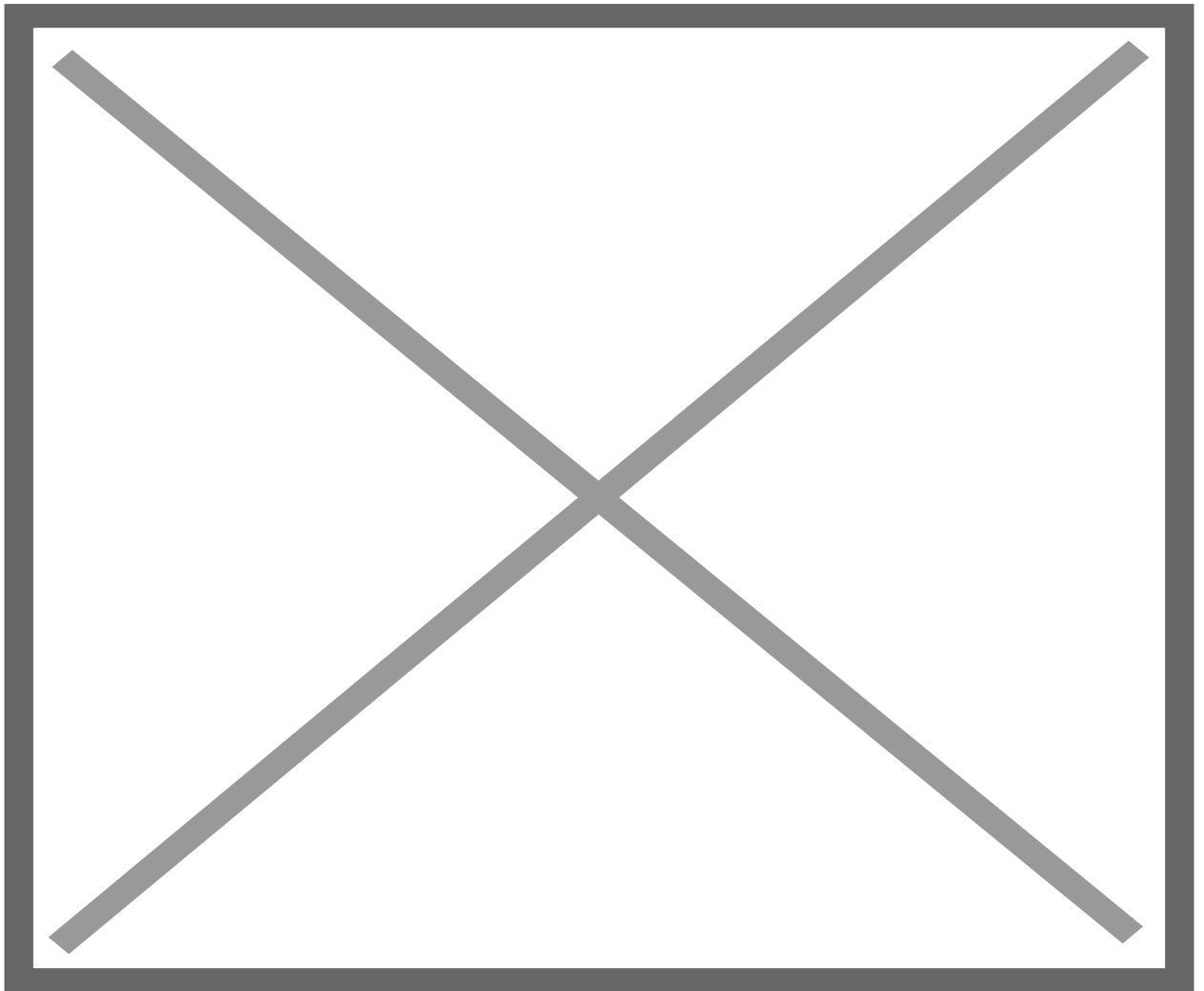
Thiền quán về vô thường là nền tảng khai mở con đường các pháp thực hành trong Phật pháp. Đức Phật từng dạy trong Luật tạng rằng: Nhớ tưởng trong giây lát về lẽ vô thường của mọi sự duyên hợp còn vĩ đại hơn việc hiến tặng thực phẩm và vật cúng dường cho cả trăm đệ tử của ngài là những bình chứa toàn hảo như Tỳ kheo Xá Lợi Phật và Mục Kiền Liên.

*Vô thường thì hiện diện khắp nơi, tuy thế con vẫn cho rằng mọi thứ vẫn tồn tại  
Con đã đi tới cảnh cửa của tuổi già, tuy thế con vẫn giả như mình còn son trẻ.  
Xin từ bi gia hộ cho con và những chúng sinh lạc lối như con Để con có thể thực  
sự thấu hiểu lẽ vô thường.*

## **Thứ ba, thiền quán về nghiệp**

Quy luật về nghiệp là nền tảng trong Phật giáo. Giáo lý về nghiệp dạy rằng, điều mang lại cho chúng ta hạnh phúc hay khổ đau là do những suy nghĩ, việc làm của chính bản thân là tích lũy. Vòng luân hồi được tạo ra bởi các hành vi này, chứ không phải từ đấng sáng tạo hay thần linh nào. Nghiệp thiện tạo nên an vui, hạnh phúc, nghiệp xấu dẫn tới khổ đau. Vì thế, vào mọi lúc, chúng ta nên luôn luôn quan sát hậu quả của các hành động thiện lành và xấu ác, tránh

những việc làm xấu và làm những điều thiện lành.



Ba hành vi trong số mười hành vi bất thiện là những hành vi thuộc về thân: sát sinh, trộm cắp, tà dâm; bốn hành vi thuộc về khẩu: nói dối, gieo mối mất hòa, nói lời cay nghiệt và nói là phù phiếm; ba hành vi thuộc về ý: tham muốn, làm tổn hại người và tà kiến. Mỗi hành vi tiêu cực sinh ra bốn loại nghiệp quả: quả chín muồi trở sinh, quả tương ứng với nhân đã gieo, quả trở sinh nghiệp cảnh và quả tăng trưởng liên tục. Sau khi đã hiểu rõ những hậu quả tai hại của ác hạnh, chúng ta hứa nguyện sẽ dứt khoát không bao giờ phạm phải bất cứ hành động bất thiện nào. Từ bỏ mười hành vi bất thiện cùng hành thập thiện là pháp đối trị với thập ác.

Ba hành vi thiện lành của thân là: từ bỏ sát sinh, thay vào đó là bảo vệ mạng sống chúng sinh; từ bỏ việc lấy những gì không được cho, thay vào đó là hành hạnh bố thí; từ bỏ tà dâm, thay vào đó là nghiêm trì giới luật. Ba hành vi thiện lành của lời nói là: từ bỏ việc nói dối, thay vào đó là nói sự thật; từ bỏ gieo mối bất hòa, thay vào đó là hòa giải các bất đồng; từ bỏ nói lời cay nghiệt, thay vào đó là nói lời dễ nghe; từ bỏ lời nói là phù phiếm, thay vào đó là nói lời lợi lạc. Ba

hành vi thiện lành của ý: từ bỏ lòng tham, thay vào đó là học cách bố thí; từ bỏ việc mong muốn làm hại người khác, thay vào đó là nuôi dưỡng ước muốn làm lợi lạc người; đoạn diệt những tri kiến sai lầm, thay vào đó là nuôi dưỡng những quan điểm chân chính và xác thực.

Tất cả những hạnh phúc hay khổ đau trong cõi luân hồi đều phát sinh từ những hành vi thiện hay bất thiện mà mỗi cá nhân tích lũy. Bất kỳ ai có địa vị, sức mạnh, quyền lực, của cải hay tài sản như thế nào mà họ đang sở hữu thì họ không thể mang chúng theo khi rời bỏ cuộc đời này. Họ chỉ có thể mang theo những nghiệp thiện hay bất thiện mà mình đã tạo trong cuộc đời.

Bởi vậy, từ tận đáy lòng mình, hãy khởi dậy niềm xác tín nơi nguyên lý nhân-quả. Hãy luôn luôn làm càng nhiều càng tốt những việc thiện lành bất kỳ khi nào mình có thể, cho dù chúng có nhỏ bé tới đâu. Đừng xem thường, cho rằng những thiện hạnh nhỏ bé là việc không đáng làm. Đồng thời hãy tự hứa sẽ không bao giờ lặp lại các hành vi xấu ác cho dù nhỏ bé tới đâu. Không được xem thường các hành động xấu ác dù nhỏ nhất và cho rằng chúng không thể gây tổn hại lớn lao. Nếu bản thân mỗi người có tri kiến chân thực, khi ấy chúng ta sẽ có thể dần chuyển tâm được với những người xung quanh, đồng nghiệp, bạn bè, bằng hữu, giúp họ hướng về giáo pháp đích thực. Khi ấy công đức, những thiện lành của chúng ta sẽ dần ngày một tăng trưởng và ta đang sống một đời sống thực sự có ý nghĩa.

## **Thiền quán về khổ luân hồi**

Theo tri kiến trong Phật giáo, toàn bộ thế giới luân hồi tràn ngập khổ đau là kết quả của những hành động bất thiện trong quá khứ của các chúng sinh nơi đây. Những chúng sinh bị tái sinh trong cõi địa ngục không có niềm an vui vì họ thường xuyên bị cái nóng hay cái lạnh khủng khiếp hành hạ dữ dội. Ngạ quỷ không có được niềm an vui đích thực vì những nỗi thống khổ mà họ phải chịu đựng do đói và khát. Súc sinh cũng luôn vô cùng khổ đau bởi chúng phải sống đời nô lệ, si mê và chịu đựng những cuộc tấn công của những con thú khác. Loài trời Tu la cũng có nỗi khổ bị thương tật què quặt trong khi đánh trận, và luôn luôn khổ vì lòng ganh ghét ray rứt tâm can. Cõi người được thiết lập trên nền tảng của ham muốn và dục vọng, khám phá và hưởng thụ. Đây là nơi mà hạnh phúc và khổ đau đan xen lẫn nhau một cách hoàn hảo để thôi thúc con người hướng tới hành trình tâm linh. Nhân để sinh vào cõi người là giữ năm giới không sát sinh, không uống rượu, không tà dâm, không trộm cắp, không nói dối. Cõi người phải chịu cái khổ của sinh lão bệnh tử, cái khổ của đói, khát, nóng, lạnh, chia ly người thân, bị kẻ thù tấn công, rất nhiều mong cầu không được thỏa mãn. Nhưng cõi người khá tốt để thực hành tâm linh bởi vì con người thường ít

chịu sự chi phối bởi hưởng thụ dục lạc và vật chất so với hai cõi trên.

Như vậy, nguyên nhân tạo nên cõi luân hồi chính là do các loại phiền não hay nhà Phật gọi là các độc trong tâm thức mỗi người. Chúng sinh trong vòng luân hồi cứ xoay vòng, tái sinh hết nơi này đến nơi khác trong sáu cõi bởi bị chi phối bởi các hành động xấu ác trong cuộc đời mình. Nếu xét ở phương diện này thì có thể nói trong tâm thức mỗi con người, thậm chí hàng ngày, trong từng phút giây có đủ các trạng thái của sáu cõi luân hồi. Khi hận thù, sân hận nổi lên đó chính là cõi địa ngục trong bản thân. Khi tham lam nổi lên đó chính là cõi ngã quỷ trong bản thân mỗi người. Khi mê muội, si mê nổi lên đó là trạng thái súc sinh. Khi kiêu ngạo nổi lên đó là trạng thái cõi trời và khi tâm đố kỵ, ganh ghét nổi lên đó là cõi Atula.

Thiền quán về luân hồi trong Phật giáo mang một ý nghĩa thức tỉnh nội tâm mạnh mẽ, bởi nếu con người sống trong cuộc đời không biết diệt trừ những tham lam, hận thù, đố kỵ hay si mê trong tâm thức, họ sẽ phải gánh chịu những khổ đau tột cùng và dài lâu. Nếu biết buông bỏ những lợi ích vị kỷ, hướng tới đời sống làm lợi lạc tha nhân, con người sẽ được hưởng những an lạc và hạnh phúc đích thực.

Thiền quán về khổ luân hồi cũng giúp hành giả không đặt những kỳ vọng, mong mỏi của mình vào những niềm vui thú giả tạm trong cõi luân hồi. Hãy quyết tâm rằng ngay lúc này mình sẽ giải thoát bản thân khỏi biển khổ và đạt được chân hạnh phúc trên các đạo lộ của thực hành Phật pháp. Hãy luôn giữ tâm niệm này trong mỗi thời công phu, trong mọi nơi, mọi lúc, mọi hành động và suy nghĩ của mình.

Như vậy để thực sự tu tập và kinh nghiệm được giáo pháp, điều thiết yếu là ta phải nhận ra rằng mọi sự trong luân hồi đều là vô nghĩa. Cách tốt nhất để phát triển tri kiến đó là thiền quán về những thống khổ của luân hồi. Công phu thiền quán về nỗi khổ đau của luân hồi là nền tảng và là sự hỗ trợ giúp tạo nên những phẩm chất cao quý khác trên con đường đạo. Công phu thiền quán này sẽ xoay tâm ta hướng về giáo Pháp. Sẽ khiến ta quay lưng lại với những mục đích phù phiếm của đời thế tục. Sẽ khiến ta có niềm tin chắc thật vào luật nhân quả trong mỗi hành động và việc làm. Và khiến ta nuôi dưỡng tâm từ bi tới vô lượng chúng sinh. Đức Phật trong bài pháp đầu tiên, ngài đã dạy về khổ. Điều này cho thấy việc nhận thức được những đau khổ trong cõi luân hồi là vô cùng quan trọng.

*Dù biết luân hồi là đau khổ, nhưng con vẫn khao khát những niềm vui thế tục.*

*Dù biết hậu quả của những suy nghĩ, việc làm xấu ác, nhưng con vẫn không thể buông bỏ chúng được hoàn toàn.*

*Xin đức Thế tôn từ bi gia hộ, con chúng con thực sự buông bỏ những phù phiếm của đời thế tục.*

Tác giả: **Khenpo Tsultim**

Dịch: **La Sơn Phúc Cường**

**Tạp chí Nghiên cứu Phật học - Số tháng 5/2019**

-----

*TÀI LIỆU THAM KHẢO: 1. Tinh túy Bát Nhã Tâm Kinh (thư viện Nalanda, Đức Đạt Lai Lạt ma giảng, Hồng Như chuyển ngữ, 2008) 2. Bài giảng về Tứ Diệu Đế (Phật học căn bản). 3. Lời vàng của Thầy tôi (Patrul Rinpoche, nhóm Longchenpa chuyển ngữ, Việt Nalanda hiệu đính và ấn tống năm 2008). 4. Giải thoát trong lòng bàn tay ([www.thuvienhoasen.org](http://www.thuvienhoasen.org), Pabongka Rinpoche, Thích Nữ Trí Hải chuyển ngữ, 1998).*