

# ***THEO DẤU CHÂN BỤT***

## TỦ SÁCH ĐẠO PHẬT NGÀY NAY

Chủ nhiệm & biên tập: Thích Nhật Từ

Phó chủ nhiệm: Thích Quảng Tâm

*Tủ Sách Đạo Phật Ngày Nay* do Thầy Nhật Từ chủ biên bao gồm các Nghi thức tụng niệm thuần Việt và trên 100 đầu sách nghiên cứu và ứng dụng về Phật học, thuộc loại sách gối đầu giường cần thiết cho mọi đối tượng độc giả.

*Tủ sách Đạo Phật Ngày Nay* đã xuất bản trên 100 CD về Đại tạng kinh Việt Nam và nhiều tác phẩm Phật học dưới dạng MP3. Đây là ấn bản đầu tiên trên thế giới về thể tài này. Tủ Sách đã xuất bản hàng trăm sách nói Phật giáo, CD và VCD tân nhạc, cải lương và tiếng thơ Phật giáo. Ngoài ra còn có hàng ngàn VCD pháp thoại của Thầy Nhật Từ và các vị pháp sư khác về nhiều chủ đề từ gia đình, xã hội đến đạo đức và tâm linh.

*Quý tác giả, dịch giả muốn xuất bản sách nghiên cứu và ứng dụng Phật học, quý Phật tử muốn ấn tống kinh sách Phật giáo, các đại lý cần nhận sách phát hành, xin vui lòng liên hệ:*

### **NHÀ SÁCH ĐẠO PHẬT NGÀY NAY**

Chùa Giác Ngộ, 92 Nguyễn Chí Thanh, P.3, Q.10, TP. HCM

ĐT: 0958-430-222; (08) 3839-4121; (08) 3833-5914

[www.daophatngaynay.com](http://www.daophatngaynay.com)

[www.tusachphathoc.com](http://www.tusachphathoc.com)

TỦ SÁCH ĐẠO PHẬT NGÀY NAY

**THERA PIYADDASSI**

# **THEO DẤU CHÂN BỤT**

**THÍCH NỮ DIỆU NGHIÊM**  
dịch

**“THÀNH KÍNH DÂNG LÊN GIÁC LINH  
HÒA THƯỢNG THÍCH ĐỒNG MINH”**

*Trưởng ban Pháp tạng Phật giáo Việt Nam*

(Tái bản lần thứ 2)

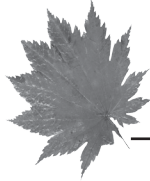
NHÀ XUẤT BẢN THỜI ĐẠI - 2010



## MỤC LỤC

Lời giới thiệu.....	vii
Lời nói đầu.....	xi
<i>Chương 1: Đức Phật</i> .....	1
<i>Chương 2: Quan điểm đạo Phật</i> .....	19
<i>Chương 3: Thánh đế thứ nhất</i> .....	43
<i>Chương 4: Thánh đế thứ nhì</i> .....	69
<i>Chương 5: Thánh đế thứ ba</i> .....	91
<i>Chương 6: Ba nhóm của bát thánh đạo</i> .....	107
<i>Chương 7: Thánh đế thứ tư</i> .....	123
<i>Chương 8: Suy nghĩ chân chánh</i> .....	147
<i>Chương 9: Lời nói chân chánh</i> .....	183
<i>Chương 10: Hành động chân chánh</i> .....	205
<i>Chương 11: Đời sống chân chánh</i> .....	225
<i>Chương 12: Nỗ lực chân chánh</i> .....	237
<i>Chương 13: Nhớ nghĩ chân chánh</i> .....	259
<i>Chương 14: Định chân chánh</i> .....	287
Kết luận.....	319





## LỜI GIỚI THIỆU

---

“*Theo dấu chân Bụt*” của HT. Piyaddassi do sư cô Diệu Nghiêm dịch là tác phẩm chuyên sâu về con đường chuyển hoá khổ đau, được đức Phật công bố tại vườn Nai, Varanasi, Ấn Độ, khoảng 2 tháng sau khi ngài trở thành bậc Toàn giác. Như tựa đề của tác phẩm, *Theo dấu chân Bụt* khắc họa tâm bản đồ hoằng hoá của ngài, bắt đầu bằng sự giới thiệu về cuộc đời của đức Phật cũng như nền tảng minh triết được ngài truyền bá. Sự mô tả khái quát này rất cần thiết cho người muốn tìm hiểu triết lý của Phật.

Sự đóng góp của tác phẩm này cho thấy đức Phật là nhân cách lịch sử, bậc vĩ nhân trên các bậc vĩ nhân, nhà minh triết xứng đáng ngồi riêng một chiếu, mặt khác khẳng định rằng lời giảng dạy của ngài trong suốt 45 năm (49 năm theo Bắc tông), sau gần 26 thế kỷ tồn tại vẫn tiếp tục chứa đựng các đặc điểm: Đến để mà thấy, thiết thực hiện tại, siêu việt thời gian, được người trí tán dương và có khả năng giải quyết khổ đau, đưa đến hạnh phúc.

Toàn bộ các dấu chân tâm linh được đức Phật đi qua trên đất nước Ấn Độ thời cổ đều chứa đựng trên nền tảng của bài kinh *Bốn chân lý thánh (Tứ Diệu Đế)*. Bài kinh đầu tiên mang tính lịch sử này là một khám phá mới về con đường

giác ngộ mà hơn 3000 năm có trước, chủ nghĩa thần bí Bà-la-môn giáo chưa hề biết đến, do giam nhốt mình trong ách nô lệ thượng đế và các thần linh.

Động cơ dẫn đến sự ra đi lớn (xuất gia), khước từ việc kế ngôi vua, trở thành nhà tâm linh vĩ đại của đức Phật chính là do ngài nhận ra và trở nên bất lực trước cảnh sanh, già, bệnh, chết. Chủ nghĩa thần bí Bà-la-môn giáo và các tôn giáo nhất thần hay đa thần nói chung, xưa cũng như nay, đều quy kết vào quyền uy thượng phạt đã được an bài của Thượng đế, vốn không có thực. Nhận thấy được sự vô lý trong việc truy nguyên nguồn gốc khổ đau của kiếp người và các loài chúng sinh, đức Phật đã thực hiện con đường tâm linh toàn mãn bằng thiền quán, chuyển hoá tham sân si - ba gốc rễ của bất hạnh - thành tựu trí tuệ, giải thoát khỏi sự trói buộc của ba cõi và sáu đường. Thay vì đổ lỗi cho thượng đế và các thần về khổ đau của chính mình, đức Phật chỉ ra các nguyên nhân sâu xa và những tác động tiêu cực.

Theo đức Phật, nguồn gốc của khổ đau là do con người đắm nhiễm vào tham ái, chấp dính vào ý niệm cái tôi và cái tôi sở hữu và sự thiếu sáng suốt về bản chất thế giới, nhân sinh và mọi hiện hữu. Sự chắm dứt khổ đau, do đó, theo đức Phật không gì khác hơn là các mắc xích nguyên nhân khổ đau vừa nêu. Khi tham ái, chấp ngã và vô minh và những dây mơ rễ má của chúng được chuyển hóa đến tận gốc rễ, một người phàm sẽ trở thành bậc giác ngộ. Công thức tuyên bố về sự kết thúc khổ đau được chứa đựng trong đoạn văn sau đây: “Tái sanh đã hết, hạnh thánh đã tròn, việc nên đã làm, không còn sanh tử”.

Hoá ra, con đường giác ngộ không có gì là thần bí đến độ không thể thực hiện được. Giác ngộ là sự giải phóng tham, sân, si và mọi khổ đau, chứ không phải là cảnh giới thiên



đường tồn tại sau khi chết. Bậc giác ngộ vẫn tiếp tục hành trình cuộc sống, nhưng khác với người thường ở chỗ mỗi động tác đi đứng nằm ngồi, co duỗi, nói nín, động tĩnh và thức ngủ đều an trú trong dòng chảy chánh niệm và tỉnh thức. Sở dĩ như thế là vì bậc giác ngộ đã làm chủ được các phản ứng giác quan, cảm xúc, thái độ và hành vi. Lời nói, việc làm và ứng xử của bậc giác ngộ có khả năng giải phóng khổ đau, mang lại niềm vui, hướng đến Niết bàn. Để đạt được các giá trị tâm linh này, hành giả cần tinh chuyên thực tập con đường thánh gồm tám yếu tố: chánh kiến, chánh tư duy, chánh ngữ, chánh nghiệp, chánh mạng, chánh tinh tấn, chánh niệm và chánh định.

Mọi yếu tố trong con đường tám yếu tố vừa nêu được tác giả dành cho mỗi chương độc lập. Bên cạnh việc phân tích chi tiết sự ứng dụng của con đường, tác giả đã trích dẫn kinh điển Pàli để người đọc có thể dễ dàng đối chiếu và nghiên cứu chuyên sâu. Trong các tác phẩm viết cùng đề tài, có thể nói tác phẩm này là đầy đủ nhất và có giá trị ứng dụng nhất.

Giá trị của con đường có khả năng dẫn ta đến sự chứng nghiệm an vui, giác ngộ và giải thoát. Con đường giác ngộ đã có sẵn trước khi đức Phật ra đời. Con đường được tái xác định kể từ khi đức Phật lịch sử khám phá nó. Con đường tiếp tục có giá trị cho những ai biết trân quý hạnh phúc của mình đi trên nó. Con đường là của các bạn và tất cả chúng ta. Để thực hiện con đường, quyển *Theo dấu chân Bụt* được xem là người đồng hành khả tín và đáng trân trọng, giúp mình tự khám phá nền minh triết sâu sắc của đức Phật, có khả năng mang lại hạnh phúc. Con đường đang chào đón các bạn. Giờ đây, kính mời quý độc giả hãy cùng nhau lên đường.

*Giác Ngộ, ngày 25-08-2010*

**Thích Nhật Từ**

Phó Viện trưởng HVPGVN tại TP.HCM





## LỜI NÓI ĐẦU

---

Hai ngàn năm trăm năm trước tại vườn Lộc Uyển ở Sar-nath, Ấn Độ, gần thành phố cổ Ba La Nại, bức thông điệp của Đức Phật đã vang lên, tạo nên một cuộc cách mạng tư tưởng và đời sống cho loài người. Dù trong lần tuyên thuyết đầu tiên chỉ có năm đạo sĩ được nghe Thánh giáo này, nhưng cho đến nay thông điệp này đã thấm sâu trong an lạc đến tận những góc trời xa lạ nhất của thế giới, và nhân loại rất cần được hiểu rõ hơn và sâu sắc hơn về ý nghĩa của nó.

Trong những năm gần đây nhiều bài chú giải giáo lý của Đức Phật được viết bằng Anh ngữ đã xuất hiện, nhưng đa phần thiếu chính xác và không nói lên được một cách đúng đắn lời Phật dạy. Dù khả năng hạn chế, song tôi nguyện cố gắng đảm đương công việc sắp xếp lại giáo lý Đức Phật cho chính xác như đã có trong tạng kinh Pali, tripitaka, của phái Nguyên Thủy, một hệ phái đã duy trì được truyền thống đạo Phật lâu đời nhất và trung thành nhất. Do đó, cuốn sách này tường thuật toàn diện khái niệm trọng tâm của đạo Phật, Tứ Diệu Đế, đặc biệt nhấn mạnh về Bát chánh đạo là Đạo Phật ứng dụng thực tế (Pháp hành) để đưa con người đến chỗ giải thoát. Tôi xin đặt tên cho cuốn sách này là “Ancient Path” (tức Đường Xưa), đúng theo những từ mà Đức Phật đã dùng khi Ngài đề cập đến Bát Chánh Đạo.

Chương đầu, với tính cách một lời dẫn nhập nói về đời sống Đức Phật, và chương hai đưa ra quan điểm chính xác của đạo Phật. Tứ Diệu Đế và Bát chánh đạo được thảo luận đầy đủ chi tiết trong những chương kế tiếp và dành nhiều chỗ để nói về thiên định Phật giáo nơi chương 12, 13 và 14 như đã tìm thấy trong những bản luận hay những bài pháp của Đức Phật.

Giờ đây, tôi xin bày tỏ lòng biết ơn trước tiên đến Thượng toạ Nyanaponika, người đã gợi ý và khích lệ tôi viết cuốn sách này trong khi tôi đang ở tại Viện (Rừng) Senanayaka, Kandy, Tích Lan, để cùng ngài có nhiều cuộc thảo luận rất lý thú về đề tài này và tìm hiểu thêm những điểm đặc biệt. Tôi cũng bày tỏ lòng biết ơn đối với ngài Francis Story, Khất Sĩ Sugatananda, đã hoan hỷ đọc hết bản thảo đánh máy, và đã cho nhiều đề nghị lợi ích và giá trị. Tôi cũng tri ân Tỳ kheo Jinaputta, các Ngài V. F. Gunaratna, Ủy nhiệm viên công cộng của Tích Lan, R. Abeysekara và D. Munidasa đã giúp đỡ và khuyến khích tôi rất nhiều. Tôi cũng xin ghi lại nơi đây lòng tri ân sâu xa của tôi đối với bốn thành viên nổi bật của Giáo hội, các Ngài Thượng toạ: Metteyya, Soma, Kassapa và Nana-moli là những vị tôi đã hợp tác trong hơn một thập niên. Nhiều cuộc thảo luận sống động mà tôi đã cùng tham dự với các ngài về giáo pháp đã gợi nên nguồn cảm hứng cho tôi. Nay các ngài không còn nữa! Những cuộc hội ngộ đều kết thúc trong sự chia ly! (samyogā viyogantā) Và cuối cùng nhưng không kém phần quan trọng, tôi xin tri ân ông K.G. Abbeysingha đã làm việc không hề mệt mỏi, đánh máy toàn bộ bản văn này

PIYADASSI  
Vajirārāma  
Colombo 5, Ceylon



*Chương 1*

# ĐỨC PHẬT



Đức Phật, Người sáng lập ra Đạo Phật, một tôn giáo<sup>(1)</sup> vĩ đại, được biết đến với tên Tất-đạt-đa, sống ở miền Bắc Ấn cách đây trên 2500 năm. Theo tiếng Phạn, Tất-đạt-đa (Siddhārtha) có nghĩa là người đã thành tựu được mục tiêu của mình. Họ của Ngài là Cồ-đàm (tiếng Phạn là Gautama). Cha ngài là vua Tịnh-phạn (Suddhodana) trị vì lãnh thổ của dòng họ Thích-ca (Sakya) ở Ca-tỳ-la-vệ (Kapilavatthu) trên biên giới xứ Nepal. Đức bà Ma-ha-ma-ya, công chúa của dòng họ Koliyas, là Hoàng hậu của Tịnh-phạn vương.

Ở Ấn Độ, vào ngày trăng tròn tháng năm - vasanta-tide, là lúc cây cối trĩu nặng những hoa quả, lúc con người, chim chóc và muôn thú đang độ tươi vui phơi phới, Hoàng hậu Ma-ha-ma-ya đang du hành từ thành Ca-tỳ-la-vệ đến Devadaha, quê hương của bà để chuẩn bị cho ngày hạ sanh Thái tử theo tục lệ thời đó; nhưng sự việc đã không xảy ra như dự tính, vì khi mới đi được nửa đường đến chỗ vườn Lâm-tỳ-ni, dưới bóng mát cây Vô ưu đang trở hoa, Đức bà đã hạ sanh Thái tử.

Lumbini, hay Rummidei ở cách 100 dặm về hướng bắc thành Ba-la-nại (Vārānāsi)<sup>(2)</sup> và trong tầm mắt nhìn thấy dãy Hy Mã Lạp Sơn với đỉnh núi phủ tuyết. Tại nơi kỷ niệm sự chào đời của Thái tử Tất-đạt-đa, vị Phật tương lai của nhân loại, 316 năm sau đó Hoàng đế A-dục (Asoka) đã dựng lên một trụ đá oai nghi hùng vĩ để đánh dấu nơi thánh địa. Bản văn 5 dòng gồm 93 chữ viết thuộc thời kỳ vua A-dục được khắc trên cột, trong đó có hàng chữ sau đây: “Hida, Budhe jàte Sàkyamuni”, “Nơi đây, Đức Phật, bậc Thánh triết của dòng họ Thích-ca-mâu-ni đã dẫn sanh”. Trụ đá hùng vĩ đó ngày nay người ta vẫn còn nhìn thấy. Cái trụ còn “mới mẻ như vào ngày nó được tạc lên” đã bị sét đánh ngã ngay khi

1. Thuật ngữ tôn giáo ở đây được dùng theo nghĩa “Một cách sống” chứ không theo nghĩa thông thường như người ta hiểu.

2. Tên này được chính phủ Ấn dùng thay thế cho Benares sau khi có độc lập.

ngài Huyền Trang, nhà chiêm bái Trung Quốc, nhìn thấy vào giữa thế kỷ thứ 17 sau công nguyên. Sự khám phá và nhận dạng ra công viên Lâm-tỳ-ni năm 1896 được coi như là công trình của nhà khảo cổ nổi tiếng General Cunningham.

Hoàng hậu Ma-ha-ma-ya, mẹ ngài qua đời vào ngày thứ bảy sau khi hạ sanh ngài và vị Hoàng nhi được bà di mẫu Ma-ha Ba-xà-ba-đề, chị của mẹ ngài nuôi nấng. Dù Hoàng nhi được nuôi dưỡng trong sự tinh tế cho đến lúc thành niên giữa xa hoa vật chất đầy đủ, vua cha vẫn không quên huấn dụ Ngài theo cách của một vị Thái tử. Ngài trở thành người tài giỏi về nhiều ngành tri thức và dễ dàng vượt qua những người khác về các môn thuộc kỹ thuật chiến đấu.

Tuy nhiên, ngay lúc còn niên thiếu, Thái tử đã có thói quen Thiền quán nghiêm túc. Khi Thái tử lớn lên, vua cha vô cùng mong muốn con trai duy nhất của ngài sẽ cưới vợ, gầy dựng một gia đình và là người kế vị xứng đáng ngôi vua; nhưng ngài sợ rằng một ngày nào đó Thái tử sẽ từ bỏ vương cung để sống cuộc đời lang thang của một nhà tu khổ hạnh.

Theo phong tục thời đó lúc mới vừa 16 tuổi, Thái tử kết hôn với người em họ là công chúa Da-du-đà-la cùng tuổi với Ngài, con gái độc nhất của vua Suppabuddha và Hoàng hậu Pamitā thuộc dòng họ Koliyas. Thái tử không thiếu một thứ gì trong các thú vui chơi của đời sống trần gian và Ngài sống không biết đến một chút sầu khổ nào. Vua cha cố để cho con mình sống trong ngục tù cảm giác và biến Thái tử thành một người có đầu óc thế tục; vua cố gắng tránh cặp mắt dò hỏi của Thái tử về những cảnh đau thương của cuộc sống. Thế nhưng tất cả những cố gắng đó đều vô ích và nó chỉ làm tăng thêm sự khát khao hiểu biết của Thái tử Tất-đạt-đa, Ngài quyết tâm đi tìm chân lý Giác ngộ.

Khi lớn lên và đến tuổi trưởng thành, Thái tử bắt đầu thoáng thấy những nỗi thống khổ của trần gian. Theo như sử



sách đã ghi, Ngài trông thấy bốn cảnh tượng: cảnh thứ nhất là một người gầy yếu vì tuổi tác, hoàn toàn vô dụng; cảnh thứ hai Ngài trông thấy một người chỉ còn da bọc xương, cực kỳ bất hạnh và cô đơn, suy sụp vì phiền não; cảnh thứ ba là một đám họ hàng đang than khóc khiêng xác của một người thân đi hỏa táng. Những cảnh tượng thống khổ này đã làm Ngài xúc động vô cùng. Tuy nhiên cảnh thứ tư đã tạo cho Ngài một ấn tượng sâu xa hơn hết: Ngài trông thấy cảnh một ẩn sĩ, trầm lặng và thanh thản, không bận tâm và có tính cách độc lập; Ngài biết rằng đó là một người đã từ bỏ gia đình, sống một đời trong sạch để đi tìm chân lý và giải quyết cái bí ẩn của đời sống. Ý nghĩ xuất gia lóe lên trong tâm trí Thái tử, Ngài quay trở lại vương cung trong thiên quán sâu thẳm.

Tận trong lòng Ngài đã có tiếng vang đáp lại tiếng đập của con tim nhân đạo đang lo âu khắc khoải. Càng tiếp xúc với thế giới bên ngoài bức tường thành cung điện, Ngài càng nhận thức được rằng thế giới đang thiếu thốn một thứ hạnh phúc chân thật.

Trong cảnh im vắng của đêm sáng trăng đó, ngày trăng tròn tháng bảy, những tư tưởng sau đây đã đến với Ngài:

“Tuổi trẻ, thuở thanh xuân của đời người sẽ chấm dứt trong sự già nua tuổi tác, và các tri giác của con người sẽ rời bỏ họ vào lúc họ cần nó nhất. Sự suy yếu của tuổi già làm giảm đi năng lực và sức khoẻ của con người, rồi bệnh tật thành linh tìm đến! Và cuối cùng là cái chết, nó có thể đến bất ngờ ngoài sự mong đợi của chúng ta và kết thúc đời sống ngắn ngủi này. Chắc chắn là phải có một lối thoát để ra khỏi sự bất xứng ý, ra khỏi già và chết.”

Như thế đó, niềm say mê lớn lao về tuổi trẻ, về sức khỏe và đời sống đã từ bỏ Ngài. Vì nhìn thấy sự phù du và nguy cơ của ba sự say mê kích thích đó nên Ngài đã bị thôi thúc

manh mẽ phải đi tìm và chiến thắng sự Bất Tử, phải cố gắng để giải thoát ra khỏi già, bệnh, khổ và cái chết<sup>(3)</sup> phải tìm ra nó cho chính Ngài và cho tất cả chúng sinh đau khổ. Chính lòng từ bi sâu thẳm đã dẫn Ngài đến việc truy tìm chân lý có cứu cánh trong sự Giác ngộ, trong quả vị Phật. Chính lòng từ bi lúc bấy giờ đã làm cho trái tim Ngài hướng về sự từ bỏ vĩ đại và mở tung những cánh cửa của chiếc lồng vàng giam giữ Ngài trong đời sống vương giả. Chính lòng từ bi đã làm Ngài có quyết định không gì lay chuyển được, ngay cả lúc Ngài đưa mắt nhìn lần cuối từ giả vị phu nhân yêu dấu cùng với Hoàng nhi trong tay.

Bấy giờ vào tuổi 29, thời kỳ rực rỡ nhất của đời trai trẻ, vào ngày mà nàng Da-du-đà-la mỹ miều của Ngài hạ sanh cho Ngài người con trai duy nhất là La-hầu-la, làm cho sự chia ly càng sâu thẳm và lo buồn, nhưng Ngài đành bỏ ra đi - vị Thái tử với một nỗ lực của ý chí siêu phàm đã từ bỏ vợ con, phụ vương và một ngai vàng đầy hứa hẹn quyền lực vinh hoa, Ngài cải trang thành một đạo sĩ khổ hạnh bần cùng, sống ẩn dật đơn độc chốn rừng sâu để tìm ra chân lý vĩnh cửu của cuộc sống, để “Truy tìm sự tự do tối cao thoát khỏi mọi ràng buộc - tức Niết bàn.”<sup>(4)</sup> Đây là sự từ bỏ vĩ đại.

Hiển dưng đời mình cho trách nhiệm cao cả là khám phá phương thuốc để chữa trị căn bệnh giăng bủa khắp cuộc sống, Ngài được hai nhà hiền triết nổi tiếng, Àlara Kālāma và Uddaka Rāmaputta dẫn dắt, hy vọng rằng những bậc thầy thiên định này sẽ chỉ cho Ngài con đường giải thoát. Ngài thực hành tập trung và đạt được những chứng ngộ cao nhất có thể đạt được bằng cách đó, nhưng Ngài không hài lòng với bất cứ thứ định nào còn thiếu sự Giác ngộ tối cao. Song

---

3. Xem A. i. 146, kinh 38.

4. M. i. 136, kinh 26

mức độ hiểu biết của họ, giới hạn về kinh nghiệm huyền bí của họ không đủ để trao cho Ngài cái mà Ngài nỗ lực tìm kiếm. Ngài lần lượt từ bỏ họ để đi tìm điều chưa biết đó.

Trên đường lang thang đây đó, cuối cùng Ngài đến Khỏ-hạnh-lâm (Uruvela), bên cạnh dòng sông Ni-liên-thiên (Neràn-jaà) tại Giác Thành (Gayà). Những khu rừng nhỏ rậm rạp yên tĩnh và dòng sông nước trong vắt đã hấp dẫn Ngài. Nhận thấy đây là một nơi thích hợp để tiếp tục truy tìm sự Giác ngộ, Ngài quyết định ở lại đó. Năm nhà tu khổ hạnh khác thán phục sự nỗ lực kiên định của Ngài nên đã đến phục vụ ngài. Họ là Kondanna, Bhaddiya, Vappa, Mahànàma, và Assaji.

Ở Ấn Độ thời đó và cho đến bây giờ vẫn còn một đức tin trong nhiều nhà tu khổ hạnh là người ta có thể đạt được sự tịnh hóa và sự giải thoát cuối cùng ra khỏi bệnh tật bằng cách tự hành xác khổ hạnh, và đạo sĩ Cồ-đàm quyết định thử nghiệm cái chân lý đó. Cho nên tại Khỏ-hạnh-lâm Ngài bắt đầu một cuộc chiến đấu kiên quyết để hàng phục thân thể với hy vọng là khi thoát ra khỏi sự trói buộc của thân xác thì Trí tuệ Ngài có thể vượt lên đến những đỉnh cao của sự giải thoát. Trọn lòng nhiệt thành của Ngài được đặt nơi sự tu tập này. Ngài sống nhờ vào lá và rễ cây, vào một số đồ ăn ít ỏi bị rút bớt dần dần. Ngài mặc những miếng giẻ rách nhặt từ những đồng rác, ngủ giữa những xác chết hay trên giường gai, và vì ăn uống quá kham khổ nên cơ thể Ngài đã bị suy kiệt.

“Ta đã sống khắc khổ trong hạnh đầu đà (kỷ luật của những đạo sĩ khổ hạnh). Ta đã sống khắc khổ hơn tất cả những người khác. Tứ chi của ta giống như những cây sậy khô héo bị phé thải...” Trong những năm về sau khi đã đạt đến giác ngộ viên mãn, Đức Phật đã mô tả cho hàng đệ tử về những sự ăn năn<sup>(5)</sup> trước đó của Ngài bằng những lời lẽ như

---

5. Để biết thêm chi tiết, xem M. 36, do I. B. Horner dịch trong *The Middle Length Say-*

thể đã gây ra một sự úy kính nơi họ.

Chiến đấu như thế trong sáu năm ròng rã, Ngài đã đến rất gần cánh cửa tử thần, nhưng Ngài nhận ra là chẳng đến gần được mục tiêu đã định! Sự hoàn toàn vô dụng của việc tu tập khổ hạnh đã trở nên quá rõ ràng với Ngài qua sự chứng nghiệm bản thân; cuộc thử nghiệm về giác ngộ đó đã thất bại. Nhưng không nản lòng, Trí tuệ vẫn còn siêu việt của Ngài đã tìm kiếm một con đường mới để đạt đến mục tiêu mong muốn. Rồi tình cờ Ngài nhớ lại sự thanh bình an lạc lúc thiếu thời, ngồi thiền định dưới cây táo hồng, Ngài cảm nhận một cách tin tưởng rằng: “Đây là con đường đưa đến giác ngộ”. Tuy nhiên ngài biết rằng với cái cơ thể hoàn toàn suy nhược như vậy, ngài không thể theo đuổi con đường đó với chút cơ hội thành công nào. Do đó, Ngài rời bỏ sự tự hành xác khổ hạnh và nhìn đối cực đoan mà ăn uống trở lại bình thường. Cơ thể gầy mòn hốc hác phục hồi sức khỏe và cái sức mạnh bị kiệt quệ chẳng bao lâu đã trở lại với Ngài. Bây giờ năm người bạn đồng hành thất vọng từ bỏ Ngài vì họ nghĩ rằng Ngài đã thôi không chịu cố gắng nữa mà đã trở lại với một đời sống vật chất dư dật.

Thế nhưng, với quyết tâm vững chắc và niềm tin hoàn toàn vào sự trong sạch và sức mạnh của chính mình, không có sự giúp đỡ của bất cứ một vị thầy nào, không có một người bạn đồng hành nào, vị Bồ-tát<sup>(6)</sup> (chúng ta đã gọi Ngài như thế trước khi Ngài đạt đến giác ngộ) quyết định cuộc tìm kiếm cuối cùng trong sự đơn độc hoàn toàn. Dưới cội cây sau này được gọi là cây Bồ-đề tức “cây Giác ngộ” hay “cây Trí tuệ” trên bờ sông Ni-liên-thiền tại Gaya (bây giờ được gọi là “Buddha-Gaya”, Bồ-đề Đạo Tràng)- “một nơi an

---

ing, q. I. (Hội Thánh Điển Pali, Luân Đôn)

6. Một Bồ-tát (Skt. Bodhisattva) là người theo lý tưởng giác ngộ, hay nhận thức được Tứ Thánh Đế.

lạc, làm dịu đi những cảm giác và làm tăng trưởng trí tuệ”. Ngài ngồi kiết già, thực hiện nỗ lực cuối cùng với sự cương quyết không gì lay chuyển được: “Dù thân ta chỉ còn da bọc xương, dù máu thịt ta có khô héo và tàn tạ, nhưng ta sẽ không bao giờ rời khỏi chỗ ngồi này cho đến khi đạt được Giác ngộ hoàn toàn.” Với nỗ lực không biết mệt mỏi, và sự tận tụy không hề suy giảm, Ngài đã quyết chứng ngộ Chân lý và đạt đến Giác ngộ hoàn toàn.

Tập trung tư tưởng và năng lực vào “Chánh niệm trên hơi thở vô ra” (àna+apàna sati), phương pháp thiền định mà Ngài đã phát triển khi còn bé,<sup>(7)</sup> vị Bồ-tát nhập định và an trú miên mật trong tầng thiền thứ nhất (skt. Dh̄yana,<sup>(8)</sup> một thuật ngữ khó dịch). Dần dần từng bậc một, Ngài nhập định và an trú trong đệ nhị, đệ tam và đệ tứ thiền. Tĩnh hoá tâm trí ra khỏi những ô nhiễm như thế, với tâm an định như thế, Ngài hướng tâm về cái tri thức hồi tưởng những kiếp quá khứ (Túc mạng Minh-pubbenivāsānussatināna). Đây là tri thức đầu tiên Ngài đạt được trong canh đầu của đêm đó (6 giờ chiều đến 10 giờ tối). Rồi Bồ-tát hướng tâm đến sự hiểu biết về sự biến mất và tái hiện trở lại của đủ loại chúng sinh trong trạng thái hạnh phúc và đau khổ, mỗi trạng thái tiến triển tùy theo hành vi đã làm (Thiên nhân minh-cuti + upapātana). Đây là sự hiểu biết thứ hai Ngài đạt được trong canh giữa của đêm đó (10 giờ đêm đến 2 giờ sáng). Kế đó Ngài hướng tâm đến tri thức về sự hoại diệt những cái xấu ác (lậu hoặc).

Ngài hiểu như thật rằng: Đây là khổ, đây là nguyên nhân của khổ, đây là sự diệt khổ, đây là con đường diệt khổ<sup>(9)</sup>. Ngài hiểu như thật rằng: Đây là các lậu hoặc, đây là nguyên nhân của lậu hoặc, đây là sự chấm dứt các lậu hoặc, đây là con đường

---

7. Xem M. 36.

8. Xem Chương 14, Chánh Định (sammā-samādhi).

9. Xem chi tiết ở Chương 3, Khổ Đê.

dẫn đến chỗ chấm dứt các lậu hoặc. Biết như thế, thấy như thế, tâm Ngài được giải thoát ra khỏi các lậu hoặc, đó là dục lậu (kàmāsava), hữu lậu (bhavāsava) và vô minh lậu (avijāsava). Khi tâm Ngài được giải thoát như thế Ngài nhận ra sự “giải thoát” và hiểu rằng sự sanh ra đã bị hoại diệt, đời sống cao cả đã được sống, điều phải làm đã được làm, thân tâm này sẽ không trở lại nữa (nghĩa là: không có sự tiếp tục của tâm và thân nữa, không có Hữu và không có tái sanh nữa.) Đây là sự hiểu biết thứ ba (Lậu tận minh) Ngài đạt được vào canh cuối của đêm đó (2 giờ khuya đến 6 giờ sáng)<sup>(10)</sup>

Ngay sau đó, Ngài nói lên những lời chiến thắng:

“Ta đã chịu sanh, già, bệnh, chết, buồn rầu và thống khổ; nhìn ra mối nguy hiểm trong cái thân chịu đựng những điều đó ta đi tìm sự không sanh, không già, không bệnh, không chết, không buồn rầu, không ô nhiễm và tìm sự giải thoát cao cả ra khỏi ràng buộc- tức Niết Bàn (Nibbāna). Ta đã đạt được nó (theo nghĩa đen là ta đã chứng nghiệm được nó). Sự hiểu biết và khả năng thấy đó đã phát sinh trong ta; sự giải thoát tâm thức của ta không gì làm lung lay được. Đây là đời sống cuối cùng, không còn có Hữu, không còn có tái sinh nữa.”<sup>(11)</sup>

Như vậy, vào một ngày trăng tròn tháng năm, ở tuổi ba mươi lăm, Bồ-tát Cồ-đàm đã đạt được sự giác ngộ tối cao bằng sự triệt ngộ Tứ Diệu Đế, các chân lý vĩnh cửu và thành Phật, người Thầy thuốc vĩ đại, Đấng đại Y Vương toàn năng (bhisakko) có thể chữa lành những căn bệnh của chúng sinh.

Suốt một tuần lễ ngay sau khi giác ngộ, Đức Phật ngồi dưới gốc cây Bồ-đề để chứng nghiệm niềm phúc lạc của sự giải thoát. Rồi Ngài tư duy về lý Duyên Khởi (paticca samup-pāda). Đức Thế Tôn trải qua thêm sáu tuần sống ẩn dật đơn

---

10. M. 36

11. M. 26.

độc trong sáu nơi khác nhau ở vùng quanh cội Bồ-đề. Cuối tuần lễ thứ bảy, Ngài quyết định truyền trao giáo pháp Ngài đã khám phá về Con Đường Cổ Xưa (purānam maggam) cho năm người bạn đồng tu khổ hạnh của Ngài trước kia.

Biết họ đang sống tại xứ Ba-la-nại (Vārānasi) trong Vườn Lộc Uyển ở Isipatana (tức Tiên Uyển, là nơi an trú của các nhà tiên tri, hiện nay là Sar-nath), vẫn còn đang đắm sâu vào sự khắc khổ vô nghĩa của đời sống tu sĩ khổ hạnh cực đoan, Đức Phật rời Gayà để đi đến Ba-la-nại xa xôi, thành phố thánh địa của Ấn Độ; Ngài đi bộ từng quãng đường 150 dặm, và tại Lộc Uyển (migadāya) Ngài đã gặp lại họ. Bấy giờ vào ngày trăng tròn tháng bảy, lúc xế chiều, khi mặt trăng đang lên trên bầu trời sáng rực phía đông, Đức Thế Tôn nói với năm đạo sĩ khổ hạnh:

“Này các thầy Tỳ-kheo, có hai cực đoan mà người ản tu đã rời bỏ đời sống gia đình không nên theo. Đó là: sự phóng dật của các giác quan và sự tự hành xác khổ hạnh, cả hai đều dẫn đến chỗ không tốt. Như Lai, Đấng Toàn Giác sau khi đã rời bỏ những cực đoan đã hiểu ra được con đường Trung Đạo, nó cho chúng ta cái sức nhìn, sự hiểu biết và dẫn chúng ta đến sự trầm tĩnh, sự nhận thức rõ ràng và sự Giác ngộ, Niết bàn. Và này các Tỳ-kheo, Trung đạo là gì? Đó là Bát Chánh Đạo, gồm: quan điểm chân chánh, suy nghĩ chân chánh, lời nói chân chánh, việc làm chân chánh, đời sống chân chánh, tinh tấn chân chánh, niệm chân chánh và định chân chánh.<sup>(12)</sup>

Rồi Đức Phật giải thích cho họ Tứ Thánh Đế.<sup>(13)</sup>

Như vậy Đấng Giác Ngộ đã tuyên dương Chánh pháp và chuyển bánh xe Chân Lý có một không hai.

12. Vinaya. I. 10, S. v. 420.

13. Đạo đế, chân lý thứ tư, phát họa nền tảng của toàn bộ giáo lý sẽ được thảo luận ở những trang sau.

Lần đầu tiên, với sự tuyên dương giáo pháp và sự quay trở lại của năm nhà tu khổ hạnh, Lộc Uyển ở Isipatana trở thành nơi khai sinh ra Thánh giáo của Đức Phật và của Tăng già, cộng đồng tu sĩ, những đệ tử xuất gia của Phật.

Trước kia, 55 người khác do Yasa, một thanh niên trẻ tuổi giàu có lãnh đạo đến gia nhập giáo hội Tăng già. Khi mùa mưa (vassàna, từ tháng bảy đến tháng mười) chấm dứt, Đức Phật nói với các đệ tử gồm sáu mươi người đã giác ngộ quả vị A-la-hán:

“Này các thầy Tỳ-kheo, ta được giải thoát ra khỏi tất cả mọi trói buộc ở cõi người lẫn cõi trời. Các người cũng được giải thoát khỏi những giam cầm của cõi người lẫn cõi trời. Giờ đây hãy lên đường du hành khắp nơi vì lợi lạc và hạnh phúc của nhiều người do lòng từ bi đối với thế giới, với sự lợi ích, an lạc và hạnh phúc của trời và người. Mỗi người hãy đi về một hướng, hãy tuyên dương cái giáo pháp trỗi bậc ở lúc đầu, ở lúc giữa và lúc cuối, có ý nghĩa, và hoàn hảo trọn vẹn. Hãy tuyên dương đời sống thanh tịnh, đời sống thánh thiện, hoàn hảo và trong sạch. Có những chúng sinh bị che khuất không nhìn thấy chân lý, họ sẽ bị làm lạc do không được nghe giáo pháp, và cũng có những chúng sinh sẽ hiểu giáo pháp. Ta cũng sẽ đi đến Khổ hạnh lâm, đến Senànigàma để dạy giáo pháp.”

Đức Phật đã bắt đầu sứ mạng cao cả của Ngài như thế và cái sứ mạng này kéo dài cho đến cuối đời Ngài. Cùng với các đệ tử, Ngài đã đi bộ qua những con đường chính và cả những con đường trong thôn xóm ở Jambudipa, đất nước của Táo Hồng (một tên khác của Ấn Độ), Ngài bao dung khắp tất cả trong dáng vẻ đặc biệt của lòng từ bi bao la và Trí tuệ vô hạn của Ngài.

Đức Phật không phân biệt đẳng cấp địa vị, bè phái hay giai cấp xã hội khi Ngài truyền bá giáo pháp. Nam nữ thuộc



những tầng lớp xã hội khác nhau, người nghèo, kẻ túng thiếu, người hạ tiện nhất và kẻ mất mát thua thiệt, người học thức kẻ thất học, các vị Bà-la-môn hay kẻ bơ vơ, những ông hoàng hay người khốn cùng, bậc thánh hay kẻ tội phạm đều lắng nghe Ngài, nương tựa nơi Ngài, và đi theo Ngài, Đức Phật, Đấng đã chỉ ra con đường an lạc và Giác ngộ.

Đẳng cấp là một vấn đề quan trọng sống còn đối với những người Bà-la-môn Ấn Độ, nhưng Đức Phật hoàn toàn chống lại điều đó; Ngài lên án mạnh mẽ cái hệ thống làm mất phẩm cách con người đó. Đức Phật sẵn sàng chấp nhận cho vào Giáo Hội những người thuộc mọi thành phần và giai cấp xã hội khi Ngài biết rằng họ thích hợp với đời sống thánh thiện, và trong số đó có những người về sau đã nổi bật trong giáo đoàn. Đức Phật là một bậc đạo sư đương thời duy nhất đã nỗ lực kết hợp trong sự khoan dung và hoà hợp lẫn nhau giữa những con người mà cho đến nay vẫn bị chia rẽ, tách rời bởi những khác biệt về tầng lớp giai cấp.

Đức Phật cũng đã nâng cao thân phận phụ nữ ở Ấn Độ. Nói chung, trong thời đại của Đức Phật, do ảnh hưởng của Bà-la-môn giáo, phụ nữ không được xã hội biết đến nhiều. Đôi khi họ bị khinh miệt mặc dù có những trường hợp đơn lẻ đã chứng tỏ sự uyên bác trong những vấn đề như triết học v.v... Với tình thương rộng lớn và sự cao thượng, Đức Phật đã đối xử với nữ giới một cách tôn trọng lễ độ và Ngài cũng chỉ cho họ con đường an lạc, thanh tịnh và thánh thiện. Lần đầu tiên trong lịch sử, Đức Phật đã lập nên Ni Bộ (Bhikkhunī Sāsana), vì trước kia không bao giờ có một giáo đoàn trong đó phụ nữ có thể sống đời sống xuất gia độc thân. Mọi tầng lớp phụ nữ trong xã hội đã gia nhập giáo đoàn. Đời sống cao quý của một số lớn chư ni, những nỗ lực lớn lao đạt đến mục tiêu giải thoát và những bài kệ của họ ca ngợi sự hỷ lạc của tâm giải thoát được mô tả sống động trong bài thánh ca của

Ni giới “Trưởng lão ni kệ” (Theirgàthà).

Du hành qua các làng mạc, thị trấn, Đức Phật giáo huấn, khai ngộ và làm cho nhiều người được hoan hỷ an lạc; Ngài thấy tính cách mê tín của dân gian thấm sâu vào vô minh, họ sát hại thú vật để thờ phụng thần linh. Ngài nói với họ:

“Cuộc sống, mọi người chỉ có thể nhận chứ không thể cho,  
Cuộc sống mà mọi tạo vật đều yêu thương và cố gắng chiếm hữu,

Nó tuyệt vời, thân thương và kỳ thú đối với mọi loài,

Ngay cả với những hạng hèn kém nhất.”<sup>(14)</sup>

Như vậy khi người ta cầu xin lòng từ bi thương xót nơi thần linh là họ thiếu từ bi! Ấn Độ là nơi đầm máu với những cuộc tế thần, họ sát hại những loài vật vô tội nơi bàn thờ những vị thần được dựng lên theo trí tưởng tượng không có tính chất thiêng liêng.

Những lễ lạc và các nghi thức cúng tế của các nhà tu khổ hạnh và Bà-la-môn đã mang đến những thảm họa và thống khổ không nói hết được. Đức Phật, vị đạo sư có Trí tuệ khoan dung, chỉ ra con đường cổ xưa, con đường của những Bạc Giác Ngộ, con đường của sự chánh đáng, của yêu thương và hiểu biết. Là một bậc Đạo Sư lúc nào cũng hành động theo đúng những điều Ngài thuyết giáo, những hành vi cử chỉ của Ngài luôn luôn thể hiện được bốn trạng thái cao cả nhất, hay Bốn Phạm Trú (Tứ vô lượng tâm).<sup>(15)</sup>

Đức Phật không bao giờ khuyến khích sự tranh cãi, thù địch. Có một lần Ngài nói với các thầy Tỳ-kheo: “Này các Tỳ-kheo, ta không tranh cãi với thế gian, chỉ có thế gian tra-

---

14. Của Edwin Arnold, *Ánh Sáng Á Châu*.

15. Bốn phạm trú là: Từ (mettā), Bi (karunā), Hỷ (muditā), Xả (upekkhā). Xem Chương 8.

nh cãi với ta. Một người giảng Pháp không tranh cãi với ai trên thế gian này”<sup>(16)</sup>

Dù lúc mới khởi đầu công cuộc hoằng pháp, Giáo hội Tăng già chỉ có sáu mươi đệ tử, sau đó đã phát triển đến hàng ngàn người. Trong những ngày đầu đó người Phật tử bước vào Giáo đoàn bằng cách đọc lên một thể lệ gồm ba câu được gọi là Tam quy y (ti-sarana):

*“Buddham saranam gacchàmi*

*Dhammam saranam gacchàmi*

*Sangham saranam gacchàmi*

*Dutiyampi Buddham saranam gacchàmi*

*Dutiyampi Dhammam sa ranam gacchàmi*

*Dutiyampi Sangham saranam gacchàmi*

*Tatiyampi Buddham saranam gacchàmi*

*Tatiyampi Dhammam saranam gacchàmi*

*Tatiyampi Sangham saranam gacchàmi”*

“Tôi về nương tựa Phật (Bậc Đạo Sư)

Tôi về nương tựa Pháp (Giáo lý)

Tôi về nương tựa Tăng (Đoàn thể Tăng Già)

Lần thứ hai Tôi về nương tựa Phật

Lần thứ hai Tôi về nương tựa Pháp

Lần thứ hai Tôi về nương tựa Tăng

Lần thứ ba Tôi về nương tựa Phật

Lần thứ ba Tôi về nương tựa Pháp

Lần thứ ba Tôi về nương tựa Tăng.”<sup>(17)</sup>

Vì số tu sĩ gia tăng nên xuất hiện các tịnh xá tự viện; vào những thời kỳ trước, các viện đại học Phật giáo Ấn Độ như Nàlandà, Vikramasilà và Odantapuri trở thành những trung tâm văn hoá dần dần có ảnh hưởng đến toàn thể châu Á, và qua đó ảnh hưởng đến đời sống tinh thần nhân loại.

Sau sự thành công của giáo đoàn trong suốt bốn mươi lăm năm, Đức Phật nhập Niết bàn lúc Ngài tám mươi tuổi, ở trong rừng cây Ta-la song thọ tại Mallas thuộc Câu Thi Na (nay là Uttara Pradesh khoảng 120 dặm về hướng đông bắc của thành Ba La Nại), với lời di giáo để lại cho hàng đệ tử:

*“Vayadhammā samkhārā, appamādena sampādettha”*<sup>(18)</sup>

“Mọi vật thể kết hợp đều vô thường. Hãy tinh tấn lên để giải thoát.”

Tuy lúc ban đầu chỉ có ít người theo, đạo Phật đã dần dần giáo hoá được nhiều vùng và ngày nay là “tôn giáo” của trên 500.000.000 tín đồ, hơn một phần năm dân số thế giới. Đạo Phật tiến nhanh như thế nhờ vào giá trị nội tại của học thuyết và sự đòi hỏi tinh thần lý luận của nó, nhưng cũng còn có những yếu tố khác góp phần vào sự tiến bộ này: không bao giờ người truyền trao thông điệp của giáo pháp sử dụng những phương pháp trái đạo lý để truyền bá đạo Phật. Thứ vũ khí duy nhất được sử dụng là tình thương yêu rộng lớn và lòng từ bi. Hơn nữa, đạo Phật thâm nhập vào các quốc gia này một cách hoà bình, không làm xáo trộn những tín ngưỡng đã có sẵn ở đó.

Đạo Phật không thực hiện sứ mạng của mình bằng sức

---

17. Vinaya Mahāvagga.

18. D. 16.

mạnh của võ khí hay bằng bất kỳ phương thức ép buộc, quở phạt nào. Theo các biên niên sử về tôn giáo, hiếm có một tôn giáo nào sánh ngang với đạo Phật về việc này. Ép buộc vào đạo là điều mà Đức Phật và hàng đệ tử của Ngài không hề biết đến và tối kỵ.

Giáo sư T.W. Rhys Davids viết: “Theo chỗ tôi biết, trong toàn bộ lịch sử lâu dài của đạo Phật xuyên suốt nhiều thế kỷ, không có một bản ghi chép nào cho thấy người theo đạo Phật, trong những thời kỳ tột đỉnh kéo dài như thế mà có những hành động ngược đãi đối với những người theo một tín ngưỡng khác”.

Như vậy học thuyết nhà Phật có khả năng lan rộng sang những nền văn hoá khác biệt nhau trên khắp thế giới.

\*\*\*





*Chương 2*

**QUAN ĐIỂM ĐẠO PHẬT**





Một trong những đặc điểm phân biệt Đức Phật với tất cả những Giáo chủ các tôn giáo khác là: Đức Phật là một con người không có mối liên quan nào với một Thượng đế hay bất cứ một con người siêu nhiên nào. Ngài không phải là Thượng đế cũng không phải là hiện thân của Thượng đế, càng không phải là một nhân vật huyền thoại nào. Ngài là một con người, nhưng một con người siêu việt, một con người phi thường. Về mặt nội tâm, trí tuệ Ngài đã vượt lên trên con người mặc dù bên ngoài Ngài vẫn sống cuộc sống của một con người. Chính vì vậy mà Ngài được tôn xưng là con người có một không hai, con người siêu xuất thế gian.

Đức Phật nói: *“Này các thầy Tỳ-kheo, cũng giống như một bông sen sanh ra và lớn lên trong nước, vươn thẳng lên không bị nước làm bẩn. Này các Tỳ-kheo, Như Lai cũng vậy, sinh ra và lớn lên nơi thế gian này, nhưng sống nhiếp phục thế gian, không bị thế gian làm ô nhiễm.”*<sup>(1)</sup>

Dựa vào năng lực kiên định của chính mình, không được sự giúp đỡ của một vị thầy nào, dù là loài người hay chư thiên, Ngài đã hoàn tất những chứng đạt về tinh thần và trí tuệ giải thoát cao cả nhất; Ngài đã đạt đến đỉnh cao nhất của sự thanh tịnh và viên mãn trong những phẩm chất hoàn hảo nhất của nhân tính. Ngài là hiện thân của từ bi và trí tuệ, hai điều này đã trở thành những nguyên tắc giáo huấn trong Thánh giáo (sāsana) của Ngài.

Qua chứng nghiệm tự thân, Ngài hiểu được tính cách ưu việt của con người, và khái niệm về con người “siêu nhiên” thống trị trên số phận của chúng sanh bên dưới chỉ là một ảo tưởng. Đức Phật không bao giờ cho mình là đáng cứu thế cố cứu lấy các linh hồn bằng một tôn giáo được mặc khải. Nhờ vào sự kiên trì và hiểu biết, Ngài chứng tỏ rằng những khả

---

1. S. iii. 138.

năng vô tận đang tiềm ẩn trong con người và con người phải nỗ lực cố gắng để phát triển và mở ra những khả năng này. Bằng sự chứng nghiệm của riêng mình, Ngài chứng tỏ rằng sự giác ngộ và giải thoát nằm trong khả năng con người một cách hoàn toàn và tuyệt đối. Là người chủ trương một đời sống nỗ lực qua khẩu giáo và thân giáo, Đức Phật khuyến khích hàng đệ tử tu tập sự nương tựa nơi chính mình, Ngài nói: “*Hãy nương tựa chính mình, còn nương tựa ai khác?*”<sup>(2)</sup>

Cũng chính Đức Phật là người lần đầu tiên trong lịch sử thế giới đã dạy rằng con người có thể tự mình đạt được giải thoát mà không cần một lực trung gian nào bên ngoài, rằng sự giải thoát khỏi đau khổ phải do mỗi người tự trui rèn và tạo nên trên chính cái nghiệp của mình.

Không ai có thể ban cho người khác sự giải thoát nếu họ chỉ biết có van xin. Người khác có thể giúp chúng ta một cách gián tiếp, còn sự giải thoát cao cả nhất chỉ đạt được qua sự chứng ngộ tự thân và tự tỉnh giác đối với chân lý. Sự tự chứng ngộ chỉ có thể đến với người được tự do suy nghiệm những vấn đề của chính họ mà không bị cản trở bởi bất cứ gì. Mỗi cá nhân nên có sự cố gắng thích đáng và phá vỡ những gông cùm đã giam giữ mình trong cảnh nô lệ, đạt được sự giải thoát khỏi những kiềm kẹp của đời sống bằng sự kiên trì, nỗ lực và thiên quán chứ không phải qua lời cầu nguyện và van xin một đấng tối cao. Đức Phật cảnh giác hàng đệ tử của Ngài về việc đẩy gánh nặng qua cho một thế lực bên ngoài, một vị cứu tinh, một Thượng đế hay Phạm Thiên; Ngài hướng họ đến con đường nhận thức rõ ràng và tìm tòi nghiên cứu, thúc đẩy họ nên bắt đầu công việc phát triển thực sự năng lực và phẩm chất bên trong của họ. Ngài dạy: “*Ta đã dẫn các người hướng đến sự giải thoát. Còn Giáo Pháp,*

---

2. Dhp. 160.

*Chân lý thì các người phải tự giác ngộ lấy.*<sup>(3)</sup>

Tu sĩ đạo Phật không phải là những thầy cúng tế, những người chuyên thực hiện những buổi tế lễ. Họ không quản lý những buổi lễ ban phước và tuyên đọc việc xá tội. Một tu sĩ Phật giáo đúng nghĩa không thể và không đứng trung gian giữa con người và quyền năng siêu nhiên, vì Đức Phật dạy rằng mỗi người chỉ chịu trách nhiệm cho sự giải thoát của chính họ. Cho nên không có nhu cầu chiêm tinh cảm của một thầy cúng trung gian. “*Hãy tự mình nỗ lực, các đấng Như Lai chỉ là người chỉ đường.*”<sup>(4)</sup>

Con đường này chính là con đường cô xưa mà các bậc Giác Ngộ đã đi qua và chỉ lại cho chúng ta. Đó là con đường của Tám Điều Cao Cả (Bát Thánh Đạo) dẫn đến sự giác ngộ và giải thoát cao cả nhất.

Một đặc điểm nổi bật khác nữa là Đức Phật không bao giờ giữ lại cái tri kiến cao siêu đó cho một mình Ngài; đối với Ngài một điều như thế hoàn toàn không thể có được. Sự giác ngộ viên mãn, sự khám phá và ngộ ra được Tứ Thánh Đế (quả vị Phật) không phải là một đặc quyền đặc lợi của chỉ một người được lựa chọn bởi Thượng đế thiêng liêng; nó cũng không phải là một sự kiện độc nhất và không thể được lặp lại trong lịch sử nhân loại. Nó là một thành quả mở ra cho bất cứ ai nỗ lực tinh tấn để đạt sự thanh tịnh viên mãn, Trí tuệ chân thật và tu tập Bát Thánh Đạo với một ý chí không lay chuyển được.

Đức Phật đã từng tuyên bố nghiêm túc rằng những ai tu dưỡng con đường này và đạt đến bậc cao nhất trong sự chứng ngộ, sự giải thoát khỏi đau khổ đều bình đẳng với Ngài về việc thoát khỏi uestrực và sự giải thoát tối hậu:

---

3. M. 38.

4. Dhp. 276.

*“Thật vậy, giống như ta họ là bậc Thắng giả đã chứng được lậu tận.”<sup>(5)</sup>*

Tuy nhiên, Đức Phật cũng làm sáng tỏ cho hàng đệ tử của Ngài thấy chỗ khác nhau giữa một bậc Chánh Đăng Giác và các vị A-la-hán, những bậc Thánh Lậu Tận:

*“Này các đệ tử, khi là một A-la-hán<sup>(6)</sup> Như Lai đã là bậc Chánh Đăng Giác. Chính vị ấy là người tuyên bố con đường chưa hề được công bố trước đây, là người biết con đường, hiểu con đường và đã tu dưỡng trên con đường này. Và bây giờ hàng đệ tử của vị ấy là những người bước theo dấu chân Như Lai. Này các đệ tử, đó là sự phân biệt rõ ràng, là điểm xác thực để phân biệt Như Lai, một vị A-la-hán Chánh Đăng Giác với hàng đệ tử là các A-la-hán được giải thoát bằng tuệ giác.”*

Khi truyền trao Giáo Pháp cho hàng đệ tử, bậc Đạo Sư không phân biệt bất kỳ người nào trong số họ, vì không có những đệ tử được chọn lựa ưa thích theo cảm tính. Trong số những người theo Ngài tất cả đều là A-la-hán, đã giải thoát khỏi phiền não, và đã tháo bỏ những gông cùm buộc phải tái sinh, cũng đã tự hoàn thiện trong sự thanh tịnh. Nhưng có vài vị nổi bật, họ giỏi về những ngành tri thức và sự tu tập khác nhau và do những thiên phú tinh thần họ đạt được những vị trí nhất định, nhưng bậc Đạo Sư không bao giờ ban cho người nào tình cảm đặc biệt.

---

5. M. 26.

6. A-la-hán trong tiếng Phạn là “Bậc Ứng Cúng”, một trong những danh hiệu đặc biệt để chỉ cho Phật và các đệ tử đã chứng ngộ của Ngài. Kinh sách đã cho thấy Đức Phật là người đầu tiên đã dùng thuật ngữ này để chỉ Phật. Đó là lúc Đức Phật đang du hành từ Gaya đến Vārānasi để thuyết bài pháp đầu tiên cho nhóm năm đạo sĩ Kiều Trần Như. Trên đường đi chưa cách xa Gaya mấy, Đức Phật gặp Upaka, một tu sĩ ngoại đạo, vị này bị bất ngờ trước dáng vẻ thanh khiết của Bậc Đạo Sư, nên đã hỏi Ngài: “Đạo Sư của Ngài là ai? Ngài đã thọ pháp của ai?” Đức Phật đã trả lời bằng những câu kệ sau:... “Ta chính là Bậc Ứng Cúng trên đời, bậc Đạo Sư Vô thượng”. Ngài dùng từ A-la-hán lần thứ hai khi thuyết pháp cho nhóm năm đạo sĩ như sau: “Ta là Bậc A-la-hán, Như Lai, Chánh Đăng Giác”. Từ này chỉ được dùng để chỉ các bậc đã đoạn tận lậu hoặc. Theo nghĩa này, Đức Phật là vị A-la-hán đầu tiên trên thế gian như Ngài đã tỏ lộ cho Upaka biết.

Chẳng hạn Upàli, xuất thân từ một gia đình thợ cạo, được cử làm trưởng lão về giới luật chứ không phải những vị A-la-hán thuộc giai cấp quý tộc và chiến sĩ.

Chẳng có một dấu hiệu nào cho thấy rằng bậc Đạo Sư đã giao phó việc truyền bá Thánh giáo cho một đệ tử đặc biệt nào trước khi Ngài nhập Niết-bàn, cũng không trao cho hai đệ tử trưởng của Ngài là Xá Lợi Phất và Đại Mục Kiền Liên. Ngài đã không chỉ định bất cứ ai làm người thừa kế. Về việc này, hãy lưu ý đến một điểm lý thú là Đức Phật đã nói rõ với hàng đệ tử trước khi Ngài nhập Niết-bàn rằng Ngài không bao giờ nghĩ đến việc kiểm soát Giáo Đoàn. Bậc Đạo Sư nói với các đệ tử vây quanh nơi Ngài sắp nhập diệt:

*“Giáo pháp và giới luật mà ta đã khai mở và để lại cho các ông, sau khi Như Lai nhập diệt hãy xem đó là người thầy dẫn dắt các ông.”<sup>(7)</sup>*

Ngay khi Đức Phật còn tại thế, chính Giáo Pháp và Giới Luật đã kiểm soát và dẫn dắt các thầy Tỳ-kheo chứ Ngài không phải là người cầm quyền. Bát Thánh Đạo, con đường cổ xưa của Đức Phật là giáo lý cho người giải thoát.

Đức Phật xuất hiện vào lúc mà chủ nghĩa độc tài đang thịnh hành ở Ấn Độ, nhưng giáo lý của Ngài có phần đe dọa đối với một chính phủ độc tài như thế. Tuy nhiên, Ngài không can thiệp vào việc chính trị và chính quyền quốc gia, vì Ngài không bao giờ là người xen vô những việc mà sự can thiệp không có lợi ích; nhưng điều đó không cản trở Ngài trong việc nói lên những tư tưởng và quan điểm dân chủ của Ngài. Lời dạy của Đức Phật khuyến khích một cách rõ ràng tư tưởng và cơ chế dân chủ. Dù cho Đức Phật đã kèm chế một cách khôn ngoan không can thiệp vào chính quyền hiện

---

7. D. 16. Kinh Đại Bát Niết Bàn.

hữu, nhưng Ngài đã lập nên Tăng đoàn, cộng đồng tu sĩ, một cơ chế tuyển đối dân chủ.

Lại một tính chất đặc biệt khác là phương pháp giảng dạy giáo pháp của Đức Phật. Ngài không chấp nhận những ai cho là có những “giáo lý bí truyền.” Ngài nói: “Sự bí mật là dấu hiệu hiển nhiên xác nhận một tà thuyết.” Đức Phật nói với Ananda, thị giả của Ngài: “*Này Ananda, ta đã dạy giáo pháp, không phân biệt bí truyền hay công truyền. Này Ananda, Như Lai không có cái nắm tay khép chặt của một vị thầy còn giấu giếm cái tri thức tinh yếu nào đó với học trò mình.*”<sup>(8)</sup> Ngài tuyên bố giáo pháp một cách tự do và bình đẳng cho mọi người. Ngài không giữ lại cái gì, và không bao giờ muốn bòn rút từ hàng đệ tử mình niềm tin mù quáng và sự dễ phục tùng đối với Ngài và giáo lý của Ngài. Ngài nhân mạnh đến một sự khảo sát rành mạch và sự đòi hỏi trí thông minh. Ngài thúc giục một sự nghiên cứu có phê phán một cách rõ ràng và bắt buộc khi Ngài nói với những người Kà-làmas đang chất vấn trong một bài pháp được gọi một cách đúng đắn là “Hiển chương đầu tiên về sự tự do tư tưởng.” Bản tóm tắt của kinh Kàlāma như sau:

Kesaputta là một thị trấn nhỏ trong vương quốc Kiền-tát-la (Kosala). Dân cư ở đó được gọi là dân Kàlāmas. Khi nghe nói Đức Phật đã đi vào thành, họ đến nhờ Ngài hướng dẫn và thưa:

*“Bạch Thế Tôn, có một số ẩn sĩ và Bà-la-môn đến thăm Kesaputa. Đối với kiến giải của họ thì họ dẫn giải đầy đủ, nhưng họ lại lên án, sỉ vả và làm tổn thương kiến giải của người khác. Những ẩn sĩ và Bà-la-môn khác đang đến Kesaputta cũng hành động giống như vậy. Bạch Thế Tôn, chúng con hoài nghi và bắt đầu nao núng không biết người nào trong số những vị này nói sự thật và vị nào nói điều hư dối.”*

“Hỡi người dân Kàlāmas! Phải, các người hoài nghi là phải; sự hoài nghi đã nảy sinh ra trong những điều đáng nghi ngờ. Hầu đến đây, hỡi người Kàlāmas, đừng để bị dắt dẫn bởi những lời báo cáo, bởi truyền thống, hay lời đồn đại, cũng không theo những điều đã có trong những kinh điển, cũng không chỉ thuần lý luận hay suy diễn, không theo sự đánh giá bề ngoài, cũng không vì sự tán đồng một học thuyết nào đó, cũng không bởi sự “dường như có thể”, cũng không từ sự suy nghĩ “vị tu sĩ này là thầy mình”. Nhưng hỡi người Kàlāmas, khi các vị tự biết: “những điều này là bất thiện, là đáng trách, là không lợi lạc”, như vậy các vị phản đối bác bỏ chúng...”

“Và khi các vị tự biết rằng: những điều này là thiện, không đáng trách, và lợi lạc; do vậy khi đã đồng ý chúng thì các vị hãy tuân thủ chúng”. Rồi Đức Phật đặt câu hỏi với họ như vậy: “Nào, các vị nghĩ gì, hỡi những người Kàlāmas, khi tham, sân, si hiện khởi nơi một người nào đó thì chúng hiện khởi với sự lợi lạc hay sự mất mát, thua thiệt? Chúng đáng trách hay không?”

- Bạch Thế Tôn, chúng hiện khởi với sự mất mát, thua thiệt và chúng đáng trách.

- Vậy hỡi người Kàlāmas, các vị nghĩ gì, khi sự giải thoát khỏi tham sân si hiện khởi nơi một người nào đó, thì chúng hiện khởi với sự lợi lạc hay mất mát, thua thiệt, chúng đáng trách hay không?

- Bạch Thế Tôn, với sự lợi lạc, chúng không đáng trách.

- Như vậy, này các người Kàlāmas, những lời ta nói với các vị ngay bây giờ là: “Đừng để bị dắt dẫn bởi những lời báo cáo... tuân thủ chúng”. Đó là lý do để ta nói những điều đó.

Tin nhận bất cứ điều gì mà không quán xét đều không phải là tinh thần của đạo Phật; do đó, chúng ta tìm thấy mâu

đối thoại sau đây giữa bậc Đạo Sư và các đệ tử của Ngài:

- *Nếu bây giờ, vì hiểu điều này và gìn giữ nó nên các ông nói: “Chúng ta tôn kính vị Đạo Sư của chúng ta, và do lòng tôn kính đối với người mà chúng ta tôn kính những điều gì người dạy” hay không?*

- *Bạch Thế Tôn, không.*

- *Hỡi các đệ tử, điều mà các ông khẳng định, có phải chỉ là điều mà chính các ông đã nhận biết, đã thấy, đã hiểu rõ không?*

- *Bạch Thế Tôn, phải.*

Và với thái độ hoàn toàn chính xác của việc thẩm tra thật sự, trong một luận văn về lý luận đạo Phật, có dẫn câu nói: *“Nhu một người có trí thủ vàng bằng cách đốt, cắt và chà nó (trên một mảnh đá thử vàng) thì các ông cũng vậy, chấp nhận lời ta nói sau khi đã suy nghiệm chúng chứ không phải do lòng tôn kính ta.”*

Đạo Phật không có cưỡng bách và ép buộc và không đòi hỏi ở tín đồ một niềm tin mù quáng. Ngay từ buổi đầu, người hay hoài nghi sẽ lấy làm thích thú khi nghe kêu gọi sự thẩm xét. Đạo Phật, từ đầu cho đến cuối, mở ra cho tất cả những ai có tuệ nhãn để quán sát và có tâm trí để thấu hiểu.

Có một lần, khi Đức Phật cư trú trong vườn xoài ở Nàlandà, một tín đồ nhiệt thành của phái Ni-kiền-đà là Upàli đến gần bậc Đạo Sư với ý đồ duy nhất là tranh cãi với Ngài và đánh bại Ngài. Chủ đề là học thuyết về Karma (nghiệp) mà cả Đức Phật lẫn Ni-kiền-đà đều tin theo, mặc dù những kiến giải của mỗi bên về nó khác hẳn nhau. Cuối buổi thảo luận rất thân thiện đó, Upàli thấy rõ chỗ sai lầm của mình qua những lập luận của Đức Phật. Đồng ý với những kiến giải của Đức Phật, và sẵn sàng trở thành một tín đồ, một đệ tử cư sĩ của Đức Phật. Tuy nhiên Đức Phật cảnh giác Upàli:



*“Này gia chủ, chân lý nào cũng phải được xem xét kỹ lưỡng. Đối với một người có tiếng tăm tốt như ông thì việc nghiên cứu kỹ lưỡng là một điều tốt.”* Tuy nhiên, Upali lại thấy hài lòng và hoan hỷ vì được Đức Phật cảnh giác, rồi ông xin quy y với Phật, Pháp, Tăng.

Đoạn này giải thích rõ ràng Đức Thế Tôn không hề ưu tư đến việc thu thập tín đồ trừ khi họ đến với Ngài do niềm tin của chính họ - đây là một bài học mà các nhà truyền giáo nên học.

Đức Phật không bao giờ can thiệp vào tự do tư tưởng của người khác; vì tự do tư tưởng là một quyền lợi tự nhiên của mỗi cá nhân. Thật là sai trái khi ép một người phải từ bỏ lối sống phù hợp với quan điểm và cá tính của họ, phù hợp với sở thích và các khuynh hướng tinh thần của họ. Sự bắt buộc trong mọi hình thức đều là không tốt. Bắt một người cố nhồi nhét những tín ngưỡng mà họ không có một chút thoả mãn nào chính là sự ép buộc của loại bản chất đen tối nhất. Sự nhồi nhét cưỡng bức như thế không hề tốt cho một ai ở bất cứ nơi nào.

Ý nguyện duy nhất của Đức Phật là làm sáng tỏ cho người khác thấy rằng sự nhìn ra thực tánh của các pháp không phải là hệ quả của niềm tin đơn thuần hay sự sợ sệt cái năng lực nào bên ngoài, dù là cao siêu hơn hay thấp kém hơn loài người. Chân lý của giáo pháp chỉ có thể đạt được bằng tuệ giác, chứ không bao giờ bằng đức tin mù quáng hoặc bằng sự sợ hãi vào một người mà ta biết hay không biết. Lịch sử các tôn giáo cho thấy rằng chính sự sợ hãi nơi con người bị ràng buộc trong vô minh tạo ra ý tưởng về một nhân vật chủ tể bên ngoài có quyền lực vô hạn. Một khi có tư tưởng đó người ta có những hành động giống như đứa trẻ khiếp sợ, và làm những điều tác hại không kể xiết cho chính họ và đôi khi cho cả người khác nữa.

Đức Phật dạy các Tỳ-kheo: “Người nào chỉ có lòng tin nơi ta, chỉ có yêu mến ta, là những người đang hướng về một

trạng thái tốt đẹp của sự sống (nhưng họ không đạt được sự giải thoát cuối cùng cao cả của quả vị thánh A-la-hán). Những người nào nỗ lực học giáo pháp, quyết định đi vào đạo, là họ hướng về sự tỉnh thức giác ngộ để đạt đến quả vị thánh (Arahatta).

Đây là những dấu hiệu rõ ràng cho thấy là Đức Phật không muốn tín đồ của Ngài nhận thức mọi sự việc một cách thiếu sáng suốt và vô lý.

Đức Phật không chỉ ngăn chặn niềm tin mù quáng và sự sợ hãi về một đấng toàn năng, đó là những khuynh hướng không thích hợp cho sự hiểu biết chân lý, Ngài còn phản đối sự tham gia vào những lễ lạc cúng tế vô bổ, bởi vì việc phóng túng chạy theo những điều bên ngoài, như nhịn đói, rửa tội trong những dòng sông, tế lễ thú vật và những hành động tương tự, không đưa đến chỗ tịnh hoá con người, không làm cho con người trở nên thánh thiện, cao cả.

Chúng ta tìm thấy mẫu đối thoại giữa Đức Phật và vị Bà-la-môn Sundarika Bhàradàja sau đây. Có một lần Đức Phật giải thích chi tiết cho các thầy Tỳ-kheo phương cách mà một người đi tìm sự giải thoát nên tự luyện tập, và nói xa hơn nữa là một người tâm được giải thoát khỏi những ô nhiễm mà đời sống thanh tịnh hoàn hảo và bốn phạm người đó đã làm xong, có thể được gọi là một người đã gội sạch nội tâm của mình.

Lúc đó Bhàradàja ngồi cạnh Đức Phật nghe những lời này và hỏi Ngài:

- Đức Cô-đàm có đi tắm ở sông Bànhuka không?

- Nay người Bà-la-môn, tắm ở dòng sông Bànhuka có gì tốt không?

- Bạch Đức Cô đàm, quả là nhiều người tin dòng sông Bànhuka là thiêng liêng. Nhiều người đã gội rửa những hành động xấu của họ trong dòng sông Bànhuka đó.

Lúc đó Đức Phật nói cho người nọ hiểu rằng tất cả trong những dòng sông sẽ không thể nào làm cho một người gột sạch vết dơ xấu ác của họ, và Ngài dạy:

*- Hồi người Bà-la-môn, tắm ngay tại đây (ở trong Giáo Pháp và Giới Luật-Dhamma-Vinaya) làm cho tất cả mọi người được an lạc. Nếu ta không nói dối, hay sát hại, ăn cắp, nếu ta tự tin, và không đê tiện, thì có lợi lạc gì cho ta khi đến sông Gayà (tên một con sông ở Ấn Độ vào thời Đức Phật)? Cái giếng ở nhà ông cũng là dòng sông Gayà.*

Đức Phật tuyên bố một con đường ngoài mọi sự mê tín và ác độc, nghĩa là Ngài dạy cho tín đồ của Ngài cư xử trong mọi cách đều không gây tổn hại cho phúc lợi của mọi người, đặt ra ngoài vòng pháp luật tất cả những đàn áp, cướp đoạt và trộm cắp.

Vậy, đạo Phật là gì?

Có người thích gọi giáo lý của Đức Phật là một tôn giáo, những người khác gọi nó là một triết học, còn những người khác nữa nghĩ nó vừa là tôn giáo vừa là triết học. Tuy nhiên có lẽ gọi nó là “một cách sống” thì đúng hơn. Nhưng điều đó không có nghĩa là đạo Phật chẳng là gì ngoài các nguyên tắc đạo đức. Trái lại, đó chính là một phương thức trau dồi đạo đức (giới), tinh thần (định) và trí tuệ dẫn đến hình thành sự giải thoát hoàn toàn của tâm thức. Chính Đức Phật gọi giáo lý của Ngài là “Dhamma-Vinaya”, tức là Giáo pháp-Giới luật, hay pháp và luật. Nhưng hiểu sát nghĩa nhất thì học thuyết nhà Phật không phải là một tôn giáo theo cách hiểu là “hành động hay cách xử sự tỏ rõ một đức tin, sự tôn kính và muốn làm hài lòng một đấng quyền năng thiêng liêng nào đó; hoặc là sự thực hiện những lễ lạc hay cúng kính có ngụ ý nói trên; hoặc là sự nhận thức của con người về một quyền năng vô hình nào đó cao cả hơn, kiểm soát vận mệnh của con

người và được hưởng sự vâng phục, tôn kính, thờ phụng.” Đạo Phật chắc chắn không phải là một tôn giáo như thế.

Trong tư tưởng Phật giáo, không có nhận thức hay tin tưởng vào sự hiện hữu dưới bất cứ hình thức nào của một đấng tạo hoá ban thưởng hay trừng phạt những hành động tốt hay xấu của những tạo vật do Ngài sáng tạo ra. Một người Phật tử quy y với Đức Phật nhưng không cầu mong sẽ được Ngài cứu rỗi; không có một bảo đảm như thế. Đức Phật chỉ là một vị thầy chỉ ra con đường và hướng dẫn tín đồ đạt đến giải thoát cho bản thân họ.

Thí dụ, một biển báo cho người đi đường ở các ngã rẽ để chỉ hướng đi và để mặc cho khách bộ hành bước đi trên đường và dõng theo bước chân họ. Chắc chắn tấm bảng sẽ không dẫn họ đến tận nơi họ muốn đến.

Một thầy thuốc chỉ chẩn đoán bệnh rồi kê toa và bệnh nhân phải tự uống thuốc thì mới chữa được bệnh. Thái độ của Đức Phật đối với tín đồ của Ngài giống như cách của một vị thầy giáo hay thầy thuốc trí tuệ và từ bi.

Sự thờ phụng cao cả nhất là sự thờ phụng được dâng lên cho bậc hiền thiện nhất trong loài người, những con người vĩ đại và dũng cảm bằng sự hiểu biết sâu rộng về thực tại đã xoá bỏ được vô minh và nhỏ bỏ tận gốc những ô nhiễm. Những người đã nhìn ra chân lý là những người cứu độ thật sự, nhưng người theo đạo Phật không cầu khẩn mà chỉ tôn kính những bậc đã khai mở ra chân lý, chỉ ra con đường đưa đến chơn hạnh phúc và giải thoát. Hạnh phúc là cái mà con người phải đạt được cho chính mình, không ai có thể làm cho mình tốt hơn hay xấu hơn. “Thanh tịnh hay ô nhiễm là tự nơi mình. Không ai có thể làm cho ai thanh tịnh hay ô nhiễm được.”

Lúc sắp nhập Niết Bàn giữa hai hàng cây Sa-la ở thành Câu-thi-na, vị Phật tám mươi tuổi, trông thấy những bông

hoa dâng cúng Ngài, nói với Ananda: “*Này Ananda, người nào sống phạm hạnh, sống theo giáo pháp - đó chính là người nể trọng, tôn kính và sùng thượng Như Lai một cách chân chánh với lòng tôn kính xứng đáng nhất. Cho nên này Ananda, hãy sống phạm hạnh, sống theo Giáo pháp. Cứ như thế mà tự sách tấn mình.*”

Sự khuyến khích sống theo chánh pháp của Đức Phật cho thấy rõ điều quan trọng nhất là tu tập giới hạnh về thân, khẩu, ý chứ không phải chỉ có dâng hoa cúng dường các Đấng Giác Ngộ. Điều quan trọng được Đức Phật luôn nhấn mạnh là sống theo chánh pháp.

Ngày nay khi một người Phật tử dâng hoa hay thắp đèn trước hình tượng Phật hay một đối tượng thiêng liêng nào đó và suy gẫm về những phẩm hạnh cao đẹp nhất của Đức Phật, họ không cầu khẩn một người nào; đây không phải là những lễ lạc, những nghi thức cúng tế hay những hành vi thờ phượng. Bông hoa sớm héo úa và ngọn lửa rồi cũng tàn lụi sẽ nói với họ và bảo cho họ biết về tất cả các pháp do duyên sinh. Hình ảnh Đức Phật giúp họ có một đối tượng để tập trung, để thiền định; họ có được sự cảm hứng và nỗ lực để đạt cho được những phẩm hạnh của Bạc Đạo Sư. Những người không hiểu ý nghĩa của sự dâng cúng đơn giản này kết luận một cách vội vàng: “*Đây là thờ phụng tượng thần.*” Thật không có gì sai lầm hơn!

Trong cuốn tự truyện của mình, Ông Jawaharlal Nehru có viết:

*“Tại Anu-ràdhapura, tôi rất thích một bức tượng Phật ở tư thế ngồi đã cũ. Một năm sau, khi tôi ở Dehra Dun Gaol, một người bạn ở Tích Lan gửi cho tôi một bức ảnh chụp tượng này, và tôi đã thờ bức ảnh tượng Phật trên cái bàn nhỏ trong căn phòng tôi. Bức ảnh này đã trở thành một người*

*bạn đồng hành quý giá cho tôi; những nét mạnh mẽ, trầm tĩnh của Đức Phật đã làm tôi dễ chịu và cho tôi sức mạnh, giúp tôi vượt qua được một giai đoạn buồn chán trong đời.”*

Ông P. D. Ouspensky, khi trông thấy một bức ảnh Đức Phật trong một tu viện ở gần đỉnh núi Lavinia Tích Lan, đã viết:

*“Gương mặt của Đức Phật thật là sống động; dù Ngài không nhìn thẳng vào tôi nhưng Ngài đã thấy tôi. Trước hết tôi không có cảm giác gì mà chỉ tự hỏi: Tôi không mong đợi và không thể chờ đợi một cái gì giống như thế. Nhưng sự tự hỏi và tất cả những tình cảm, tư tưởng khác đã tan biến rất nhanh trong những cảm giác mới mẻ lạ lùng. Đức Phật nhìn tôi, thấy trong tôi điều mà tự tôi không thể thấy được, tất cả những điều đó được giấu trong những nơi sâu kín bí ẩn nhất của tâm hồn tôi. Dưới cái nhìn chăm chăm của Ngài dường như không biết gì đến sự có mặt của tôi, tôi bắt đầu tự cảm thấy hết tất cả mọi điều này. Tất cả những gì nhỏ nhất, dư thừa, khó chịu và xáo trộn đều lộ diện và tự phô bày ra dưới tia nhìn này. Gương mặt Đức Phật vô cùng định tĩnh, nhưng không phải là không có một biểu lộ nào, mà là đầy những tư tưởng và tình cảm sâu lắng. Ngài đang nằm đó lắng sâu trong tư duy, và tôi đã đến, mở toang những cánh cửa, đứng trước mặt Ngài, và bây giờ Ngài đang miễn cưỡng phán xét tôi. Nhưng không có một sự khiển trách hay quở phạt nào trong tia nhìn đó. Cái nhìn của Ngài cực kỳ nghiêm trang, trầm tĩnh và đầy sự cảm thông. Nhưng khi tôi cố tự hỏi là gương mặt Đức Phật đang biểu lộ điều gì, tôi chợt nhận ra là không thể trả lời. Nét mặt Ngài không lạnh lùng cũng không hờ hững. Mặt khác, cũng không đúng chút nào khi nói rằng nét mặt Đức Phật diễn tả sự nồng nhiệt, tình cảm hay từ bi. Quy cho Ngài tất cả những điều đó thật là quá bé nhỏ. Đồng thời cũng là sai lầm khi cho rằng nét mặt Đức Phật biểu lộ sự cao cả xuất thế gian hay trí tuệ thần thánh. Không, đó là*

*gương mặt của con người, nhưng đồng thời là một gương mặt mà con người không phải ngẫu nhiên có được. Tôi cảm thấy rằng những lời lẽ mà tôi có thể đưa ra sẽ là sai lạc nếu dùng nó để diễn tả nét mặt Ngài. Tôi chỉ có thể nói rằng gương mặt Ngài biểu hiện sự hiểu biết.*

*“Đồng thời tôi bắt đầu cảm giác được cái ảnh hưởng kỳ lạ mà nét mặt Đức Phật đã gây ra cho tôi. Tất cả mọi sự tối tăm buồn rầu dấy lên từ những nơi sâu thẳm trong tâm hồn tôi hình như đã được xóa sạch, như thể nét mặt của Đức Phật đã truyền sang cho tôi sự êm đềm tĩnh lặng của Ngài. Cho đến lúc này, mọi việc đã từng làm xáo trộn tâm hồn tôi và đã xuất hiện rất là nghiêm trọng, thì bây giờ đây trở nên rất là nhỏ nhặt, vô nghĩa và không đáng quan tâm, đến nỗi tôi chỉ tự hỏi là làm thế nào mà nó đã từng có ảnh hưởng đến tôi như thế. Và tôi cảm thấy rằng dù cho một người có bị xúc động, xáo trộn, bị quấy nhiễu và bị dày xéo bởi những tư tưởng và tình cảm mâu thuẫn khi đến đây, nhưng rồi họ sẽ ra đi trong êm đềm, tĩnh lặng, giác ngộ và hiểu biết. . . .”*

Về việc đạo Phật có phải là một triết học hay không, điều đó còn tùy thuộc vào định nghĩa của danh từ; và người ta còn nghi ngờ việc có thể cho một định nghĩa bao hàm được tất cả mọi hệ thống tư tưởng triết học hiện có. Về mặt từ nguyên học, thì triết học (philosophy) có nghĩa là yêu thích (tiếng Hy Lạp là philei) trí tuệ (sophia). “Triết học vừa là sự tìm kiếm trí tuệ, vừa là trí tuệ được tìm kiếm”. Trong tư tưởng Ấn Độ, triết học có nghĩa là “darsana,” sự nhìn thấy chân lý. Tóm lại, mục tiêu của triết học phải là tìm ra được chân lý tối hậu.

Đạo Phật có chủ trương tìm kiếm chân lý, nhưng không chỉ đơn thuần là lý luận có tính cách suy đoán, một cấu trúc thuộc lý thuyết, hay chỉ thu thập và tích lũy kiến thức. Đức Phật nhấn mạnh khía cạnh thực tiễn của giáo lý, sự ứng dụng

kiến thức vào đời sống - nhìn xuyên suốt cuộc sống chứ không chỉ nhìn trên bề mặt của nó.

Đối với Đức Phật, toàn bộ giáo lý của Ngài chỉ là sự hiểu biết về tánh chất bất xứng ý của mọi hiện hữu và sự tu tập về con đường dẫn ra khỏi sự bất xứng ý này. Đây là “triết lý” của Đức Phật.

Trong đạo Phật, trí tuệ là cái quan trọng nhất vì sự tịnh hoá đến từ trí tuệ, từ sự hiểu biết. Nhưng Đức Phật không bao giờ tán thán cái chỉ là tri thức, mà theo Ngài tri thức phải song hành với tâm thanh tịnh, với sự hoàn hảo về giới luật (Minh hạnh túc, Vijjā caranasampanna). Trí tuệ có được bằng sự hiểu biết, và sự phát triển những phẩm chất của tâm trí là cái trí tuệ cao siêu nhất. Đó là cái tri kiến giải thoát, chứ không phải chỉ thuần là sự suy đoán, là luận lý học hay sự lý luận theo nghĩa rộng. Như vậy, rõ ràng là đạo Phật không phải chỉ thuần là sự yêu thích trí tuệ hay chỉ là sự tìm kiếm trí tuệ, cũng không phải sự sùng thượng trí tuệ (mặc dù chúng có ý nghĩa của chúng và có liên quan tới con người), mà đạo Phật chính là một sự khích lệ ứng dụng thực tiễn giáo lý của Đức Phật dẫn tín đồ đến chỗ ly dục, đến chỗ giác ngộ và giải thoát cuối cùng.

Mặc dù chúng ta gọi lời dạy của Đức Phật là “thuyết nhà Phật,” gọi như thế là bao gồm giữa “học thuyết (isms)” và “ngành học (ologies),” nhưng thật ra thì gán cho nó cái nhãn hiệu gì cũng chẳng sao cả. Hãy cứ gọi nó là tôn giáo, triết học, Phật giáo hay bằng bất kỳ tên nào khác mà chúng ta thích; những nhãn hiệu này chẳng quan trọng mấy đối với người đi tìm chân lý và sự giải thoát.

Khi Upatissa và Kolita (về sau sẽ là Xá Lợi Phất và Mục Kiền Liên, hai đại đệ tử của Đức Phật) đang đi lang thang tìm kiếm giáo pháp giải thoát, thì Upatissa trông thấy trưởng lão



Assaji (một trong năm đệ tử đầu tiên của Bậc Đạo Sư) đang đi khát thực. Upatissa rất chú ý đến phong cách cao cả của vị trưởng lão. Nghĩ rằng bảy giờ không phải là lúc để tìm tòi hay dò hỏi, Upatissa theo vị trưởng lão Assaji đi về chỗ nghỉ ngơi của ngài, rồi mới đến chào và hỏi thăm về giáo lý của bậc Đạo Sư. Trưởng lão Assaji có hơi miễn cưỡng khi phải nói nhiều nên ngài đã nói một cách khiêm hạ: “Tôi không thể trình bày tỉ mỉ giáo pháp và giới luật đầy đủ, nhưng tôi có thể nói cho ngài nghe ý nghĩa vắn tắt của nó.” Câu trả lời của Upatissa rất thú vị: “Vâng, thưa Đại Đức, hãy nói ít nhiều đi. Điều tôi muốn nghe là ý nghĩa của nó. Tại sao phải nói nhiều lời?” Thế rồi ngài Assaji lặp lại một bài kệ bao gồm toàn bộ giáo lý về nhân quả Đức Phật đã dạy:

“Các pháp có nguyên nhân

Nên Như Lai thuyết nhân

Sự đoạn diệt nguyên nhân Như Lai cũng đã thuyết

Đó là lời dạy của bậc Đại Sa Môn.”

Ngay lập tức Upatissa nắm được nghĩa lý của nó và giác ngộ bậc sơ thiền, triệt ngộ được “bất cứ gì thuộc bản chất của sinh cũng thuộc bản chất của diệt.”

Dù cho có nói hay thảo luận nhiều bao nhiêu mà không hướng đến chánh kiến vẫn sẽ không dẫn chúng ta đến chỗ giải thoát. Điều cần thiết là sự hướng dẫn đúng và hiểu biết đúng. Chúng ta có thể rút ra những lời dạy đúng đắn từ thiên nhiên, từ cây cối, bông hoa, từ sỏi đá, từ dòng sông. Có nhiều trường hợp cho thấy người xưa ngộ đạo và giải thoát khỏi ứ nhiễm chỉ do ngắm một chiếc lá rơi, một dòng nước chảy, một khu rừng bốc lửa, một ngọn đèn phụt tắt. Nó đã tạo nên sự hoà điệu trong lòng họ, và khi nhận ra được cái bản chất vô thường của vạn pháp, họ đạt đến giải thoát. Phải, hoa sen

đang chờ ánh mặt trời và ngay khi mặt trời chiếu sáng thì hoa nở và mang niềm vui đến cho mọi nhà.

Ở đây giáo lý của Đức Phật không cố gắng thăm dò đến tận cái khởi nguyên tội cùng của người và vật, không cố truy đến câu hỏi: “Vũ trụ là vĩnh cửu hay không vĩnh cửu? Là hữu hạn hay vô hạn?”

Đức Phật không quan tâm đến những vấn đề siêu hình đó, vì chúng chỉ làm rối rắm con người và đảo lộn sự thăng bằng tâm trí họ. Câu trả lời của chúng chắc chắn sẽ không giải thoát được con người ra khỏi đau khổ và bệnh tật. Đó là lý do tại sao Đức Phật do dự khi trả lời những câu hỏi như thế, và đôi khi Ngài dừng lại không giải thích những câu hỏi lệch lạc của con người. Đức Phật là một bậc thầy thực tiễn; mục đích duy nhất của Ngài là giải thích cặn kẽ chi tiết vấn đề dukkha - khổ, sự kiện phổ quát của đời sống, làm cho con người cảm nhận được toàn bộ sức mạnh của nó và làm cho họ tin vào chân lý đó. Ngài nói một cách rõ ràng với chúng ta điều gì Ngài cần giải thích và điều gì Ngài không giải thích.

Tuy nhiên, một số học giả không đánh giá đúng đắn thái độ này của bậc Đạo Sư, họ lại còn nghi ngờ sự chứng ngộ của Ngài và gán cho Ngài là người theo thuyết bất-khả-tri. Các học giả cứ hay tranh luận và suy đoán, điều này không phải chỉ mới hôm nay hay hôm qua, mà chúng đã phát sinh từ thời Đức Phật còn tại thế. Chẳng hạn ngay khi Sakuludāyī, một du sĩ, hỏi về quá khứ và tương lai, câu trả lời của Đức Phật có tính cách khẳng định:

“Hãy để mặc hiện tại, để mặc tương lai, ta sẽ dạy ông Giáo Pháp:

Khi cái này có cái kia sẽ có,  
Do cái này sanh, cái kia sanh,

Khi cái này không có, cái kia sẽ không có,  
Do cái này diệt, cái kia diệt.”

Tóm lại, đây là thuyết nhà Phật về Nhân duyên hay lý Duyên Sinh (paticca samupàda), xây dựng nền tảng của Tứ Diệu Đế, khái niệm trung tâm của đạo Phật.

\*\*\*



**TƯ TƯỞNG  
TRUNG TÂM CỦA ĐẠO PHẬT**







*Chương 3*

**TỨ THÁNH ĐẾ  
THÁNH ĐẾ THỨ NHẤT**





## Dukkha: Khổ Đế

Đức Phật giác ngộ Bốn Chân Lý Cao Cả (Tứ Thánh Đế) trong khi Ngài tọa thiền dưới cội Bồ đề ở Gaya, và Ngài nói chân lý này cho những người bạn đồng tu xưa kia của Ngài là năm đạo sĩ khổ hạnh trong bài giảng pháp đầu tiên của Ngài ở Lộc-uỷên tại Isipatana (ngày nay là Sarnath), gần Ba-la-nại. Bốn Chân Lý Cao Cả này hình thành tư tưởng trung tâm của Đạo Phật.

Đó là:

1. Dukkha, tức là Khổ,
2. Samudaya, nguyên nhân của khổ (Tập),
3. Nirodha, sự diệt khổ (Diệt),
4. Magga, con đường đưa đến diệt khổ (Đạo)

Từ ngữ *dukkha* (tiếng Phạn là *duhkha*) là một trong những thuật ngữ Pàli không thể dịch ra tiếng Anh (hay tiếng Việt) bằng một từ tương đương bởi vì trong tiếng Anh (hay tiếng Việt) không có một từ nào bao quát hết ý nghĩa giống như *dukkha* trong tiếng Pàli. Những từ ngữ thường được dùng phổ biến như đau khổ, đau bệnh, nổi thống khổ, sự không thỏa lòng và những từ ngữ như đau đớn, khôn cùng, buồn rầu, v.v.... Tuy nhiên, từ *dukkha* bao gồm tất cả những từ đó, và còn nhiều hơn nữa. Dù chúng ta thích để nguyên không dịch thuật ngữ *dukkha* cho tiện, nhưng cả hai từ khổ và *dukkha* vẫn được dùng khi có thể được. Sau khi xem kỹ chương này, độc giả có lẽ hiểu được ý nghĩa của *dukkha* trong giáo lý của Đức Phật.

Trong đạo Phật sự tỉnh thức khỏi vô minh để đạt đến sự hiểu biết đầy đủ (giác ngộ), luôn luôn hàm nghĩa sự am tường Bốn Chân Lý Cao Cả. Đấng Giác Ngộ được gọi là Phật bởi

vì Ngài đã thấu triệt bốn chân lý cao cả (Tứ Thánh Đế). Toàn bài thuyết giảng đầu tiên của Ngài được dành để trình bày cặn kẽ những chân lý này vì đó là cái tinh yếu trong giáo lý Đức Phật. *“Cũng như dấu bước chân của mọi loài trên trái đất có thể được chứa đựng trong dấu chân voi là dấu chân lớn trội nhất, giáo lý về Tứ Thánh Đế bao gồm được tất cả các Thiện Pháp (toàn bộ lời dạy của Đức Phật).”*

Trong các bản văn Pàli nguyên thủy, đặc biệt là trong kinh tạng, Bốn Chân Lý này được diễn tả chi tiết rõ ràng và theo những cách khác nhau. Nếu không có tư tưởng rõ ràng về các Chân Lý này, người ta không thể hiểu được những điều Đức Phật đã dạy trong suốt bốn mươi lăm năm. Đối với Đức Phật, toàn thể giáo lý của Ngài chỉ là sự am hiểu về dukkha (khổ), cái bản chất bất xứng ý của hết thảy hiện hữu và sự hiểu biết về con đường để thoát ra khỏi sự bất xứng ý này.

Ngay cả khi các Sa-môn và Bà-la-môn cùng thời xuyên tạc Ngài bằng cách nói rằng: *“Sa-môn Cồ-đàm là một người theo thuyết Hư vô (Venayiko) đã cho biết về sự suy tàn và huỷ diệt của chúng sanh.”* Đức Phật chẳng có một chút nào phần nộ hay bất mãn, Ngài nhấn mạnh: *“Này các thầy Tỳ-kheo, trước kia (ngay trong lần tuyên dương giáo pháp đầu tiên cho năm đạo sĩ khổ hạnh) cũng như bây giờ, ta chỉ cho biết về Khổ và sự Diệt Khổ.”*

Hiểu được câu nói rõ ràng này là hiểu được đạo Phật, vì toàn thể giáo lý của Đức Phật không gì hơn là sự ứng dụng cái nguyên lý độc nhất này. Dường như cái có thể được coi là do Đức Phật khám phá ra chính là Bốn Chân Lý; phần còn lại là những sự phát triển lý luận và những giải thích chi tiết hơn về Bốn Chân Lý. Đây là giáo lý điển hình của chư Phật trong mọi thời, và riêng biệt của chư Phật chứ không một ai khác. Tính cách tối cao của Tứ Thánh Đế trong giáo lý Đức

Phật rất là rõ ràng trong thông điệp ở rừng Simsapa cũng như trong thông điệp ở Lộc-uyên:

Một ngày kia, Đức Phật đang ở tại Câu-thương-di (Kosambi, gần Allahabad) trong khu rừng Simsapa, lúc đó Ngài cầm một nắm lá trong tay và nói với các Tỳ-kheo:

- *Này các thầy Tỳ-kheo, các ông nghĩ sao, nắm lá Simsapa trong bàn tay ta và lá trong rừng kia cái nào nhiều hơn?*

- *Bạch Thế Tôn, nắm lá trong tay Ngài ít hơn; nó không đáng kể so với lá trong khu rừng.*

- *Này các Tỳ-kheo, cho dù ta đã giác ngộ một cách đầy đủ và trọn vẹn rất nhiều điều, nhưng chỉ có một ít điều đã được ta nói ra cho các ông. Mà tại sao ta không nói đến chúng? Này các Tỳ-kheo, thật sự chúng không lợi lạc cũng không thiết yếu cho đời sống thanh tịnh, chúng không dẫn đến sự nhàm chán, không dẫn đến sự ly dục hay đoạn diệt, không dẫn đến sự thanh tịnh an lạc, trí tuệ, giác ngộ, hay Niết-bàn. Này các Tỳ-kheo, đó là lý do tại sao Như Lai không nói đến chúng.*

*Và này các Tỳ-kheo, những điều ta nói đến là:*

- *Đây là khổ-ta đã nói*

- *Đây là nguyên nhân của khổ-ta đã nói*

- *Đây là sự diệt khổ-ta đã nói*

- *Đây là con đường dẫn đến sự diệt khổ ta đã nói.*

*Và này các thầy Tỳ-kheo, tại sao ta nói những chân lý này? Thật sự chúng lợi lạc và thiết yếu cho đời sống thanh tịnh; chúng dẫn đến sự nhàm chán, sự ly dục, đoạn diệt, an lạc; dẫn đến trí tuệ, giác ngộ, Niết-bàn. Đó là lý do ta tuyên bố về chúng.”* Đức Phật đã nói như vậy.

Đức Phật được biết đến như một vị lương y có một không

hai, một bậc thầy giải phẫu đệ nhất. Thật vậy, Ngài quả là một Đại y vương không ai sánh kịp. Phương pháp Đức Phật trình bày Tứ Thánh Đế được ví với phương pháp của một lương y: trước hết Ngài chẩn đoán căn bệnh, kế đó khâu phá ra nguyên nhân hay sự phát sinh căn bệnh rồi xem xét cách loại trừ căn bệnh, và cuối cùng áp dụng phương thức điều trị.

Đau khổ là một căn bệnh; tham ái là sự phát sinh hay gốc của bệnh; qua sự loại trừ tham ái thì căn bệnh sẽ được loại trừ và đó là sự chữa bệnh, và Bát Chánh Đạo chính là phương thuốc trị liệu.

Người bệnh nên biết về căn bệnh của mình, nên quan tâm đến nó vì sợ rằng nó sẽ trở nên trầm trọng hơn; như thế họ nên nghĩ đến một phương cách để loại trừ nguyên nhân căn bệnh. Với mục đích trước mắt, người bệnh đi đến thầy thuốc để được chẩn bệnh và kê toa. Nhờ hiệu quả của phương pháp trị liệu, bệnh nhân trừ được căn bệnh, đó là sự điều trị.

Như vậy chúng ta không thể lơ là với sự đau khổ mà phải hiểu biết nó vì nó là một căn bệnh đáng sợ. Tham ái, nguyên nhân của đau khổ phải được loại trừ, phải được từ bỏ; Bát Chánh Đạo phải được thực hành, phải được tu tập vì đó là phương thuốc trị bệnh. Với sự hiểu biết về đau khổ, sự loại trừ tham ái do tu tập theo con đường này, chúng ta bảo đảm là chúng được Niết-bàn. Đó là sự chữa trị, sự xả ly hoàn toàn, sự giải thoát khỏi tham ái.

Đức Phật đã trả lời rất hay cho Sela khi người Bà-la-môn này hoài nghi về sự giác ngộ của bậc Đạo Sư:

*“Cái gì nên biết Như Lai đã biết  
Cái gì nên tu tập Như Lai đã tu tập  
Cái gì nên từ bỏ Như Lai đã từ bỏ  
Cho nên, này Bà-la-môn,*

*Như Lai là Phật- bậc Giác Ngộ hoàn toàn.”*

Câu trả lời này chỉ rõ rằng bậc Đạo Sư được gọi là Phật không vì một lý do nào khác ngoài sự thấu hiểu hoàn toàn về Bốn Chân Lý này. Chính Đức Phật nói: “Này các thầy Tỳ-kheo, nhờ sự thấu hiểu như thật về Bốn Chân Lý Cao Thượng này mà một Như Lai được gọi là một A-la-hán, một Đấng Giác Ngộ Hoàn Toàn.”

### **Chân Lý Cao Cả đầu tiên: Dukkha (Khổ)**

Trong các kinh điển đạo Phật đầu tiên, từ ngữ dukkha được dùng với nhiều nghĩa. Nó được hiểu theo nghĩa thuộc về tâm lý, vật lý và triết học tùy theo từng tình huống.

Đối với những người tìm kiếm cái nhìn như thật về vạn pháp (thực tánh các pháp) thì khái niệm dukkha (đau khổ) không phải là một điều không có giá trị mà nó chính là phần quan trọng nhất trong tư tưởng Phật giáo. Không biết đến khái niệm cơ bản này có nghĩa là không biết đến ba chân lý còn lại. Tính cách quan trọng của sự hiểu biết về dukkha được tỏ rõ trong những lời dạy sau đây của Đức Phật: *“Người nào chứng nghiệm được sự đau khổ sẽ chứng nghiệm được nguyên nhân của đau khổ, sự chấm dứt đau khổ và con đường đưa đến diệt tận đau khổ.”*

Những chân lý này có tính chất liên quan và phụ thuộc lẫn nhau, nên khi chùng nghiệm được một chân lý cũng có nghĩa là chứng nghiệm được những chân lý kia. Đối với người phủ nhận đau khổ thì con đường họ bước theo để đạt giải thoát khỏi đau khổ chẳng có ý nghĩa gì. Nói tóm lại, phủ nhận chỉ một chân lý cũng có nghĩa là phủ nhận ba chân lý kia, và như thế là phủ nhận toàn bộ giáo lý của Đức Phật.

Đối với người trung thành với chủ nghĩa vật chất, khi họ nói: *“Tôi không muốn nuốt những điều vô nghĩa này,”* thì

giáo lý có thể mang vẻ hơi khô khan, huyền bí, rối rắm và không đúng. Nhưng đối với những người nỗ lực tu tập tri kiến hiện thực về đời sống thì đây không phải là một thân thoai hoang đường, một câu chuyện tưởng tượng để kể cho những kẻ khờ dại nghe.

Đối với những người nhìn thế giới hữu tình từ góc độ đúng đắn, với nhận thức vô tư thì một điều đã trở nên quá rõ ràng là trong thế giới này chỉ có một vấn đề duy nhất, đó là sự đau khổ. Tất cả những việc khác dù đã biết hay không biết đều được bao gồm trong điều duy nhất có tính cách phổ quát đó. Như Đức Phật đã dạy: Thế giới này được thiết lập trên sự đau khổ, được xây dựng trên nền tảng đau khổ. Nếu có một điều gì đó trở thành một vấn đề khó khăn thì chắc chắn đó là sự đau khổ, sự bất xứng ý, hoặc nếu muốn nói khác đi chúng ta có thể gọi đó là sự xung đột, xung đột giữa ước muốn của chúng ta với sự thật của cuộc sống; và dĩ nhiên, mỗi một nỗ lực của con người là để giải quyết vấn đề, hoặc nói cách khác, để loại trừ sự bất xứng ý, để kiểm soát sự xung đột. Đó chính là nỗi đau đớn, một trạng thái thảm hại của tâm hồn.

Cùng một vấn đề này mà chúng ta gán cho nó những danh từ khác nhau như là kinh tế, xã hội, chính trị, tâm lý và cả tôn giáo. Thế không phải là chúng đều bắt nguồn từ một vấn đề duy nhất là dukkha (khổ), tức là sự bất xứng ý sao? Nếu không có sự bất xứng ý thì chúng ta cần cố gắng giải quyết chúng để làm gì? Không phải là giải quyết một vấn đề có nghĩa là làm giảm bớt sự bất xứng ý đó sao? Tất cả mọi vấn đề khó khăn đều mang đến sự bất xứng ý và sự nỗ lực là nhằm chấm dứt chúng; nhưng chúng lại phát sinh lẫn nhau! Nguyên nhân thì không bao giờ cùng tận, nhưng trong bản thân vấn đề khó khăn, nó có tính chất chủ quan. Chúng ta thường nghĩ rằng chúng ta giải quyết những vấn đề khó khăn để làm vừa lòng tất cả những bên liên quan, nhưng những khó khăn này thường nảy sinh thêm những khó

khăn khác, theo những cách khác nhau. Có vẻ như là chúng ta liên tục đương đầu với những cái khó khăn mới, và chúng ta đưa ra những nỗ lực mới để giải quyết chúng, thế là những khó khăn và sự giải quyết khó khăn cứ tiếp tục không ngừng. Đó là bản chất của đau khổ, đặc tính phổ quát của đời sống hữu tình: đau khổ xuất hiện và biến mất chỉ để tái xuất hiện dưới những hình thức khác! Những đau khổ đó chúng vừa thuộc vật chất vừa thuộc tâm lý; có người có khả năng chịu đựng đau khổ thuộc vật chất hơn là tinh thần, và có người thì ngược lại.

Theo đạo Phật, cuộc đời là bể khổ; đau khổ ngự trị mọi kiếp sống. Đó là vấn đề căn bản của cuộc sống. Thế giới là đau khổ và phiền muộn, không một chúng sinh nào thoát được sự trói buộc của cái khốn cùng này và đây là một chân lý phổ quát mà không một người nào có cái nhìn đúng đắn lại có thể phủ nhận được. Tuy nhiên việc nhận ra sự thật phổ quát này không phải là phủ nhận toàn bộ niềm vui hay hạnh phúc. Đức Phật, bậc Điều Ngự đã vượt qua đau khổ, không bao giờ phủ nhận hạnh phúc của sự sống khi Ngài nói đến tính cách phổ quát của đau khổ. Trong Tăng Chi Bộ Kinh, một trong năm bộ kinh Nguyên thủy bằng tiếng Pàli, có một bản liệt kê dài về những hạnh phúc mà chúng sanh có thể hưởng được.

Khi trả lời một câu hỏi của Mahàli Liechavi, Đức Phật nói: *“Này Mahàli, như chúng ta đã biết, nếu sắc, thanh, hương, vị, xúc-là năm đối tượng của năm giác quan (tức là trần cảnh) mà con người trải qua nhờ vào các căn (giác quan) của họ-hoàn toàn chịu sự chi phối của đau khổ, bị vây bọc bởi đau khổ, và hoàn toàn bị tước mất niềm vui và hạnh phúc thì chúng sinh sẽ không có được sự vui thú trong những trần cảnh này. Thế nhưng, này Mahàli, bởi vì có niềm vui và hạnh phúc ở trong những trần cảnh này nên chúng sinh có được sự vui thú đối với chúng và bám chấp vào chúng. Vì sự chấp thủ này mà họ đã tự làm cho họ ô nhiễm.”*

Do các căn, con người bị lôi cuốn vào những trần cảnh, thoả thuê hưởng lấy những khoái cảm trong đó. Đây là một sự thật không thể phủ nhận được vì chúng ta đã có trải nghiệm về nó. Tuy nhiên, cả những cảnh vui thú hay sự thụ hưởng đều không thường còn mà chúng phải chịu sự thay đổi. Khi người ta không thể nắm giữ hoặc bị tước mất những lạc thú đã làm cho họ vui sướng thì họ lấy làm buồn rầu, ủ rũ. Họ ghét sự đơn điệu vì thiếu sự thay đổi sẽ làm cho họ không hạnh phúc, phải đi tìm những trò vui mới, giống như đàn gia súc đi tìm đồng cỏ mới vậy. Nhưng những trò vui mới này cũng là những tấn tuồng ngắn ngủi, qua nhanh. Như vậy mọi lạc thú dù chúng ta thích hay không thích đều là những khúc dạo đầu của sự đau khổ và nhàm chán. Mọi lạc thú thế gian đều chóng qua, chúng lừa gạt và làm hại con người giống như những viên thuốc độc bọc đường.

Một món ăn không vừa miệng, một thức uống không ngon lành, một việc xử sự không tử tế và cả trăm việc lật vạt khác đều mang đến nỗi đau khổ và bất mãn cho chúng ta - dù là Phật tử hay không phải Phật tử, giàu hay nghèo, cao hay thấp, trí thức hay dốt nát. Shakespeare chỉ nói lên những lời của Đức Phật khi ông viết trong chuyện Hamlet như sau: *“Khi cái buồn khổ đến, chúng không đến như những tên do thám lẻ tẻ mà đến như cả một quân đoàn.”*

Bây giờ nếu ta không nhìn thấy một khía cạnh của cuộc sống là sự bấp bênh của những lạc thú thì ta trở nên thất vọng, nản lòng và có thể xử sự một cách điên rồ, không lý trí, không suy xét, thậm chí còn đánh mất sự thăng bằng trong nội tâm. Đây là điều nguy hiểm, là một hậu quả bất lợi. Loài người thường xuyên phải đương đầu với hai hình ảnh của cuộc sống là hạnh phúc và đau khổ. Thế nhưng, người nào nỗ lực gạt bỏ sự ưa thích sâu xa đối với mọi điều dù là loài hữu tình hay vô tình, nhìn cuộc đời với quan điểm vô tư, nhìn mọi



vật bằng cái nhìn đúng đắn, những người mà sự huân tập về mặt văn hoá buộc họ phải trầm tĩnh trước mọi thăng trầm của cuộc đời, người có thể mỉm cười khi mọi việc trở nên tồi tệ và giữ được sự thăng bằng tâm trí, bỏ ra ngoài mọi sự thích hay không thích, người đó không bao giờ lo sợ mà chỉ có sự giải thoát. Ba điều này, hạnh phúc như ý, sự bất như ý và sự giải thoát là những chất liệu của cảm thọ - một bức tranh thực sự của cái mà chúng ta gọi là cuộc sống.

Trả lời câu hỏi của Mahàli, Đức Phật dạy: *“Này Mahàli, nếu sắc, thanh, hương, vị và xúc hoàn toàn vắng theo các lạc thú, bị vây bọc bởi những lạc thú và không có sự đau khổ, thì chúng sinh sẽ không nhàm chán những trần cảnh; nhưng này Mahàli, vì có đau khổ và không có lạc thú nào vĩnh viễn trong những trần cảnh đó cho nên con người cảm thấy nhàm chán; vì nhàm chán nên họ không vui thích và không bám víu vào chúng; vì không bám víu nên họ tự tịnh hóa.”*

Đau khổ có ba loại: 1) Khổ khổ (dukkha-dukkhatà) là cái khổ trong những hình thức thông thường dễ thấy nhất; 2) Hành khổ (samkhàrà-dukkhatà) là cái khổ hay sự bất như ý về các pháp do duyên sinh; 3) Hoại khổ (viparinàma) là cái khổ do sự thay đổi gây ra.

Mọi đau khổ về tinh thần hay thể chất như sanh, lão, bệnh, tử, gặp gỡ những kẻ mình ghét, chia lìa những kẻ mình thương yêu, không đạt được cái mình muốn đều là những cái khổ thông thường của đời sống hằng ngày và được gọi là dukkha-dukkhatà (khổ khổ). Cái khổ này dễ hiểu, không cần phải có những giải thích khoa học.

Samkhàrà-dukkhatà (hành khổ), sự đau khổ về các pháp do duyên sinh thuộc ý nghĩa triết học. Dù từ ngữ Samkhàrà (hành khổ) chỉ cho mọi vật chịu sự chi phối của nhân quả, nhưng ở đây năm uẩn hay năm hợp thể cũng có nghĩa là khổ.

Chúng là những hợp thể của vật chất (tức Sắc, ở đây là sắc tướng trông thấy được và sờ mó được); hợp thể của cảm giác (Thọ), của tư tưởng (Tuởng), của các hành (Hành) và hợp thể của ý thức (Thức). Chúng được hiểu một cách vắn tắt là nàma-rùpa, Danh và Sắc tức cái thực thể tâm- vật lý. Rùpa gồm có hợp thể vật chất (thuộc về thân) và nàma là bốn hợp thể còn lại (thuộc về tâm). Sự kết hợp của cả năm hợp thể tạo nên một hữu tình chúng sinh.

Chúng sinh và thế giới cảm thọ này thay đổi liên tục; chúng xuất hiện và biến mất. Tất cả ở trong một cuộc xoay vần, không có gì thoát ra khỏi sự thay đổi liên tục không ngừng này và bởi tính chất ngắn ngủi nên không có gì là thật sự vui sướng. Hạnh phúc có nhưng chỉ là thoáng qua, nó tan biến như hoa tuyết và mang lại sự bất xứng ý. Đây là lý do Đức Phật kết luận với những lời dạy như sau khi Ngài xác lập Chân Lý Cao Cả về sự đau khổ: *“Tóm lại, năm hợp thể của sự bám víu (năm thủ uẩn) là dukkha, là khổ hay bất xứng ý”*. Đây là điều được gọi là sự đau khổ về các pháp (hành khổ).

Viparinàma dukkha (hoại khổ) xuất hiện dưới dạng đau khổ do sự vô thường của vạn vật. Tất cả những cảm xúc vui sướng và hạnh phúc (lạc thọ) mà ta có thể đã ném trái đều phai tàn và biến mất. Như Đức Phật đã dạy, ngay cả những cảm xúc mà một hành giả Yoga hay thiền sinh thọ nhận bằng cách đạt được bốn tầng thiền miên mật, đều xuất hiện dưới dạng hoại khổ, vì chúng là nhất thời, là dukkha và chịu sự thay đổi. Nhưng dukkha đề cập ở đây chắc chắn không phải là nỗi đau đớn khổ sở mà người ta thường chịu đựng. Điều mà Đức Phật dạy là mọi sự vật vô thường đều là khổ.

Người ta chịu sự thay đổi trong từng sát na và sự thay đổi này mang lại đau khổ, vì bất cứ cái gì vô thường đều là khổ. Điều đó có nghĩa là không hề có cái hạnh phúc vĩnh viễn.

Khi thiết lập Chân lý Cao Cả về khổ, Đức Phật dạy: “*Vấn tắt lại, năm hợp thể của Cháp Thủ là dukkha, là đau khổ*”(hay bất như ý).

Theo lời dạy này, khổ không thể bị tách rời khỏi năm hợp thể. Đau khổ không thể hiện hữu độc lập đối với năm hợp thể. Năm thủ uẩn và sự đau khổ là một chứ không phải là hai thứ khác nhau. “*Này các thầy Tỳ-kheo, cái gì là đau khổ? Phải nói đó là năm hợp thể của sự chấp thủ (năm thủ uẩn).*”

Ở một nơi khác Đức Phật dạy: “*Ta tuyên bố thể gian ở trong chính cái thân dài một sải này với thức và tưởng của nó, với sự sanh diệt và con đường dẫn đến sự hoại diệt thể giới.*” Ở đây từ ngữ “thể giới” biểu hiện sự đau khổ, dukkha.

Như vậy để hiểu cái Chân Lý Cao Cả đầu tiên này, cũng như ba chân lý kia một cách đúng đắn, điều cần thiết là phải có một ý tưởng rõ ràng về năm hợp thể (pancakkhandha-ngũ uẩn).

Vì vậy bây giờ chúng ta thử tìm hiểu ý nghĩa của các hợp thể. Phật giáo đề cập đến hai chân lý: chân lý hiển nhiên hay ước định (sammuti sacca) và chân lý tuyệt đối hay cao cả nhất (paramattha sacca). Trong cách nói thông thường chúng ta gọi là một “chúng sinh”, nhưng theo nghĩa tuyệt đối thì không có một “chúng sinh” như thế mà chỉ có sự biểu hiện của các lực lượng hay năng lượng tâm-vật lý luôn luôn thay đổi. Những lực lượng hay năng lượng này cấu thành năm hợp thể, và cái chúng ta gọi là một “chúng sinh” chỉ là một tổng hợp của năm hợp thể luôn luôn thay đổi này.

### **Như thế năm hợp thể là gì?**

1. Thứ nhất là hợp thể vật chất (Sắc Uẩn). Sắc chứa đựng và bao gồm bốn đại mà theo truyền thống ta biết đó là những chất rắn, chất lỏng, hơi nóng hay nhiệt độ và sự chuyển động hay chấn động. Trong trường hợp này chúng không đơn giản

chỉ là đất, nước, lửa và gió, dù người ta thường gọi chúng như vậy. Trong tư tưởng Phật giáo, đặc biệt là trong A-tì-đàm (Vi Diệu Pháp-Abhidhamma) chúng còn gồm nhiều thứ hơn nữa.

*Pathavi hay tính rắn* là yếu tố giãn nở. Chính nhờ vào yếu tố giãn nở này mà các đồ vật chiếm lấy khoảng không gian. Khi chúng ta nhìn một đồ vật chúng ta chỉ nhìn thấy một cái gì đó trải ra trong không gian và chúng ta cho nó một tên gọi. Yếu tố giãn nở này có mặt không chỉ trong thể rắn mà còn trong thể lỏng nữa: khi nhìn thấy biển trải dài trước mắt cũng chính là lúc chúng ta nhìn thấy cái pathavi. Tính rắn của đá và tính mềm của bột nhồi, tính chất của nặng và nhẹ nơi đồ vật cũng là những tính chất của pathavi, hay các trạng thái đặc biệt của pathavi.

*Apo hay thể lỏng* là một yếu tố kết dính. Chính yếu tố này đã gom các phân tử của vật chất lại với nhau không cho phân tán, lực kết dính này ở nơi chất lỏng rất mạnh vì không giống như chất rắn, chất lỏng kết dính lại ngay cả sau khi nó đã bị tách rời. Một khi vật rắn bị vỡ ra hay bị tách rời thì các phân tử không kết dính lại được. Muốn kết chúng lại cần phải chuyển vật rắn đó sang một thể lỏng bằng cách tăng nhiệt độ lên, giống như khi người ta hàn các kim loại. Khi ta nhìn thấy một vật là ta chỉ nhìn thấy một sự giãn nở với những giới hạn, sự giãn nở này hay “hình thể” có thể có được do lực kết dính.

*Tejo là yếu tố của sức nóng* hay nhiệt độ. Chính yếu tố này đã làm hoàn thiện, tăng cường hay phân chia sức nóng đến cho ba yếu tố kia. Sức sống của mọi loài chúng sinh và cây cỏ được duy trì bởi yếu tố này. Chúng ta nhận được cảm giác nóng từ mỗi sự dàn trải hay hình thể. Điều này có tính tương đối, vì khi nói một vật là lạnh chúng ta chỉ muốn nói sức nóng của vật đó kém nóng hơn thân nhiệt chúng ta; nói cách khác, nhiệt độ của vật đó thấp hơn nhiệt độ cơ thể chúng ta.

Như vậy rõ ràng cái gọi là “lạnh” cũng là một yếu tố của sức nóng hay nhiệt độ, dĩ nhiên là trong một mức độ thấp hơn.

*Vàyo là yếu tố chuyển động*, là sự đổi chỗ, và cũng là có tính chất tương đối. Để biết một vật đang chuyển động hay không chúng ta cần một điểm mà chúng ta xem như là cố định, rồi đo sự chuyển động của nó; nhưng không có một vật nào tuyệt đối bất động trong vũ trụ này! Cho nên cái gọi là sự ổn định cũng là một yếu tố của chuyển động! Sự chuyển động tùy thuộc vào sức nóng, khi hoàn toàn không có sức nóng thì các nguyên tử ngừng dao động. Nhưng sự vắng mặt hoàn toàn của sức nóng chỉ có trên lý thuyết, chúng ta không thể nào cảm nhận được điều đó, vì khi đó chúng ta sẽ không còn hiện hữu nữa và bởi vì chúng ta cũng được tạo ra từ những nguyên tử!

Mọi vật thể đều được tạo ra từ tứ đại; trong mỗi loại có một yếu tố nào đó có vẻ như trội hơn; thí dụ, nếu yếu tố rắn chắc trội hơn thì vật thể này được gọi là vật rắn, v.v...

Từ các đại luôn luôn cùng hiện hữu này phát sinh hai mươi bốn tướng hay sắc chất khác (sở-tạo-sắc). Trong số những Sở-tạo-sắc này gồm có năm căn - đó là nhãn, nhĩ, tỷ, thiệt và thân căn - và các sắc trần tương ứng: sắc (những hình tướng trông thấy được), thanh, hương, vị và xúc (những vật xúc chạm được). Hợp thể vật chất (sắc uẩn) bao gồm toàn bộ lãnh vực của vật chất, cả nơi thân thể lẫn thế giới bên ngoài.

2. Thứ hai là hợp thể cảm thọ hay cảm giác (Thọ uẩn). Tất cả những cảm thọ của chúng ta được bao gồm trong nhóm này. Cảm thọ có ba loại, đó là lạc thọ, khổ thọ và bất lạc bất khổ thọ (hay vô ký). Các cảm thọ phát sinh dựa trên sự tiếp xúc, như khi thấy sắc tướng, nghe âm thanh, ngửi hương, nếm vị, xúc chạm một vật, nhận thức một đối tượng của tâm là ta thọ nhận cảm giác. Thí dụ, khi mắt, hình sắc và ý thức thuộc mắt (nhãn thức) kết hợp nhau, chính sự xảy ra đồng

thời của chúng được gọi là xúc, có nghĩa là sự kết hợp của cơ quan cảm giác (căn), đối tượng cảm giác (trần) và ý thức thuộc cảm giác (thức). Khi những điều này cùng lúc gặp gỡ nhau thì không có một năng lực hay sức mạnh nào có thể ngăn cản sự phát sinh cảm thọ.

Đó là tính chất nội tại của xúc hay cảm thọ. Tuy nhiên, người ta không thể nói rằng mọi loài đều thọ nhận cùng một cảm giác ở cùng một đối tượng. Một người có thể cảm thấy vui thích nơi một đối tượng đặc biệt nào đó, trong khi một người khác lại cảm thấy khổ và một người khác nữa chẳng thấy đó là vui hay buồn khổ gì cả. Điều này tùy thuộc vào cách vận hành của Tâm và Tâm Sở. Hơn thế nữa, một đối tượng cảm giác một khi gọi lên cho người ta cái cảm thọ vui sướng một lúc nào đó lại có thể gây ra một cảm thọ khổ hay không vui không khổ cho họ trong một hoàn cảnh khác, v.v... Lại nữa, cái làm cho một khả năng cảm giác (căn) này thích thú lại có thể không gây sự thú vị nào cho một khả năng cảm giác khác. Chẳng hạn, một trái cây thơm ngọt chẳng làm cho chúng ta thấy có chút lý thú gì khi nhìn nó, nhưng lại có thể rất ngon và thú vị khi lưỡi ta nếm nó, v.v... Như vậy chúng ta biết được sự phát sinh cảm thọ qua sự tiếp xúc trong những cách khác nhau.

3. Thứ ba là hợp thể Tướng (Tuồng uẩn). Cái dụng của Tướng là nhận biết các đối tượng về thể chất lẫn tinh thần. Cũng giống như thọ, tướng có sáu loại: tướng về sắc (sắc tướng), về thanh (thanh tướng), hương (hương tướng), vị (vị tướng), tướng những xúc chạm thân thể (xúc tướng) và tướng về những đối tượng tinh thần (pháp tướng). Trong đạo Phật, tướng không được dùng theo nghĩa mà các triết gia Tây phương như Bacon, Descartes, Spinoza và Leibnitz sử dụng, mà nó được dùng như cái tướng, cái nhận thức thuần túy về cảm giác.

Có chút giống nhau giữa “hiểu biết” là chức năng của ý thức, với “nhận biết” là chức năng của tưởng. Khi ý thức hiểu biết về một đối tượng, thì đồng thời yếu tố tinh thần của tưởng cũng nhận biết dấu hiệu khác nhau của đối tượng này và như vậy phân biệt được nó với những đối tượng khác. Cái dấu hiệu khác nhau này là công cụ để đối tượng được nhận ra trong lần thứ hai thứ ba, tức là mỗi lần chúng ta ý thức về đối tượng. Như vậy chính tưởng mang đến ký ức cho chúng ta.

Điều quan trọng đáng chú ý là những cái tưởng thường lường gạt chúng ta, lúc đó chúng trở thành ảo tưởng, tức cái tưởng sai lầm.

Sự so sánh sau đây sẽ minh họa rõ ràng cho điểm này. Một nông dân sau khi gieo hạt vào cánh đồng sẽ dựng lên một bù nhìn để bảo vệ hạt giống, ít lâu sau chim chóc sẽ tưởng lầm đó là một người thật và sẽ không đến đậu. Đó là một ảo tưởng, hay sự lừa gạt của tưởng. Cũng vậy, các căn và những đối vật thuộc tâm (pháp trần) lừa phỉnh tâm trí chúng ta khi đưa ra một ấn tượng lệch lạc. Do đó Đức Phật đem so sánh tưởng với ảo giác.

Khi một cái tưởng đặc biệt thường xuyên xuất hiện, bị hoặc không bị xuyên tạc, nó sẽ lớn mạnh và bám chặt lấy tâm trí ta. Lúc đó khó mà xua đuổi nó, và kết quả đã được giải thích trong những câu kệ của Tập Bộ Kinh (Suttanipàta) như sau:

*“Ai thoát khỏi các tưởng  
Không còn bị ràng buộc  
Ai đắc tuệ giải thoát  
Si mê cũng tận diệt  
Nhưng với ai chấp thủ  
Tưởng dày đặc tà kiến  
Người ấy sống trọn đời*

*Luôn xung đột mọi người”*

(Tương Ưng Bộ Kinh.n.847)

Chúng ta có thể giải thích như sau:

*“Người không có tướng giác quan  
Không còn có những buộc ràng trong tâm;  
Người nào thiên quán đã thành  
Bao nhiêu ảo tưởng nội tâm lặng dừng;  
Người bám vào tướng giác quan  
Chấp vào kiến giải muôn vàn trái sai;  
Người này ở tại thế gian  
Sống hay tranh cãi bất an là thường!”*)

4. Thứ tư là hợp thể Hành (Hành uẩn). Nhóm này gồm có tất cả những yếu tố tinh thần ngoại trừ thọ và tưởng đã đề cập ở trên. Trong luận A-tỳ-đàm có nói đến năm mươi hai tâm sở hay yếu tố tinh thần phụ thuộc, trong số đó có thọ và tưởng, nhưng hai cái này không phải là những hành động thuộc ý muốn. Năm mươi tâm sở còn lại được gộp chung là Hành, tức là những dạng thức thuộc tinh thần hay ý muốn. Hành đóng vai trò quan trọng trong lãnh vực tâm. Trong Phật giáo một hành động không được coi là Nghiệp nếu hành động đó không có tác ý. Cũng giống như thọ và tưởng, Hành có sáu loại, đó là ý hành hướng đến sắc, thanh, hương, vị, xúc (là xúc chạm thuộc thân) và pháp (là những đối vật thuộc tâm).

5. Thứ năm là hợp thể của Thức (thức uẩn), là cái quan trọng nhất trong các hợp thể, người ta có thể gọi nó là một chỗ chứa đựng cho tất cả năm mươi hai yếu tố phụ thuộc của tâm (tâm sở). Nếu không có Thức thì không có tâm sở nào. Thức và năm mươi hai tâm sở này có quan hệ với nhau, tùy thuộc lẫn nhau và cùng hiện hữu.



Cái dụng của Thức là gì? Giống như thọ, tưởng và hành, thức cũng có sáu loại và cái dụng của chúng cũng khác nhau và thức có căn và trần của nó. Như đã giải thích trên, tất cả những cảm thọ của chúng ta được chứng nghiệm nhờ vào sự xúc chạm của các căn với thế giới bên ngoài (trần).

Ý căn (manindriya) nhận biết những đối tượng của tâm (pháp trần) mà chúng ta đã biết nó không phải là một cái gì có thể sờ mó và nhận thức được giống như năm căn trước có thể nhận thức được sắc trần: mắt nhận thức thế giới màu sắc hay những đối vật có thể trông thấy được; tai nhận thức những âm thanh nghe được, v.v... Còn ý căn thì nhận thức thế giới ý tưởng và tư tưởng. Indriya, tức là căn, theo nghĩa đen có nghĩa là “thủ lĩnh” hay “chủ tể”. Các sắc trần chỉ có thể nhìn thấy được bởi nhãn căn chứ không thể bởi nhĩ căn, và những trần kia cũng vậy. Khi ý căn đến với thế giới của tư tưởng và ý niệm thì nó là chủ tể của ý thức giới. Mắt không thể suy nghĩ về những tư tưởng và thu thập ý tưởng mà nó chính là công cụ để nhìn ra những sắc tướng có thể trông thấy được, cái thế giới của màu sắc.

Điều quan trọng ở đây là ta phải hiểu được cái dụng của Thức. Dù có mối liên hệ về cái dụng giữa căn và trần, như mắt thấy sắc, tai nghe tiếng, v.v... sự hiểu biết chỉ có được do Thức. Nói cách khác, các đối tượng của cảm giác (trần) không thể được cảm nhận với những cơ quan cảm giác đặc biệt (căn) mà không có cái Thức tương ứng của nó. Nếu bây giờ mắt và sắc tướng đều hiện diện thì nhãn thức phát sinh và tùy thuộc vào chúng. Cũng vậy, khi có tai và âm thanh thì nhĩ thức phát sinh, v.v... chỉ đến khi có tâm (ý căn) và đối vật của tâm (pháp trần) thì ý thức phát sinh. Lại nữa, khi ba cái kia, tức nhãn căn, sắc trần và nhãn thức kết hợp lại, tức là đồng thời xảy ra, thì gọi là “xúc” (tiếp xúc). Do sự tiếp xúc đó đưa đến cảm giác (cảm thọ), v.v... (như đã nói trong Lý Duyên Sinh).

Như vậy Thức phát xuất từ một tác nhân kích thích (trần) xảy ra với năm căn trước và với cái thứ sáu là ý căn. Vì Thức phát sinh do sự tương tác giữa các căn và trần nên nó cũng là duyên sinh và không độc lập. Nó không phải là một tinh thần hay một linh hồn đối lập với vật chất (sắc). Tư tưởng và ý nghĩ là thức ăn cho đệ lục căn được gọi là ý căn, cũng là tùy thuộc và do duyên sinh. Chúng tùy thuộc vào ngoại giới, cái mà năm căn trước đã thọ nhận.

Năm căn trước chỉ tiếp xúc với các đối tượng (trần) trong hiện tại, nghĩa là khi các đối tượng đến trực tiếp với mỗi căn của riêng nó. Song ý căn thì có thể thọ nhận kinh nghiệm của đối tượng cảm giác đã được nhận biết bởi các căn kia dù cho chúng là sắc, thanh, hương, vị hay xúc. Thí dụ, mắt tiếp xúc với một đối tượng của nó trong quá khứ và đối tượng này có thể được ý căn hình dung ra ngay vào lúc này dù nó không còn trước mắt. Với những đối tượng của giác quan khác cũng thế. Đây là một việc thuộc chủ quan, khó mà chúng nghiệm được một số cảm giác đó. Loại hoạt động này của tâm rất vi tế, đôi khi nó vượt ra ngoài sự hiểu biết bình thường.

Như vậy toàn bộ vũ trụ trở thành một khối cảm giác duy nhất. Khi chúng ta nhìn thấy những mảng màu sắc và một cái gì đó rắn chắc hay giãn nở là chúng ta đã phân biệt một thực thể tách khỏi chúng; nhưng trong thực tế thì không phải như vậy. Ý căn chỉ đưa ra một sự diễn dịch nào đó cho các hiện tượng hiện hữu nơi ngoại giới nhưng không nhất thiết là chúng phải giống như cái đã xuất hiện qua các kênh của giác quan.

Vì tâm hay ý thức nằm ngoài lãnh vực của thế giới vật chất nên ta không thể làm một thử nghiệm hoá học đối với nó; nó không có kích thước, hình dáng, chiều hướng hay khối lượng. Nó không thể trông thấy, không thể sờ mó được;

vì vậy năm giác quan trước không nhận thức được nó. Nó không ở dưới sự kiểm soát của những tâm sở, mà nó là chủ nhân của chúng. Và chúng ta phải hiểu tâm (ý thức) không phải là một cái tinh thần trường tồn vĩnh cửu trong hình thức của một cái “Ngã”, một “linh hồn” hay một thực-thể gọi là cái Tôi. Nó không phải là cái tinh thần đối lập với vật chất, cũng không phải là một phóng ảnh, một đứa con của vật chất.

Trong thời của Đức Phật, cũng như cho đến ngày nay có nhiều người tiếp tục nghĩ rằng ý thức dưới dạng một cái Ngã hoặc một linh hồn trường cửu thường hằng hiện hữu nơi con người, cho rằng nó tiếp nối qua các đời, và vào lúc chết sẽ đi đầu thai, chuyển di từ cuộc sống này qua cuộc sống khác, và kết nối các kiếp sống lại với nhau.

Chúng ta lấy một thí dụ làm sáng tỏ điều này trong bài pháp thứ ba mươi tám của Trung Bộ Kinh (Majjhima Nikāya). Một trong những đệ tử của Đức Phật là Sàti có quan điểm như sau: *“Theo như tôi được biết, trong Giáo Pháp của Đức Phật có dạy cái ý thức chuyển di và đi lang thang trong luân hồi.”* Khi Sàti trình bày quan điểm đó với bậc Đạo Sư thì Ngài mới hỏi:

- *Cái ý thức này là gì, Sàti?*

- *Đó là cái nó diễn đạt, nó cảm giác và thọ nhận kết quả của những nghiệp tốt xấu ở nơi này hay nơi kia.*

- *Này kẻ ngu si, ông đã nghe ta dạy giáo pháp theo cách này cho ai? Ta đã không giải thích theo nhiều cách là ý thức phát sinh từ các nhân duyên sao? Ta đã không giải thích rằng nếu tách khỏi các duyên sinh sẽ không có ý thức sao?*

Sau đó Đức Phật giải thích nhiều loại ý thức khác nhau và bằng các thí dụ Ngài làm sáng tỏ cách thức mà ý thức phát sinh tùy thuộc vào nhân duyên.

Đây là năm hợp thể (ngũ uân) được giải thích một cách ngắn gọn. Không có một hợp thể nào trong số đó là thường hằng cả, chúng mãi mãi chịu sự thay đổi, vô thường. Đặt triết học ra ngoài và nhìn vào vấn đề từ quan điểm khoa học thuần túy thì không có cái gì do duyên sinh và phức hợp mà thường hằng. Cái gì vô thường đều chứa đầy đau khổ và đầy dẫy sầu ưu.

Chẳng có gì ngạc nhiên nếu độc giả kết luận rằng khái niệm đau khổ của Đức Phật nghe thật là nản lòng. Như Đức Phật đã chỉ rõ, mọi chúng sinh đều thèm muốn những điều đưa đến cho họ lạc thú và sự dễ chịu. Họ chán ghét cái xấu xa, cái gây khó chịu. Những kẻ đau khổ đi tìm kiếm lạc thú đã đành, mà những kẻ đã có hạnh phúc rồi lại càng đi tìm nhiều hơn nữa!

Tuy nhiên, thật là sai lầm khi tưởng rằng quan điểm của Đức Phật về đời sống và thế giới là một quan niệm tối tăm và người theo đạo Phật là người có tinh thần bi quan yếm thế thấp kém. Trái lại, người theo đạo Phật mỉm cười khi đi qua cuộc đời này. Người hiểu được bản chất thật sự của đời sống là người hạnh phúc nhất vì họ sẽ không đau buồn vì bản chất chóng tàn của mọi vật. Họ cố gắng nhìn sự vật đúng như chúng là chứ không phải “dường như là”. Sự xung đột xảy ra nơi con người khi họ đương đầu với những sự thật của đời sống như già, bệnh, chết, v.v... Những sự vỡ mộng và thất vọng không làm họ đau khổ khi mà họ đã sẵn sàng đối diện chúng với một trái tim dũng cảm. Cái nhìn về cuộc sống như thế này chẳng phải là bi quan hay lạc quan mà chính là cái nhìn có tính hiện thực. Người nào không biết đến cái nguyên lý biến dịch nơi sự vật, cái thực chất bên trong của đau khổ sẽ đau buồn khi đương đầu với những thăng trầm của cuộc sống vì tâm họ không được huấn luyện để nhìn sự thật. Cho rằng những lạc thú ở đời là trường tồn sẽ dẫn đến vô vàn đau khổ cho con người khi sự việc xảy ra trái với mong đợi của họ.

Cho nên cần phải tu tập quan điểm buông xả, vô tư đối với cuộc sống và mọi việc. Sự buông xả, vô tư sẽ không thể nào đưa đến sự vỡ mộng, thất vọng hay đau khổ cho tâm hồn con người vì họ không bám víu vào điều gì cả. Điều này quả thực không phải dễ dàng, nhưng nó là phương cách chắc chắn để kiểm soát nếu không muốn nói là nhổ bỏ tận gốc sự đau khổ.

Đức Phật nhìn thấy đau khổ là đau khổ, hạnh phúc là hạnh phúc và giải thích rằng giống như tất cả những pháp đều do duyên sinh, mọi lạc thú dù lớn lao cũng đều mau tàn và là một tấn tuồng thoáng qua. Ngài cảnh giác con người về việc cho là quá quan trọng những thú vui thoáng qua, vì sớm muộn gì chúng cũng sẽ làm cho con người đau khổ. Sự xả ly là phương thuốc giải độc tốt nhất cho sự bị quan lẫn lạc quan. Xả ly mới là sự thăng bằng của tâm trí, chứ không phải là lãnh đạm buồn rầu.; đó là kết quả của một tâm có an lạc và định tĩnh. Quả thật khó mà không bị phiền nhiễu khi va chạm những thăng trầm của cuộc sống, nhưng người có tu tập sự xả ly sẽ không bị đau buồn trước những cảnh đó.

Một bà mẹ, khi được hỏi tại sao bà không than van khóc lóc trước cái chết của đứa con trai yêu dấu, đã trả lời một câu mang đầy tính triết lý: *“Không mời, nó đến; không mời, nó đi. Vì nó đã đến nên nó phải ra đi. Có ích gì khi than van, khóc lóc hay rên rỉ?”* Như thế con người đã phải chịu đựng sự bất hạnh với cái tâm xả ly. Đó là cái lợi của một tâm thức trầm tĩnh, nó không bị dao động bởi sự được mất, chê khen, và không bị quấy nhiễu bởi các tai ương, nghịch cảnh. Cấu trúc tâm thức này có được do cách nhìn đúng đắn về thế giới hữu tình. Như vậy tâm trí trầm tĩnh hay thăng bằng dẫn người ta đến chỗ chứng ngộ và giải thoát khỏi đau khổ.

Hạnh phúc tuyệt đối không thể có được từ những sự vật do duyên sinh và phức hợp. Điều gì ở giây phút này chúng ta

giữ chặt trong niềm hoan lạc lớn lao sẽ trở thành nguồn gốc của bất mãn đau khổ vào giây phút tới. Những lạc thú có đời sống ngắn ngủi và không bao giờ bền chắc. Cái mà chúng ta gọi là lạc thú và sự hưởng thụ niềm vui chỉ là sự nuông chiều các giác quan, mà trong ý nghĩa tuyệt đối của từ ngữ này sự nuông chiều đó lại không phải là hạnh phúc. Vui cũng là Duddkha, là đau khổ, bởi vì nó chỉ có tính cách nhất thời. Nếu chúng ta cố gắng nhìn sự vật với con mắt nội tâm, trong cái nhìn đúng đắn, chúng ta sẽ có thể nhận ra rằng thế giới này chỉ là một trò ảo hoá, nó làm lạc lối những ai bám víu vào nó. Tất cả những cái được gọi là lạc thú trần gian đều phù du và chỉ đưa đến đau khổ; chúng chỉ tạm thời làm vui đi nỗi đau đớn của những ung nhọt khôn khổ của kiếp người. Đây chính là cái được gọi là đau khổ sinh ra do sự thay đổi biến hoại (hoại khổ). Cho nên chúng ta thấy rằng Dukkha không bao giờ ngừng nghỉ, nó cứ liên tục vận hành dưới dạng này hay dạng khác, như khổ-khổ, hành-khổ và hoại-khổ đã được giải thích ở trên.

Tất cả các loại đau khổ mà con người có thể quan niệm, xuất hiện, lên tới độ cao nhất của nó và dừng lại trong năm hợp thể chấp thủ (năm thủ uẩn). Nếu tách rời khỏi năm hợp thể chấp thủ thay đổi liên tục này sẽ không có đau khổ dù ở dạng thô hay tế.

Dù có ý thức hay không, mọi chúng sinh đều cố tránh né sự chướng ngại, sự đau khổ và cố mưu tìm lạc thú, niềm vui và hạnh phúc; và mặc dù cố gắng liên tục, con người vẫn chưa bao giờ hưởng được hạnh phúc lâu bền. Lạc thú dường như chỉ là một khoảng xen vào giữa hai cái đau khổ. Điều này cho thấy rõ ràng là bất cứ nơi nào có năm thủ uẩn thì nơi đó có Dukkha, đau khổ, bất xứng ý. Chúng ta nên lưu ý là cũng giống như hạnh phúc, sự đau khổ không có lâu dài bởi vì chính nó cũng là do duyên sinh và chịu sự thay đổi.

Ông Edwin Arnold vẽ ra bức tranh đau khổ này trong *Ánh sáng Châu Á* như sau:

“Nỗi đau đón khi sanh vào trần thế,  
Nỗi ưu sầu sống những ngày vô bổ,  
Bầu nhiệt huyết tuổi trẻ đầy gian khổ,  
Thuở thanh xuân không thiếu những ưu bi.  
Và tháng năm âm đạm đến lạnh lùng  
Rồi cái chết cũng làm ta ngột ngạt!  
Trọn cuộc đời thê thảm những đón đau!”

Như Đức Phật đã dạy:

“Năm hợp thể quả là một gánh nặng  
Hạnh phúc thay khi quẳng được gánh lo!”

Đó chính là Niết-bàn, một thứ hạnh phúc tuyệt đối (nibbānam paramamsukham).

Đức Phật, Đấng đã vượt qua mọi đau khổ, không hề có một biểu lộ buồn thảm nào trên nét mặt khi Ngài giải thích cho hàng đệ tử về ý nghĩa của đau khổ; ngược lại, gương mặt Ngài luôn luôn hạnh phúc, thanh bình và tươi tỉnh vì nó biểu lộ cái tâm nguyện đã viên mãn của Ngài:

“Hạnh phúc thay chúng ta đã sống  
Những cuộc đời không hề chướng ngại  
Bằng hỷ lạc chúng ta nuôi sống  
Như chư Thiên Quang âm rạng ngời.”

Ngài thường khích lệ hàng đệ tử không nên có tư tưởng buồn rầu, mà hãy trau dồi cái tính chất vô cùng quan trọng của tâm hỷ lạc (pīti), đó là một yếu tố của sự chứng ngộ (Thất giác chi). Kết quả lời khuyên tấn này của Đức Phật được tìm thấy trong quyển “*Thánh thi của các vị Cổ Phật*” (*Thera*

*gàthà và Theri-gàthà: Trưởng lão Tăng Kệ và Trưởng lão Ni Kệ*), trong đó ghi lại những bài ca hỷ lạc của hàng Thánh đệ tử tăng và ni. Sự nghiên cứu vô tư về đạo Phật sẽ cho chúng ta biết rằng đó là một thông điệp toả sáng niềm vui và hy vọng chứ không phải là một triết lý đầu hàng của chủ nghĩa bi quan.

\*\*\*





*Chương 4*

**THÁNH ĐỂ THỨ NHÌ:  
TẬP ĐỂ**



## Nguyên nhân sinh khổ (Samudaya)

Trước khi chữa trị cho một bệnh nhân, điều cần thiết phải làm là tìm ra nguyên nhân căn bệnh, và hiệu quả của việc chữa trị tùy thuộc vào sự loại trừ cái nguyên nhân này. Đức Phật thuyết giáo về sự đau khổ, nhưng đi sâu hơn một bước, Ngài chỉ ra nguyên nhân sinh ra căn bệnh khổ để giúp cho việc điều trị được hiệu quả. Cho nên, phê phán vội vàng và gán cho đạo Phật nhãn hiệu bi quan là không đúng. Người lạc quan sẽ vui sướng khi biết là trong Tứ Thánh Đế có một con đường dẫn con người ra khỏi sự bi quan. Vậy theo lời Phật dạy, Chân lý cao cả về nguyên nhân sanh khổ là gì?

Trong tư tưởng đạo Phật, không có một đấng tạo hóa tối cao kiểm soát số phận con người, nên đạo Phật không quy sự đau khổ hay nguyên nhân sinh ra khổ cho một tha lực hay một năng lực siêu nhiên nào, nhưng lại tìm kiếm nó ở những nơi sâu kín nhất trong chính tâm hồn con người. Trong bài pháp đầu tiên của Đức Phật và trong nhiều bài pháp khác ở kinh tạng có từ buổi đầu, Chân lý cao cả thứ hai này được trình bày rõ ràng qua những lời sau đây:

Chính tham ái hay khát ái (Tanhà) đã gây ra sự trở lại của một đời sống mới (Hữu) trong chuỗi luân hồi, và đi kèm với nó là những lạc thú đam mê tìm kiếm những thú vui mới nơi này nơi khác, tức là sự khao khát về dục lạc (Kàma-Tanhà: dục ái), khao khát tiếp tục luân hồi, khao khát Hữu (Bhava-Tanhà: Hữu ái) và khao khát sự vô-sanh, khao khát sự tự hoại diệt (Vibhava-Tanhà: vô hữu ái).

Như vậy rõ ràng đau khổ là hậu quả của tham ái và tham ái chính là nguyên nhân của nó. Ở đây chúng ta thấy từ cái hạt mầm thành trái, từ hành động đưa đến phản ứng, nhân đưa đến quả, một sự chế ngự của quy luật tự nhiên, chứ không phải là sự huyền bí vĩ đại nào cả. Bây giờ cái năng lực mạnh

mẽ nhất, cái yếu tố tinh thần, sự tham ái hay khát ái đã làm cho sự sống tiếp tục trong luân hồi; nó tạo ra thế giới, rồi lại tái tạo. Sự sống tùy thuộc vào ước muốn được sống; đó là cái năng lực ở đằng sau thúc đẩy không chỉ trong kiếp hiện tại mà còn ở những kiếp quá khứ và vị lai nữa. Hiện tại là kết quả của quá khứ, tương lai là kết quả của hiện tại. Đây là một chuỗi duyên sinh. Năng lực này được ví với một dòng sông (Tanhà-nadi: ái hà): khi có lũ lụt dòng sông nhận chìm tất cả làng mạc, ngoại ô, thành phố, xứ sở; cũng vậy, dòng tham ái cứ tiếp tục trôi đi mãi qua luân hồi, đến một đời sống mới (hữu). Giống như nhiên liệu giữ cho lửa cháy liên tục, cái nhiên liệu tham ái này giữ cho ngọn lửa sự sống tồn tại mãi.

Đức Phật dạy: *“Này các thầy Tỳ-kheo, ta không thấy một kiết sử nào như cái kiết sử tham ái đã ràng buộc chúng sinh khiến họ đi lang thang và vội vã qua sinh tử luân hồi trong một thời gian lâu dài như vậy. Thật vậy, này các thầy Tỳ-kheo, vì bị ràng buộc ái kiết sử, chúng sinh phải trôi lăn mãi trong sinh tử luân hồi.”*<sup>(1)</sup>

Điều quan trọng là phải hiểu rằng tham ái nói ở đây không phải được coi như cái “Nhân Đầu” vì theo thuyết nhà Phật thì không có “Nhân Đầu”, mà chỉ có những cái nhân và những cái quả không có điểm khởi đầu chi phối vũ trụ, chứ không có cái nhân quả nào khác. Vạn vật không phải do một nguyên nhân độc nhất cũng không phải không có nguyên nhân, mà là trùng trùng duyên khởi (nhiều nguyên nhân sanh ra) như đã được giải thích trong Lý Duyên Sinh. Tham ái, giống như các pháp thuộc thể chất hay tinh thần, cũng do duyên sinh, tùy thuộc và có liên hệ nhau. Nó không phải là cái bắt đầu cũng không phải là cái kết thúc tự nơi nó. Dù tham ái được coi là nguyên nhân gần của đau khổ, nó vẫn không độc lập

---

1. (Bản Sự Kinh: Itivuttaka.I.ii.v)

mà lại có tính chất tùy thuộc với các pháp khác: duyên vào Thọ (cảm thọ hay cảm giác), tham ái phát sinh; duyên vào Xúc, Thọ phát sinh, v.v... Mâu đối thoại sau đây sẽ giải thích quan điểm của Đức Phật về nguyên nhân đau khổ:

Một lần nọ, có một du sĩ khổ hạnh đến chất vấn Đức Phật:

- Bạch đức Cô-đàm, đau khổ có phải là do tự mình tạo ra hay không?

- Thực ra, không phải vậy, Ca-diếp.

- Bạch đức Cô-đàm, vậy thì có phải đau khổ phát xuất từ một người khác chăng?

- Thực ra, không phải vậy, Ca-diếp.

- Bạch đức Cô-đàm, vậy có phải đau khổ vừa tự mình gây ra vừa do người khác làm ra không?

- Thực ra, không phải vậy, Ca-diếp.

- Bạch đức Cô-đàm, vậy thì có phải đau khổ vừa không phải tự mình sinh ra cũng không phải do người khác sinh ra không, nó xuất hiện không có nguyên nhân phải không? (tức là do những trường hợp ngẫu nhiên mà ra).

- Thực ra, không phải vậy, Ca-diếp.

- Bạch đức Cô-đàm, thế thì đau khổ không có hiện hữu chăng?

- Chắc chắn là có, Ca-diếp. Đau khổ không phải là không hiện hữu. Nó có hiện hữu.

- Bạch đức Cô-đàm, vậy là Ngài Cô-đàm không biết cũng không thấy sự đau khổ!

- Ô không, Ca-diếp, ta không phải là không biết hay không thấy sự đau khổ. Ta biết sự đau khổ và thấy sự đau khổ.

- Bạch đức Cô-đàm, vậy làm sao mà Ngài trả lời tất cả những câu hỏi của con là “không phải vậy, Ca-diếp.”? Ngài khẳng định là đau khổ có hiện hữu và Ngài biết sự đau khổ và Ngài thấy sự đau khổ. Đức Cô-đàm có thể nào dạy cho con biết đau khổ là gì không?

- Nay Ca-diếp, khẳng định là một người tạo ra đau khổ và cũng chính người đó cảm thọ đau khổ là giống thuyết Thường kiến. Còn nói là “một người gây tạo đau khổ và một người khác cảm thọ sự đau khổ”, như vậy, nay Ca-diếp, với người bị đau khổ vì cảm thọ thì điều này giống như là đau khổ do một người khác tạo ra, thì lại giống thuyết đoạn kiến. Nay Ca-diếp, Như Lai tránh hai cực đoan này và dạy Giáo Pháp Trung Đạo:

“Duyên vào Vô minh (không biết bản chất thực sự của luân hồi) Hành sinh.

Duyên vào Hành, Thức sinh (Tái-sanh-Thức).

Duyên vào Thức, Danh-sắc sinh (sự kết hợp của tinh thần và thể chất).

Duyên vào Danh-sắc, Lục nhập sinh (năm cơ quan cảm giác thuộc thể chất cùng với thức thứ sáu).

Duyên vào Lục nhập, Xúc sinh.

Duyên vào Xúc, Thọ sinh.

Duyên vào Thọ, Ái sinh.

Duyên vào Ái, Thủ sinh.

Duyên vào Thủ, Hữu sinh.

Duyên vào Hữu, già, chết, sầu, bi, khổ não và thất vọng sinh. Như thế toàn bộ khối đau khổ phát sinh. Đây được gọi là Chân lý Cao cả về Nguyên nhân của Khổ hay Khổ Đế.

*Do Vô minh diệt hoàn toàn nên Hành diệt; do Hành diệt nên Thức diệt, v.v... Như vậy toàn bộ khổ đau khổ diệt. (Đây gọi là Chân lý Cao cả về Diệt khổ hay Diệt Đế).*

Ca-diếp đã bị chinh phục khi nghe Đức Phật trình bày giáo lý Duyên khởi như vậy, và xin quy y Phật, Pháp, Tăng; ông gia nhập Giáo hội, về sau trở thành một trong những vị A-la-hán. (Tương Ưng Bộ Kinh ii19)

Như vậy giáo lý về Duyên Sinh theo thứ tự trực tiếp của nó cho thấy rõ ràng làm thế nào đau khổ phát sinh do nhân duyên và cách mà đau khổ đoạn diệt do sự đoạn diệt nhân duyên của nó.

Phương pháp Đức Phật giải thích giáo lý này xuất hiện ở trong Tăng Chi Bộ Kinh (Anguttara Nikàya):

*“Này các thầy Tỳ-kheo, Chân lý Cao cả về Nguyên nhân của Đau khổ (Tập Đề) là gì? Duyên Vô minh, Hành sinh; duyên Hành, Thức sinh, v.v... Như vậy toàn bộ khổ đau khổ phát sinh. Này các thầy, điều này được gọi là Chân lý Cao cả về Nguyên nhân của Đau khổ (Tập Đề).*

*“Và này các Tỳ-kheo, Chân lý Cao cả về sự Đoạn diệt Đau khổ (Diệt Đế) là gì? Do sự đoạn diệt hoàn toàn của Vô minh, Hành diệt; do Hành diệt, Thức diệt, toàn bộ khổ đau khổ đoạn diệt. Này các Tỳ-kheo, đây gọi là sự Diệt Khổ, tức Diệt Đế.”<sup>(2)</sup>*

Bây giờ chúng ta thấy rõ Lý Duyên Sinh là một hệ luận thiết yếu đối với Chân lý thứ hai và ba của Tứ Thánh Đế chứ không phải như một số người có thiên kiến cho rằng đây chỉ là sự bổ sung về sau này vào những giáo lý của Đức Phật.

Lý Duyên Khởi hay học thuyết về Duyên Sinh thường được giải thích bằng các thuật ngữ rất thực tế, nhưng nó

---

2. Tăng Chi BK i. 177

không đơn thuần là giáo lý thực dụng, dù nó có vẻ là như vậy vì thiếu sự giải thích. Những người am hiểu kinh điển Phật giáo biết rằng trong thuyết Duyên Khởi người ta tìm ra được cái mang lại những nguyên lý căn bản về tri thức và trí tuệ trong giáo Pháp. Trong giáo lý về Duyên Sinh của các pháp, tức giáo lý về năm hợp thể, người ta có thể nhận thấy đó là điểm tinh yếu trong quan điểm của Đức Phật về sự sống. Do đó, nếu ta hiểu một cách đúng đắn sự giải thích của Đức Phật về thế giới thì nó phải được tóm tắt bằng sự nắm bắt đầy đủ giáo lý trung tâm trong câu nói đã được đề cập đến như sau:

*“Các pháp có nguyên nhân  
Nên Như Lai thuyết nhân  
Sự đoạn diệt nguyên nhân Như Lai cũng đã thuyết  
Đó là lời dạy của bậc Đại Sa Môn”.*

Khi nhân và duyên của một pháp đã diệt thì quả cũng đoạn diệt. Theo giáo lý của Đức Phật về duyên sinh, tư tưởng này được giải thích sống động trong một bài kệ do Tỳ-kheo ni Selà, nổi tiếng với tri thức sâu sắc về giáo pháp:

*“Bong bóng như huyễn này  
Nó không phải tự-có,  
Cũng không gì sinh ra  
Cái khỏi tai họa này;  
Nó sinh do nhân duyên  
Cũng do nhân duyên diệt.”*

(Tương Ưng Bộ Kinh.i.134)

Như chúng ta đã biết, để trả lời câu hỏi của Ca-diếp “*Sự đau khổ tự nó sinh ra hay do cái gì khác sinh?*”, Đức Phật đã dạy: “*Thật ra không phải vậy, thật ra không phải vậy, Ca-diếp.*” Câu trả lời của Đức Phật tỏ rõ rằng Đức Phật không tán



thành cái ý kiến do tự tạo (đau khổ tự mình sinh) cũng không do tha lực gây ra (đau khổ được sinh ra do một người khác).

Cho rằng đau khổ chỉ do nội lực cá nhân sinh ra là điều vô nghĩa vì bởi cá nhân nằm trong môi trường của thế giới hữu tình chúng sinh, chắc chắn môi trường phải có ảnh hưởng đến cá nhân trong những cách khác nhau. Còn cho rằng hành vi và thái độ của con người chỉ được quyết định do tha lực thì cũng là vô nghĩa luôn vì khi đó trách nhiệm tinh thần của con người cũng như “tự do ý chí” bị phủ nhận. Giáo thuyết Trung đạo của Đức Phật, tức Lý Duyên Khởi, tránh cả hai cực đoan này và giải thích rằng vạn pháp, sự vật hay hiện tượng đều tùy thuộc lẫn nhau và có tương quan với nhau trong liên hệ nhân quả. Chuỗi Duyên Sinh này diễn tiến không ngừng và không được kiểm soát bởi nội lực hay một loại tha lực nào. Không thể gán cho giáo lý Duyên Sinh cái nhãn hiệu “học thuyết tất định” vì trong giáo lý này cả môi trường vật lý và quan hệ nhân quả đạo đức của cá nhân đều cùng vận hành. Thế giới vật lý ảnh hưởng đến tâm con người, và mặt khác con người cũng ảnh hưởng đến thế giới vật lý rõ ràng trong một mức độ cao hơn, vì Đức Phật đã nói: “*Tâm dẫn đầu các pháp*” (Cittena niyati loko). (Tương Ứng Bộ Kinh. i.39)

Nếu không hiểu ý nghĩa thật sự của Lý Duyên Sinh và sự ứng dụng thuyết này vào đời sống, chúng ta sẽ lầm lẫn cho nó là một định luật có tính chất máy móc về quan hệ nhân quả hoặc một nguyên nhân đơn giản đồng thời, một cái khởi đầu của các pháp dù hữu tình hay vô tình. Vì theo tư tưởng Phật giáo, các pháp không có cái khởi đầu nên Lý Duyên Sinh trình bày cái bất-khả-tính của một nhân đầu tiên. Cái khởi nguyên của mọi hiện hữu, nguồn gốc sự sống của mọi chúng sinh thì không thể quan niệm được và như Đức Phật đã dạy: “*Các quan niệm và sự ước đoán liên quan đến thế giới có thể dẫn đến sự nhiễu loạn tâm thức.*” (Tăng Chi Bộ Kinh.

ii.80). “*Này các Tỳ-kheo, bánh xe luân hồi sinh tử, cái vòng tương tục này không thể tìm thấy một kết thúc; và cái khởi nguyên làm cho chúng sinh phải trôi lăn, phải lộn quanh, bị gói kín trong vô minh và bị giam cầm bởi tham ái không thể quan niệm được.*” (Tương Ưng Bộ Kinh.iii.149,151; ii.179)

Thật vậy, không thể nào tưởng tượng ra được một cái khởi nguyên đầu tiên. Không ai có thể lần ra được dấu vết cái nguồn gốc tối hậu của mọi vật, cho dù đó là một hạt cát, nói chi đến loài người! Đi tìm cái khởi nguyên trong một quá khứ vô thi thì thật là vô ích và vô nghĩa. Đời sống không có tính đồng nhất thể mà nó là cái đang-trở-thành. Đó là những đổi thay liên tục thuộc sinh lý và tâm lý.

Nếu thừa nhận một nhân đầu thì ta cũng đúng khi đòi phải có cái nguyên nhân của cái “nhân đầu” đó bởi vì không một vật gì có thể nằm ngoài luật nhân duyên, nó hiển nhiên đối với tất cả mọi sự trên thế giới này trừ ra những người không thấy như thế. Tuy nhiên, một người theo thuyết hữu thần khi cho rằng mọi chúng sinh, mọi hiện tượng đều do một vị Thượng đế sáng tạo có quyền năng tuyệt đối sinh ra, họ sẽ nhấn mạnh rằng: “Đó là ý chí của Thượng đế và chất vấn về Đấng Quyền Năng là xúc phạm đến thần thánh.” Thế không phải chính cái tư tưởng Thượng đế này đã bóp chết tự do của con người, không cho con người điều tra, phân tích, xem xét hay tìm hiểu xem cái gì nằm ở bên ngoài con mắt trần tục này và như thế đã làm chậm lại tuệ giác?

Chúng ta hãy cho “x” là cái “nhân đầu”. Bây giờ hãy xét xem sự giả định này có mang chúng ta đến gần sự giải thoát hơn một chút nào không, và nó có đóng bít cánh cửa giải thoát hay không. Chúng ta thấy một quy luật tự nhiên - tức các nhân quả không có điểm khởi đầu - đã điều hành vũ trụ chứ không phải là một cái gì khác.

Như đã giải thích trong Lý Duyên Sinh, nguyên nhân gần của tham ái là thọ (cảm thọ) hay cảm giác. Tham ái có nguồn gốc và nguyên nhân của nó trong cảm thọ.

Mọi hình thức thèm muốn đều bao gồm trong (tanhà) tham ái: tham lam, thèm khát, ước muốn, nhục dục, nóng bỏng, mong mỏi, ước mong, sở thích, yêu mến, tình yêu gia đình,... là một số thuật ngữ diễn tả “Tanhà”, theo lời Phật dạy nó dẫn đến sự trở-thành, tức Hữu (ước muốn tái sinh trong một đời sống mới). Hữu là sự cảm thọ của chính chúng ta, đó là dukkha, đau khổ, sự vỡ mộng, cái kích thích đau đớn, sự bất như ý.

Kẻ thù của cả thế giới này là nhục dục, tham ái hay thèm khát qua đó mọi cái xấu ác đến với chúng sinh. Không phải chỉ có tham lam, tức sự ràng buộc vào các lạc thú gây ra do cảm giác, mà sự giàu có, tài sản và các lạc thú do ước muốn đánh bại kẻ khác, chinh phục các quốc gia, sự ràng buộc vào những lý tưởng, tư tưởng, quan điểm, ý kiến và tín ngưỡng cũng thường dẫn đến tai ương, sự suy sụp và mang lại biết bao đau khổ cho toàn thể các quốc gia, nói đúng hơn là cho toàn thể giới.

Vậy sự tham ái phát sinh và có gốc rễ từ đâu? Nơi nào có niềm vui và lạc thú nơi đó sự tham ái phát sinh và bám rễ. Cái gì vui sướng và lạc thú? Đó là mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý (vì qua những con đường này, tức ngũ căn, năm căn đầu, người ta nhận biết được những đối tượng của cảm giác, cái thế giới bên ngoài, và qua ngũ ý thức, là thức thứ sáu, con người nuôi dưỡng ý nghĩ và tư tưởng), tại đó tham ái phát sinh và bám rễ. Đó là Sắc chất, âm thanh, mùi hương, vị, sự tiếp xúc và tư tưởng (pháp), là những niềm vui và lạc thú, tại đó tham ái phát sinh và bám rễ. (Trường Bộ Kinh.22)

Con người luôn luôn bị hấp dẫn bởi lạc thú và niềm vui; trong cuộc tìm kiếm lạc thú họ chạy theo năm loại đối tượng

của cảm giác (năm trần), nhận biết được những ý tưởng và bám víu vào chúng. Họ ít khi nhận ra được là dù cho sắc, chất, âm thanh, mùi, vị, tiếp xúc và tư tưởng có nhiều đến bao nhiêu chẳng nữa vẫn không bao giờ thoả mãn được mắt, tai, mũi, lưỡi, thân và ý. Vì khao khát mãnh liệt về tài sản và cả sự thoả mãn những lạc thú, chúng sinh bị ràng buộc vào trong bánh xe luân hồi sinh tử, bị cuốn xoáy và xé nát giữa những trục quay thống khổ, và chắc chắn là đóng luôn cánh cửa dẫn đến sự giải thoát cuối cùng. Đức Phật phản đối mạnh mẽ sự đồ xô điên rồ này, và Ngài cảnh cáo chúng ta rằng:

*“Ôi lạc thú, một sợi dây ràng buộc,  
 Một niềm vui thật vô cùng ngắn ngủi  
 Và tẻ nhạt kéo lê niềm đau khổ;  
 Người trí biết đờ móc câu gài bẫy!*

Một thi sĩ đã lặp lại lời Phật dạy khi họ viết ra những dòng sau đây:

*“Lạc thú, giống như cây Anh Túc ra hoa  
 Nếu ngắt hoa đi hoa liền tàn tạ;  
 Lạc thú, giống như tuyết rơi trên sông,  
 Chỉ trắng xoá phút giây rồi vĩnh viễn tan tành.”*

Hễ khi nào tham ái những đối tượng có liên quan đến dục lạc thì nó được gọi là Dục ái (Kâma-tanhà). Khi tham ái liên quan đến sự tin tưởng về đời sống con người vĩnh cửu thì gọi là Hữu ái (Bhava-Tanhà, tham ái luân hồi và đời sống mới). Đây là cái người ta gọi là Thường kiến (Sasata ditthi), tức sự bám víu vào hữu, sự mong muốn tiếp tục sống mãi. Khi tham ái liên quan đến niềm tin về sự tự hoại diệt, nó được gọi là Vô sắc ái. Đây là cái người ta gọi là Đoạn kiến (Uccheda-ditthi).

Chúng ta phải nhớ rằng tham ái không phải chỉ có đối với

những cảm thọ dễ chịu hay khoái lạc mà còn bởi những cảm thọ khổ. Một người đang đau buồn khát khao tống khứ được nỗi buồn đó đi và ước mơ hạnh phúc giải thoát. Nói cách khác, người nghèo khổ thiếu thốn, người bệnh hoạn tàn tật, tóm lại là tất cả những “người đau khổ” đều khát khao hạnh phúc, lạc thú và sự an ủi. Mặt khác, kẻ giàu có khoẻ mạnh dù là đang hưởng lạc thú vẫn khát khao lạc thú càng ngày càng nhiều hơn nữa. Như vậy sự khát ái hay tham ái không bao giờ thoả mãn, và con người cứ đuổi theo những thú vui chốc lát, cứ tiếp tục tìm kiếm nhiên liệu cho ngọn lửa sinh tử này. Lòng tham của họ không có giới hạn. Chỉ khi nào đau khổ đến và đến như hậu quả của tham lam (chứ không đến trước!) lúc đó người ta mới ý thức được sự bấp bênh độc hại của tham ái giống như cây tầm gửi, nó quấn lấy tất cả mọi người chưa phải là bậc A-la-hán hay những bậc hoàn toàn thanh tịnh, những bậc đã chặt đứt gốc rễ của vô minh. Càng tham ái, chúng ta càng đau khổ và đau khổ là vật cống hiến mà chúng ta phải đền trả cho sự tham ái.

*“Từ tham ái sinh ra đau khổ*

*Từ tham ái sinh ra lo sợ*

*Ai đã thoát khỏi tham lam*

*Chẳng còn đau khổ, chẳng kham lo phiền.”*

(Pháp Cú 216)

Vì lẽ đó hãy biết rằng tham ái giống như kẻ thù của chúng ta, nó dẫn dắt chúng ta đi vào đời sống hữu tình liên tục hết đời này đến đời nọ, đến chỗ tái sinh và thế là tạo lập ra “ngôi nhà chúng sanh” này.

Đức Phật đã dạy: *“Hãy nỗ lực bỏ tận gốc sự tham ái.”* (Tanhàya mùlam khanatha).

(Pháp Cú.337)

*“Cây có rễ vững vàng khó tổn hại,  
Dù chặt đi, nó cũng mọc trở lại.  
Khi tham ái ngũ ngàm không nhổ bỏ,  
Thì khổ đau trở lại đến vô cùng.”*

(Pháp Cú.338)

Không có người trí nào có thể phủ nhận sự hiện hữu của đau khổ hay sự bất xứng ý trong thế giới hữu tình này; tuy nhiên họ khó thấu hiểu được làm cách nào mà sự tham ái hay khát ái đưa đến chỗ tái sinh. Để hiểu điều này, chúng ta phải biết hai giáo lý căn bản của đạo Phật, đó là Nghiệp và sự tái sinh.

Nếu đời hiện tại của chúng ta ở đây là sự bắt đầu, và cái chết là sự chấm dứt của đời này thì chúng ta không cần phải lo âu và cố tìm hiểu vấn đề đau khổ; và cái trật tự luân lý trong vũ trụ, cái thực tại đúng sai có thể sẽ không có ý nghĩa gì đối với chúng ta; việc hưởng thụ và tránh né đau khổ bằng bất cứ giá nào, có thể là điều khôn ngoan phải làm trong suốt thời gian ngắn ngủi của đời sống. Tuy nhiên, quan điểm này không giải thích được tính chất bất bình đẳng của nhân loại, và nói chung thì con người có ý thức về nhân quả đạo đức; do đó có nhu cầu tìm kiếm nguyên nhân của cái xấu ác này. Trong tiếng Pàli chữ Karma (nghiệp) có nghĩa đen là “hành vi” hay “việc làm”. Nhưng không phải tất cả mọi hành vi đều là nghiệp. Tóc mọc lên và móng tay ra dài hay sự tiêu hoá thức ăn chẳng hạn, đều là những hành vi thuộc một loại nào đó, nhưng không phải là nghiệp. Những hành vi thuộc phần xạ tự nhiên cũng không phải là nghiệp mà là những hành động không mang ý nghĩa luân lý, đạo đức.

Đức Phật định nghĩa: “Này các Tỳ-kheo, ta tuyên bố Tư Tâm Sở (tức Ý Hành) là nghiệp”. Tư Tâm Sở là một yếu tố của tâm, một xung lực tâm lý xuất hiện qua nhóm Hành. Như

vậy Tư Tâm Sở là một phần của năm hợp thể chấp thủ tạo nên một cá thể. Karma (nghiệp) là hành động hay là mầm mống (chủng tử). Hậu quả hay kết quả được gọi là karma-vipàka (dị thực quả). *“Do ý muốn sai sử nên con người hành động qua thân khẩu ý”* (Tăng Chi Bộ Kinh.iii.415); và những Tư Tâm Sở này có thể là tốt hay xấu, do đó các hành động có thể là thiện hay bất thiện hay không thiện không ác tùy theo các kết quả của chúng. Vỡ kịch không có hồi kết cuộc của hành động và phản ứng, của nhân và quả, của chủng tử và kết quả tiếp tục vận động không ngừng; và đây là sự trở-thành, Hữu, một tiến trình không ngừng thay đổi của những hiện tượng tâm-vật lý của luân hồi.

Rõ ràng Karma (Nghiệp) là Tư Tâm Sở (ý hành), một ý chí, một lực, và cái lực này được phân chia ra thành ba loại tham ái: dục ái (tham đối với dục lạc), Hữu ái (tham sanh) và Vô sắc ái (tham vô sanh). Vì ham muốn nên đưa đến hành động qua thân khẩu ý; rồi từ hành động dẫn đến phản ứng. Tham ái phát sinh hành động, hành động đưa đến kết quả, và những kết quả tới phiên nó mang đến những ham muốn mới, tham ái mới. Tiến trình nhân quả, hành động và phản ứng là một quy luật tự nhiên; nó chính là một quy luật tự thân, không cần có một người nào ban bố ra nó. Một tác nhân, một năng lực bên ngoài, hay một Thượng đế thương thiện phạt ác không có chỗ đứng trong tư tưởng Phật giáo. Con người luôn luôn biến đổi hoặc tốt hoặc xấu. Sự biến đổi này không thể tránh được và phụ thuộc hoàn toàn vào ý chí của chính mình, hành động của chính mình, chứ không do một cái gì khác. *“Đây chính là định luật tự nhiên của vũ trụ về sự bảo toàn năng lượng mở rộng đến lãnh vực luân lý đạo đức.”*

Người ta không cần nhiều lý giải khoa học để hiểu bằng cách nào mà những hành động sinh ra phản ứng, hậu quả theo sau nguyên nhân và chủng tử đưa đến kết quả, nhưng

người ta cũng khó nắm bắt được cái cách mà nghiệp lực, những hành động có ý chí mang đến kết quả trong một đời khác sau khi thân này tan rã. Theo đạo Phật, không có một đời sống nào sau khi chết hay trước khi sanh ra mà không lệ thuộc vào nghiệp hay hành động có ý chí. Karma (nghiệp) và sự tái sanh song hành với nhau, nghiệp là hệ quả của tái sanh và đổi lại. Tuy nhiên ở đây chúng ta phải hiểu là học thuyết về nghiệp của đạo Phật không phải là thuyết định mệnh, không phải là một triết thuyết cho rằng hành động của con người không được tự do mà là bị quyết định bởi những động cơ được xem như là lực lượng bên ngoài tác động vào ý chí, hoặc đã được tiên định bởi Thượng đế. Đức Phật không bao giờ tán đồng cái học thuyết cho rằng các pháp đều cố định, không thể thay đổi, rằng chúng xảy ra một cách tất yếu không thể tránh được-đó là thuyết Định Mệnh Tất Yếu cứng rắn. Ngài cũng không ủng hộ thuyết Hoàn toàn Bất định.

Trong tư tưởng Phật giáo không có sự sống vĩnh hằng nơi thiên đường hay địa ngục; sinh có trước tử và tử cũng có trước sinh, như vậy cặp sinh tử này cứ nối nhau trong một chuỗi phức tạp. Lại nữa, không có linh hồn, một cái ngã, hay một thực thể cố định đi từ đời này sang đời khác. Dù con người gồm một đơn vị tâm-vật lý thuộc tinh thần và vật chất, nhưng cái tinh thần hay cái tâm đó không phải là một linh hồn hay một cái ngã, theo nghĩa một thực thể trường tồn, một cái gì đó có sẵn và vĩnh hằng. Đó là một năng lực, một cơ cấu năng động có khả năng lưu trữ những ký ức không chỉ kiếp này mà còn của những kiếp quá khứ. Đối với nhà khoa học, vật chất là năng lượng trong một trạng thái căng thẳng, thay đổi và không có thực thể. Đối với nhà tâm lý học “tinh thần” không còn là một thực thể cố định. Khi Đức Phật nhấn mạnh rằng cái gọi là “con người” hay “cá thể” chỉ là một sự phức hợp của các lực hay năng lượng vật lý và tinh thần, một sự



thay đổi liên tục, thì Ngài đã chẳng đi trước khoa học và tâm lý học hiện đại đến hai mươi lăm thế kỷ đó sao?

Cái cơ chế tâm-vật lý này (danh-sắc) chịu sự thay đổi không ngừng, tạo ra những tiến trình tâm-vật lý mới trong mỗi khoảnh khắc và do đó bảo tồn cái chủng tử cho những tiến trình thuộc cơ chế tương lai, không để một khoảng trống nào giữa giây phút hiện tại và kế tiếp. Chúng ta sống và chết ở mỗi giây phút của sự sống. Đó chính là sự sinh diệt, sự lên xuống, giống như những đợt sóng nơi biển cả.

Chúng ta thấy rõ là sự thay đổi tương tục này, cái tiến trình tâm-vật lý này sẽ không ngừng vào lúc chết mà còn tiếp tục không dứt. Chính cái tâm tương tục thay đổi năng động này được biết đến như là ý chí, sự khao khát, lòng ham muốn hay tham ái đã tạo nên nghiệp lực. Cái năng lực mạnh mẽ này, cái ý chí muốn sống còn này làm cho cuộc sống cứ nối nhau mãi. Theo đạo Phật, không phải chỉ có đời sống con người thôi mà toàn bộ cái thế giới hữu tình đều bị lôi cuốn bởi cái lực dữ dội này-tức là cái tâm với những yếu tố tinh thần của nó, hoặc thiện hoặc bất thiện.

Đời sống hiện tại được tạo nên bởi Ái (tham ái) và Thủ (các hành-nghiệp chấp thủ) của các đời trước; tham ái và những hành động bám thủ của ý chí trong đời hiện tại sẽ đưa đến sự tái sinh trong tương lai. Theo đạo Phật, chính cái hành-nghiệp này phân chia chúng sinh thành các loại cao thượng hay thấp kém khác nhau.

*“Chúng sanh là người kế thừa Nghiệp (tạo tác) của họ, là người nhận chịu những Nghiệp và Nghiệp là thai tạng”* (Trung Bộ Kinh.135); chỉ qua nghiệp đó họ mới phải thay đổi cho tốt hơn, tái tạo lại chính họ và đạt giải thoát ra khỏi mọi bệnh khổ. Tuy nhiên, phải nhớ rằng theo đạo Phật, không phải mọi sự xuất hiện đều do những hành động quá khứ hết.

Ngay trong thời Đức Phật, những phái như Ni-kiền-tử (Ni-ganthanàtaputta) cho rằng bất cứ những cảm giác (cảm thọ) cá nhân nào, dù là cảm giác khổ hay cảm giác vui, hay không khổ không vui, đều xuất phát từ những hành vi quá khứ hay nghiệp quá khứ. Nhưng Đức Phật đã bác bỏ cái học thuyết Tất-định do quá khứ độc quyền chi phối vì nó không hợp lý. Có nhiều điều là hậu quả của những tạo tác ngay trong đời hiện tại này và có những nguyên nhân bên ngoài.

Một người có đầu óc ham học hỏi có thể hỏi là nếu không có một linh hồn hay một cái ngã thường tồn để đầu thai lại, hay chuyển di từ kiếp này sang kiếp khác thì cái gì tái sanh? Câu trả lời là không có cái thể tánh thường tồn của cái ngã hay linh hồn đi đầu thai hay chuyển di trở lại. Không thể quan niệm rằng có một cái gì đó cứ tiếp tục hoài mà không thay đổi vì tất cả các pháp đều ở trong một trạng thái liên tục thay đổi. Cái mà chúng ta gọi là đời sống ở đây chính là cái dụng của năm hợp thể chấp thủ (đã thảo luận trước đó), hay là sự vận hành của thân và tâm, chúng chỉ là những năng lượng hay lực, chúng không bao giờ giống nhau trong những giây phút kế tiếp, và trong sự thay đổi tương tục của tâm và thân, chúng ta không thấy cái nào là thường tồn. Một người lớn lên thì không bao giờ còn là đứa trẻ trước đó, cũng không phải hoàn toàn là một người khác. Đó chỉ còn một mối liên hệ về sự tương tục. Sự cùng thay đổi liên tục của tâm và thân (danh và sắc) hay của năng lực tinh thần và vật lý thì không biến mất vào lúc chết bởi vì không có một lực hay một năng lượng nào bị mất đi mà nó chỉ chịu một sự thay đổi, sắp xếp lại, cấu tạo lại trong những điều kiện mới. Điều này được gọi là sự tái sinh, luân hồi hay trở lại đời sống mới (Hữu).

Tiến trình của Nghiệp (*Kammabhava*: Nghiệp Hữu) là năng lực dựa trên đời sống hiện tại, nó sẽ tạo điều kiện cho một đời sống tương lai trong một chuỗi dài vô tận. Trong tiến

trình này không có cái chuyển di hay đầu thai từ kiếp này sang kiếp kia. Đó chỉ là một sự vận động tương tục không đứt quãng, một “chúng sinh” chết ở nơi đây và ra đời ở một nơi khác không phải là một người cũng không phải hoàn toàn là một người khác (*na ca so na ca anno*).

Có cái tâm thức của giây phút cuối cùng thuộc đời sống trước, tức sát-na tâm-tử; khi cái sát-na tâm-tử đó ngưng hoạt động thì lập tức nó tạo điều kiện cho sự xuất hiện của sát-na tâm thuộc kiếp hiện tại, được gọi là Kết sanh thức (*Patibandhi vinnàna*). Cũng vậy, sát-na tâm của kiếp này tạo điều kiện cho sát-na tâm trong kiếp tới. Bằng cách này tâm thức xuất hiện và mất đi nhường chỗ cho cái tâm thức mới. Như vậy, dòng tâm thức tiếp diễn cho đến khi sự sống ngừng bật. Hiểu theo một cách nào đó, luân hồi chính là cái tâm thức-cái ý chí muốn sống, muốn tiếp tục mãi.

Theo ngành sinh vật học hiện đại thì “*một đời sống mới bắt đầu trong cái khoảnh khắc huyền diệu đó khi mà một tế bào tinh trùng từ người cha kết hợp với một tế bào trứng hay noãn bào nơi người mẹ.*” Đây là khoảnh khắc của sự sinh ra. Khoa học chỉ đề cập đến hai yếu tố vật lý thông thường này. Nhưng đạo Phật thì nói đến một yếu tố thứ ba nữa, đó là cái yếu tố thuần túy tinh thần.

Theo Đại Kinh Đoạn Tận Ái (*Mahàtanhàsamkhaya-Sutra*) (Trung Bộ Kinh.38) “Bào thai xuất hiện do sự kết hợp của ba yếu tố: nếu người mẹ và người cha đến với nhau nhưng không đúng vào thời kỳ người mẹ sẵn sàng để có con và không có sự hiện diện của một chúng sinh sắp sửa đi tái sanh (*Gandhabba*: tái sanh hữu), thì không có mầm sống cấy vào. Nếu hai người cha mẹ đến với nhau vào đúng thời kỳ người mẹ sẵn sàng để có con nhưng tái sanh hữu không hiện diện thì sẽ không có kết thai. Và nếu cả ba yếu tố cùng hiện diện thì mầm sống được cấy vào tại đó.

Yếu tố thứ ba chỉ là một thuật ngữ để chỉ cho Tái sinh thức (*Patīandhi-vinnana*). Chúng ta nên hiểu một cách rõ ràng là Tái sinh thức này không phải là một cái Ngã, một linh hồn, hay một thực thể cái Tôi cảm giác những kết quả của các hoạt động tốt, xấu, vì Thức cũng do duyên sinh, tách rời khỏi duyên sinh thì Thức không hiện khởi.

Chúng ta gọi những cái tên như sanh, diệt, tiến trình của tư tưởng, v.v... cho một dòng tâm thức; thật ra thì chỉ có những khoảnh khắc tư tưởng tức sát-na tâm. Như đã giải thích ở trên, khoảnh khắc cuối cùng của tư tưởng chúng ta gọi là diệt và khoảnh khắc đầu tiên của tư tưởng chúng ta gọi là sinh. Như vậy những lần sinh và diệt xuất hiện trong dòng tâm thức này chỉ là một loạt những sát-na tâm tương tục mãi mãi.

Chừng nào mà con người còn bị ràng buộc trong luân hồi do vô minh, tham ái và chấp thủ thì cái chết đối với họ không phải là cái kết thúc cuối cùng. Họ sẽ còn tiếp tục sự xoay vần sanh tử quanh bánh xe luân hồi. Đây đúng là vở kịch bất tận của nghiệp và phản nghiệp (hành động và phản ứng) đã được nghiệp lưu lại trong bộ máy vận động không ngừng được che đậy dưới lớp vô minh do tham ái và lòng khát khao thúc đẩy. Vì Karma hay Nghiệp là do sự tạo tác của chúng ta, nên chúng ta có năng lực để phá vỡ cái dây chuyền bất tận này. Chính nhờ sự nỗ lực bỏ tận gốc vô minh và cái dẫn lực tham ái này, sự khao khát luân hồi này, cái ý muốn sống còn này mà vòng luân hồi dừng tắt. Đức Phật giải thích như sau: *“Làm cách nào để không còn sự trở lại đời sống mới trong tương lai? Chính do sự đoạn diệt vô minh, sự sinh khởi tri thức và sự đoạn diệt tham ái nên không có trở lại đời sống mới (Hữu) trong tương lai.”* (Trung Bộ Kinh.43)

Khi đạt Giác Ngộ, Đức Phật nói lên những lời hoan hỷ sau đây:

“Một lần tái sinh một lần thống khổ!  
Lang thang mãi qua bao dòng sanh tử,  
Ta đã kiếm tìm mà chẳng thấy người  
“Người Thợ Xây” của căn nhà sanh tử!  
Nay Thợ Xây Nhà ta đã tìm thấy!  
Nên người chẳng còn xây được nhà đâu:  
Mọi rui mè nay đã bị gãy,  
Mọi nóc, xà, kèo, cột phá tan tành.  
Tâm thức ta đã đến chỗ Vô Sanh (Niết-bàn)  
Mọi tham ái cũng đã đều dập tắt (chứng A-la-hán).  
(Pháp Cú 153,154)

\*\*\*





*Chương 5*

**THÁNH ĐẾ THỨ BA:  
DIỆT ĐẾ**





## Sự chấm dứt đau khổ (Nirodha)

Trong chương ba và bốn chúng ta đã thảo luận về khổ và nguyên nhân của nó. Bây giờ chúng ta thử tìm hiểu ý nghĩa của sự diệt khổ (dukkha-nirodha) được biết đến dưới danh từ Nirvāna (Sanskrit), tức Niết-bàn. Ý nghĩa từ nguyên học của từ này gồm ni + vāna, có nghĩa là không còn tham ái, đã ra khỏi tham ái, hoặc gồm: nir + vā, có nghĩa là ngừng thôi hay bị dập tắt.

Dù nghĩa từ nguyên học trong tiếng Pāli và Phạn ngữ có thể giúp chúng ta hiểu được ý nghĩa của thuật ngữ này, nhưng chúng vẫn không giúp chúng ta chứng nghiệm được cái hạnh phúc của Niết-bàn vì sự chứng nghiệm này đến từ Giới, Định và Tuệ như chúng ta sẽ thấy trong chương kế tiếp. Niết-bàn là một giáo pháp, một sự chứng nghiệm không thể giải thích được vì tính chất tinh tế của nó. Nó được xem là cái Siêu Thế (lokuttara), cái Tuyệt Đối, cái Vô Vi (Asamkhata). Niết-bàn phải được bậc trí tự chứng ngộ lấy.

Đừng nói chi tới Niết-bàn, chỉ một việc đơn giản như vị ngọt của đường ta cũng không thể nhận ra được nếu trước đó chưa hề nếm qua nó mà chỉ có đọc những sách nói về tính chất hoá học của đường! Nhưng nếu ta cho một thìa đường vào lưỡi thì ta sẽ nhận ra được vị ngọt của nó mà không cần phải lý thuyết dông dài về đường nữa.

“Niết-bàn là gì?” Đó là câu hỏi mà một người theo Phật hay không đều có thể đặt ra ngay từ đầu. Đây không phải là một câu hỏi mới hôm nay hay hôm qua. Có thể có nhiều câu trả lời khéo léo và giải thích nó trong những lời tán thán nồng nhiệt, nhưng cho dù thuyết lý đến bao nhiêu chăng nữa cũng không đem chúng ta đến gần nó hơn một chút nào, bởi vì nó đứng ngoài ngôn ngữ, ngoài phạm trù lý luận. Nếu nói “Niết-bàn không phải là điều gì đó” thì dễ hơn và chính xác hơn vì người ta không thể diễn tả nó bằng ngôn ngữ. Niết-bàn là

điều không thể mô tả và không thể truyền đạt được. Khi cố gắng giải thích từ này, chúng ta sử dụng những từ ngữ mang ý nghĩa bị hạn chế, những từ liên hệ đến thế gian. Trong khi Niết-bàn, cái Thực Tại Tuyệt Đối, chỉ chúng nghiệm được qua sự tu tập Tăng thượng Tâm và trí tuệ, nằm ngoài bất kỳ một trải nghiệm thế gian nào, ngoài khả năng diễn đạt của ngôn ngữ. Lý do chúng ta viết về nó là để ngăn ngừa sự hiểu lầm về khái niệm Niết-bàn của đạo Phật.

Đức Phật nói:

*“Này các thầy Tỳ-kheo, cái giáo pháp mà Như Lai đã chứng ngộ thì sâu thẳm, khó thấy, khó hiểu, an lạc và cao cả vượt ra ngoài lý luận đơn thuần, nó vi diệu và chỉ bậc trí giả mới có thể nhận thức được. Nhưng đời này con người lại thích thú, say mê và vui mừng trong dục lạc. Vì người đời thích thú, say mê và vui mừng trong dục lạc nên cũng khó mà thấy được cái lý duyên sinh hay cái duyên khởi tùy thuộc này. Cũng khó mà thấy được cái sâu lắng của các pháp hữu vi, khó thấy sự từ bỏ tất cả Sanh y (Upàdhi), sự dập tắt tham ái, sự ly dục, sự đoạn diệt, tức Niết-bàn. Và nếu Như Lai phải dạy về giáo pháp này, còn những người khác thì không hiểu Như Lai, đó là điều đáng lo phiền đối với Như Lai”.* (Trung Bộ Kinh.26)

Như vậy, Đức Phật đã chỉ rõ là khó thấy, khó hiểu được sự dập tắt của tham ái (Niết-bàn).

Trong bài pháp đầu tiên khi giải thích về Thánh Đế thứ ba, Đức Phật có nói: *“Này các thầy Tỳ-kheo, đây là chân lý cao cả về sự đoạn diệt đau khổ, đó là sự đoạn diệt hoàn toàn, sự từ bỏ, sự xả ly và không chấp vào chính cái tham ái đó.”* (Tương Ưng Bộ Kinh.v.421)

Dù trong định nghĩa này từ Niết-bàn không được đề cập đến, nhưng *“sự đoạn diệt hoàn toàn tham ái”* là có ý chỉ cho Niết-bàn. Ở nơi khác Đức Phật đã làm sáng tỏ điều này:

“*Chính thế, này Radha, sự dập tắt tham ái là Niết-bàn.*” Trả lời cho một vị thiên tử, Ngài nói: “*Sự đoạn tận tham ái là Niết-bàn.*” Và ngài Xá-lợi-phất đã nói: “*Sự khuất phục và từ bỏ tham dục đối với năm hợp thể chấp thủ chính là sự đoạn diệt đau khổ.*”

Ở trên ta thấy rõ *Nirodha* hay *Nibbàna* là sự đoạn diệt, sự dập tắt tham ái. Như chúng ta đã thấy trong chương trước, tham ái chính là nguyên nhân của đau khổ, đau khổ chỉ đoạn diệt khi cái gốc của nó là tham ái bị đoạn diệt. Với sự xả bỏ tham ái, chúng ta cũng xả bỏ được đau khổ và tất cả những cái thuộc về đau khổ. Như vậy, *Nibbàna* được định nghĩa là sự dập tắt của đau khổ.

Chúng ta có thể dễ ý thấy rằng mặc dù những thuật ngữ phủ định thường được dùng để định nghĩa Niết-bàn, nhưng chúng không có hàm ý Niết-bàn chỉ là sự phủ định hay sự hoại diệt của một cái Ngã. Nói cho cùng, sự phủ định không có nghĩa là cái Không tuyệt đối, cái chân không, mà chỉ là sự vắng mặt của một cái gì đó. Một bậc A-la-hán đã chứng được Niết-bàn là không còn tham ái. Tham ái không còn hiện hữu nơi họ, và đây không phải là cái Không đơn thuần hay sự hoại diệt cái Ngã, bởi vì không có cái Ngã nào để hoại diệt!

Chúng ta cũng thấy rõ trong kinh điển các thuật ngữ tích cực như *Khemam* (an tịnh), *Suddhi* (thanh tịnh), *Panitam* (cao cả), *Santi* (an lạc), *Vimutti* (giải thoát) được dùng để diễn tả vô sanh Niết-bàn. Thế nhưng, ý nghĩa thật sự của những thuật ngữ này bị giới hạn bởi những trải nghiệm của thế giới hữu tình; tất cả những định nghĩa tích cực xuất phát từ kinh nghiệm của chúng ta đối với thế giới hiện tượng. Quan niệm của người đời về mọi vật là *samsàric* (sinh tử), nghĩa là thuộc về sự hiện hữu hay cái đang trở-thành (hữu). Do đó mọi quan niệm của chúng ta liên quan đến Niết-bàn

cũng dựa vào cái đang trở-thành, và vì vậy chúng ta không thể có một hình ảnh đúng đắn về Niết-bàn. Mọi ý nghĩ, khái niệm và lời nói của chúng ta đều bị giới hạn, hữu vi và không thể đem áp dụng cho Niết-bàn Vô tác, vô vi, vô tướng.

Theo tập quán, chúng ta nói đến những thuật ngữ tích cực và tiêu cực, chúng cũng tương đối như mọi thứ khác; nhưng Niết-bàn thì vượt lên trên cái tích cực và tiêu cực đó, và không liên quan đến bất cứ cái gì do duyên sinh tức hữu vi. Đức Phật đã dùng những thuật ngữ của thế gian và hiểu rõ sự giới hạn của chúng. Về câu hỏi “Niết-bàn là gì?” chúng ta hãy lắng nghe những lời Phật dạy sau đây:

“Này các thầy Tỳ-kheo, có hai giới Niết-bàn (Nibbàna dhātuyo). Cái gì là hai? Đó là Niết-bàn còn lại các hợp thể tức Hữu dư y Niết-bàn (Saupādisesa) và Niết-bàn không còn lại các hợp thể tức Vô dư y Niết-bàn (Anupādisesa). Này các thầy Tỳ-kheo, ở đây một vị Tỳ-kheo là một vị A-la-hán, một người đã hủy diệt được những ô nhiễm, đã sống một đời sống, đã làm điều phải làm, đã cất được gánh nặng, đã chứng từng bậc của Thánh quả A-la-hán, đã đoạn diệt hoàn toàn mọi trói buộc (kiết sử) của hữu, đã giải thoát nhờ quan điểm chân chánh (Chánh kiến). Vì các căn không bị phá hủy nên người này cảm giác được điều dễ chịu và khó chịu, cảm thọ được lạc và khổ. Vậy năm hợp thể (năm uẩn) vẫn còn, và vì người này dập tắt được dục vọng, sân hận và vọng tưởng nên được gọi là Niết-bàn còn sắc thân (Hữu dư y Niết-bàn).”

Và này các thầy Tỳ-kheo, Niết-bàn không còn lại các hợp thể (Vô dư y Niết-bàn) là gì?

Này các thầy Tỳ-kheo, ở đây một vị Tỳ-kheo là bậc A-la-hán, một người đã diệt được ô nhiễm, đã sống cuộc sống, đã làm điều phải làm, đã cất được gánh nặng, đã chứng từng bậc của Thánh quả A-la-hán, đã đoạn diệt hoàn toàn mọi trói buộc (kiết

sử) của Hữu, là người đã giải thoát nhờ quan điểm chân chánh (Chánh kiến). Vì mọi cảm giác không còn được đón nhận, không còn được vui thú, ý chí trở nên nguội lạnh. Nay các thầy Tỳ-kheo, chính điều đó được gọi là Vô dư y Niết-bàn.

“Nay các thầy Tỳ-kheo, đây là hai giới Niết-bàn.”

Chân lý này đã được Đức Thế Tôn tuyên thuyết:

*“Nên Như Lai tuyên bố:*

*Hai giới Niết-bàn này, Đấng Giác Ngộ giải thích*

*Vững vàng, không bám chấp:*

*Khi một giới vẫn còn, tồn đọng lại các uẩn*

*Và đoạn diệt mọi cái, dẫn đến sự trở-thành (hữu).*

*Khi một giới không còn, tồn đọng lại các uẩn*

*Ở kiếp sau đoạn diệt, hết mọi sự trở-thành.*

*Người biết trạng thái tâm, vô sanh vô vi này*

*Sẽ được giải thoát bằng, đoạn diệt pháp trở-thành.*

*Chúng ngộ Pháp tinh yếu, và trong sự tĩnh lặng,*

*Họ Hoan hỷ vững vững, từ bỏ mọi sanh hữu.”*

(Bôn Sự Kinh.38,39)

Một chúng sinh gồm đủ năm hợp thể, tức danh và sắc (tinh thần và vật chất). Những hợp thể này thay đổi không ngừng nên chúng là vô thường, chúng sinh ra và diệt đi, vì “*cái gì thuộc bản chất của sanh cũng đều thuộc bản chất của diệt.*” (Tương Ứng Bộ Kinh.v.423)

Dục vọng, hận thù và vọng tưởng trong con người sẽ đưa họ đến với luân hồi mãi mãi, vì như chúng ta đã nói: không từ bỏ được dục vọng thù hận và vọng tưởng thì con người sẽ không giải thoát được khỏi sinh lão bệnh tử...

Người đã chứng được Thánh quả, được giải thoát ngay trong cuộc sống bằng cách nhỏ bỏ tận gốc dục vọng, thù hận và vọng tưởng. Như trên đã nói, điều này được gọi là Hữu dư y Niết-bàn. Năm hợp thể (Ngũ uẩn) hay các căn hiện tồn của bậc A-la-hán đã sinh khởi do dục vọng, thù hận và vọng tưởng của vô lượng kiếp trước; vì còn sống nên năm hợp thể vẫn còn vận hành. Cho nên, bậc A-la-hán còn cảm giác những vui thú hay đau khổ do các căn còn tiếp xúc với các trần. Nhưng vì đã được giải thoát mọi trói buộc (kiết sử), mọi phân biệt và ý tưởng về cái ngã nên các ngài bất động đối với mọi cảm giác này.

Và khi một vị A-la-hán qua đời, năm hợp thể (ngũ uẩn) hay các căn hiện tồn của họ ngừng vận hành. Chúng ngưng bật vào lúc chết và những cảm giác của vị ấy không còn, và vì đã dứt bỏ tận gốc dục vọng, hận thù và vọng tưởng nên bậc A-la-hán không còn tái sinh và dĩ nhiên là lúc đó không còn cảm giác nào nữa. Cho nên nói rằng: “*cảm thọ của bậc Thánh trở nên nguội lạnh.*”

Tư tưởng này đã được diễn tả trong phẩm Tụ Thuyết của Tiểu bộ kinh (Udàna) như sau:

*“Thân tan, Tưởng diệt  
Cảm giác nguội tanh,  
Mọi hành bất động  
Thức không luân hồi.”*

(Phẩm Tụ Thuyết.viii.9)

Đây là thể Niết-bàn không còn sót lại các hợp thể (Vô dư y Niết-bàn).

Từ đó, địa vị A-la-hán, bậc Toàn Giác đã rõ ràng. Khi một người đã hoàn toàn nhỏ bỏ được Tam độc dẫn đến hữu-tức tham, sân, si-thì họ được giải thoát ra khỏi các trói buộc của vòng luân hồi, khỏi sinh tử triền miên. Bậc Thánh được tự tại

trong ý nghĩa trọn vẹn của từ ngữ này. Ngài không còn một tính chất nào để làm cái nhân đưa đến tái sinh như một chúng sinh vì ngài đã chứng được Niết-bàn, tức đã dừng lặng hoàn toàn sự tương tục và sự trở-thành (hữu) (Bhava-nirodha). Vị ấy đã siêu việt lên trên những hoạt động thông thường hay thuộc thế gian và đã đạt đến trạng thái Siêu Thế trong khi vẫn còn sống ở thế gian; các hành động không dẫn đến nghiệp, không có hiệu quả tạo tác vì chúng không được dắt dẫn bởi Tam độc, bởi phiền não trong tâm (Kilesa: trói buộc, kiết sử). Vị ấy trở thành vô nhiễm đối với mọi cái xấu ác, đối với mọi phiền não trong lòng. Nơi các vị ấy không còn những tùy miên (Anusaya) phiền não mà đã vượt lên trên mọi thiện ác, đã vứt bỏ cả điều tốt lẫn xấu (Pháp Cú.39): họ không lo lắng về quá khứ, tương lai cũng như hiện tại. Họ chẳng chấp vào điều gì trong thế gian này, nên họ không bị đau khổ. Họ không bị chao đảo bởi những thăng trầm của cuộc sống. Tâm thức họ không bị lay động khi tiếp xúc với những cái dao động của thế gian; họ không ưu phiền, không ô nhiễm và an lành. Như vậy, Niết-bàn là một trạng thái có thể chứng nghiệm được ngay chính trong cuộc sống này. Người có suy nghĩ, có đầu óc ham hiểu biết sẽ dễ dàng hiểu được trạng thái này, và người ta có thể xem đó đúng là của vị A-la-hán chứ không phải một chúng sinh nào khác, hoặc ở trong thế giới này hay trong các cõi có phúc lạc cõi trời.

Dù hữu tình chúng sinh cảm nhận được bản chất bất xứng ý của cuộc sống, và trực tiếp biết đau khổ là gì, phiền não hay tham ái là gì, họ vẫn không biết được sự đoạn diệt hoàn toàn của phiền não ra sao vì họ chưa bao giờ chứng nghiệm được nó. Nếu chứng nghiệm được nó qua thân chứng, họ sẽ biết cái trạng thái không có phiền não là như thế nào, Niết-bàn hay thực tại là gì, chân hạnh phúc là gì. Vị A-la-hán nói về Niết-bàn với sự chứng nghiệm của mình chứ không phải

do nghe nói, nhưng vẫn không bao giờ có thể làm cho người khác hiểu về Niết-bàn bằng sự chứng ngộ của mình được. Một người từng làm vui đi sự khao khát của mình sẽ hiểu được sự giải thoát mà họ đã đạt được, nhưng vẫn không thể nào giải thích sự giải thoát này cho người khác hiểu. Dù họ có nói về nó nhiều bao nhiêu đi nữa thì những người khác vẫn sẽ không chứng nghiệm được nó vì đó là sự tự chứng tri. Sự giác ngộ là chuyện cá nhân của mỗi người: mỗi người phải ăn và ngủ cho chính mình và tự chữa lành những căn bệnh của mình; những điều này chỉ là những nhu cầu hằng ngày, huống gì là những việc có liên quan đến sự phát triển nội tại của con người, với sự giải thoát tâm thức của họ.

Cái khó nắm bắt là Vô dư Niết-bàn. Nói cách khác, Bát Niết-bàn (Parinibbāna) hay sự diệt tận của bậc A-la-hán.

Một trích đoạn thường được dẫn ra từ phẩm Tự thuyết của Tiểu bộ kinh (Udāna) như sau:

“Này các thầy Tỳ-kheo, có sự không sanh, không khởi, không tạo và không hữu vi. Nếu không có cái không sanh, không khởi, không tạo và không hữu vi thì sẽ không có thoát ra khỏi sinh, ra khỏi khởi, ra khỏi tạo và ra khỏi hữu vi. Vì có cái không sanh, không khởi, không tạo, không hữu vi nên có sự thoát ra khỏi sanh, khởi, tạo và ra khỏi hữu vi.

“Ở đây không có cái yếu tố rắn (giãn nở), yếu tố lỏng (chất dính), yếu tố nóng và chuyển động, cũng không có cõi của không gian vô biên (không vô biên xứ), không có cõi của thức vô biên (thức vô biên xứ) không có cõi của không có cái gì (vô sở hữu xứ), không có cõi của không tưởng không không tưởng (phi tưởng phi phi tưởng xứ) không có thế giới này, không có thế giới khác, không có mặt trời, mặt trăng. Ở đây không có cái gì đến, không có cái gì đi, không có hiện hữu, không có diệt, không có sinh, không hỗ trợ, không hiện hữu,



không có các duyên. Quả vậy, đây là sự đoạn diệt đau khổ.

Như trên đây rõ ràng là Bát Niết-bàn, hay Niết-bàn Tuyệt đối là một trạng thái ở đó năm hợp thể (uẩn), hình sắc, cảm giác, ý tưởng, hành (hành vi có chủ ý) và thức, và tất cả mọi cái thuộc về các hợp thể cũng đều đoạn diệt. Do đó, đây là một trạng thái không có chỗ cho sự tương đối. Nó vượt lên trên và ở ngoài mọi cái tương đối. Nó không phải là hậu quả của một cái nhân, cũng không phải là cái nhân gây ra một cái quả. Nó không phải là con đường, cũng không phải là quả vậy. Nó là sự Tuyệt Đối, sự Vô vi, Vô tướng.

Đau khổ cùng với nguyên nhân của nó, tức tham ái, đều thuộc về thế tục; còn Niết-bàn không nằm trong thế giới này, nó đứng bên ngoài những cái hữu vi và do đó nó vượt ra ngoài nhân quả. Các pháp thế gian đều là tương đối, còn Niết-bàn là cái pháp không có tính chất tương đối, nó là pháp Tuyệt Đối.

Trong một bài pháp rất quan trọng, trong đó có nói rất rõ về Lý Duyên Sinh và Tứ Thánh Đế, Đức Phật dạy các thầy Tỳ-kheo:

*“Cái mà cả thế gian đều coi là Chân Thật thì các bậc Thánh Trí cao cả (Arya) xem đó là hư vọng do sự chánh tri của các vị, và các bậc Thánh Trí cao cả cho là Chân Lý cái mà thế gian xem là giả dối.”* Và Ngài dạy thêm rằng:

*“Niết-bàn đâu phải dối gian  
Mà là Chân lý của hàng Thánh nhân.  
Bởi đã chứng ngộ Niết-bàn  
Về nơi tịch diệt với lòng vô tham.”*

(Tương Ưng Bộ Kinh.n.758)

Đây không phải là thí dụ duy nhất Đức Phật dùng từ Chân lý để thay thế cho Niết-bàn, vì chúng ta cũng tìm thấy những câu sau đây:

“*Này các thầy Tỳ-kheo, Thực tại là một tên gọi của Niết-bàn.*” (Tương Ưng Bộ Kinh.iv.195)

Hoặc:

“*Trong Thực tại họ đã giải thoát  
Diệt tham lam ngăn hữu trở về.*”

(Bổn Sự Kinh.ii.12)

Như đã được xác nhận trong một bài pháp cũng quan trọng không kém (kinh Giới Phân Biệt), bậc Thánh A-la-hán tuyệt đối trầm tĩnh trong nội tâm (ba ngọn lửa tham sân si đã hoàn toàn dập tắt, hoàn toàn ra khỏi nội tâm) khi các cảm giác vui, khổ, hay không vui không khổ (lạc thọ, khổ thọ, và vô ký) đến trong tâm, vị ấy hiểu rằng nó là vô thường và không bám chấp cái ý tưởng về “của tôi” hay “cái của tôi”, chúng không được thọ nhận với sự khoái cảm.

Cho dù trải nghiệm bất cứ cảm giác nào, hoặc vui, buồn, hay không vui không buồn, bậc Thánh đều không bám víu, không bị ràng buộc vào nó. Ngài biết rằng với sự tan rã của thân (sau khi yếu tố của sự sống chấm dứt), tất cả những cảm giác, mọi kinh nghiệm sẽ trở nên nguội lạnh, định tĩnh, giống như một ngọn đèn cháy sáng nhờ vào dầu và bắc đèn, khi dầu và bắc hết thì đèn tắt. Cũng vậy, khi một Tỳ-kheo chứng nghiệm một cảm giác, về sự chấm dứt của thân, vị ấy biết là “*tôi chứng nghiệm một cảm giác thân đã đoạn diệt*”, và khi vị ấy chứng nghiệm một cảm giác về sự chấm dứt mạng sống, vị ấy biết là: “*tôi chứng nghiệm một cảm giác sự sống đã dứt*” và vị ấy biết, “*với thân tan rã và mạng sống kết thúc, mọi cảm giác sẽ trở nên nguội lạnh vì không còn vui thú ngay ở đây và bây giờ*”. Như vậy, này các Tỳ-kheo, một người như thế là thành tựu được cái trí tuệ siêu việt, vì tri kiến về sự đoạn diệt mọi đau khổ là cái thánh trí tối thượng.

“Sự giải thoát không gì lay chuyển được của vị ấy đặt nền tảng trên Chân Lý. Cái hư vọng là cái phi thực tại, còn cái thực tại thì không hư vọng. Niết-bàn là Chân Lý. Do đó, này các thầy Tỳ-kheo, một người đã thành tựu được cái Chân lý tối thượng, bởi vì cái Chân Lý Cao Cả Tối Thượng là Niết-bàn, là cái thực tại (không hư vọng).

Trong Bảo Kinh (Ratana-sutta, Tương Ưng Bộ Kinh, n.14) có nói:

*“Quá khứ họ đã chết,  
Vị lai họ không còn,  
Tâm họ không chấp Hữu  
Ở đời sống tương lai.  
Mà sống đã đoạn diệt,  
Họ không còn ước muốn  
Về một sự tăng trưởng.  
Các bậc Thánh Trí này  
(tâm rất là kiên định)  
Họ đều đã ra đi  
Như ngọn đèn đã tắt”*

Đây là địa vị của bậc A-la-hán, người đã tịch diệt Niết-bàn (Parinibbuto). Con đường của vị ấy đi qua không để lại dấu vết, giống như chim bay trên bầu trời (Pháp Cú.92,93). Do đó, thật sai lầm khi nói rằng vị A-la-hán hay vị Phật nhập vào Niết-bàn, vì đó không phải là một nơi, một lãnh thổ hay một cõi trời nơi mà chúng sinh tiếp tục sống đời bất tận. Niết-bàn không có nơi chốn. Lần nhập diệt cuối cùng (Niết-bàn tối hậu) của vị Phật hay vị A-la-hán được mô tả trong những bản kinh là *Parinibbuto*, *Parinibbàyi*, có nghĩa là hoàn toàn tịch diệt, hoàn toàn lặng tắt; một dấu hiệu rõ ràng cho thấy đó là

sự đoạn diệt của Hữu (*Bhavanirodha*)-sự chấm dứt của một cuộc hành trình. Cái gì xảy ra cho vị Phật hay vị A-la-hán sau khi các ngài tịch diệt đều không thể nói được, không thể xác định được. Nó không có kích thước, không có chiều ngang chiều dọc. Đó là một câu hỏi không có câu trả lời, không xác định được (*Avyākata*). Cái Chân lý Tối Thượng thì không thể diễn tả được và không tuyên thuyết được.

Khi Upasiva chất vấn Đức Phật: một người qua đời là thôi không còn hiện hữu nữa hay là trường tồn mãi mãi trong cõi vĩnh phúc, câu trả lời của Đức Phật rất khẳng định:

*“Việc một người nhập diệt  
Thật là không thể lường,  
Người ấy không còn có gì  
Để mà có thể nói  
Bất kỳ một điều gì.  
Khi vạn pháp đoạn diệt,  
Tất cả mọi cách nói  
Cũng đều bị diệt tận.”*

(Tương Ưng Bộ Kinh. n.1076)<sup>(1)</sup>

Khi không có sự hiện diện của một Atta, tức Linh hồn hay cái Ngã thì cái gì đạt đến Niết-bàn, hay ai chứng ngộ Niết-bàn, là một câu hỏi gây lăm phiền phức. Trước tiên chúng ta thử tìm hiểu xem cái được gọi là chúng sinh là ai hay là cái gì. Một chúng sinh là một phức hợp thay đổi liên tục của tinh thần và vật chất (danh và sắc). Đó là một tiến trình chịu sự thay đổi, không có cùng một cái giống nhau trong hai khoảng khắc liên tục, và ở đây không có một cái gì là thường còn: sự đoạn diệt hoàn toàn

1. So sánh đoạn kệ này với câu Đức Phật trả lời cho Vaccha trong Trung Bộ Kinh i.486, bài 72: “Nếu nói rằng một vị A-la-hán tái sanh thì không đúng, còn nói rằng vị ấy không tái sanh cũng không thích hợp trong trường hợp này.

của tiến trình này - tức cái phức hợp của các nhóm tâm-vật lý hay danh sắc này - được coi như là Niết-bàn (hoàn toàn bị dập tắt hay mất đi). Không có cái Tôi, cái Ngã hay Linh hồn đi vào Niết-bàn, hoặc vĩnh cửu hoặc hoại diệt trong Niết-bàn.

Câu hỏi cái gì chứng đạt hay ai chứng ngộ Niết-bàn xuất hiện vì cái khái niệm mạnh mẽ về “Cái tôi”, “Chính tôi” và “Của tôi” nơi con người, và mọi câu hỏi đều xoay xung quanh cái “Tôi” này; thế nhưng không có “cái tôi” hay cái ngã nào ở đằng sau những hành động thuộc về thân khẩu ý của chúng ta. Không có người làm hành động, không có người tư duy một tư tưởng. Chỉ có Niết-bàn hiện hữu, chứ không có con người chứng ngộ Niết-bàn. Chỉ có các hiện tượng tiếp tục trôi chảy: trong ngôn ngữ quy ước, chúng ta nói về người đàn ông, đàn bà, cái tôi, chính tôi, v.v... nhưng theo ý nghĩa tuyệt đối thì không có một cá nhân nào như thế hiện hữu. Chỉ có một tiến trình xuất hiện và một tiến trình dừng bất. *“Bất cứ cái gì thuộc bản chất của sinh cũng thuộc bản chất của diệt.”*

Năm hợp thể chấp thủ (năm thủ uẩn) tạo nên chúng sinh. Tham ái, nguyên nhân của đau khổ sinh khởi trong năm hợp thể chấp thủ và sự đoạn diệt của nó cũng nằm trong năm hợp thể chấp thủ. Như vậy, có một tiến trình sinh và một tiến trình diệt, và không có một cái Ngã hay cái Tôi thường hằng sản sinh ra các hợp thể và cuối cùng tiêu diệt chúng, và chắc chắn là không có một cái lực bên ngoài nào. Ở đây có một sự trở-thành (hữu) và sự đoạn diệt của nó. Đây là Chánh Kiến.

Niết-bàn của đạo Phật được gọi là Hạnh phúc Tối thượng (*Paranam sukham*) và như chúng ta đã thấy ở trên, cái hạnh phúc này là do sự hoàn toàn trầm lắng, sự hoàn toàn dừng tắt của mọi cảm giác.

Quả thật, bây giờ câu nói này hoàn toàn làm cho chúng ta, những kẻ đã từng cảm nhận rất nhiều tình cảm vui thú với

các căn của mình, lấy làm bối rối.

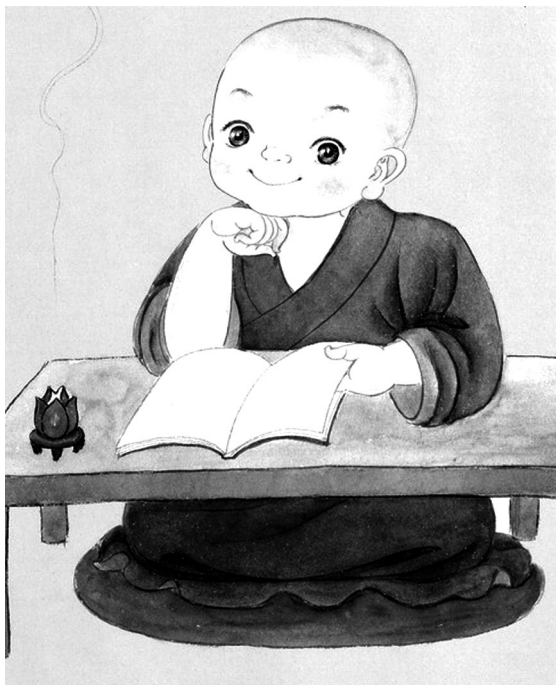
Udayi, một đệ tử Phật, đã đề cập đến chính vấn đề này. Khi Ngài Xá-lợi-phất chỉ các thầy Tỳ-kheo nói: “*Này các thiện hữu, chính Niết-bàn là hạnh phúc; chính Niết-bàn là hạnh phúc.*” Ngài Udayi mới hỏi: “*Này thiện hữu Xá-lợi-phất, cái gì là hạnh phúc khi ở đây không có cái cảm giác (thọ)?*”, “*Hỡi thiện hữu chính cái ở-nơi-đây-không-có-cảm-giác mới là hạnh phúc.*” (Tăng Chi Bộ Kinh.iv.414)

Câu nói của ngài Xá-lợi-phất được hỗ trợ một cách đầy đủ bởi lời dạy sau đây của Đức Phật: “*Bất cứ cái gì được chứng nghiệm, được cảm giác và được cảm thọ đều là đau khổ*” (Yamkincy vedayitam dukkhasmim ti) (Tương Ưng Bộ Kinh.ii.53)

Các bước cần thiết của con đường đưa đến diệt khổ - đến Niết-bàn - đã được Đức Phật chỉ rõ. Đó là con đường tu tập tâm trí nghiêm cẩn để đạt đến hạnh phúc thuần khiết và sự an lạc tối thượng tránh khỏi sự rối loạn của đời sống. Con đường này quả thật là rất khó khăn, nhưng nếu với sự tinh tấn miên mật và sự hiểu biết đầy đủ chúng ta cất bước lên đường và quán sát từng bước đi của mình, thì sẽ có một ngày chúng ta đạt đến đích. Cũng như một đứa trẻ tập đứng, tập đi từng bước một và rất khó khăn, tất cả những bậc vĩ nhân cũng vậy, trên con đường đi đến sự hoàn hảo họ đã phải đi từng bước một qua những thất bại liên tục trước khi đạt đến thành công cuối cùng.

*“Nhớ Hành giả đời trước  
cùng đường lối tu hành;  
dù chỉ là hậu sanh  
vẫn có thể chứng đạo  
Đạt Hạnh phúc vĩnh hằng.”*

(Trưởng Lão Tăng Kệ.947).



*Chương 6*

**BA NHÓM  
CỦA BÁT THÁNH ĐẠO**





Khi sắp nhập diệt, Đức Phật dạy hàng đệ tử “*Giáo pháp và giới luật (Dhamma-vinaya) mà ta đặt ra và để lại cho các ông, sau khi ta nhập diệt, hãy xem nó là người thầy dẫn đường của các ông.*”

(Kinh Đại Bát Niết-bàn. Trường Bộ Kinh.16)

Điều này cho thấy rõ là đường lối sống tu hành của Đức Phật, hệ thống tôn giáo của Ngài bao gồm giáo pháp và giới luật. Giới luật bao hàm ý nghĩa sự hoàn hảo về đạo đức, sự điều phục thân và khẩu, toàn bộ nguyên tắc cư xử trong đạo Phật; được hiểu một cách tổng quát là Sila, tức giới luật hay sự trau dồi đạo đức. Giáo pháp đề cập đến sự tu tập tinh thân, điều phục tâm. Đó là thiền định hay tu tập sự định tâm (*Samàdhi*, định) và Trí Tuệ (*panna*). Ba điều này - Giới, Định và Tuệ - là những giáo pháp chính yếu, khi được tu tập nghiêm mật và đầy đủ sẽ nâng cao đời sống tinh thần của con người, dắt dẫn con người từ bóng tối ra ánh sáng, từ phiền não đến chỗ đoạn lìa phiền não, từ não loạn đến chỗ an định.

Ba điều này không phải là những phản ứng đơn lập mà là những phần tổng hợp của Đạo. Đây là tư tưởng được kết tinh trong lời cảnh tỉnh rõ ràng của các Đấng Giác Ngộ trong ba đời - “*Không làm các việc ác, hãy tu tập các việc lành, gột rửa tâm chính mình.*” (Pháp Cú.183)

Những lời này thường được trích dẫn nhưng mãi mãi vẫn còn là những điều mới mẻ chứa đựng một cách ngắn gọn Thông Điệp của bậc đạo Sư, chỉ ra con đường Tịnh Hoá và giải thoát cho chúng sinh. Tuy nhiên, Đạo để nói chung đề cập đến Tám Con Đường Chân Chánh (Bát Thánh Đạo). Dù một số người thích gọi nó là Tám Con Đường Cao Cả, nhưng chúng ta có thể lưu ý là từ ngữ “*Ariyan*” không phải thay thế cho một chủng tộc nào, tầng lớp giai cấp hay thành phần nào, mà nó chỉ có nghĩa là cao cả, hoàn hảo.

Tám Con Đường Chân Chánh được xếp thành ba nhóm: Giới, Định, Tuệ. Con đường này là độc nhất của đạo Phật, và làm cho đạo Phật nổi bật đối với mọi tôn giáo và triết học khác.

Tám Con Đường Chân Chánh gồm có tám yếu tố:

1. Quan điểm chân chánh (Chánh Kiến)
2. Suy nghĩ chân chánh (Chánh Tư Duy)
3. Lời nói chân chánh (Chánh Ngữ)
4. Hành động chân chánh (Chánh Nghiệp)
5. Đời sống chân chánh (Chánh Mạng)
6. Nỗ lực chân chánh (Chánh Tinh Tấn)
7. Nhớ nghĩ chân chánh (Chánh Niệm)
8. Định chân chánh (Chánh Định)

Trong bài pháp đầu tiên Đức Phật gọi con đường này là Trung Đạo (majjhimà patipadà), bởi vì nó tránh hai cực đoan: một đằng là sự buông lung dễ dãi trong dục lạc thế tục thấp kém và dẫn đến tai họa và một đằng là sự tự hành xác trong hình thức khổ hạnh khắc nghiệt, làm cho đau đớn, thấp kém và cũng dẫn đến tai họa. Sống trong đèn đài cung điện, giữa lời ca điệu múa, xa hoa và lạc thú, qua sự chứng nghiệm Bồ-tát biết rằng dục lạc không đưa con người đến hạnh phúc chân thật và giải thoát. Sáu năm khổ hạnh khắc liệt trong đời sống một đạo sĩ ẩn dật để nỗ lực thực hiện tìm kiếm sự tịnh hóa và giải thoát tối hậu đã không mang đến cho Ngài một phần thưởng nào. Đó là một sự cố gắng hão huyền vô ích. Tránh hai cực đoan này Ngài đã đi theo con đường tu tập đạo đức và tinh thần, và qua thân chứng Ngài đã khám phá ra con đường Trung Đạo gồm ba nhóm này.

Trong chương này chúng ta sẽ thảo luận về ba nhóm của Bát Thánh Đạo và mục tiêu mà chúng nhắm đến để làm tăng tiến và hoàn thiện đạo Phật. Các yếu tố này sẽ được đề cập toàn bộ trong những chương kế tiếp.

Phải luôn luôn nhớ rằng thuật ngữ “con đường” chỉ là một sự diễn đạt theo nghĩa bóng. Dù theo thói thường, chúng ta nói là bước theo một con đường, nhưng theo nghĩa tuyệt đối thì tám bước có nghĩa là tám tâm sở. Chúng phụ thuộc lẫn nhau và liên hệ với nhau, và ở mức độ cao nhất chúng sẽ vận hành đồng bộ. Chúng ta không phải đi theo hay thực hành từng bước một cách thứ tự. Ngay cả ở mức độ thấp hơn mỗi một yếu tố nên được thực hành cùng với một mức độ nào đó của Chánh kiến bởi vì Chánh kiến là trọng tâm của đạo Phật.

Trước hết chúng ta hãy nghe những lời Phật dạy sau: *“Này các thầy Tỳ-kheo, chính vì không hiểu biết, không thấm nhuần bốn Giáo pháp nên chúng ta đã trôi lăn thật xa, đã lang thang thật lâu trong luân hồi sinh tử. Bốn Giáo pháp đó là gì? Đó là Giới, Định, Tuệ và Giải thoát. Nhưng này các Tỳ-kheo, khi bốn Giáo pháp này được hiểu biết, được thấm nhuần, khi tham ái sinh tử đã bị đoạn diệt tận gốc, khi cái dẫn đến đời sống mới (Hữu) bị tiêu diệt, lúc đó sẽ không còn có sanh nữa”*.

(Trường Bộ Kinh. 16)

Bậc Đạo Sư còn dạy rằng:

“Này các Tỳ-kheo, Định được hỗ trợ bởi giới luật sẽ mang đến nhiều thành tựu, nhiều lợi lạc. Tâm thức được hỗ trợ bởi Tuệ sẽ được giải thoát hoàn toàn trọn vẹn khỏi các độc hại của dục lạc, tức các lậu hoặc: dục lậu, hữu lậu và vô minh lậu. (Trường Bộ Kinh.16)

Những lời dạy của Đức Phật giải thích cái dụng và cứu cánh của việc tu tập Giới, Định, Tuệ. Sự giải thoát có nghĩa là sống chứng nghiệm sự dừng tắt của ba nguyên nhân xấu ác căn bản (tam độc) Tham, sân, si hay Vô minh (*Lobha, Dosa, Moha*) tấn công vào tâm thức con người. Những phiền não gốc này bị dập tắt nhờ sự tu tập Giới, Định và Tuệ.

Như vậy rõ ràng là giáo pháp Đức Phật nhắm vào sự tịnh hoá cao cả nhất, tinh thần lành mạnh hoàn hảo, giải thoát khỏi mọi uế trược.

Vậy sự giải thoát khỏi tâm ô nhiễm, sự tự tại ngoài bệnh khổ, hoàn toàn do chính con người, chứ không do ai khác dù là loài người hay chư thiên. Ngay cả một vị Phật tối tôn cũng không thể cứu thoát một người ra khỏi sự trói buộc của luân hồi sinh tử ngoại trừ việc chỉ ra con đường cho họ.

Con đường này là: Giới, Định và Tuệ được đề cập đến trong các kinh sách tu tập Tam học (*Tividhàsikkhà*), và trong số đó không có cái nào tự thân nó là cứu cánh; mỗi cái đều là một phương tiện dẫn đến cứu cánh. Cái này không thể vận hành một cách độc lập đối với những cái kia. Cũng như một cái ghế ba chân sẽ ngã nếu có một chân bị gãy, cho nên ở đây một yếu tố không thể vận hành nếu không có sự hỗ trợ của những yếu tố kia.

Tam học cùng đi với nhau và hỗ trợ cho nhau. Giới hay hành vi cử chỉ được điều hoà làm mạnh cho định và định tới phiên nó làm tăng tiến cho tuệ. Trí tuệ giúp cho người ta gạt bỏ được kiến giải bị che đậy về sự vật-để nhìn ra được thực tánh của cuộc sống-đó là cái nhìn đời sống và mọi cái thuộc đời sống theo sự sinh diệt.

Như thế rõ ràng là trong sự tác động lẫn nhau của Giáo pháp và Giới luật hay tri thức (Minh) và đạo đức (Hạnh), cả hai đóng góp vào tiến trình duy nhất của sự phát triển. “Cũng như bàn tay rửa bàn tay, và bàn chân rửa bàn chân, giới làm tịnh hóa tuệ và tuệ làm tịnh hoá giới.” Sự kiện này có thể được giới học Phật ghi nhớ vì có một khuynh hướng, đặc biệt là trong học thuật, xem giáo lý Đức Phật chỉ là sự suy đoán, là học thuyết thuần túy về những vấn đề siêu hình, không có giá trị thực tế, không quan trọng.

Tuy nhiên, phương thức sống và tu tập của đạo Phật là một tiến trình mạnh mẽ trong việc tịnh hoá thân khẩu ý. Đó là sự tự tu tập và tự tịnh hóa. Điều cần nhấn mạnh là những kết quả thực tiễn chứ không phải chỉ là những suy đoán có tính triết học, luận lý trừu tượng hoặc chỉ là sự tạo ra khái niệm.

Bằng ngôn ngữ mạnh mẽ, Đức Phật đã cảnh tỉnh hàng môn đồ về việc chỉ chú trọng việc đọc tụng suông như sau:

*“Dù tụng nhiều kinh nhưng hành động không khéo hợp, người buông lung như thế giống như kẻ chặn bò đốm bò của những người khác (không hưởng được các sản phẩm của bò). Người ấy không hưởng được quả của Sa-môn.”*

*“Dù chỉ tụng ít kinh nhưng hành động khéo hợp với giáo lý, rời bỏ tham, sân, si, đạt được Chánh kiến, tâm hoàn toàn giải thoát và không bám vào kiếp này hay kiếp sau, người ấy hưởng được quả của Sa-môn.”*

(Pháp Cú 19, 20)

Đây là dấu hiệu rõ ràng cho thấy nếp sống tu hành của đạo Phật, phương pháp thâm nhập chân lý tối cao của đạo Phật, tinh thức khỏi vô minh đạt đến sự toàn tri, không dựa vào sự phát triển trí lực có tính chất kinh viện mà dựa vào một giáo lý thực tiễn dẫn tín đồ đến chỗ giác ngộ và giải thoát cuối cùng.

Đức Phật quan tâm đến loài hữu tình hơn là loài vô tình. Đối tượng duy nhất của Ngài là khai mở sự bí ẩn của cuộc sống, là giải quyết những vấn đề về kiếp sau. Ngài thực hiện điều này bằng cách thấu triệt đầy đủ toàn bộ Tứ Thánh Đế, những sự thật vĩnh cửu của cuộc sống.

Ngài cố gắng truyền đạt tri thức về các chân lý cho những người nào tìm kiếm nó và không bao giờ áp đặt nó lên những kẻ khác. Ngài không bao giờ bắt buộc hay thuyết phục người khác theo Ngài vì sự cưỡng bách và ép buộc là hoàn toàn xa

lạ đối với phương pháp truyền dạy của Ngài. Ngài không hề khuyến khích hàng đệ tử tin Ngài một cách mù quáng, mà chỉ muốn họ nghiên cứu tìm hiểu giáo lý của Ngài, cái giáo lý khích lệ người đi tìm chân lý “hãy đến để thấy” (Ehipassika). Thấy và hiểu biết chứ không phải sự tin tưởng mù quáng là điều mà bậc Đạo Sư tán thán.

Để hiểu biết thế giới nội tâm, người ta phải phát triển các khả năng bên trong, đó là tâm thức con người. Đức Phật nói: “*Hãy chú ý đến tâm của mình.*” (Trường Bộ Kinh.16) Hoặc “*Bậc Trí giả điều phục các căn của mình.*”

(Pháp Cú.80)

Ngày nay công cuộc cải thiện thế giới không ngừng tiến triển về mọi mặt. Các nhà khoa học đang theo đuổi những phương pháp và thí nghiệm với sức mạnh và sự quyết tâm không chút suy giảm. Nhiều khám phá tân tiến và những phương tiện truyền thông đã đưa lại những kết quả làm thế giới kinh ngạc; song tất cả những sự cải thiện này dù có lợi ích và được sự tưởng thưởng, chúng vẫn hoàn toàn thuộc về vật chất và có tính cách bên ngoài.

Tuy nhiên, trong chỗ kết hợp của dòng tâm thức và thân (danh sắc) có những điều kỳ diệu chưa khám phá đã làm các nhà khoa học bần tâm trong rất nhiều năm.

Thật vậy, theo tư tưởng Phật giáo, cái thế giới phải chịu thay đổi nhiều về mọi mặt trên cả chiều rộng lẫn chiều sâu đến nỗi nó không thể thoát ra khỏi sự đau khổ dù các nhà khoa học đang cố gắng cải thiện nó.

Đời sống chúng ta rất tăm tối vì sự già nua tuổi tác, rất ngột ngạt vì cái chết, rất ràng buộc vào sự thay đổi; những tính chất này vốn có trong nó, cũng như sự xanh tươi của cỏ và vị đắng của thuốc trị bệnh-đến nỗi mà mọi thứ ảo thuật

hay trò phù thủy của khoa học đều không thể làm nó thay đổi. Sự lộng lẫy bất tử của ánh mặt trời vĩnh cửu chỉ chờ đợi những người nào có thể dùng ánh sáng hiểu biết và văn hoá đạo đức để thắp sáng và canh giữ con đường của họ qua suốt đường hầm đen tối và đáng sợ của cuộc đời.

Con người của thế giới hôm nay biểu lộ bản chất thay đổi của cuộc sống. Mặc dù họ thấy điều đó, họ vẫn không ghi nhớ và hành động với sự phân biệt minh bạch. Dù họ biết chắc chắn cuộc sống là vô thường và đem đau khổ đến cho họ, nhưng họ vẫn theo đuổi công việc điên rồ là trôi lăn trong luân hồi sanh tử, bị trôi buộc vào đó và trầm luân trong thống khổ.

Trước hết, một nhà khoa học hay một người bình thường, nếu không hiểu được tầm quan trọng của giới luật, sự khẩn thiết của một nỗ lực tốt đẹp, ứng dụng kiến thức vào cuộc sống, thì theo giáo pháp của Đức Phật, đó là một người chưa trưởng thành, một người còn phải vượt qua nhiều chướng ngại hơn nữa trước khi chiến thắng cuộc chạy đua trong đời sống và phần thưởng bất tử của Niết-bàn.

Về sự hiểu biết thế giới nội tâm, khoa học có thể không giúp gì nhiều cho chúng ta. Chân lý tối thượng không thể được tìm thấy trong khoa học. Đối với nhà khoa học, kiến thức là cái gì đó ràng buộc họ càng ngày càng nhiều vào sự sống của loài hữu tình. Thế nhưng cái tri kiến đó không phải là tri kiến giải thoát. Đối với người quán sát thế giới và mọi điều thuộc thế giới trong cái nhìn đúng đắn thì mối liên hệ đầu tiên của cuộc sống không phải chỉ là suy đoán hay một cuộc hành trình vô ích vào những vùng tưởng tượng của cái huyền hoặc cao siêu, mà chính là đạt cho được cái hạnh phúc chân thật giải thoát khỏi bệnh khổ. Đối với vị ấy cái tri kiến chân thật tùy thuộc vào câu hỏi trọng tâm này: sự hiểu biết này có phù hợp với thực tại không? Nó có thể ích lợi gì cho

chúng ta trong việc đạt sự an lạc nơi tâm hồn và sự định tĩnh, hay chinh phục được cái hạnh phúc chơn thật không?

Để hiểu được thế giới nội tâm, chúng ta cần sự hướng dẫn, sự giáo dục của một người có thẳng trí, có trình độ và chân chánh, người sáng suốt trong kiến giải và sâu sắc trong nội tâm, thâm sâu vào những nơi sâu kín nhất của cuộc sống và hiểu biết cái thực tánh nằm bên dưới mọi sắc tướng. Quả vậy, vị ấy là bậc minh triết thật sự, nhà khoa học thật sự, nắm được sự thay đổi trong ý nghĩa đầy đủ nhất và đã chuyển hóa sự hiểu biết này thành sự chứng ngộ những chân lý sâu thẳm nhất mà con người có thể đạt đến. Đó là các chân lý về ba đặc tính (hay Tam pháp ấn): vô thường, khổ, vô ngã. Vị ấy không thể bị xáo trộn bởi sự khủng bố hay bị áp chế vì sự quyến rũ của các pháp huyền hoá. Vị ấy có thể không còn bị chi phối bởi tri kiến mê mờ về mọi hiện tượng vì vị ấy đã chuyển hoá được mọi khả năng sai lầm nhờ vào sự vô nhiễm hoàn toàn mà chỉ có thiền quán (*Vipassanà nàna*) mới có thể đem đến.

Đức Phật chính là bậc toàn tri đó, và con đường của Đức Phật dẫn đến giải thoát mở ra cho tất cả những ai có tâm nhìn và trí tuệ để hiểu biết; nó khác với những con đường “cứu rỗi” khác vì Đức Phật dạy rằng mỗi cá nhân dù là cư sĩ tại gia hay xuất gia đều có trách nhiệm đối với sự giải thoát của chính mình.

Loài người bị triền phược nơi nội tâm cũng như bên ngoài, và nói một cách vắn tắt, phương thuốc không thể sai lầm được của Đức Phật là: *người trí với đầy đủ sự tinh tấn đã có nền tảng tốt đẹp trong giới luật sẽ phát triển được tuệ và thành công trong việc giải thoát khỏi triền phược.*

(Tương Ưng Bộ Kinh.i.13)

Lời dạy đầu tiên Đức Phật truyền trao cho sáu mươi đệ tử chứng thánh quả A-la-hán ngay lúc đó là: *Giáo pháp phải*



*được công bố vì sự an lạc và hạnh phúc của nhiều người, vì lòng thương tưởng đối với thế gian.* (Luật Tạng.i.21)

Toàn bộ Thánh giáo của bậc Đạo sư đều thấm đượm cái phẩm chất nổi bật của lòng từ ái bao dung đó.

Sila tức là Giới, nấc thang đầu tiên của đường đạo, đặt nền tảng trên lòng từ ái này. Tại sao người ta phải tránh làm tổn hại và cướp giật người khác? Đó không phải là vì lòng thương yêu chính mình và người khác sao? Tại sao người ta cứu giúp người nghèo khó, thiếu thốn và những kẻ đau khổ? Đó không phải vì tâm từ đối với người khác sao?

Ngăn chừa việc ác, làm việc thiện là cái chức năng của Giới, tức những nguyên tắc cư xử của Phật giáo. Chức năng này không bao giờ tách rời khỏi lòng từ ái. Sila, tức Giới, bao gồm trong đó những phẩm chất của trái tim, như là tình yêu thương, sự khiêm nhường, lòng khoan dung, sự thương hại, việc từ thiện và tâm hoan hỷ trước sự thành công của người khác, v.v... *Samàdhi* và *Panna*, tức là định và tuệ liên quan đến giới.

Như đã nói trên, ba yếu tố của Bát thánh đạo (ở hàng thứ 3, 4 và 5) tạo thành những giới luật của đạo Phật. Đó là: Lời nói chân chánh, hành động chân chánh và đời sống chân chánh (Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng).

Lời nói chân chánh (Chánh ngữ) là tránh: a) không được nói lời dối trá và luôn luôn nói lời chân thật, b) không được đem chuyện nơi này đến nơi khác nói, gây ra sự bất hoà và chia rẽ, và phải nói những lời làm cho người hoà hợp và đoàn kết, c) không được nói lời thô ác và lăng nhục, phải nói lời tử tế và nhã nhặn, d) không được nói chuyện phiếm, nói chuyện vô ích hay tán gẫu mà phải nói những lời có ý nghĩa và không xúc phạm.

Hành động chân chánh (Chánh nghiệp) là tránh a) sát sinh, b) trộm cắp và c) tà dâm; phải tu tập từ bi, vật người ta

không cho không được lấy, và sống đời trong sạch giản dị.

Đời sống chân chánh (Chánh mạng) là rời bỏ những lối sống sai lầm mang đến sự thiệt hại và đau khổ cho người khác: a) buôn bán vũ khí và khí giới gây chết người, b) buôn bán súc vật để làm thịt, c) buôn người (buôn bán nô lệ, một hình thức thịnh hành trong thời kỳ Đức Phật), d) buôn bán những chất làm say sưa và e) buôn bán thuốc độc; và phải sống bằng những nghề nghiệp không tạo lỗi và tránh làm thiệt hại cho mình cho người (những yếu tố này sẽ được thảo luận trong những chương kế tiếp).

Qua những nét phác họa về đạo đức Phật giáo, chúng ta thấy rõ ràng giới luật do Đức Phật đặt ra không phải là một sự cấm đoán tiêu cực mà chính là sự khẳng định phải làm việc lành - một việc làm đặt nền tảng trên những thiện chí đối với sự an lạc và hạnh phúc của toàn thể loài người. Những giới luật này nhằm làm cho xã hội được an lạc bằng cách gia tăng sự đoàn kết, hoà hợp và những mối liên hệ chính đáng giữa mọi người.

Giới luật là viên đá đặt nền tảng đầu tiên cho triết lý sống Phật giáo. Đó là nền tảng cho sự phát triển tinh thần. Người nào có ý muốn thiền hay tập trung tinh thần thì phải phát triển lòng yêu thích giới luật, vì chính giới luật nuôi dưỡng đời sống tâm linh và làm cho con người điều hoà và định tĩnh.

Giai đoạn kế tiếp trong con đường giải thoát là sự tu tâm, tức thiền định, gồm ba yếu tố của Bát thánh đạo, đó là: Chánh tinh tấn, Chánh niệm, Chánh định.

Chánh tinh tấn là sự nỗ lực kiên trì: a) ngăn ngừa sự sinh khởi của cái ác và những tư tưởng bất thiện chưa sinh trong tâm, b) tránh xa những tư tưởng xấu ác đó khi nó đã sinh, c) làm cho phát sinh và phát triển những tư tưởng lành chưa

sinh, và d) phát huy và duy trì những tư tưởng tốt đẹp đã sinh.

Cho nên, cái công dụng của yếu tố thứ sáu (chánh tinh tấn) là tinh thức và kiểm soát mọi tư tưởng nguy hại cho đời sống và tu tập, thúc đẩy duy trì những tư tưởng trong sạch hiền thiện sinh khởi trong tâm con người.

Người trí làm chủ lời nói và hành vi cử chỉ nhờ giới, họ cố gắng làm mọi cách để kiểm soát tư tưởng, những tâm sở và tránh những tư tưởng chao đảo.

Nhớ nghĩ chân chánh (Chánh niệm) là sự ứng dụng hay tinh giác với a) những hành động của thân, b) những cảm thọ hay cảm giác, c) những hoạt động của tâm và d) đối tượng của tâm thức (tâm pháp).

Vì những yếu tố của đạo có tính cách tùy thuộc lẫn nhau và cùng vận hành nên Chánh niệm trợ giúp cho Chánh tinh tấn và cùng nhau kiểm soát sự sinh khởi của những tư tưởng bất thiện, phát triển những tư tưởng tốt và hiền thiện đã được nuôi dưỡng. Người có tinh giác đối với các nghiệp thuộc thân khẩu ý tránh được tất cả những gì có tính chất tổn hại đối với sự tiến bộ tinh thần của họ. Một người như thế không thể nào lười biếng hay bạc nhược tinh thần. Bài thuyết pháp nổi tiếng Bốn Nền Tảng Của Chánh Niệm (Tứ Niệm Xứ) đề cập một cách thấu đáo về bốn phương diện để khởi niệm.

Định chân chánh (Chánh định) là sự ổn định vững vàng mạnh mẽ của Tâm có thể so sánh với ngọn đèn bất động ở nơi lặng gió. Thiền Định giữ cho tâm thức được đúng đắn, chân chánh và giữ cho tâm bất động, không bị nhiễu loạn. Sự tu tập Định đúng đắn giữ cho tâm và các trạng thái tâm (tâm sở) trong trạng thái quân bình. Có nhiều chương ngại tinh thần mà một hành giả hay một thiền sinh phải đương đầu, nhưng với sự hỗ trợ của chánh tinh tấn và chánh niệm, tâm

thức tập trung toàn diện có khả năng xua tan những chướng ngại, những phiền não quấy nhiễu con người. Khi tâm thức có sự tập trung hoàn hảo, nó sẽ không bị lung lạc bởi những đối tượng cảm giác (các trần) vì thấy được thực tánh của mọi vật bằng cái nhìn chuẩn xác.

Như vậy, hành giả làm chủ tâm thức và không để cho tâm chế ngự mình, vì ấy tu tập trí tuệ chơn thật bao gồm hai yếu tố đầu tiên và giai đoạn chót của Đạo, đó là Chánh kiến và Chánh tư duy.

Suy nghĩ chân chánh (Chánh Tư duy) gồm những ý tưởng về xả ly (*Nekkhamma-samkappa*), vô sân và lòng từ bi hay sự vô hại. Những tư duy này sẽ được tu tập và mở rộng đến khắp chúng sinh không phân biệt chủng tộc, tầng lớp, giai cấp hay tín ngưỡng. Vì chúng bao dung khắp những loài có hơi thở nên không có giới hạn nào. Những người chấp ngã hay vị kỷ không thể nào có sức toả sáng của những tư duy cao cả như thế.

Theo lời Phật dạy, một người có thể là thông minh, uyên bác và có học thức, nhưng nếu thiếu những tư duy chân chánh thì họ là một người điên rồ, chứ không phải là một người có hiểu biết và sống nội tâm. Nếu chúng ta nhìn sự vật một cách sáng suốt, không có phiền não, chúng ta sẽ hiểu rằng tham muốn, sân hận và sự bạo hành không thể nào đi đôi cùng với trí tuệ chân thực được. Quan điểm chân chánh (Chánh kiến) hay chân trí tuệ luôn luôn tràn đầy những tư duy chân chánh và không bao giờ đánh mất chúng.

Quan điểm chân chánh (Chánh kiến), theo nghĩa tuyệt đối là nhìn ra được bản chất thật sự của cuộc sống. Vì vậy, người ta cần một sự hiểu biết thấu đáo rõ ràng về Tứ Thánh Đế, đó là Chân lý về a) Khổ Đế (khổ hay sự bất xứng ý), b) Tập Đế (nguyên nhân của khổ), c) Diệt Đế (sự diệt khổ) và d) Đạo Đế (con đường dẫn đến sự diệt khổ).

Quan điểm chân chánh (Chánh kiến) hay Trí tuệ sâu sắc là kết quả của sự thực tập thiền định liên tục và đều đặn hoặc sự tu tâm nghiêm mật. Đối với người có Chánh kiến, thì không bị tà kiến che lấp cái nhìn như thật về các hiện tượng vì vị ấy không bị ô nhiễm bởi những uế trược và đã đạt được sự giải thoát tâm thức một cách vững chắc.

Một độc giả kỹ lưỡng đến lúc này sẽ có thể hiểu được là làm thế nào mà Tam học, tức Giới Định Tuệ, cùng vận hành cho một cứu cánh chung, đó là sự giải thoát của tâm thức, và làm thế nào mà sự tu tập chân chánh của tâm thức con người và qua sự kiểm soát của các nghiệp thân và khẩu, người ta sẽ đạt được sự thanh tịnh. Chính nhờ sự cố gắng và tự phát triển mà những người mong cầu giải thoát đạt được sự tự tại chứ không phải do cầu nguyện và van xin một tha lực nào. Thật vậy, đây là giáo pháp được Đức Phật khám phá, được Ngài sử dụng để đạt giác ngộ hoàn toàn và mở ra cho mọi người:

*“Giới, thiền định, trí tuệ,  
Với giải thoát vô thượng  
Bậc Cô-đàm danh xưng,  
Giác ngộ những pháp này  
Đức Phật thắng tri chúng,  
Thuyết pháp cho Tỳ-kheo,  
Đạo sư đoạn tận khổ,  
Bậc tuệ nhãn tịch tịnh”.*

(Tăng Chi Bộ Kinh. ii.2; TCBK iv.106)

Mặc dù kiến thức khoa học đang phát triển không ngừng, con người của thế giới này vẫn thao thức và đau đốn quần quai với sự sợ hãi, bất mãn. Họ say sưa với ước mơ đạt được danh vọng, của cải, quyền lực và thỏa mãn những cảm giác. Đối với cái thế giới đầy xáo trộn vẫn còn đang sôi sục sự thù

hận, nghi ngờ, ham muốn ích kỷ và bạo lực này, thì Tám Con Đường Chân Chánh, bức Thông điệp về tình yêu thương và sự hiểu biết của Đức Phật là đúng lúc nhất. Về điều này Đức Phật đã dạy:

*“Chính là con đường này,  
Chứ không đường nào khác,  
Dẫn đến sự Tịnh hóa  
Tri kiến của chúng sinh:  
Nếu ta đi theo nó  
Và đánh bại Ma vương  
Tất cả những khổ đau  
Sẽ phải bị cáo chung.  
Vì ta đã học cách  
Vứt bỏ những gai góc  
Của dục lạc não phiền  
Nên đã chứng được đạo.  
Các người nên nỗ lực  
Như Lai chỉ dẫn đường  
Người đi trong Thiên định  
Tự thoát được lưới ma.”*

(Pháp Cú. 274,275)

\*\*\*



*Chương 7*

**THÁNH ĐẾ THỨ TƯ  
(ĐẠO ĐẾ - MAGGA)**





**Quan điểm chân chánh** (Chánh Kiến: Sammà-ditthi)*“Giống như đại dương này**Chỉ có một vị mặn**Giáo pháp của Như Lai**Cũng chỉ có một vị:**Đó là vị Giải thoát”*

(Phẩm Tự Thuyết. tr. 56)

Giải thoát, sự tự do cao cả thoát khỏi mọi ràng buộc, là lời kêu gọi cấp thiết của giáo pháp Đức Phật. Chính vì cứu cánh giải thoát này mà bậc Đạo Sư đã chỉ ra cho chúng ta một con đường để tiến lên.

Tại ngã rẽ của mọi con đường, người lữ hành sẽ hoang mang không biết phải đi con đường nào cho đúng. Họ nhìn quanh để tìm sự giúp đỡ và vui mừng nhìn thấy tấm bảng chỉ đường. Bấy giờ nếu họ thật sự muốn đi đến đích, họ sẽ không do dự cất bước với lòng nhiệt thành và theo dõi những bước đi của họ. Cũng vậy, sống trong vòng luân hồi con người bị hoang mang cho tới chừng nào mà họ còn chưa biết được con đường giải thoát. Cũng như một bảng dẫn đường, Đức Phật chỉ ra con đường cao tột của sự hiểu biết và giải thoát, nhưng con người vẫn cứ bám víu vào những con đường họ đã trải qua dẫn họ đi sâu hơn vào vũng lầy của đau khổ. Đó là vì họ đã đan kết những thói quen phức tạp từ đời trước vào trong chuỗi sinh tử của họ khi lang thang qua những khu rừng rậm của kiếp luân hồi.

Quả thật là rất khó cho người đời khi phải từ bỏ những lẽ thói cư xử, tư tưởng và hành động đã trở nên quen thuộc rồi. Tuy nhiên, nếu con người muốn chiến thắng sự lo âu nặng nề của đời sống trần gian, đạt được hạnh phúc chân thật và sự giải thoát, họ phải dần dần vất bỏ những điều có vẻ như đã trở nên thân thuộc

và tâm đắc, và bước vào con đường mà các Đấng Giác Ngộ tối cao trong ba đời đã đi qua và chỉ ra cho chúng ta. Đó là Con Đường Cổ Xưa của các Bậc Chánh Đẳng Giác.

Bằng cách tiến lên từng bước một theo Con Đường Cổ Xưa đó, chúng ta sẽ đến được mục tiêu, đó là sự giải thoát. Chúng ta không thể nào đạt được sự giải thoát ngay tức thì. Giống như biển trở nên sâu dần, Giáo pháp - Giới luật của Đức Phật cũng phải được trau dồi từ từ, thực hiện và tu tập từ từ. Ta sẽ tìm thấy nơi Tám Con Đường Chân Chánh tất cả sự hướng dẫn và lời giáo huấn thực tế của Đức Phật nhằm xua tan những xung đột tâm hồn do sự đau khổ gây ra trong đời sống và đạt sự an lạc, hạnh phúc sau cùng.

Đối với người nào nhìn thế giới tân tiến này với sự phân biệt rõ ràng vô tư thì Chánh kiến có vẻ như là một yếu tố cần thiết, hơn thế nữa còn là điều không thể thiếu được trong đời sống con người. Với sự tiến bộ của khoa học hiện đại, con người cả Đông phương lẫn Tây phương dường như càng ngày càng trở nên có đầu óc vật chất hơn và hầu như không biết gì đến lãnh vực tinh thần, cái thế giới nội tâm, đến nỗi họ có vẻ như là nghiêng hẳn về vật chất và lại còn có khuynh hướng không tốt nữa.

Ngày nay con người bị nhồi nhét bởi báo chí, truyền thanh truyền hình, một số tiểu thuyết, tranh ảnh, tài liệu về tâm lý giới tính nào đó và những phim đầy dẫy tính dục đưa ra những cái có khuynh hướng làm cho con người đi vào lầm lỗi, khiến họ đi ngược lại con đường chân chánh và hiểu biết.

Xung đột, thù oán, những bất hoà nhỏ nhặt và ngay cả chiến tranh cũng là hậu quả của những lối suy nghĩ sai trái và những quan điểm sai lầm sinh sôi nảy nở bởi tham lam và thù hận. Hơn lúc nào hết, ngày nay Quan Điểm Chân Chánh (hay Chánh kiến) rất cần thiết để hướng dẫn con người đi qua

sự rối loạn của đời sống, để “*chỉnh đốn lại cái tâm thức loạn động, giống như một người bắn tên sửa lại ngay ngắn mũi tên của họ*” (Pháp Cú.33) và làm cho con người thích nghi với lẽ công bằng và sự chân chánh.

Những bản kinh Phật giáo cổ cho chúng ta biết rõ rằng Đức Phật là một bậc Thầy không thiên lệch về cực đoan nào vì con đường của Ngài là con đường chân chánh; Ngài tránh mọi cực đoan, hoặc sự phóng dật hay tự hành xác khổ hạnh, thường kiến, đoạn kiến, hoặc theo thuyết hoàn toàn bất định, hoặc thuyết ngẫu nhiên, thuyết Tất định cứng rắn, thuyết Định mệnh, v.v... hoặc bất kỳ một học thuyết nào có khuynh hướng thiên về các cực đoan. Cách sống của Ngài là con đường Trung đạo như Ngài đã giải thích trong bài thuyết pháp đầu tiên (Chuyên Pháp Luân). Đó là một giáo lý có liên quan trực tiếp đến đời sống con người, một ứng dụng thực tiễn, không thiên vị, thành kiến hay cảm tính – đó là khía cạnh thực tiễn và năng động của toàn bộ giáo lý của bậc Đạo Sư, không phải là sự suy đoán, thuyết giảng đạo đức và giải thích bằng lập luận vì nó đòi hỏi chúng ta phải dẫn thân trong việc ứng dụng thật sự mỗi một yếu tố của đạo vào cuộc sống; phải nắm bắt được cái ý nghĩa thật sự của cuộc sống vì mục đích duy nhất của việc giải thoát khỏi ô nhiễm hay ám ảnh tâm trí con người.

Yếu tố đầu tiên của đạo được biết đến là Quan Điểm Chân Chánh (QĐCC), nó có nghĩa là hiểu biết sự vật đúng như chúng là, chứ không phải “có vẻ là”. Điều quan trọng là nhận thức QĐCC trong đạo Phật có một ý nghĩa đặc biệt khác với cái người ta đã quy cho nó một cách chung chung. Trong đạo Phật, QĐCC là sự áp dụng tuệ giác đối với năm hợp thể chấp thủ, và hiểu được thật tánh của chúng tức là hiểu được chính mình. Đó là sự tự kiểm tra và tự quán sát chính mình. Bây giờ chúng ta sẽ thảo luận điều này.

QĐCC là cái quan trọng nhất vì bảy yếu tố còn lại của Tám Con Đường Chân Chánh đều được điều hướng từ đó. Nó đảm bảo cho chúng ta giữ được suy nghĩ chân chánh và sắp xếp những tư duy. Khi tư tưởng và ý nghĩ lành mạnh thì kết quả lời nói và việc làm của chúng ta cũng đưa đến mối quan hệ đúng đắn. Lại nữa, chính do QĐCC mà người ta từ bỏ những ý muốn gây tác hại, không có lợi và tu tập Nỗ Lực Chân Chánh (Chánh tinh tấn) đưa đến sự phát triển sự Nhớ Nghĩ Chân Chánh (Chánh niệm). Nỗ Lực Chân Chánh và Nhớ Nghĩ Chân Chánh được hướng dẫn bởi QĐCC sẽ mang đến Định Chân Chánh. Như vậy, QĐCC nguồn lực chính của đạo Phật, làm cho những chi khác trong hệ thống phối hợp này hoạt động trong tương quan thích đáng.

Có hai điều kiện dẫn đến QĐCC: nghe từ những người khác, đó là nghe Diệu pháp (*Saddhamma*) từ những người khác, và do tác ý như thực (Như lý tác ý, *Yoniso-manasikàra*) (Trung Bộ Kinh.43). Điều kiện thứ nhất thuộc ngoại giới, nghĩa là cái mà chúng ta nhận từ ngoài vào, trong khi cái thứ hai thuộc nội giới, là cái mà chúng ta tu tập.

Điều mà chúng ta nghe đã cho chúng ta thức ăn nuôi dưỡng tư tưởng và hướng dẫn hình thành quan điểm riêng của mình. Cho nên, chúng ta cần phải lắng nghe, nhưng chỉ lắng nghe những điều gì dẫn đến QĐCC và tránh tất cả những lời nói có hại và bất thiện của những người khác làm chướng ngại cho Suy Nghĩ Chân Chánh (hay Chánh tư duy).

Điều kiện thứ hai, tác ý đúng như thật, thì khó tu tập hơn vì nó đòi hỏi sự tỉnh giác liên tục về các pháp mà chúng ta gặp trong đời sống hằng ngày. Từ ngữ *Yoniso – manasikàra* rất quan trọng thường được sử dụng trong các bài pháp, nó cho phép chúng ta nhìn các pháp một cách sâu lắng (*Yoniso*, nghĩa đen là ở trong ruột) thay vì chỉ nhìn trên bề mặt sự vật.

*Ayoniso – manasikàra*, không tác ý đúng như thật, luôn luôn bị Đức Phật quở trách vì nó không bao giờ giúp ích cho con người quán sát được Lý Duyên Sinh, hay phân tích được các hợp thể (uẩn). Như vậy điều quan trọng là phát triển sự tác ý như thực và tránh sự tác ý không đúng như thực. Hai tình trạng này, sự học hỏi bên ngoài và tác ý đúng như thật, đều giúp vào việc phát triển QĐCC.

Người đi tìm kiếm chân lý không bằng lòng với kiến thức trên bề mặt, với bề ngoài của sự vật, mà chỉ muốn đào sâu vào bên trong, và xem xét cái gì nằm bên ngoài con mắt trần tục. Đó là cách thức nghiên cứu được khích lệ trong đạo Phật vì nó đưa đến QĐCC. Người có óc phân tích xác định một việc sau khi đã phân tích nó thành từng loại khác nhau, đặt trong một trật tự riêng, làm cho mọi vật hiện ra một cách dễ hiểu. Họ không xác định sự vật một cách chung đồng, không nhìn chúng như một tổng thể, mà chia chúng ra theo những nét đặc thù của chúng để không có sự lẫn lộn giữa cái được quy ước với cái chân lý tối cao (tức chơn đế và tục đế).

Đức Phật là Bậc có khả năng phán đoán và phân tích ở mức độ cao nhất (*Vibhajjavàdi*). Giống như một nhà khoa học phân tích một chi thành những mô và phân các mô thành các tế bào, Đức Phật phân tích các pháp hữu vi phức hợp thành những yếu tố căn bản cho đến mức tột cùng không phân tích được nữa, và Ngài chê trách sự suy nghĩ mập mờ, sự tác ý không như lý làm cho đầu óc con người trở nên đần độn, lộn xộn và chướng ngại việc nghiên cứu về thật tánh của vạn pháp. Chính nhờ QĐCC mà con người thấy được nhân quả, sự sinh khởi và đoạn diệt của các pháp hữu vi. Chân lý của giáo pháp chỉ có thể nắm bắt được bằng cách đó, chứ không thể bằng niềm tin mù quáng, bằng tà kiến, bằng sự suy đoán cũng như bằng triết học trừu tượng.

Đức Phật dạy: “*Giáo pháp này dành cho người trí chứ không phải cho kẻ ngu*” (Tăng Chi Bộ Kinh, iv.232), và Ngài giải thích những đường lối và phương tiện để đạt đến từng bậc trí tuệ, tránh những tà kiến. QĐCC thấm nhuần toàn bộ giáo lý, lan tỏa mọi nơi, mọi khía cạnh của giáo pháp và làm nguyên tắc chủ đạo của đạo Phật.

Vậy QĐCC (Chánh kiến) là gì? Đó là sự hiểu biết về dukkha tức đau khổ – nguyên nhân của khổ, sự diệt khổ và con đường đưa đến diệt khổ.

(Trường Bộ Kinh. 22; Trung Bộ Kinh. 141)

Như vậy, sự vô minh không nhận thức được thực tánh của cuộc sống là cái vô minh căn bản của Bốn Chân Lý Cao Cả. Chính vì vô minh không hiểu được những chân lý này mà chúng sinh bị ràng buộc vào Hữu và tái sinh mãi. Chúng ta hãy nghe những lời Phật dạy sau đây:

“*Này các thầy Tỳ-kheo, chính vì không hiểu biết, không thấm nhuần được Bốn Chân Lý Cao Cả nên chúng ta, cả các thầy và cả Như Lai, đã chạy mãi, lang thang thật lâu trong luân hồi, trong vòng tương tục này... Nhưng khi đã hiểu và đã thấm nhuần được Bốn Chân Lý này thì chúng ta từ bỏ được sự tham luyến đời sống, đoạn diệt được cái dẫn đến đời sống mới, và sẽ không còn hiện hữu nữa.*” (Tương Ưng Bộ Kinh..V.431; Trường Bộ Kinh.16)

Trong lần tuyên dương giáo pháp đầu tiên cho năm anh em Kiều Trần Như, Đức Phật dạy:

“*Chùng nào mà sự hiểu biết và tri kiến về thực tại của Như Lai đối với Bốn Chân Lý Cao Cả, trong ba thời và Mười Hai Nhân Duyên không hoàn toàn rõ ràng nơi Như Lai, thì Như Lai không tuyên thuyết rằng Như Lai đã đạt được sự Giác ngộ tối thượng vô song trong thế giới này. Nhưng khi*

*sự hiểu biết và tri kiến của Như Lai về thực tại đối với Bốn Chân Lý Cao Cả đã rõ ràng, lúc đó Như Lai đã tuyên thuyết rằng Như Lai đạt được Giác ngộ tối thượng vô song trong thế giới này.”*

Những lời dạy trên đây của Đức Phật tỏ rõ QĐCC trong ý nghĩa cao cả nhất của từ này chính là sự thông suốt Bốn Chân Lý Cao Cả. Nắm được những chân lý này là hiểu được tính chất phức tạp của tự nhiên. “*Một người hiểu biết những chân lý này một cách đầy đủ thật sự được gọi là Bạc Tuệ Giác.*” (Trung Bộ Kinh.43)

QĐCC có hai loại: QĐCC về thế tục và QĐCC siêu thế gian. Sự hiểu biết thường tình của người đời về nhân quả hay nghiệp và kết quả của nghiệp (*Kamma* và *Kamma vipàka*), và cái tri thức phù hợp với Bốn Chân Lý Cao Cả được gọi là QĐCC thuộc thế tục. Nó thuộc thế gian bởi vì sự hiểu biết đó chưa thoát khỏi những lậu hoặc. Điều này được gọi là “hiểu biết tùy thuận”. Nhưng QĐCC được chứng nghiệm vào lúc đạt được một trong bốn bậc chứng ngộ (tứ thiên) được gọi là QĐCC siêu thế. Đây là cái được coi là Sự Chứng Ngộ (*Pativedha*).

Như vậy có cái QĐCC được tu tập bởi người thế gian và có cái QĐCC của các vị thánh. Ở một mức độ cao hơn QĐCC đó kết hợp cùng với bảy yếu tố còn lại trong Tám Con Đường Chân Chánh đưa đến sự thành tựu đạo quả.

Vì thiếu QĐCC (hay Chánh kiến), một người bình thường bị mê mờ trước thực tánh của đời sống, và không thấy được sự thật phổ quát của nó, đó là dukkha, tức sự đau khổ hay bất xứng ý. Họ không cố gắng tìm hiểu những sự thật này mà còn vội vàng cho giáo lý Đức Phật là bi quan. Có lẽ đó là điều tự nhiên khi con người mê mải trong những lạc thú thế gian, con người càng ngày càng tham đắm sự thoả

thích những cảm giác và chán ghét sự đau khổ, phần nộ với những ý tưởng đau khổ và quay lưng lại với nó. Tuy nhiên, họ không nhận ra được rằng dù cho họ có lên án cái ý tưởng về dukkha và bám chặt vào quan điểm lạc quan và thuận lợi về mọi điều, họ vẫn còn bị áp chế bởi cái bản chất bất xứng ý của cuộc sống.

Có một sự thật về tâm lý là người ta thường không muốn để lộ những bản chất thật của họ ra, họ không muốn bày tỏ những cái ở tận nơi sâu thẳm tâm hồn, trong khi họ có vẻ như muốn người khác tin rằng họ còn khoẻ mạnh tráng kiện và không bị ràng buộc bởi những lo âu và khổ não. Cũng chính vì lý do tâm lý đó mà nhiều người, hoặc vô tình hay cố ý, không hề muốn nói hay nghe đến cái căn bệnh phổ quát là dukkha, đau khổ. Họ yêu thích lạc thú, họ tưởng tượng rằng họ đang ở trong một trạng thái an lạc và sống trong một cảnh thiên đàng của tâm thức.

Mặc dù người ta thấy và chấp nhận sự vô thường, coi nó như là điều nổi bật của sự sống, họ vẫn không thể tránh được sự mê hoặc và tính chất kỳ bí mà sự thay đổi tạo ra cho con người nói chung. Họ nuôi dưỡng niềm tin rằng có thể khám phá ra được một con đường hạnh phúc chính trong sự vô thường, tìm ra được một trung tâm an lạc ngay trong cái vòng vô thường này. Họ tưởng tượng rằng dù cho thế giới này không có gì là chắc chắn họ vẫn có thể làm cho nó trở nên chắc chắn và cho nó một căn bản vững chắc, và vì thế mà sự đấu tranh tàn nhẫn để cải thiện thế giới vẫn tiếp tục với những nỗ lực kiên trì và nhiệt tình vô ích.

Cái nỗ lực nhằm cải thiện cho chính họ và cho thế giới trong mọi cách, nhằm tìm ra những điều kiện tốt hơn trong mọi lãnh vực của đời sống con người và bảo đảm chống lại những rủi ro, cho thấy rõ ràng không có một thứ hạnh phúc



thật sự, một an lạc thật sự trong thế giới này. Bản chất bất xứng ý của thế giới, cái hình ảnh đau khổ này rõ ràng đối với tất cả những ai có tuệ nhãn để nhìn và có tâm để thấu biết. Chính QĐCC đã mang lại cho con mắt trí tuệ của chúng ta hình ảnh rõ ràng về cái mà chúng ta gọi là đời sống và đây là cái nhìn hiện thực, ở đó không có vấn đề lạc quan hay bi quan, không có việc nhìn mọi vật từ quan điểm thuận lợi hay không.

Khi trở lại với Kinh Chánh tri kiến (*Sammàditthi-sutta*), bài pháp thứ chín trong Kinh Trung A-hàm, một trong năm bộ kinh Nguyên thủy, chúng ta thấy rằng phương pháp để đạt được QĐCC đã được giải thích theo sáu cách khác nhau, có thể giản lược còn bốn cách sau đây: a) giải thích theo nhân quả đạo đức, b) theo Bốn Chân Lý Cao Cả, c) theo sự hàm dưỡng, và d) theo giáo lý duyên khởi. Lối giải thích thứ hai và thứ tư hầu như giống nhau vì cả hai đều cùng giải thích tính chất đặc biệt, nghĩa là tiến trình sinh khởi và tiến trình đoạn diệt, nói cách khác, theo Hữu và sự đoạn diệt Hữu.

Hàm dưỡng có bốn loại: a) thức ăn thuộc vật chất thông thường, b) xúc thực (các căn tiếp xúc với các trần), c) thức thực và d) hành thực. Ở đây không cần thiết phải giải thích tất cả những phương pháp được lưu ý trong bài pháp.

Ở mức độ thấp hơn QĐCC thức giục con người hiểu biết nhân quả đạo đức (*Kammasakata nana*), tức là sự hiểu biết về mười thiện nghiệp và mười bất thiện nghiệp. Các thiện nghiệp mang đến kết quả thiện lành, chúng là những điều đáng khen và dẫn đến hạnh phúc cho kiếp này và kiếp sau. Như vậy mười nghiệp tốt được gọi là thiện nghiệp đạo. Những nghiệp bất thiện làm phát sinh những hậu quả xấu ác, chúng đáng trách và dẫn đến đau khổ, những cái khổ cho đời này và đời sau. Như vậy mười nghiệp xấu được gọi là bất thiện nghiệp đạo (*Akusala kammaphata*).

Ở nhiều nơi Đức Phật đã nhấn mạnh tầm quan trọng của nghiệp về tâm lý: *“Này các thầy Tỳ-kheo, chính ý hành (hay tư tâm sở) ta gọi là Nghiệp. Do ý muốn dẫn dắt con người đến hành động qua thân khẩu ý.”*

(Tăng Chi Bộ Kinh.iii.415).

Chính sự hiểu biết về nhân quả đạo đức đã thúc đẩy một người có suy nghĩ phải tránh điều ác và làm điều thiện. Người nào có tri thức về nhân quả đạo đức sẽ hiểu rõ rằng chính những hành động của mình làm cho cuộc đời của mình trở nên khốn khổ hay ngược lại. Người ấy hiểu rằng nguyên nhân trực tiếp của những sự khác biệt và những cái bất bình đẳng khi sanh ra trong cuộc đời này là do những hành động thiện hay ác của mỗi cá nhân trong kiếp trước và kiếp này. Tính cách của người đó được xác định trước bởi sự chọn lựa của họ. Do thói quen huân tập dần con người sẽ trở thành những gì mà họ đã chọn lựa trong tư tưởng và hành động. Như vậy chúng ta hiểu vị trí của chúng ta trong cái vũ trụ bí ẩn này và cư xử theo cách nào đó để làm tăng tiến đạo đức và tinh thần. Cái quan điểm chân chánh ở tầm mức thế gian dọn đường đưa đến sự chứng ngộ về Lý Nhân Duyên và Bốn Chân Lý Cao Cả.

Bây giờ chúng ta hãy thảo luận về phương pháp để đạt QĐCC bằng con đường Bốn Chân Lý Cao Cả. Trước đây chúng ta đã thấy rằng Bốn Chân Lý không tách rời năm hợp thể (ngũ uẩn), và người ta không thể tìm ra chúng ở ngoài các hợp thể đó. Sự hiểu biết thật tánh của các hợp thể hàm nghĩa sự chứng ngộ Bốn Chân Lý. Do đó, chúng ta cần có một tư tưởng trong sáng về năm hợp thể đã được giải thích chi tiết rõ ràng ở chương 3.

Sự phân tích của Đức Phật về cái được gọi là chúng sinh thành ra năm hợp thể luôn luôn thay đổi, cho thấy rõ không

có cái gì là vĩnh cửu, không có cái gì được tồn tại mãi mãi trong sự phối hợp của các hợp thể.

Sự thay đổi hay vô thường là đặc tính cơ bản của sự hiện hữu này. Chúng ta không thể nói về một điều dù hữu tình hay vô tình là “cái này đang tồn tại,” bởi vì ngay cả khi chúng ta nói câu đó thì điều đó cũng đang chịu một sự thay đổi. Các hợp thể (các uẩn) là hữu vi và do duyên sinh, do đó mãi mãi tùy thuộc nhân quả. Tâm thức và những yếu tố của nó thay đổi không ngừng và cái thân vật lý này cũng không ngừng thay đổi dù ở một mức độ chậm hơn. Người nào thấy rõ những hợp thể vô thường này là vô thường thì đó là người có QĐCC. (Tương Ứng Bộ Kinh.iii.51)

Đức Phật đưa ra năm thí dụ rất nổi bật để minh họa cho bản chất vô thường của năm hợp thể. Ngài so sánh sắc hay thân với một miếng bột, so sánh Cảm giác (Thọ)ĩ với bong bóng nước, Ý tưởng (Tuồng) với ảo giác, Hành (Hành vi có chủ ý) với một thân cây chuối và Thức với vọng tưởng điên đảo. Ngài hỏi: “*Này các Tỳ-kheo, có thể có cái lỗi nào ở trong một miếng bột, trong bong bóng nước, trong ảo giác, trong thân cây chuối, trong vọng tưởng điên đảo không?*”. Ngài dạy tiếp:

*“Bất cứ sắc nào, dù quá khứ, vị lai hay hiện tại, ở trong hay ở ngoài, thô hay tế, thấp bé hay cao vợi vợi, xa hay gần, cái sắc mà vị Tỳ-kheo nhìn thấy, quán tưởng, minh sát với sự tác ý như thực, khi quán tưởng và minh sát với sự tác ý đúng như thật như thế vị ấy thấy rằng nó trống không, sẽ nhận ra rằng nó là phi thực thể và không có một lỗi cứng nào. Này các thầy Tỳ-kheo, có cái lỗi nào có thể có ở trong sắc không?”*

Cũng như thế, Đức Phật nói về những hợp thể còn lại và hỏi: “*Này các thầy Tỳ-kheo, có thể có cái lỗi cứng nào*

ở trong Thọ, trong Tướng, Hành và Thức không?”. (Tương Ứng Bộ Kinh .iii.142)

Chúng ta thấy một trình độ tư tưởng tiến bộ hơn xuất hiện với sự phân tích năm hợp thể như vậy. Chính ở giai đoạn này QĐCC được coi như là tuệ giác bắt đầu tiến triển. Chính do tuệ giác này mà ta hiểu được và thấy được thực tánh của các hợp thể dưới ánh sáng của ba đặc tính (Tam pháp ấn, Tilakkhana): vô thường, khổ và vô ngã.

Bậc Đạo Sư giải thích như sau:

*“Này các thầy Tỳ-kheo, năm hợp thể là vô thường; cái gì là vô thường đều là dukkha, khổ. Cái gì là dukkha đều là không có ngã. Cái gì không có ngã đều là không phải “của Tôi”, không phải “Tôi”, không phải “cái ngã của Tôi”. Như vậy bằng trí tuệ hoàn hảo sẽ nhìn thấy được thực tánh các pháp. Người nào bằng trí tuệ hoàn hảo nhìn thấy các pháp đúng như chúng là, thì tâm trí không bám chấp của người đó sẽ thoát khỏi những uế trược và được giải thoát. (Tương Ứng Bộ Kinh .iii.44)*

Bồ-tát Long Thọ chỉ lặp lại lời Phật dạy khi nói rằng: *“Khi nào khái niệm về một Atman, cái Ngã hay Linh hồn đoạn diệt, khái niệm về “cái của Tôi” cũng đoạn diệt và người ta được giải thoát khỏi ý tưởng về Tôi và của Tôi.”*

Không phải chỉ có năm hợp thể là vô thường, khổ, vô ngã, mà các nhân duyên đưa đến các hợp thể cũng là vô thường, khổ và vô ngã. Điều này Đức Phật đã dạy rất rõ:

*“Này các thầy Tỳ-kheo, Sắc chất, Cảm giác, Ý tưởng, Hành vi có chủ ý và Thức là vô thường; bất cứ nhân duyên nào đưa đến sự sinh khởi của các hợp thể cũng đều là vô thường. Này các thầy Tỳ-kheo, làm thế nào mà các hợp thể sinh khởi từ cái vô thường lại là thường hằng được?”*

“*Này các Tỳ-kheo, Sắc chất, Cảm giác,... và Thức đều là khổ; bất cứ nhân duyên nào đưa đến sự sinh khởi của các hợp thể cũng đều là khổ. Này các Tỳ-kheo, làm thế nào mà các hợp thể sinh khởi từ cái đau khổ lại là cái an vui và hài lòng được?*”

“*Này các Tỳ-kheo, Sắc,... và Thức đều là vô ngã; bất cứ nhân duyên nào đưa đến sự sinh khởi các hợp thể cũng đều là vô ngã. Này các Tỳ-kheo, làm thế nào mà những hợp thể sinh khởi từ cái vô ngã lại là cái ngã?*”

“*Này các thầy Tỳ-kheo, vị Thánh đệ tử đã được truyền thụ giáo pháp có cái tri kiến như thế sẽ lìa được Sắc chất, Cảm giác, Ý tưởng, Hành vi có chủ ý và Thức. Do sự ly dục, vị ấy trở nên xả ly; nhờ vào xả ly, vị ấy được giải thoát; khi giải thoát vị ấy biết rằng mình giải thoát và vị ấy hiểu rằng: “đã đoạn diệt được sanh, đời sống thanh tịnh đã được sống, điều phải làm đã được làm, sẽ không còn trở lại cái đời sống này (nghĩa là sẽ không có sự tương tục của các hợp thể, sẽ không có hữu, không có tái sinh)”*. (Tương Ưng Bộ Kinh. iii.23)

Do sự chầm dứt vô minh, do sự sinh khởi trí hiểu biết, do sự đoạn diệt tham ái, nên sẽ không có Hữu, không có Tái Sinh. (Trung Bộ Kinh.43)

Khi chúng ta không nhìn thấy được thực tánh của sự vật thì tri kiến chúng ta luôn luôn bị che lấp; vì do những khái niệm đã được nhận thức trước, sự thù hận, ghét bỏ, thích, không thích, nên chúng ta không thấy các căn và trần trong những tính chất khách quan và tương ứng của chúng và đi theo những ảo vọng và lừa dối. Các căn lừa dối và sai sử chúng ta đi vào sai lầm, và thế là chúng ta không thấy được mọi vật dưới ánh sáng chân thật của nó, kết quả là cách nhìn của chúng ta về các pháp trở nên hư vọng, lầm lạc.

Đức Phật nói đến ba loại vọng tưởng điên đảo (*Vipallāsa*, hoặc) ràng buộc tâm trí con người, đó là Tưởng hoặc, Tư hoặc và Kiến hoặc. Khi một người bị ràng buộc trong những cái hoặc này thì họ quan niệm, suy nghĩ và có kiến giải một cách sai lầm: a) họ thấy cái thường hằng trong cái vô thường; b) thấy hạnh phúc trong cái đau khổ; c) thấy cái ngã trong cái vô ngã (thấy cái linh hồn trong cái không có linh hồn); d) thấy cái đẹp trong cái xấu xa.

Họ suy nghĩ và nhìn các pháp theo cùng một cách sai lầm. Như vậy, mỗi hoặc tiến triển trong bốn cách và dẫn người ta vào chỗ lạc lối, tri kiến bị mê mờ, và làm họ sai lầm. Đây là do những suy nghĩ không khôn ngoan, do sự không tác ý đúng như thật. Chỉ có Chánh kiến mới xoá bỏ những cái hoặc này và giúp người ta nhận thức được thật tánh nằm phía dưới mọi bề mặt của nó. Chỉ khi nào người ta ra khỏi đám mây mù của các hoặc và vọng tưởng điên đảo, người ta mới toả sáng giống như trăng tròn lộ dạng sáng loà từ phía sau đám mây đen.

Đức Phật để cho những người hay nghi ngờ thắc mắc trọn quyền tự do nghi và hỏi những điều đáng nghi đáng hỏi, bởi vì không có bí mật nào trong giáo lý của Ngài. “*Này các thầy Tỷ-kheo, Giáo pháp-Giới luật mà Như Lai khai mở và để lại chỉ chiếu sáng khi nó được đem ra ánh sáng chứ không phải lúc nó bị giấu kín.*” (Tăng Chi Bộ Kinh. i.283) Cho nên các đệ tử của Ngài không ngần ngại, e dè khi đặt câu hỏi với Ngài về những điểm giáo lý - họ hỏi một cách thẳng thắn trực tiếp.

Chẳng hạn, Đại Đức Ca-chiên-diên (Kaccāyana) đến bên Đức Phật và hỏi Ngài:

“*Bạch Đức Thế Tôn, người ta nói “Chánh kiến”, “Chánh kiến”. Tôi chùng nào mới có “Chánh kiến”?*”

“*Này Kaccāyana, từ ngữ này đã phân liên quan đến hai*

*tri kiến: hiện hữu và không hiện hữu (vĩnh cửu và đoạn diệt). Người nào có trí tuệ hoàn hảo nhìn thấy sự sinh khởi của thế giới (các hợp thể) như chúng thật sự là thì người đó không tán thành cái tri kiến về sanh.”*

*“Này Kaccàyana, thế giới này đa phần thêm khát những tư tưởng chấp thủ và có thói quen bám chấp vào những lạc thú. Bậc Thánh giả không nuôi dưỡng những tư tưởng chấp thủ và không có thói quen bám chấp vào những đối tượng của dục lạc và nghĩ rằng: “Đây là cái ngã của tôi.”*

*“Cái gì sanh khởi là đau khổ (đó là năm hợp thể chấp thủ). Cái gì đoạn diệt chính là đau khổ (năm hợp thể chấp thủ). Bậc Thánh đệ tử nghĩ như vậy, họ không hoài nghi, họ không làm rắc rối. Vị ấy tự chứng nghiệm điều đó chứ không nhờ ai. Này Kaccàyana, Chánh kiến là như vậy.”*

*“Cho rằng mọi vật đều hiện hữu, là một cực đoan; và không một vật nào hiện hữu lại là một cực đoan khác. Này Kaccàyana, để tránh được hai cực đoan này nên Như Lai dạy Giáo Pháp bằng Trung đạo: duyên Vô Minh Hành sinh; duyên Hành, Thức sinh;... Như vậy toàn bộ khối đau khổ phát sinh. Do sự đoạn diệt hoàn toàn của vô minh, hành diệt,... Như vậy toàn bộ khối đau khổ diệt.”*

Vậy rõ ràng là do những mục đích thực tiễn, chúng ta gọi sinh vật này là một người đàn ông, một người đàn bà hay một cá nhân, thì đó không phải là một cái gì tĩnh tại mà là có tính chất động, ở trong trạng thái của sự thay đổi liên tục, mãi mãi. Khi một người nhìn đời sống và mọi cái có liên quan dưới sự soi sáng này, và hiểu theo cách phân tích cặn kẽ cái được gọi là một chúng sinh của vị ấy chỉ là sự nối tiếp của các hợp thể thân và tâm, tức là vị ấy nhìn thấy được thực tánh các pháp. Vị ấy không nắm giữ cái tà kiến của “đức tin về cái cá tính, về Linh hồn hay cái Ngã, bởi vì nhờ Chánh kiến

vị ấy biết rằng vạn hữu đều là duyên sinh, rằng mỗi cái đều được sinh ra bởi một cái khác, và rằng sự hiện hữu của nó có liên quan đến cái nhân duyên đó. Vị ấy biết rằng kết quả là không có “cái tôi”, không có cái tổng thể thuộc tâm lý bền bỉ, không có cái nguyên lý về cái Ngã, không có cái Ngã hoặc một cái gì đó liên quan đến một cái Ngã trong diễn trình của đời sống. Do đó vị ấy thoát ra khỏi khái niệm của một tiểu ngã hay đại ngã.

Như vậy, sự chứng ngộ Bốn Chân Lý Cao Cả hé mở nhờ vào sự thấu triệt hoàn toàn và sự hiểu biết trọn vẹn về năm hợp thể; nghĩa là nhìn thấy năm hợp thể là vô thường, khổ, vô ngã. Cho nên Đức Phật thường xuyên yêu cầu hàng đệ tử phải hiểu một cách có phân tích cặn kẽ cái được gọi là chúng sinh do các hợp thể tạo thành. Nhiều ví dụ cho thấy làm thế nào mà các hàng đệ tử đạt được giải thoát tâm thức bằng việc nhìn ra thực tánh của các hợp thể được ghi lại trong tác phẩm “Thánh thi của các vị Cổ Phật.” Chẳng hạn Mitta Kali đã khẳng định một cách súc tích sự chứng nghiệm của bà trong những câu kệ sau đây:

*Quán thấy như thật tướng*

*Các uẩn sinh và diệt,*

*Ta ngộ tâm giải thoát*

*Theo như lời Phật dạy.*

(Trưởng Lão Ni Kệ. 96)

Như chúng ta đã thấy trên đây, những hợp thể của thân và tâm mãi mãi chịu sự chi phối của Nhân quả, chúng đi xuyên qua khoảnh khắc nhanh chóng không thể quan niệm được của sinh, trụ và diệt, giống như những làn sóng nối tiếp nhau không bao giờ dứt nơi biển cả, hoặc như một con sông ngập lụt, nước quét lên đến đỉnh rồi lại lắng xuống.



Quả vậy, đời sống con người được so sánh với dòng suối nơi ngọn núi đổ xuống ào ạt, thay đổi không ngừng.<sup>(1)</sup> Như vậy toàn bộ giáo lý về vô thường được dạy trong đạo Phật là tất cả những cái kết hợp lại sinh ra sự sống chính là một tiến trình chứ không phải là một nhóm của những thực thể kết hợp; song sự vô thường xuất hiện trong một chuỗi liên tục nhanh đến nỗi con người nhìn thấy thân và tâm như là những thực thể tĩnh tại.

Con người không nhìn thấy sự sinh khởi và sự đoạn diệt của chúng mà nhìn chúng như một khối hay một tổng thể.

*“Này các thầy Tỳ-kheo, các Sa-môn, các Bà-la-môn đã nhận thức cái Ngã trong nhiều cách khác nhau, nhận thức rằng đó hoặc là năm hợp thể chấp thủ, hoặc là một trong năm hợp thể. Cái gì là năm?”*

*“Ở đây người thế gian không được học giáo pháp,.... xem thân này là cái Ngã, xem Ngã là cái sở thuộc của thân, thân được bao gồm trong cái Ngã, và ngã được bao gồm trong thân, cũng vậy đối với Thọ, Tưởng, Hành và Thức,<sup>(2)</sup>... Như vậy đây là tà kiến, người ta đã không bỏ được cái khái niệm “tôi là”. (Tương Ưng Bộ Kinh.iii.46. kinh 47)*

Thật vậy con người rất khó gạt bỏ cái bề ngoài giả tạo của cái “toàn thể” khi họ luôn luôn nghĩ thân và tâm và cả cái thể

1. Vài năm sau khi Đức Phật nhập Niết-bàn, Héraclitus đưa ra thuyết biến dịch tại Athens, Hy Lạp, người tự hỏi có phải là lời dạy của Đức Phật từ Ấn Độ đã được truyền tới đó không. Ông đã nói: “không có trạng thái tĩnh tại, không có một nền tảng bất biến”. “Sự biến dịch, sự chuyển động là chủ tể của vũ trụ, mọi vật đều ở trong trạng thái đang-trở-thành, trong sự chuyển biến liên tục”. Ông nói tiếp: “Người ta không thể bước xuống hai lần trong cùng một dòng sông, vì cái được gọi là con người đó chỉ là một phức hợp của thân và tâm, nên không bao giờ là một con người trong hai khoảnh khắc liên tiếp. (Theo Philosophy of change, Piyadassi Thera).

2. Ý tưởng về Ngã được áp dụng cho mỗi uẩn trong bốn cách. Vậy khi được áp dụng cho tất cả 5 uẩn, ta có cả thầy là 20 thứ. Đó là cái được gọi là 20 ảo tưởng về ngã. Khi các ảo tưởng về ngã được đoạn trừ thì 62 tà kiến cũng được đoạn trừ. (Về 62 kiến, xem Trường BK.i. Kinh Phạm võng).

giới bên ngoài với những cái phản chiếu lại tâm thức như là những cái toàn thể, những đơn vị bất khả phân. Chùng nào mà con người không nhìn sự vật như những tiến trình, như những chuyển động, thì họ sẽ không bao giờ hiểu được giáo lý về vô ngã của đạo Phật. Đó là lý do tại sao người ta đặt ra câu hỏi một cách phi lý và không kiên nhẫn này: Nếu không có một thực thể trường tồn, không có một nguyên lý bất biến, như Ngã hay Linh hồn, thì lấy cái gì để chứng nghiệm những thành quả của việc làm ở kiếp này và kiếp sau?

Hai bài pháp khác đề cập đến vấn đề nóng bỏng này. Đức Phật đã giải thích chi tiết cho hàng đệ tử về cái bản chất phù du của năm hợp thể, về cái vô ngã và cách mà cái “tôi là” và “của tôi” ngừng hiện hữu, và thế là nảy sinh một tư tưởng trong tâm của một Tỳ-kheo như sau: “*Sắc không phải ngã, Thọ không phải Ngã, Tưởng, Hành, Thức không phải ngã. Thế thì những việc làm của vô ngã tác động trên cái ngã nào?*”

Đức Phật đọc được tư tưởng trong tâm vị Tỳ-kheo đó, Ngài nói: “*Câu hỏi đó không thích đáng*” và Ngài dạy cho các vị Tỳ-kheo hiểu về bản chất của khổ, vô thường và vô ngã của năm hợp thể.

“*Thật sai lầm khi nói rằng “người làm hành động cùng người cảm thọ những kết quả của hành động đó là một”. Cũng thật sai lầm khi nói rằng “người làm hành động và người cảm thọ những kết quả của hành động đó là hai người khác nhau.”* (Tăng Chi Bộ Kinh.ii.70).

Vì lý do đơn giản là cái mà chúng ta gọi là đời sống như chúng ta đã thấy trước đó chính là một sự tương tục của cái tiến trình hay các năng lượng tâm-vật lý sinh khởi và đoạn diệt liên tục và không thể nào nói rằng người làm hành động cảm thọ những kết quả bởi vì hiện giờ anh ta đang thay đổi trong mỗi khoảnh khắc của cuộc sống. Nhưng đồng

thời chúng ta không nên quên sự kiện là tính tương tục của cuộc sống, đó là sự nối tiếp của cảm thọ, tiến trình của các sự kiện thì không mất. Nó tiếp tục không có một kẽ hở. Đứa trẻ không phải là một với người thành niên, người thành niên không phải là một với người trưởng thành. Đó không phải là một cũng không phải là những con người hoàn toàn khác nhau. Chỉ có một sự tương tục của những tiến trình thân và tâm. Do đó các bậc Cổ Đức đã dạy:

*“Không có người hành động,  
Không có người cảm thọ;  
Chỉ hiện tượng trôi chảy  
Thấy vậy là Chánh kiến.”*

(Thanh Tịnh Đạo.xix).

Điều này có nghĩa là gì? Câu trả lời là không có cái “Tôi” hay cái “của Tôi” dưới hình thức của một cái Ngã hay Linh hồn trong tiến trình tâm-vật lý này. Có một cái thấy, một cái cảm thọ, một cái chứng nghiệm,... nhưng không có một cái Ngã hay Linh hồn bất biến không bao giờ thay đổi đằng sau hậu trường này. Đó là tất cả.

Trước khi kết thúc chương này, chúng ta phải trả lời một câu hỏi đầy thách thức do một số người chống lại giáo lý vô ngã đưa ra. Những người xem từ ngữ vô ngã trong đạo Phật như là một cái gì đó đối lập hoàn toàn với cái gọi là Ngã, hỏi rằng: *“Làm thế nào chúng ta nói đến anatta (vô ngã) nếu không có cái atta (ngã)?”* Họ xem chúng là những thuật ngữ có tính cách tương đối. Nhưng chúng ta phải hiểu cái vô ngã Đức Phật muốn nói là cái gì. Ngài không bao giờ muốn nói đến một cái gì trái ngược lại với *atta*. Ngài không đặt hai thuật ngữ này cạnh nhau và nói đây là cái *anatta* (vô ngã) của tôi, để đối lập với cái *atta*! Vì trong thuật ngữ *anatta*,

tiếp đầu ngữ “an” có nghĩa là không hiện hữu, *abhāva*, chứ không phải là ngược lại, *viruddha*, nên *anatta* có nghĩa đen là không có *atta*, nghĩa là sự phủ nhận một cái *atta*, không có sự hiện hữu của cái *atta*, không có Ngã.

Những người tin vào một cái *atta*, Ngã, cố gắng giữ cái *atta* của họ. Đức Phật chỉ phủ nhận nó bằng cách thêm vào tiếp đầu ngữ “an”. Vì cái khái niệm về một *atta*, cái Ngã hay Linh hồn, đã ăn rễ sâu xa nơi nhiều người mà Đức Phật gặp gỡ, nên Ngài đã phải thuyết giảng đông dài vấn đề then chốt về Ngã cho những người trí thức, những nhà biện chứng và những người tranh luận hay chẻ sợi tóc làm tư.

Bộ Kinh Tạng, ghi lại hàng ngàn bài pháp của Đức Phật đã trở nên rất phong phú chính vì câu hỏi về Ngã. Đọc bài pháp kỹ lưỡng sẽ nhận ra làm thế nào mà những câu trả lời và những giải thích của Đức Phật có liên quan đến những câu hỏi gây nhiều tranh cãi về cái Ngã được khai triển thành những bài pháp dài.

Theo sự trình bày trước đây của Đức Phật, chúng ta thấy rõ ràng QĐCC ở mức độ cao nhất chỉ là sự tránh khỏi tất cả những tà kiến, những vọng tưởng điên đảo và hư vọng mà theo Phật giáo chính là do khái niệm của một cái Ngã hay là tà kiến về năm hợp thể (*Sakkāya ditthi*): đó là hiểu biết về sự sinh diệt của các hợp thể. Qua sự hiểu biết của các hợp thể, nghĩa là sự nắm bắt có tính cách trí tuệ về bản chất của cái gọi là chúng sinh, hé mở ra sự hiểu biết về Tứ Thánh Đế.

Giáo lý Đức Phật về vô thường (*Anicca*) và khổ (*Dukkha*) không phải là mới mẻ đối với người dân Ấn Độ. Trong các kinh Áo Nghĩa Thư (*Upanishads*), như *Chândogya*, chúng ta bắt gặp những thành ngữ như “*Tarati sokam àtmavī*”, tức là “sự hiểu biết cái Ngã đưa người ta vượt qua được (cái thế giới của) đau khổ”. Nhưng cái khó hiểu đối với những nhà

tư tưởng Ấn Độ chính là cái giáo lý Vô Ngã của Đức Phật. Họ quá chìm đắm và tin vào cái Ngã đến nỗi khi Đức Phật phủ nhận cái Ngã và thuyết pháp ngược lại thì họ cảm thấy bị đùng chạm và đã kịch liệt phản đối để bảo vệ quan niệm trọng tâm có từ lâu đời trong tín ngưỡng và triết học của họ - đó là Ngã, *Atman*.

Vi không hiểu được ý nghĩa của *anatta*, họ không ngần ngại gán cho Đức Phật nhãn hiệu là người theo thuyết Hư vô (*Venayika*) (Trung Bộ Kinh.22). Về nhận thức cho rằng Ngã và Linh hồn là một kiến hoặc (nhận thức mê lầm, ảo giác) đã làm cho giáo lý Đức Phật có tính chất vô cùng cách mạng. Giáo lý Vô ngã là độc nhất vô nhị trong lịch sử tôn giáo và triết học của thế giới.

*“Đặc tính nổi bật của đạo Phật là ở chỗ đã bắt đầu trong một phương pháp mới mẻ, nhìn những vấn đề sâu sắc nhất mà con người đã giải quyết từ một quan điểm hoàn toàn khác hẳn. Đạo Phật đã quét khỏi lãnh vực tri kiến của mình toàn bộ cái lý thuyết về Đại Ngã mà cho đến nay đã hoàn toàn chất đầy và ngự trị tâm trí của những kẻ mê tín cũng như của người có tư duy. Lần đầu tiên trong lịch sử thế giới đạo Phật đã công bố một sự cứu độ mà mỗi người có thể tự đạt cho mình và bởi chính mình, trong thế giới này và ngay trong đời này, mà không hề dính dáng chút nào tới Thượng đế hay thần linh, dù lớn hay nhỏ.*

*“Giống như Áo Nghĩa Thư, đạo Phật đặt sự quan trọng trước tiên vào tri thức, nhưng không còn là cái tri thức về Thượng đế, mà là sự nhận thức rõ ràng về thực tánh của nhân và pháp. Và bên cạnh sự cần thiết của tri kiến, đạo Phật thêm vào đó sự cần thiết của sự thanh tịnh, sự nhả nhặn, chân chánh của hoà bình an lạc, và của lòng từ bao dung, cao cả lớn lao không đo lường được.”* (T. W. Rhys Davids)





*Chương 8*

**SUY NGHĨ CHÂN CHÍNH**  
**(Chánh Tư Duy: *Sammà-samkappa*)**





Suy Nghĩ Chân Chánh (SNCC), yếu tố thứ hai của Tám Con Đường Chân Chánh, là hệ quả của Quan Điểm Chân Chánh. Hai yếu tố này bao gồm trong nhóm Tuệ như đã được nói đến trong phần Tám Con Đường Chân Chánh. SNCC là kết quả của việc nhìn mọi vật như chúng là. Tư tưởng là điều quan trọng hơn hết vì lời nói và hành động của một người bắt nguồn từ đó. Tư duy được chuyển sang lời nói và hành động. Những kết quả tốt, xấu của lời nói và hành động chúng ta chỉ tùy thuộc vào tư tưởng, vào cách chúng ta suy tư. Từ chỗ đó ta thấy tầm quan trọng của việc học cách suy nghĩ đúng đắn ngay thẳng thay vì quanh co. Những câu kệ mở đầu thường được trích dẫn của kinh Pháp Cú vẫn luôn luôn còn mới mẻ, cho chúng ta thấy sự quan trọng và ý nghĩa lớn lao của tư duy:

*“Tâm dẫn đầu các pháp,  
Tâm làm chủ tất cả  
Tất cả do tâm tạo.  
Nếu ta nói hay làm  
Với một tâm ô nhiễm  
Đau khổ sẽ theo ta  
Như bánh xe lăn theo  
Dấu chân của con bò.”*

*“Tâm dẫn đầu các pháp  
Tâm làm chủ tất cả  
Tất cả do tâm tạo.  
Nếu ta nói hay làm  
Với một tâm thanh tịnh  
Hạnh phúc sẽ theo ta  
Như bóng đi theo hình.”*

Từ những lời dạy trên đây của Đức Phật ta thấy rõ sự đẹp đẽ hay xấu ác của lời nói và việc làm đều tùy thuộc vào tư tưởng chúng ta, thật như vậy. Tư tưởng đi nhanh hơn bất kỳ cái gì chúng ta có thể quan niệm được, và chúng rong ruổi đến bất kỳ nơi đâu chúng muốn. Ảnh hưởng của chúng đối với chúng ta và thế giới bên ngoài thật là khủng khiếp. Mỗi một tư tưởng xấu ác và đáng kinh tởm về mặt đạo đức đều làm ô nhiễm tâm người và có thể gây ra sự thiệt hại không nói hết được. Lời nói và việc làm sai trái là những sự biểu hiện của một tình trạng tâm thức sai lầm, nhưng nếu tập trung vào Chánh tư duy cùng với Chánh kiến thì những kết quả tốt lành do tâm đem đến rất là rộng lớn.

### **Vậy Suy Nghĩ Chân Chánh (SNCC) là gì?**

Đó là những tư duy về sự xả ly, về sự vô sân, sự vô hại hay lòng từ bi.

Và những cái đối nghịch với chúng là: những tư duy về dục lạc, sân nhuế và độc hại.

Trong bài pháp về hai loại tư duy, Đức Phật đã giải thích chi tiết phương cách Ngài đã cảm giác hai loại tư duy này trước khi Ngài chứng ngộ.

Những tư duy về dục lạc, sân nhuế và độc hại Ngài đặt vào một loại và những tư duy về xả ly, vô sân và từ bi vào một loại khác. Khi những tư duy về dục lạc, sân nhuế và độc hại phát sinh trong Ngài, Ngài biết rằng chúng dẫn đến chỗ làm hại bản thân và những người khác, ngăn cản trí tuệ trực giác, gây đau khổ và không dẫn đến Niết bàn. Suy tư như vậy Ngài liên tục gạt bỏ những tư duy đó, đưa chúng ra khỏi tâm trí và chấm dứt chúng.

Khi những tư duy về xả ly, vô sân và từ bi phát sinh trong tâm, Ngài biết rằng chúng không dẫn đến hành động có hại cho

bản thân cũng không làm hại người khác; chúng làm phát triển trí tuệ trực giác, không gây đau khổ và dẫn đến Niết-bàn.

Tiếp theo, Đức Phật giải thích bằng cách nào, nhờ vào suy tư, Ngài đã làm cho tâm trí vững vàng, cách Ngài đã lắng đọng và làm cho tâm trí được chuyên nhất, tập trung vào đề mục thiền quán. Rồi khi cách ly được những trạng thái bất thiện của tâm, Ngài kể lại cách Ngài đã đạt được và an trú trong đệ nhất thiền, đệ nhị thiền, đệ tam và đệ tứ thiền; và kể lại bằng cách nào để cuối cùng Ngài đã hiểu được như thật về Bốn Chân Lý Cao Cả.

Điều quan trọng ở đây là quán sát cách loại trừ ba bất thiện căn bản (Tam độc) tham, sân, si dựa trên Quan Điểm Chân Chánh (Chánh kiến) và Suy Nghĩ Chân Chánh (Chánh tư duy).

Như chúng ta đã thấy trước đây, si là một thuật ngữ khác để chỉ cho vô minh, nó sẽ bị nhổ bỏ tận gốc bằng Chánh kiến. Dục lạc và sân nhuế được xoá sạch bởi Chánh tư duy. Chánh kiến và Chánh tư duy đều được hỗ trợ bởi những yếu tố còn lại của Tám Con Đường Chân Chánh.

Bây giờ chúng ta hãy thử tìm hiểu sự quan trọng của việc loại bỏ những tư tưởng bất thiện và cái phương pháp để làm được điều đó, bằng cách tu tập đúng đắn sự xả ly, vô sân và từ bi. Khi tâm một người bị ám ảnh bởi tham sân thì họ hoàn toàn không thể nào nhìn sự vật một cách rõ ràng minh bạch. Nhưng sự loại trừ những ô nhiễm này không có nghĩa là đấu tranh với những tư tưởng độc hại bám chặt tâm trí. Ta phải học cách nhìn trực diện những tư tưởng như thế – cách chúng xuất hiện, tái xuất hiện và cách điều phục tâm; ta phải nghiên cứu tính chất của chúng. Bây giờ nếu một người cho phép tâm liên tục nuôi dưỡng những tư tưởng sân si và không cố kiểm soát chúng thì những tư tưởng này được củng cố và thống trị trên tâm người đó. Nhưng nếu một người thật sự có

khuyng hướng loại trừ những tư tưởng bất thiện, họ sẽ cố tu tập dần dần những tư tưởng thiện, chúng sẽ chống lại những tư tưởng có hại và làm cho tâm trí trong sáng. Chẳng hạn, khi một người bị nhiễu loạn bởi lòng ham muốn nhục dục do thấy, nghe, v.v... những tư tưởng xả ly sẽ đem họ đến chỗ tâm trí an lạc. Cũng vậy, tâm vô sân và từ bi sẽ làm dịu đi cái tâm đã nuôi dưỡng sự sân nhuế, nóng giận, độc ác và hận thù. Tuy nhiên chúng ta phải công nhận rằng đây không phải là việc dễ làm vì nó rất cần sự cương quyết và nỗ lực.

Có người cho rằng vì lòng tham muốn hay dục lạc là một sự thúc đẩy tự nhiên, do đó không nên ngăn cản nó. Còn người khác nghĩ rằng phải dập tắt nó bằng sức mạnh. Nhìn từ quan điểm cao nhất thì tham hay sân chỉ là một tư tưởng, một trạng thái tâm lý. Trước khi cho phép lòng tham đi theo con đường của nó hay điều phục nó, ta phải cố gắng nhìn vào chính cái tư tưởng tham sân đó không một chút thành kiến. Chỉ lúc đó ta mới thấy được tận gốc, tận nguyên nhân của tư tưởng đó. Cho phép nó phát triển mạnh, hoặc làm yếu nó đi hoặc là loại trừ nó, tất cả đều tùy thuộc vào bản thân con người. Lại nữa, khi một căn tiếp xúc với trần hay tâm tiếp xúc với pháp trần là điều khó chịu, thì sẽ phát sinh sự xung đột, tạo ra sự giận dữ, sợ hãi, hay sân hận.

Như vậy chúng ta thấy rằng một tác nhân kích thích phát sinh ở lục căn thì tham sân si và những tư tưởng bất thiện khác từ vọng tưởng điên đảo sẽ xuất hiện. Khi một người bị đánh lừa bởi những đối tượng bên ngoài (trần cảnh), cảm giác sẽ nảy sinh trong tâm, họ sẽ hoặc trở nên chấp thủ vào đối tượng (trần cảnh) hoặc oán giận nó. Sự hấp dẫn hay lực đẩy đó giống như trường hợp của một nguyên tử. Nếu nhìn xung quanh, chúng ta sẽ thấy xã hội loài người thường bị ám ảnh bởi hai sự thúc đẩy mạnh mẽ là chấp thủ và oán giận. Chừng nào mà người ta còn chịu ảnh hưởng bởi những ô

nhiệm này thì họ còn tiếp tục bị sự thăng trầm của đời sống đè nặng; chỉ khi những ô nhiễm này được kiểm soát, nếu không phải là bị đập tắt đi, thì họ cũng sẽ không chịu ảnh hưởng thái quá bởi sự vô thường. Con người không thể nào tránh hẳn được sự thăng trầm của đời sống chùng nào mà họ còn sống trong thế giới này. Thế nhưng, con người có thể tu tập được tâm và làm chủ chính mình ở một mức độ mà họ có thể không bị xáo trộn bởi những tình trạng rối loạn mà những thay đổi này mang đến.

Đức Phật trình bày giáo pháp của Ngài một cách có phương pháp: Ngài sẽ không nói về Bốn Chân Lý Cao Cả, cốt lõi của giáo lý, cho mọi người mà Ngài gặp, khi hiểu rằng một người chưa đủ trưởng thành để nắm bắt giáo lý sâu xa. Ngài sẽ dạy Giáo pháp cho họ ở những khía cạnh đơn giản hơn, theo cách mỗi ngày mỗi tăng dần lên; Ngài sẽ nói với họ về việc bố thí, về đạo đức hay giới luật, về các tầng trời<sup>(1)</sup> (những khía cạnh đơn giản hơn), nói về sự bất lợi, sự trống không và sự bất tịnh của các dục lạc, về lợi lạc của sự xả ly.

Khi bậc Đạo Sư biết rằng tâm một người đã sẵn sàng tiếp nhận giáo pháp, có vẻ mềm dẻo, không bị những chướng ngại, được nâng cao, an lạc, v.v... chỉ khi đó Ngài mới giải thích cho họ nghe cái Giáo pháp mà Đấng Giác Ngộ đã tự khám phá, một Giáo pháp đặc biệt đối với họ: dukkha (khổ), nguyên nhân của khổ, sự diệt khổ và con đường diệt khổ.<sup>(2)</sup>

Như trên, rõ ràng tâm một người chỉ có thể nắm bắt được chân lý cao cả khi họ sẵn sàng từ bỏ những ý tưởng về dục lạc. Khi tâm thoát khỏi những ý tưởng như thế, họ chứng

---

1. Việc thực hành bố thí và trì giới theo đạo Phật là công cụ để đưa đến sự tái sinh tốt, như tái sanh trong cõi sống an vui, nhưng nó không đưa đến sự đoạn diệt khổ, đoạn diệt Hữu - Niết-bàn.

2. Theo Đại Phẩm Luật Tạng: tính cách nhu hoà,... của tâm có được là nhờ vào sự loại trừ các dục lạc.

ngộ chân lý, đạt được Chánh kiến. Như vậy chúng ta thấy phương cách Chánh kiến hỗ trợ cho Chánh tư duy. Hai yếu tố này tùy thuộc lẫn nhau và mang đến trí tuệ chân thật.

Đức Phật nói đến xả ly bằng sự chứng nghiệm bản thân chứ không phải do nghe nói. Chính Ngài kể lại câu chuyện về xả ly của Ngài như sau:

*“Này các thầy Tỳ-kheo, trước khi chứng ngộ, lúc ta vẫn còn là một Bồ-tát đang chịu sanh lão bệnh tử, sầu bi và ô nhiễm, ta cũng đã tìm cầu cái chịu sự sanh già bệnh chết, sầu bi và ô nhiễm. Này các thầy Tỳ-kheo, rồi tư tưởng sau đây đến với ta: khi ta phải chịu sự sanh, lão,... ô nhiễm, tại sao ta tìm cầu cái cũng chịu sự sanh lão,... ô nhiễm. Cái gì sẽ xảy ra nếu khi phải chịu sanh,... ô nhiễm, ta tìm cầu sự vô sanh, sự an lạc tối thượng thoát khỏi ràng buộc, tức Niết bàn?”*

*“Này các thầy Tỳ-kheo, thế là sau một thời gian, vào độ thanh xuân của cuộc đời, trong lúc tuổi trẻ sáng ngời, ta đã cắt bỏ râu tóc, khoác áo hoại sắc và ra đi, bước vào chốn không nhà cửa: ta đã sống đời xuất gia.”*

(Trung Bộ Kinh 26, 36)

Đây là Thánh Cầu giải thoát. (Ariyapariyessana)

Lại nữa, tư tưởng này được ghi lại trong bài pháp gây rất nhiều cảm hứng về việc “xuất gia” của Bồ-tát Cồ-đàm, người đã bỏ ngai vàng và đi vào chỗ tịch tịnh. Như các kinh đã ghi lại, một ngày kia Ngài đi vào thành Vương xá để khát thực. Vua Tần-bà-sa-la ở trên lầu đài nhìn xuống, trông thấy Bồ-tát trên đường phố tay ôm bình bát, đi từng bước vững chãi và mắt nhìn xuống. Xúc động bởi phong cách của Ngài, nhà vua cho người tìm hiểu xem Ngài sẽ đến đâu và lưu lại nơi nào. Nhận được lời tâu lại, nhà vua vội đến núi Pandawa gặp Bồ-tát và thưa:

“Ngài còn trẻ, đang trong tuổi thanh xuân của đời người, hảo tướng, và có vẻ thuộc giai cấp Sát-đế-lợi.”<sup>3)</sup>

“Ồ đại vương, về dòng dõi, ta là “người thân tộc của Mặt trời”; một người thuộc dòng họ Thích-ca. Đó chính là dòng dõi mà ta đã bỏ lại đằng sau. Ta không ham muốn dục lạc vì biết mối nguy hại của chúng và nhìn thấy sự an lạc của đời xuất gia. Ta đi con đường của ta, nỗ lực để đạt tới Niết-bàn, sự từ bỏ cao tột. Tâm ta vui thú trong nỗ lực đó (chứ không ở trong dục lạc).”

Theo như trên chúng ta hiểu rằng “xuất gia” (Pabbajà) và xả ly dục lạc (Nekkhamma) là giống nhau. Mục đích của xuất gia là quay lưng với những tư tưởng phiền não về dục lạc (Kilesa-kàma) và trần cảnh (Vatthu-kàma). “Xuất gia” là sự hy sinh thật sự, và ước muốn dẫn thân sẽ là chân chánh nếu nó sinh ra kết quả an lạc.

Đây không phải là điều mà tất cả mọi người đều có thể làm theo vì xả bỏ đời sống nhục dục đầy cám dỗ của thế gian không phải là việc dễ làm. Mọi người không thể nào cắt đứt với thế giới và mọi trói buộc của thế giới này. Đức Phật không hề mong đợi tất cả những người theo Ngài sẽ trở thành nhà tu khổ hạnh.

*“Thật khó vui xuất gia  
Sống cuộc đời không nhà  
Thật khó mà vui thú  
Trong cuộc sống xuất gia”.* (Pháp Cú.302)

Theo sự tuyên giáo của Đức Phật, người đệ tử được tự do hoàn toàn rời bỏ Giáo hội nếu họ thấy khó sống đời khất sĩ; không có sự bó buộc và cưỡng bách bất cứ điều gì và dù một

---

3. (Tại Ấn Độ xưa kia có 4 giai cấp: chiến sĩ (Ksatriyas), Bà-la-môn (Brāhmanas), gia chủ (Vaisyas) và cùng đinh (Sūdras). Ba giai cấp đầu được cho là sang cả.

người có trở lại đời sống cư sĩ họ cũng không bị bêu xấu.

Đức Phật dạy: “*Này các thầy Tỳ-kheo, có hai loại hạnh phúc, hạnh phúc của một đời sống cư sĩ (Gihisukham) và hạnh phúc của người xuất gia (Pabbajà sukham); hạnh phúc của lạc thú (Kàma sukham) và hạnh phúc của sự xả ly (Nekkhamma sukham). Này các thầy Tỳ-kheo, trong số những hạnh phúc này thì hạnh phúc xuất gia và xả ly là cao cả hơn hết.*”

(Tăng Chi Bộ Kinh.i.80)

Điều này không có nghĩa là Đức Phật hạ thấp đời sống cư sĩ, Ngài chỉ đưa ra cảm nghĩ về sự chứng nghiệm của Ngài. Sự thật Ngài đã hưởng cả hai loại hạnh phúc này. Tuy nhiên có một điều phải nhớ: dù xuất gia hay tại gia, người ta cũng phải đi theo cùng một con đường, đó là con đường cổ xưa, con đường của Giới, Định và Tuệ.

Phải nhớ rằng xuất gia chân chính không phải là một sự chạy trốn. Những người không hiểu ý nghĩa thật sự của sự xuất gia và những người phê phán điều đó bằng cách dựa vào những “tu sĩ” giả hiệu, những người có một đời sống biếng nhác, không giá trị và có tính chất ăn bám, kết luận vội vàng là “xuất gia” hay quay lưng lại thế gian là một loại chạy trốn, một lối sống ích kỷ. Tuy nhiên, người tu sĩ lý tưởng, vị Tỳ-kheo, chính là một người có lòng vị tha cao cả nhất, họ thọ rất ít từ xã hội mà lại bố thí cho xã hội rất nhiều. Kinh Pháp Cú (Dhammapada) nói: “*Giống như con ong hút mật hoa mà không làm hoại sắc và hương, bậc hiền giả đi vào làng cũng như thế.*” (Pháp Cú 49)

Sự thật là trải qua bao thời đại với nhiều thay đổi, thế nhưng người tu sĩ Phật giáo, người đã từ bỏ những lạc thú thế gian, vẫn nỗ lực sống một đời nghèo nàn tự nguyện và hoàn toàn đơn độc với mục đích cao cả là phục vụ tha nhân không vị kỷ trong giới hạn của đời sống một Tỳ-kheo, với



mục đích đạt được sự giải thoát tâm thức. Có hai cách để sống đời Tỳ-kheo: một cách đòi hỏi phải thiền định miên mật và cách kia là thiền định bán thời gian, có nghiên cứu và giảng dạy Giáo pháp. Điều bắt buộc đối với mỗi Tỳ-kheo là chọn lấy một trong hai cách sống này tùy theo căn cơ, tuổi tác và môi trường.

Về vấn đề “xuất gia”, nghĩa là để trở thành tu sĩ, ẩn sĩ, đạo sĩ, không nên nghĩ rằng sự tu tập Phật pháp chỉ dành cho tu sĩ và không dành cho người tại gia. Giáo lý của Đức Phật, Tám Con Đường Chân Chánh dành cho tất cả mọi người – nam cũng như nữ, tại gia và xuất gia. Có thể nào chúng ta giới hạn Giáo pháp cho vài người tu ẩn dật không? Chắc chắn là đời sống tu sĩ dễ đưa đến sự tu tập thiền định, xả bỏ những tư tưởng bất thiện hơn là đời sống người tại gia đầy những nhu cầu và công việc vất vả. Không dễ sống “đời sống cao cả” trong khi còn là một người tại gia. Ta không thể phủ nhận rằng đời sống của nhà tu ẩn dật lý tưởng thoát khỏi những lo lắng của gia đình và những lo toan thế tục, dễ thích ứng với sự phát triển an lạc tâm linh hơn, nhưng điều đó không có nghĩa là người cư sĩ hoàn toàn không thể đạt được sự thanh tịnh tâm thức. Ngược lại, nếu một người có thể điều phục được cái tâm bất định trong khi còn sống đời cư sĩ, nếu họ có thể kiềm hãm được sự buông lung quá độ trong lạc thú của thân, sự nuôi dưỡng dục lạc và những kích thích thì họ cũng đạt được sự cao cả về tâm thức của một tu sĩ. Dĩ nhiên là không thể nói sự thanh tịnh và giải thoát hoàn toàn đến từ sự xả ly và xuất gia. Tất cả những thành tựu này đều tùy thuộc vào cách vận hành của tâm thức con người bất luận là tại gia hay xuất gia.

Một người có thể sống trong rừng, xa lánh sự ồn ào náo nhiệt của thành thị, nhưng nếu tâm họ không tập trung, nhất định những tư tưởng xấu ác sẽ tàn phá tâm hồn họ, rồi họ sẽ bỏ rừng mà đi, vì mục đích để anh ta đi vào rừng đã không

đạt được. Họ sẽ vui thú trong rừng chỉ khi nào tâm họ trầm tĩnh và những ô nhiễm có chiều hướng biến mất. Và ngược lại, nếu một người có thể lắng tâm ngay cả khi sống trong làng mạc nơi rộn rã tiếng người thì họ cao siêu hơn nhiều so với người sống ở rừng mà tâm không thanh tịnh.

Về điều này có câu chuyện Đại đức Meghiya rất thú vị. Vào năm thứ 13 sau khi Đức Phật đạt giác ngộ, Trưởng lão Meghiya là thị giả riêng của Ngài, và họ đang cư trú ở ngọn đồi tên là Catika. Sau đây là cốt truyện kể vắn gọn: Đại đức Meghiya bị lôi cuốn bởi khu rừng xoài đẹp đẽ gần một con sông, ông nghĩ đến chuyện đi đến đó để thiền định nếu Đức Phật cho phép. Nên ông đi đến thưa với bậc Đạo Sư và nói về ý muốn của ông. Đức Phật nói:

*“Này Meghiya, hãy đợi một chút cho đến khi Tỳ-kheo khác đến vì chúng ta đang ở có một mình”. Mặc cho lời cảnh giác của Đức Phật, lần thứ hai và lần thứ ba, vị Đại đức vẫn lặp lại yêu cầu của mình. Thế là Đức Thế Tôn trả lời: “Thôi được, này Meghiya, ta còn có thể nói gì khi mà ông nói cố gắng để thiền định? Vậy hãy làm điều gì mà ông thấy là phải đi.”*

Cho nên thầy Meghiya đến rừng xoài đó để thiền định. Và khi đến đó, ba ý tưởng ác và bất thiện đến với ông, đó là những tư tưởng về dục lạc, sân nhuế và hại. Và vị Đại đức tự hỏi như vậy: *“Thật kỳ lạ, thật đáng ngạc nhiên! Là kẻ có đức tin, ta đã bỏ nhà ra đi để sống đời không nhà vậy mà ta lại bị tấn công bởi những tư tưởng bất thiện này.”*

Thế là vị Đại đức trở về chỗ Thế Tôn và thưa lại cho Ngài nghe những điều xảy ra đó. Bậc Đạo Sư mới dạy:

*“Này Meghiya, về sự giải thoát tâm thức cho người chưa chín chắn, có năm điều đưa đến sự chín chắn là: a) một người bạn tốt, b) có phạm hạnh do hành trì giới luật, c) lời*

*khuyên tốt đưa đến chỗ xả ly, trầm tĩnh, đoạn diệt, giác ngộ và Niết bàn, d) nỗ lực để từ bỏ những tư tưởng xấu ác và đạt được những tư tưởng thiện lành; và e) đạt được trí tuệ nhận biết sự vô thường của các pháp”.*

Đặc tính của sự xả ly là ra khỏi dục lạc. Sự xả ly chính là điều đối lập của những cái thuộc trần tục và khoái lạc. Nó tập trung toàn thể tâm thức một cách tự nhiên trên đối tượng Niết-bàn.

Trong nhiều bài pháp, Đức Phật đã giải thích những đặc tính của khoái lạc, sự nguy hiểm và bất lợi của nó. Ngay bài pháp đầu tiên, Ngài định nghĩa sự buông lung cảm giác là một điều thấp kém, tầm thường, hạ tiện và dung tục. Để cho hàng đệ tử có ấn tượng về nhu cầu cần thiết phải buông xả dục lạc, Đức Phật so sánh chúng với một bộ xương người, một cái xương, một miếng thịt, một cây đuốc cỏ khô, một cục than nóng đỏ, một giấc mơ, những lương thực vay mượn, một cây ăn trái, một lò sát sinh, một thanh gươm và cái thớt, một cái đe và một cái đầu con rắn. Chúng mang đến nhiều đau khổ, nhiều thất vọng. Tai họa nơi chúng rất lớn. (Trung Bộ Kinh.22)

Đức Phật còn dạy: “Này các thầy Tỳ-kheo, các dục lạc thì vô thường, trống rỗng, giả tạm, không thật;<sup>(4)</sup> việc vớ vẩn của những kẻ điên rồ này do ảo tưởng làm nên... Ở đây những tư tưởng xấu ác bất thiện dẫn đến tham lam, sân hận và tranh cãi.

Tuy nhiên, đối với kẻ tìm kiếm dục lạc, kẻ sống nặng về vật chất thì điều này có vẻ là một bài giảng luân lý buồn tẻ, nhưng đối với những người cố gắng đối diện sự thật và nhìn mọi sự dưới ánh sáng thật sự của nó, với sự phân biệt rõ ràng vô tư thì đây không phải là điều đối gạt. Các nhà tâm lý học và luân lý học hiện đại chỉ làm công việc khám phá trở lại

---

4. (\*) aniccà; tucchà; musà; mosadhammà.

điều mà Đức Phật đã dạy 25 thế kỷ trước, khi họ dọ dẫm bước vào vấn đề tâm lý giới tính.

Trong sự phân loại ba nhánh của SNCC, theo sau là những tư tưởng về thiện và vô hại, chúng tương ứng với *metta* và *karunà*, tức Từ và Bi trong bốn trạng thái cao cả hay Tứ vô lượng tâm (*Brahma-vihara*). *Metta* và *Karunà* (từ và bi) là hai trạng thái hoàn hảo của tâm đưa đến đời sống cao cả. Chúng xoá tan sự vị kỷ, bất hoà và làm tăng lòng vị tha, đoàn kết và tình huynh đệ. Đó là những tư tưởng để tu tập hướng về mọi chúng sinh không phân biệt chủng tộc, giai cấp, màu da, cộng đồng, tín ngưỡng, đông hay tây, và do đó được biết đến như là những trạng thái không biên giới bởi chúng không giới hạn, không hạn chế vào những chỗ cách biệt với mọi người. Chúng bao dung mọi chúng sinh không chút thiên vị hay phân đẳng cấp theo thứ hạng, tính chất, địa vị, năng lực, học thức, giá trị, v.v... là những điều làm chia rẽ con người; trái lại, chúng đem an lạc đến cho mọi loài chúng sinh.

Như các kinh sách đã chỉ rõ, Từ Bi có thể được tu tập không phải chỉ như một đường lối cư xử đối với con người mà còn là một đề mục thiền quán được biết đến như là sự tu tập thiền quán về Tứ vô lượng tâm (Từ bi quán). Khi được tu tập một cách nhiệt thành và đúng phương pháp, chúng dẫn hành giả đến những giai đoạn cao hơn trong việc phát triển tâm thức, tức Jhàna, thiền định miên mật.

Khi khích lệ cho La-hầu-la, Đức Phật dạy: “*Này La-hầu-la, hãy tu tập quán chiếu về tâm Từ, vì có tu tập về tâm Từ, sự sân hận mới được xoá bỏ*”.

“*Này La-hầu-la, hãy tu tập quán chiếu về tâm Bi, vì do tu tập Bi tâm, sự tai hại và ác độc được xoá bỏ.*”

Như vậy rõ ràng là Từ Bi đối lập một cách tuyệt đối với sân hận và độc ác. Ác tâm hay sân hận, giống như đục lặc

cũng được gây ra do các căn gặp gỡ các trần. Khi mắt một người tiếp xúc với vật nhìn thấy mà theo cách nghĩ của người đó là không hay, không thích thú, lúc đó sự phản kháng khởi lên nếu người đó không thực tập sự minh sát có phương pháp. Cũng như vậy đối với tai và thanh trần, mũi và hương trần, lưỡi và vị trần, thân và xúc trần, tâm và pháp trần. Ngay cả những điều làm cho dễ chịu, dù hữu tình hay vô tình, đem lại cho con người niềm vui lớn lao cũng có thể gây ra sự ghét bỏ và sân nhuế. Chẳng hạn, một người ve vãn một người mà họ yêu thương và nuôi dưỡng những tư tưởng luyến ái, mà nếu người được thương yêu đó không tỏ ra tình cảm giống như vậy hay cư xử hoàn toàn ngược lại với sự mong đợi, họ sẽ khởi lên sự oán giận. Lúc đó nếu họ không tu tập sự minh sát có phương pháp, nếu họ không khôn ngoan, họ có thể cư xử một cách điên rồ, và cách cư xử của họ có thể dẫn đến thảm họa, ngay cả việc giết người hay tự tử đều có thể xảy ra. Đó là mối nguy hiểm của những loại phiền não này.

Đây là một ví dụ điển hình cho thấy rõ bản chất của những tư tưởng tà vạy (Micchà-samkappa), và cách mà chúng vận hành gây bất lợi cho người chấp thủ. Trong trường hợp này sự tham ái nhục dục tức dục vọng không được kiểm soát có thể dẫn đến sân hận cao độ đưa đến sự làm tổn thương, làm hại và bạo hành, kết thúc bằng sự chết chóc, buồn phiền và bi lụy.

*“Kẻ thù hại kẻ thù  
kẻ sân hại kẻ sân  
tâm niệm kẻ xấu ác  
tự hại mình hơn hết.”* (Pháp Cú. 42)

Về vấn đề này, thật là thú vị khi đề ý đến câu nói sau đây của Àryadeva (Thánh-đề-bà): *“Cùng một sự việc mà đối với người này thì đưa đến thân ái, đối với người kia sinh ra thù hận, nơi một người khác sinh ra vọng tưởng; như vậy, trần*

*cảnh không có một ý nghĩa cố hữu nào.”*

Người đời nuôi dưỡng những tư tưởng xấu ác tà vạy là một điều tự nhiên. “*Tham ái ngấm vào tâm thức không được tu tập như mưa thấm vào căn nhà lợp tranh rách nát.*” (Pháp Cú. 13). Phiền não của con người đang gây nhiễu loạn. Lòng tham của kẻ mù quáng đã mang đến sân hận và những đau khổ khác. “*Kẻ thù của toàn thế giới là lòng tham, nó đưa đến mọi cái xấu ác cho chúng sinh. Lòng tham này khi bị ngăn trở bởi những nguyên nhân nào đó sẽ biến thành sự phân nộ.*”

Cho nên, chúng ta nên cố gắng tu tập và mở ra những tư duy chân chánh tốt đẹp – những khả năng vô tận – ngủ ngầm nơi bản tánh con người. Để làm được điều này, người ta cần tu tập định (*Samàdi-sikkhà*). Chính do sự tu tập dần dần mà con người có thể kiểm soát được tâm thức và chế ngự nó, không bị nô lệ hay ở dưới sự thống trị của nó. Với sự tu tập tâm như thế người ta có thể giải thoát chính mình ra khỏi ảnh hưởng của trần cảnh. Như vậy, bằng sự tu tập trong giới hạnh, phát triển sự định tĩnh và dưới ánh sáng của chân lý bậc thức giả qua đời đúng lúc và người ta có thể thật sự nói về vị ấy như sau: “*Người tự thắng mình là chiến sĩ oanh liệt nhất.*” (Pháp Cú.103)

*“Kẻ thắng sinh thù địch*

*Kẻ bại sống đau khổ*

*An lạc trong hạnh phúc*

*Chẳng màng tới thắng bại.”* (Pháp Cú. 201)

*Mettā* (Tâm từ) là một thuật ngữ phổ biến nơi những người theo đạo Phật mà không có một từ tiếng Anh (hay Việt) nào tương đương mang ý nghĩa chính xác của nó. Những từ ngữ dịch thuật được ưa dùng là tình thân thiện, lòng nhân từ, thiện ý, tình thương bao dung lòng từ mẫn... Tâm từ là lòng ước muốn sự an lạc và hạnh phúc cho mọi chúng sanh, không

có hạn cuộc bất kỳ ai. Nó có đặc tính của một người bạn nhân từ; kẻ thù trực tiếp của nó là sân nhuế, trong khi kẻ thù gián tiếp hay được nguy trang là tình yêu nhục dục hay dục tình ích kỷ, hoàn toàn trái ngược với Tâm từ. Thứ tình yêu nhục dục khi được nguy trang thành Tâm từ có thể làm hại đến bản thân và người khác. Con người phải cảnh giác chống lại kẻ thù đội lốt này. Một điều rất thường xảy ra là người ta nuôi dưỡng những tư tưởng về tình cảm thuộc tính dục và làm nó với Tâm từ, và không biết rằng họ đang theo con đường sai lầm. Nếu con người xem xét một cách vô tư những tư tưởng như thế họ sẽ nhận thấy rằng chúng do cảm giác gây ra. Nếu cái cảm giác của tình thương yêu là kết quả trực tiếp của ràng buộc và chấp thủ thì nó thật sự không phải là Tâm từ.

Tình yêu nhục dục là một loại ước muốn có khả năng gây ra nhiều đau khổ, buồn phiền và bi lụy. Đức Thế Tôn đã giải thích rõ ràng sự thật này trong các bài pháp, và năm bài kệ ở chương nói về Hỷ Ái trong kinh Pháp Cú nhấn mạnh như sau:

*“Tham ái sinh ưu sầu  
Tham ái sinh sợ hãi  
Ai thoát mọi tham ái  
Tức hết sợ hết ưu.*

*“Hỷ ái sinh ưu sầu...  
Luyến ái sinh ưu sầu...  
Dục ái sinh ưu sầu...  
Tham ái sinh ưu sầu...”* (Pháp Cú. 212...216.)

Như chúng ta đã biết, yêu thương một người nào có nghĩa là phát triển sự bám víu vào người đó, và khi người đó cũng yêu bạn say mê thì sinh ra luyến ái ràng buộc, nhưng khi phải chia lìa hay khi tình thương yêu của một người thân đối với bạn bị

suy giảm, bạn trở nên đau khổ và còn có thể xử sự một cách nông cuồng. Khi thiết lập Chân lý về Đau khổ, Đức Phật dạy: “Gặp gỡ người mình không yêu là đau khổ, chia ly với người mình yêu là đau khổ, không đạt được điều mình muốn là đau khổ v.v... Còn Tâm từ là một trạng thái rất cao siêu thanh tịnh của tâm thức con người; giống như thủy ngân không hề bám chấp vào bất kỳ cái gì, Tâm từ là một hạnh dung hoà, không quyết đoán và trầm tĩnh siêu phàm trong số các đức hạnh.

Thật khó mà yêu thương một người nào đó một cách vô tư, không có bất kỳ một loại chấp thủ nào, không có một ý tưởng nào về cái Ngã, Tôi và của Tôi; vì ở nơi con người khái niệm “Tôi” có tính cách thống trị, hầu như người ta khó có thể yêu thương mà không có bất kỳ sự phân biệt bỉ thử nào, không có rào chắn nào giữa mọi người để xem tất cả đều là anh chị em với trái tim không biên giới; nhưng những người nào có cố gắng một chút thì cũng sẽ được phần thưởng xứng đáng. Nhờ sự nỗ lực liên tục và quả quyết, người ta sẽ đạt đến mục tiêu từng bậc một.

Một hành giả thực hành Tâm từ hẳn là cảnh giác đối với người bị chai lì là người có tánh vị kỷ. Một sự việc thường xảy ra là người mềm mỏng lịch sự và chân thành thì thường hay bị người khác cố lạm dụng những tính chất tốt đó cho những mục đích của họ. Chúng ta không nên khuyến khích điều này. Nếu người ta cho phép người có lòng vị kỷ lạm dụng không tốt lòng Từ, lòng tử tế và khoan dung của con người thì nó có khuynh hướng làm gia tăng những cái xấu ác và đau khổ của xã hội hơn là giảm bớt.

*“Có những người phục vụ và kết giao với con người vì lợi lạc riêng họ,*

*Thật khó tìm ra được những người bạn vô vụ lợi:*

*Vì người không thanh tịnh chỉ nghĩ đến mỗi lợi riêng,*



*Họ chỉ đi một mình, giống như cái sừng của con tê giác.”(Tuương Ưng Bộ Kinh .n.75)*

Đức Phật dường như bị buộc phải nói điều này dù nó gây khó chịu cho con người vào thời đó cũng như ngày nay.

Vi Tâm từ có đặc tính không luyện ái bất cứ người nào, nó vẫn dễ tu tập hơn khi tâm người ta ít thiên về tình dục hay ái dục. *Nekkhamma*, sự xả ly, như chúng ta thấy trước kia, có nghĩa là buông xả dục lạc, và Tâm từ hàm nghĩa là tình thân thiện không mang tính ái dục. Do đó chúng ta thấy rằng xả ly và Tâm từ hoà hợp và hỗ trợ lẫn nhau. Trong những bản kinh có từ xưa, chúng ta thấy vài bài pháp đề cập đến Tâm từ, nhưng một trong số đó, Bài Kinh Từ Tâm là phổ biến nhất với hầu hết người theo đạo Phật. Nó chia ra hai phần: phần đầu nói chi tiết tiêu chuẩn của Giới dành cho người muốn đạt đến sự thanh tịnh và an lạc, phần hai đưa ra chi tiết phương pháp tu tập Tâm từ. Bài kinh viết:

*“Người khôn khéo trong hạnh phúc và người tìm kiếm an lạc, Niết-bàn nên hành động như vậy: vị ấy có thể chính trực, rất là chính trực, tuân theo lời khuyên tốt, hoà nhã, không kiêu mạn.*

*“Hài lòng, dễ chịu đựng, ít bồn phận, sống thiếu dục, kiềm chế cảm giác, biết suy xét, lịch sự và không bám vào những nhà đàn việt một cách tham lam.*

*“Không làm điều gì hèn mọn để người trí có thể quở trách. Cầu cho mọi người đều hạnh phúc và an lạc, cầu cho mọi chúng sinh đều có tâm hạnh phúc.*

*“Bất cứ chúng sinh nào, những tín đồ hay những bậc đạt đạo vững vàng, người cao, người mập, người trung bình, người thấp, người bé, người lớn.*

*“Những chúng sinh trông thấy được hay không trông thấy*

*được, những chúng sinh cư ngụ ở xa hay gần, những chúng sinh đã được sinh ra cũng như đang tìm chỗ sinh ra – đều cầu cho họ có tâm hạnh phúc!*

*“Xin đừng để một ai dối gạt cũng không khinh khi người khác ở bất cứ đâu bằng bất cứ cách nào. Dù đang giận dữ hay sân nhuế, họ cũng không muốn cho người khác xấu ác.*

*“Giống như một người mẹ thương yêu đứa con trai độc nhất của mình bằng cả cuộc đời, họ tu tập trái tim không biên giới đối với mọi loài chúng sinh.*

*“Họ tu tập tình yêu thương không biên giới ở trên, ở dưới và ở khắp xung quanh đối với cả thế giới này, không ngăn ngại, không giận dữ, không thù hiềm.*

*“Đi, đứng, nằm, ngồi họ đều phát triển cái niệm này tới chừng nào mà họ còn tỉnh thức; điều họ nói là “Đời sống cao cả ở ngay đây” (theo giáo pháp Đức Phật).*

*“Không phải là người theo tà kiến – họ là người có đạo hạnh, đạt khả năng Tuệ Giác, dứt bỏ sự thèm muốn cảm giác – vị ấy không bao giờ còn trở lại đầu thai nữa.”*

Trong một bài pháp khác, Đức Thế Tôn nói về 11 điều hạnh phúc mà một người tu tập quán Tâm từ có thể trông chờ: *“Vị ấy ngủ và thức dậy trong sự an lạc, không có ác mộng; là người thân thuộc của cả nhân và phi nhân, chư thiên hộ vệ người ấy; không có lửa, thuốc độc hay khí giới nào hãm hại được họ; tâm vị ấy có thể được định nhanh, sắc mặt vị ấy hạnh phúc và trong sáng; vị ấy chết mà không có sự lầm lẫn trong tâm. Nếu vị ấy không đạt được quả Thánh A-la-hán hay hàng Thánh cao nhất, ở đây và bây giờ, vị ấy cũng sẽ được sanh về cõi của Phạm Thiên.”*

Những tư tưởng oán thù, độc ác xấu xa hầu hết đều là bất lợi và có hại cho những người nào nuôi dưỡng chúng.

Có một sự thật được chấp nhận là cả thân và tâm đều chịu những thay đổi nào đó khi một người nóng giận: tim họ đập mạnh hơn và kết quả là cả năng lực tinh thần và vật chất đều bị tiêu tan. Một câu ngạn ngữ xưa thật là chí lý: “*Đừng có nóng giận, vì nóng giận làm cho người ta mau già.*” Đúng vậy, “*khi một người nóng giận, họ trông thật xấu xí, họ chìm trong đau khổ; nóng giận che lấp tâm trí và họ không thể nào phân biệt được đúng sai. Người nóng giận không còn biết nghĩa lý, người ấy không còn trông thấy được một ý tưởng nào, họ bị bao phủ trong bóng tối như thể kẻ mù loà.*”

(Tăng Chi Bộ Kinh. iv. 94).

Đây là hậu quả của sự nóng giận, cho nên cần phải kiềm chế nó cho đến khi có thể hoàn toàn dập tắt được nó. Tâm từ là liều thuốc giải độc tốt nhất cho lòng sân hận nơi con người; nó hữu hiệu cho những người đang nóng giận với chúng ta. Chúng ta hãy mở rộng lòng thương yêu với một trái tim tự do và không biên giới đến với tất cả những người cần đến nó.

Trong các bài pháp người ta thường thấy bậc Đạo Sư đặt ra câu hỏi sau đây cho hàng đệ tử khi Ngài gặp họ: “*Các thầy ra sao? Các thầy sống thế nào? Như Lai tin rằng các thầy đều khoẻ, tin rằng các thầy không thiếu lương thực. Như Lai tin rằng các thầy đang sống với nhau bằng tình huynh đệ, hạnh phúc và hoà hiệp như sữa hoà với nước, nhìn nhau bằng ánh mắt yêu thương.*” (Trung Bộ Kinh. 31, 128. Tăng Chi Bộ Kinh. i. 70)

Đức Phật là hiện thân của Tâm từ, một tiêu biểu của lòng thương yêu bằng giới luật và thân giáo. Trong toàn bộ kinh điển Phật giáo, không có một lần nào mà Đức Phật tỏ ra giận dữ hay nói lời bất nhã với bất cứ ai – ngay cả với đối phương và kẻ thù địch Ngài. Có những người chống đối Ngài và triết

thuyết của Ngài, nhưng Đức Phật không bao giờ nhìn họ như kẻ thù. Trong cuộc tranh luận Ngài trầm tĩnh và nhìn sự đối lập không chút dao động, không tỏ ra giận dữ. Saccaka, một người tranh luận với bậc Đạo Sư, vào cuối buổi tranh luận đã nói: *“Thật là kỳ diệu, thật là lạ lùng Ngài Cù-Đàm hiền thiện, khi người ta cứ khăng khăng nói thế này thế nọ, khi Ngài bị tấn công một cách vũ bão với những lời lẽ tố cáo, sắc mặt Ngài Cù-Đàm hiền thiện vẫn trong sáng, và vẻ mặt Ngài vẫn hạnh phúc như một vị Thánh A-la-hán, một người hoàn hảo, một Đấng Giác Ngộ tối cao.”* (Trung Bộ Kinh. 36)

Ngay cả khi người ta công kích Ngài một cách thô bỉ và sỉ nhục Ngài bằng những lời mạnh mẽ, Đức Phật vẫn không biến sắc. Người ta thường để ý thấy Ngài mỉm cười. Câu chuyện liên quan đến câu kệ thứ 320 trong kinh Pháp Cú rất thú vị:

Vào một dịp Đức Phật đang cư trú tại thành Vương Xá, một kẻ vô lương tri đã hối lộ những kẻ côn đồ để sỉ vả bậc Đạo Sư khi Ngài đi vào thành khát thực. Chúng đi theo sau Ngài khắp thành và hét lên: *“Mi là một kẻ cướp, một tên ngốc, một tên khùng điên, một con lạc đà, một con bò, một con lừa. Mi không có hy vọng giải thoát khỏi đau khổ.”*

Nghe những lời như thế này, Ngài A-nan, thị giả riêng của Đức Phật, rất phiền não và thưa với bậc Đạo Sư:

*“Bạch Thế Tôn, những người này đang sỉ vả chúng ta, chúng ta hãy đi đến chỗ khác.”*

- Chúng ta sẽ đi đâu, A-nan?

- Bạch Thế Tôn, chúng ta hãy đi đến một thành khác.

- Nay A-nan, giả dụ ở tại đó người ta vẫn chửi chúng ta, vậy thì chúng ta sẽ đi đâu?

- Bạch Thế Tôn, lúc đó chúng ta sẽ đi đến một thành khác.

- Nhưng giả dụ người ta cũng vẫn sĩ và chúng ta tại đó, vậy thì chúng ta sẽ đi đâu?

- Bạch Thế Tôn, chúng ta lại đi sang một thành khác nữa!

- Nay A-nan, chúng ta không nên làm như thế; bất cứ nơi nào hỗn độn, chúng ta vẫn cứ phải ở lại đó cho đến khi sự hỗn độn bị dập tắt. Chỉ khi nào những phản ứng đó đã lắng xuống thì chúng ta mới đi nơi khác. Nay A-nan, Như Lai sẽ chịu đựng lời lăng nhục giống như một thốt tượng lâm trận chịu những mũi tên bắn ra từ chiếc cung. Thật sự hầu hết con người đều có bản chất xấu.

Đức Phật đã cố gắng nhân mạnh cho hàng đệ tử ý thức một cách rõ ràng về nhu cầu tu tập lòng thương yêu trong những lời dạy sau đây:

“Này các thầy Tỳ-kheo, nếu một người nuôi dưỡng sự sân hận ngay cả khi bọn cướp đã man dùng một cái cưa bằng hai tay, cưa chân tay anh ta thì người đó không phải là người theo giáo lý của ta. Như vậy, các thầy hãy nên tu tập: đừng để tâm hoen ố, đừng bao giờ để một lời nói xấu ác nào thoát ra từ môi chúng ta, mà hãy thốt những lời hoà nhã và từ bi, chúng ta sẽ mãi mãi trân trọng với trái tim yêu thương, và không nuôi dưỡng lòng hận thù. Chúng ta sẽ chiếu rọi lòng thương yêu đến với cả những kẻ cướp đó và như thế chúng ta sẽ chiếu rọi cả thế giới này với những tư tưởng của tình huynh đệ không bờ bến, không ác cảm, không sân hận. Nay các thầy Tỳ-kheo, nếu những người khác nói xấu Như Lai, nói xấu Giáo pháp hay nói xấu Tăng đoàn, các thầy chớ có vì chuyện đó mà nuôi dưỡng tư tưởng thù địch sân hận, và trở nên lo lắng. Nay các thầy, nếu các thầy giận dữ và phạt lòng với họ, điều đó sẽ chương ngại cho các thầy trong việc tu tập tâm thức.

*“Nếu các thầy cảm thấy giận dữ và phật lòng, thì các thầy có thể biết được lời nào phải và không phải của những kẻ khác không?”*

*- Bạch Thế Tôn, không thể biết được.*

*- Nay các thầy Tỳ-kheo, nếu những người khác nói xấu Như Lai, nói xấu Giáo pháp hay nói xấu Tăng đoàn, các thầy lúc đó nên hoá giải những điều không đúng và làm cho nó sáng tỏ bằng cách nói: “vì lý do này, điều này sai; vì lý do này điều này không đúng; đây là điều không có trong chúng tôi.” (Trường Bộ Kinh. 1)*

Đức Phật không tin rằng sự giận dữ có thể chiến thắng được sự giận dữ. Ngài nhấn mạnh:

*“Hận thù xoá đi hận thù*

*Đời này không thể có,*

*Từ bi xoá đi hận thù*

*Là định luật ngàn thu.” (Pháp Cú.5)*

Những tư duy về Tâm từ đã phát triển cao dường như có được cái năng lực hấp dẫn; người ta có thể gây ảnh hưởng và chiến thắng được người khác bằng cách toả ra những tư tưởng cao cả đó. Năng lực của Tâm từ như đã minh họa qua đời sống Đức Phật có thể được tìm thấy trong nhiều câu chuyện kể về Ngài. Trong số đó hay nhất là câu chuyện của Roja, một người dân Malla. Khi dân Mallas biết được Đức Phật lần đầu tiên sắp đến thăm thành phố họ ở là Câu-thi-na, tất cả đều quyết định gặp Ngài. Tuy nhiên, Roja không muốn đi cùng họ; nhưng cuối cùng ông ta đồng ý đi dù rất là miễn cưỡng. Thế nhưng, ngay trước khi trông thấy bậc Đạo Sư, ông ta đã bị Ngài cuốn hút giống như con bò con bị bò mẹ thu hút. Đây là một thí dụ về năng lực tâm linh của Tâm từ. Sự thuần phục của con quỷ Alavaka, tên cướp tàn nhẫn

Angulimala, con voi say Nalagiri và những câu chuyện khác đều là những thí dụ về Tâm tử của Đức Phật.

Điều khá lý thú khi ta thấy có một số người đương thời với Ngài, đặc biệt là những người khác đạo, rất kính sợ Đức Phật và không dám gửi đệ tử cùng tín đồ của họ đến với Ngài vì sợ họ bỏ đạo theo Ngài. Điều này thấy rõ qua câu chuyện sau đây:

Một lần nọ, Ni-kiền-tử muốn gửi *Upali*, một đệ tử tại gia nổi tiếng của ông ta đến Đức Phật để bắt bẻ lời dạy của Ngài về một điểm tranh luận. Lúc đó Dìghatapassin nói với Ni-kiền-tử: “*Thưa ngài, theo tôi thấy chẳng hề có chút hy vọng gì về việc Upali sẽ bắt bẻ được những lời của đạo sĩ Cô-đàm, vì đạo sĩ Cô-đàm rất là đối trá, ông ta biết một câu mật chú và dùng nó cảm dỗ đệ tử của những phái khác.*”(Trung Bộ Kinh. 56; Tăng Chi Bộ Kinh. ii.190)

Có lẽ là họ không nhận thức được rằng chính lòng Từ của Đức Phật, tình thương yêu và khoan dung rộng khắp của Ngài đã lôi cuốn những người khác đến với Ngài chứ không phải một “phương kế cảm dỗ” nào cả.

*“Bằng tình yêu thương người ta cộng thêm vào cái quỹ hạnh phúc của loài người, con người làm cho thế giới sáng hơn lên, cao cả hơn, trong sạch hơn, và chuẩn bị cho đời sống tốt đẹp hơn là bằng một cách nào khác. Người ta nói rằng, không có sự rui ro nào tệ hại hơn sự sân hận, và không có sự an lành nào đến từ sự thù địch đối với người khác lại lớn hơn trái tim yêu thương, trái tim trong đó sự hận thù đã dấy chết...”*

*“Nếu con người đã phát triển một tình yêu thật sự vĩ đại, gạt bỏ được lòng ham muốn nắm giữ và sở hữu, tình yêu trong sạch, mạnh mẽ không bị ô nhiễm bởi các loại dục vọng, tình yêu không trông đợi lợi lạc vật chất và lợi dưỡng từ hành động thương yêu, tình yêu chắc chắn nhưng không*

*chấp thủ, không thể lung lay nhưng không ràng buộc, tế nhị và ổn định, cứng rắn và thâm sâu giống như một viên kim cương nhưng không gây tổn hại, ích lợi mà không làm trở ngại, mát mẻ và làm tăng thêm sinh lực, cho nhiều hơn là nhận, không kiêu mạn nhưng cao cả, không cầu thả mà mềm mại, tình yêu đó dẫn con người đến đỉnh cao của sự Giác ngộ trong sạch; một tình yêu như thế không hề có ý gì xấu ác.”*

*“Tình yêu là một lực tích cực. Mỗi một hành động của con người biết yêu thương được làm bằng cái tâm không tí vết, để giúp ích, để cứu hộ, để làm vui, làm cho con đường của người khác dễ đi hơn, êm xuôi hơn, thích hợp hơn cho việc chinh phục sự ưu sầu và đạt đến hạnh phúc tối thượng.”*

*“Để phát triển tình thương yêu ta phải cân nhắc kỹ lưỡng những cái xấu ác của lòng thù hận, và sự lợi lạc của vô sân; cân nhắc kỹ lưỡng dựa theo thực tế và nhân quả (nghiệp), thật sự là không có một ai để ghét bỏ, sự ghét bỏ đó là một cách cảm thọ điên rồ nuôi dưỡng càng ngày càng nhiều sự đen tối, trở ngại Chánh kiến. Sân hận làm hạn chế, tình thương yêu đưa đến giải thoát; sân hận làm đè nén, tình thương yêu giải phóng con người. Hận thù mang đến sự hối hận, tình thương yêu mang đến an lạc. Hận thù gây kích động, thương yêu tạo sự yên ổn, lắng đọng, định tĩnh. Hận thù gây chia rẽ, thương yêu đưa đến đoàn kết. Hận thù làm cho cứng cõi, thương yêu làm cho mềm dịu; hận thù làm ngăn trở, thương yêu làm lợi ích. Như vậy, qua sự nghiên cứu đúng đắn và đánh giá hậu quả của sân hận và phúc lạc của tình thương yêu, con người nên tu tập lòng từ ái.”* (Theo The Lamp of the Law của Soma Thera và Piyadassi Thera)

Khía cạnh thứ ba của Suy Nghĩ Chân Chánh (Chánh tư duy) là Karunà, tức lòng thương xót, trắc ẩn hay Tâm bi. Karunà được định nghĩa là: *“Tính chất làm cho trái tim của một*



*người hiền thiện rung cảm và xúc động khi thấy người khác đau khổ.”* hay: *“Cái tính chất làm phát sinh những tình cảm triu mến nơi con người hiền thiện khi thấy sự đau khổ của người khác.”* Sự ác độc, bạo lực là kẻ thù trực tiếp của Tâm bi, trong khi sự phiền não trong lòng chính là kẻ thù gián tiếp hay đội lốt. Dù cho phiền não có thể xuất hiện dưới lớp nguy trang là lòng bi mẫn, thật sự nó chỉ là thứ tình cảm giả tạo; thứ tình cảm đó là sự gặt gẫm và người ta phải cố gắng phân biệt Tâm từ thật hay giả. Người có lòng bi mẫn xót thương, không làm hại và đàn áp những kẻ khác và nỗ lực làm giảm thiểu sự đau khổ của họ, đưa đến cho mọi người món quà an lạc, không có bất kỳ sự phân biệt nào.

Đức Phật là Đấng Đại Bi qua việc trì giới và đời sống gương mẫu (khâu giáo và thân giáo). Ngài chiếu rọi lòng đại bi của Ngài đến khắp muôn loài chúng sinh. Những hành động của Ngài không bao giờ tách rời khỏi Tâm bi. Toàn bộ giáo pháp của Đức Phật được lan toả với tính chất bi mẫn siêu tuyệt này. Thiện tâm và bạo lực không thể nào cùng hiện hữu; thiện tâm xây dựng, còn bạo lực thì huỷ hoại. Một người bị đè nặng bởi những tư tưởng vị kỷ không thể tu tập Tâm bi. Chính người biết hy sinh cái ngã của mình là người để cho tâm hồn ngập tràn những tư tưởng trong sạch của lòng thương xót và mong muốn giúp đỡ, phục vụ người khác. Kẻ ích kỷ không thể nào phục vụ tha nhân thật sự, vì động cơ vị kỷ ngăn chặn không cho họ làm việc thiện. Họ vừa chớm vị kỷ và tư lợi thì liền thất bại trong việc mềm dịu hoá tâm hồn họ; còn lòng thương xót và đồng cảm đánh bại trái tim cứng rắn. Nếu loại trừ lòng bi mẫn ra khỏi các giáo lý của Đức Phật là người ta đã thay đổi trọng tâm của đạo Phật, vì mọi giới luật, mọi việc thiện và sự chân chánh đều dựa vào Bi Tâm làm cơ sở và khuôn mẫu. Mọi giới luật mà một vị Bồ-tát hay một người mong đợi giác ngộ tu tập đều được mở

đầu bằng Tâm bi. Lòng bi mẫn là sự dịu dàng trìu mến, một phẩm chất của trái tim, trong khi sự hiểu biết hay trí tuệ thì khô khan và sắc sảo. Tâm bi được hướng dẫn bởi sự hiểu biết và sự hiểu biết phải được hướng dẫn bởi Tâm bi. Hai điều này đi song song với nhau và là cột trụ chính của đạo Phật.

Chúng ta phải cẩn thận tránh sự lẫn lộn lòng bi mẫn với những biểu hiện không lành mạnh của sự buồn rầu, những cảm thọ đau khổ của tâm hồn và tính đa cảm. Khi mất một người thân, người ta khóc; nhưng đó không phải là Tâm bi. Nếu phân tích tình cảm kỹ lưỡng chúng ta sẽ kết luận đó là những biểu hiện bề ngoài của thứ tình cảm ích kỷ nơi nội tâm. Ta cảm thấy buồn vì người mình thương yêu đã qua đời, người họ hàng bè bạn của chúng ta giờ không còn nữa. Chúng ta cảm thấy đã mất đi cái hạnh phúc và tất cả những cái có được từ đó, do vậy chúng ta buồn. Chúng ta không thấy rằng mọi tình cảm này xoay chung quanh cái “Tôi”, “cho tôi” và “của tôi” hay sao? Dù muốn hay không thì chính sự tư lợi đã được quy trách cho hết thảy những điều đó. Chúng ta có thể gọi Karuna (Bi Tâm) là lòng thương xót hay lòng trắc ẩn không? Tại sao chúng ta không cảm thấy buồn giống như vậy khi những người khác không phải là họ hàng bè bạn qua đời ngay trước mắt chúng ta? Bởi vì chúng ta không thân thuộc với họ, họ không phải là của chúng ta, chúng ta không mất cái gì, và không bị tước đi những lạc thú và những tiện ích đã được hưởng. Bây giờ rõ ràng là tình cảm buồn bã khi mất đi một người thân chính là kết quả của sự vị kỷ trong ta: đây là một việc thuộc tâm lý tế nhị, và mọi người đều phải chịu những nhược điểm yếu kém đó. Con người có tâm thức đã phát triển cao kiểm soát được những tình cảm như thế và tùy theo nghiệp lực họ cố gắng nhìn ra tình trạng thực tế để thấy rõ thực tánh của các pháp chứ không nhìn chúng qua bề ngoài.

Chắc chắn Tâm bi không phải là một trạng thái tâm mềm yếu uỷ mị mà đó chính là sự kiên trì mạnh mẽ. Khi nhìn thấy một người sống trong đau khổ trái tim của người có lòng bi mẫn rung cảm, tuy nhiên đó không phải là nỗi buồn. Chính sự rung động của trái tim thúc đẩy họ đi đến chỗ hành động và cứu độ người đau khổ, họ cần sự mạnh mẽ của tâm, lòng khoan dung và xả ly (*upekkha*), một trong bốn trạng thái cao cả của tâm (Tứ vô lượng tâm). Những người kết luận vội vàng và tuyên bố Tâm bi là một biểu hiện của sự yếu đuối do tính chất dịu dàng của nó là họ không biết họ đang nói cái gì. Có lẽ theo họ sự khùng bố mới là dấu hiệu của sức mạnh!

Những tiền thân (*Jātakas*) của Bồ-tát cho chúng ta biết rõ từng chi tiết sống động cách mà Ngài đã nỗ lực để giúp ích cho người khác, cứu độ chúng sinh tuyệt vọng và đem họ ra khỏi đau khổ. Đời sống quý giá đối với mọi người, nhưng Bồ-tát trong khi chuẩn bị để thành Phật đã làm nhiều việc mà người thường không dám làm cũng không dám nghĩ đến. Ngài cho cả tay chân và thân mạng, hy sinh vì người khác. Những câu chuyện kể về lòng bi mẫn thương yêu và sự cho đi không vị kỷ của những bậc vĩ đại như Bồ-tát được ghi lại trong kinh sách:

*“Hy sinh tài sản để cứu một tứ chi  
Hy sinh một tứ chi để cứu mạng sống  
Tài sản, tứ chi, mạng sống và tất cả đều qua đi  
Duy có điều thiện và yêu cầu về nó là còn mãi.”*

(*Mahā suttāoma jātaka*, số 537, các chuyện tiền thân, q.5)

Bậc Bồ-tát đã tu tập Tâm bi đến mức độ đặc biệt cao siêu như thế.

Bạn thường hay động lòng vì một tiếng kêu đau thương bất ngờ, hay tiếng thờ dài khổ sở của người khác. Trái tim

bạn cảm kích và bạn muốn hành động phù hợp với những tình cảm tử tế đó. Bạn vội vàng đến giúp một người cô thế, bạn cứu họ và đưa họ ra khỏi đau khổ. Bạn không ích kỷ thềm khát sự đền ơn hay cố lợi dụng tình trạng đó để tước đoạt những gì thuộc về họ. Đây là Tâm bi mẫn thật sự trong ý nghĩa tốt nhất của từ ngữ này. Nếu tình cờ bạn được thưởng hay tôn vinh vì lòng nhân đạo của bạn, đó lại là chuyện khác.

Theo tôi, việc bạn giúp người khác, phục vụ người nghèo khó chỉ với ý đồ được khen thưởng, gặt hái về phần mình nhiều lợi lộc là hoàn toàn không đúng. Nếu chúng ta đến với tình huống nào đó bằng những động cơ ích kỷ như thế thì hành động tốt của chúng ta bị lu mờ; nên chúng ta đừng quá quan tâm tới kết quả của những việc lành và bị dính mắc vào nó. Kết quả sẽ theo chúng ta như bóng theo hình, vì hành động sanh ra hậu quả, hạt mầm sẽ kết trái, nhân sẽ đưa đến quả. Nhận biết một hành động và hậu quả thích đáng của nó là Quan Điểm Chân Chánh, còn dính mắc vào kết quả là khuyến khích lòng tham lam và sự ham muốn; đó là một chướng ngại cho Quan Điểm Chân Chánh, cho sự thanh tịnh và an lạc.

Khi chúng ta bỏ thí cho một người đang đói khát, chúng ta không cần phải nghĩ mình sẽ tái sanh tốt đẹp ở các cõi trời, sẽ tái sanh trong một tình trạng tốt đẹp của cuộc sống, hay với hy vọng là tới phiên mình sẽ gặt hái được kết quả tốt; đó không phải là thái độ của một người theo đạo Phật, hay nói đúng hơn, không phải là một thái độ chân chính. Với sự mơ tưởng như thế chúng ta chỉ đổ thêm dầu vào lửa cho những tư tưởng ích kỷ tham lam của chúng ta. Phân tích sâu sát hơn, chúng ta sẽ thấy rằng cái lý do duy nhất đúng đắn để giúp thức ăn cho một người là vì họ đói. Như Đức Phật đã dạy, đói là một căn bệnh tồi tệ nhất (Pháp Cú.203). Khi thấy họ đã ăn, đã qua được cơn đói, và cảm thấy sung sướng thì lúc đó chúng ta cũng cảm thấy sung sướng và mãn nguyện. Những

hành động không vị kỷ đó thật sự mang niềm vui thuần khiết đến cho chúng ta. Niềm vui vì hạnh phúc của người khác là trạng thái cao cả thứ ba được biết đến là *Muditā*, niềm vui đồng cảm, tức là Hỷ. Bây giờ bạn sẽ thấy cách vận hành và cùng hỗ trợ lẫn nhau của bốn trạng thái cao cả này (Tứ vô lượng tâm).

Như vậy, bằng cách cho không vị kỷ, bằng sự khoan dung chúng ta sẽ không còn keo kiệt và trở nên hào phóng, không chỉ với sự giàu có mà còn với tư tưởng – chúng ta trở nên càng ngày càng có đầu óc rộng rãi.

Đó đó, chúng ta phải cố gắng hiểu ý nghĩa thật sự của Nghiệp và Kết quả của nó trong tư tưởng đạo Phật.

Điều rất cần là ý thức được những kết quả tốt xấu của các hành động để biết bằng cách nào các hành động trở thành kết quả, nhưng chúng ta không nên dính mắc một cách tham lam vào kết quả. Sự hiểu biết đúng đắn về luật nghiệp báo và cách vận hành của nó khuyến khích chúng ta trở nên công bằng và có tâm bi mẫn.

Tâm bi mẫn không chỉ giới hạn vào việc giúp người nghèo khó thiếu thốn những thứ vật chất, hay cho người ăn xin một đồng xu. Mọi hành động được làm với động cơ trong sạch, không có tham lam, tà kiến, và kiêu mạn được xem là những hành vi tử tế chân chánh. Truyền bá kiến thức cho người thất học, hướng dẫn những người có đầu óc đần độn và người không có học đi theo con đường chân chính, đem đến sức mạnh và sự hỗ trợ tinh thần cho người yếu đuối và sợ hãi, giúp đỡ chăm sóc cho người bệnh, v.v... đều là những hành động nhân đạo.

Chẳng hạn, cách thức chăm sóc sức khỏe cho người bệnh của Đức Phật thật là tuyệt diệu. Ngài là một thầy thuốc vĩ đại, Ngài không chỉ chữa trị cho người bệnh với niềm vui của tình bạn mà còn chăm sóc cho họ với tấm lòng bi mẫn. Tác

phẩm Luận về Kinh Pháp Cú (P.C. 41) ghi lại câu chuyện cảm động như sau: một thanh niên ở thành Xá-vệ nghe Đức Phật thuyết pháp, tin tưởng nơi Ngài, gia nhập vào Giáo đoàn, anh được mọi người biết đến với tên Tissa. Một thời gian sau anh bị bệnh; đầu tiên những mụn mủ nhỏ trên thân thể trở nên lớn dần, vỡ ra và lở loét. Những Tỳ-kheo theo Đức Phật không muốn chăm sóc Tissa; bị bỏ rơi nên Tissa phải sống trong đơn độc. Khi Đức Phật biết việc này, Ngài đến chỗ lò sưởi nấu nước, rồi đi đến chỗ Tissa, ngồi vào một góc trên chiếc đơn mà Tissa đang nằm. Các Tỳ-kheo hiểu ra được điều bậc Đạo Sư đang làm nên họ kiêng người bệnh với chiếc đơn đi tới chỗ lò sưởi. Tại đó, bậc Đạo Sư bảo các thầy Tỳ-kheo giặt giũ y áo cho Tissa, và phơi khô, trong khi Ngài rửa ráy những mụn nhọt và tắm cho người bệnh. Người bệnh bình phục và nằm trên giường với tâm điềm tĩnh. Lúc đó Đức Thế Tôn giải thích giáo pháp cho Tissa. Với tâm tự chủ, Tissa lắng nghe và cuối bài pháp đã đạt được Thánh quả cao nhất và qua đời. Tang lễ được cử hành đúng nghi thức, và Đức Phật cho cất giữ các xá lợi của Tissa trong một cái tháp một cách trân trọng.<sup>(5)</sup>

Không có phẩm chất nhân loại nào là đặc quyền của riêng một tôn giáo, một quốc gia, một chủng tộc hay một văn hoá đặc biệt. Tất cả những ai có tuệ nhãn để nhìn và có tâm đạo để hiểu biết đều nhận thức được rằng mọi hành vi thân thiện, từ mẫn và tấm lòng bao dung rộng rãi đều là tính chất chung của nhân loại. Nhưng than ôi, khi con người bị xúi giục, bị

---

5. Tướng Alexander Cunningham đã viết trong tác phẩm Báo Cáo Khảo Cổ 1862-1863: “Phía đông bắc của Kỳ Viên tịnh xá có một cái tháp ở đó Đức Phật đã rửa tay chân của một Tỳ-kheo bị bệnh... Di tích của ngôi tháp vẫn còn tồn tại trong khối kiến trúc bằng gạch chắc chắn, ở cách Kỳ Viên tịnh xá 550 feet. Khối kiến trúc đồ sộ này cao 24 feet rưỡi, toàn bộ được xây bằng gạch lớn cỡ 24 x 10 x 3; đó là một bằng chứng về tính chất cổ xưa của tháp này. Trong bản đồ Sāvattthi của ông cảnh trí của tháp được đánh dấu H. Xem Archaeological Survey of India, tr.341

làm cho lâm đường lạc lối, họ ủng hộ và vạch kế hoạch cho những cuộc chiến tranh có “chính nghĩa” – “những cuộc Thánh chiến”! Chiến tranh là chiến tranh, cho dù nó có “chánh nghĩa” hay là “thần thánh”; chiến tranh không bao giờ là hoà bình an lạc cả và mọi cuộc chiến đều dã man!

Kinh sách có ghi lại một sự cố đã đưa Đức Phật ra chiến trường: những người thuộc dòng họ Thích-ca và Koliyas suýt chút nữa gây chiến với nhau về những dòng nước chảy trên sông *Rohini*. Biết được thảm hoạ trước mắt, bậc Đạo Sư đến gần họ và hỏi rằng nước và máu người thứ nào quý hơn. Họ đều đồng ý rằng máu người quý hơn. Bậc Đạo Sư thuyết cho họ nghe và đã ngăn chặn được cuộc chiến.

(Tăng Chi Bộ Kinh. i.314; Tương Ưng Bộ Kinh. 357).

Đức Phật được biết đến như một người đã buông bỏ mọi gây gộc, vũ khí. Thứ vũ khí duy nhất mà Ngài đã sử dụng một cách thành công là tình thương yêu và lòng từ bi. Ngài đã tự trang bị bằng chân lý và lòng từ bi thương yêu. Bằng năng lực của tình thương yêu và tâm từ bi, Ngài đã thuần phục những người nhẫn tâm như *Àlavaka*, *Angulimàla*, con voi say *Nàlàgiri* và nhiều người khác đã làm hại Ngài. Sau khi được thuần hoá trở thành một đệ tử của Phật và đạt được Thánh quả A-la-hán, *Angulimàla* đã ca ngợi:

*“Có người được thuần hóa bằng gậy tay  
 Có người bằng gậy nhọn, bằng roi da.  
 Không bằng roi gậy cũng không bằng khí giới  
 Ta là người đã được thuần hoá bằng sự kiên định.”*

(Trưởng Lão Tăng Kệ.878)

Hàng đệ tử của Đức Phật khi được Ngài cảnh tỉnh, họ đã ra đi vì “sự an lạc của nhiều người, vì hạnh phúc của nhiều người”, và truyền bá Giáo pháp, cái học thuyết không gây hại cho một

ai, và không hề buộc ai phải bỏ đạo của họ để theo Phật.

Khái niệm *Karma* (nghiệp) của Đức Phật không có những giới hạn gây tổn hại. Tất cả chúng sinh là bao gồm luôn các sinh vật nhỏ nhất bò dưới chân chúng ta. Quan điểm của Đức Phật về sinh mạng là không có chúng sinh nào bị coi như đứng ngoài vòng tâm Từ Bi, không có sự phân biệt giữa người, loài vật, côn trùng hay phân biệt giữa người với người, cao cấp hay thấp kém, giàu nghèo, mạnh yếu, khôn ngoan hay ngu si, tối tăm hay đẹp đẽ, Bà-la-môn, Chiên-đàn, Thiên chúa giáo, Ấn giáo, Hồi giáo, Phật giáo, v.v... vì như chúng ta đã thấy Từ Bi tâm không có giới hạn, và khi con người chưa kịp ngăn cản cái căn bản sai lầm nói trên thì họ đã bị sự riêng tư xâm nhập và tính chất không giới hạn đó lại bị hạn chế, đi ngược lại những lý tưởng cao cả của những đạo đức tiêu biểu này.

Chính tinh thần thương yêu và bi mẫn của Đức Phật đã làm xúc động trái tim của vua A-dục, vị vua Phật giáo của Ấn Độ vào thế kỷ thứ ba trước Công nguyên. Trước khi trở thành Phật tử ngài là một nhà độc tài hiếu chiến giống như cha và ông của ngài. Vì muốn mở rộng đất đai vị vua này đã xâm lược lần chiếm Ca-lợi. Trong cuộc chiến tranh này hàng ngàn người đã bị giết, trong khi nhiều người bị thương và bị bắt. Tuy nhiên, sau khi đi theo giáo lý về lòng Từ Bi của Đức Phật, ông nhận thức được sự điên rồ của chiến tranh. Ông cảm thấy rất buồn khi nghĩ đến cảnh sát hại khủng khiếp đó và đã giã từ cuộc chiến. Ông là nhà độc tài quân sự duy nhất mà lịch sử đã ghi chép lại là sau chiến thắng ông đã từ bỏ sự chinh phục bằng chiến tranh và mở đầu sự chinh phục bằng chánh pháp. Như Sắc Dụ Trên Đá thứ 13 của ông có ghi: *“Ngài bao thanh kiếm lại để không bao giờ còn phải tuốt nó ra khỏi vỏ và không còn muốn làm hại chúng sinh.”*

Sự truyền bá giáo lý Từ Bi của Đức Phật lan rộng khắp thế giới phương đông nhờ vào việc làm táo bạo và nỗ lực không



mệt mỏi của A-dục vương Đại đế. Giới luật của Phật tạo nên một châu Á ôn hoà và không có tính xâm lược. Chúng ta có thể nói rằng ngày nay tính chất ôn hoà và không xâm lược đó vẫn còn thảng thể ở các quốc gia châu Á như trước kia không? Người ta hoài nghi điều đó, tại sao? Vì “văn minh” hiện đại đang gây áp lực mạnh mẽ trên các vùng đất châu Á. Có một lý thuyết được chấp nhận là với sự nảy sinh và phát triển của cái gọi là văn minh, văn hoá con người – một hệ quả của sự phát triển nội tâm – bị sa đọa và thay đổi tệ hại hơn. Với bước tiến của khoa học hiện đại đã xuất hiện rất nhiều thay đổi, và tất cả những thay đổi, cái cách đều là vật chất bên ngoài có khuynh hướng làm con người thời đại ngày nay càng ngày càng có đầu óc dung tục chạy theo giác quan với kết quả là họ làm lơ hay cố ý không biết đến phẩm chất của tâm hồn mà chỉ quan tâm đến bản thân, và không có trái tim. Những ngọn sóng của chủ nghĩa vật chất dường như ảnh hưởng đến con người và gây hậu quả đến cách suy nghĩ cùng cách sống của họ. Con người quá ràng buộc vào những cảm giác, họ sống hoàn toàn riêng biệt trong thế giới vật chất đến nỗi không còn tiếp xúc với điều thiện trong tâm.

Chỉ cần tình thương yêu và lòng từ bi làm rung động lòng người qua các giáo lý Đức Phật ngự trị hành động con người này, chúng ta sẽ không phải sống trong bầu không khí nghi kỵ, sợ hãi, ghen tuông, kiêu mạn, tham lam, sân hận và vọng tưởng làm cho thế giới này càng ngày càng trở thành một trại vũ khí, và dẫn chúng ta dần dần đến bên miệng vực thẳm của Armageddon, trận chiến quyết liệt giữa thiện và ác.

Đó là một quan điểm tôn giáo về đời sống, một đời sống của tình thương yêu và hiểu biết được xem là cần có để thiết lập sự hoà điệu hoàn toàn của tâm hồn và hạnh phúc. Ngày nay chúng ta cần ánh sáng của Giáo pháp hơn bất kỳ lúc nào hết.





*Chương 9*

**LỜI NÓI CHÂN CHÁNH**  
**(Chánh Ngữ: *Sammà-Vàcà*)**



Mọi tôn giáo và triết học đều chủ trương luân lý hay đạo đức theo cách này, cách khác cho phúc lạc của con người và sự tốt đẹp của xã hội họ đang sống.

Các nguyên tắc đạo đức căn bản không phải cùng một mức độ hay cùng loại, mà chúng có sự thay đổi. Một điều là đạo đức đối với một số người nhưng lại có thể không đạo đức đối với những người khác; cái mà người ta lên án là phi đạo đức có thể được xem là đạo đức ở nơi khác. Các nguyên lý về cư xử đúng sai đôi khi tùy thuộc vào bối cảnh của các dân tộc khác nhau trên thế giới như các điều kiện địa lý, kinh tế và xã hội, v.v... Cho nên những tiêu chuẩn của nguyên tắc đạo đức khác nhau.

Dường như cùng với thời gian trôi qua, người ta nghĩ rằng một số luân lý do các vị giáo chủ tôn giáo đặt ra là lỗi thời, và vì sự ưa thích nhiệt tình đời sống vui sướng, họ không ngần ngại bỏ qua những nguyên tắc đạo đức nếu họ xem đó là chướng ngại. Thế là họ chấp nhận những cách xử sự mới và sau đó chúng trở thành những quy ước, một khi những quy ước này đã xuất hiện thì không ai quan tâm đến việc nói ra cái dở của nó. Tuy nhiên, cũng có những nguyên tắc đạo đức mà mọi dân tộc, không phân biệt màu da chủng tộc hay tôn giáo đều tuân theo.

Giới luật được dạy trong đạo Phật rất rộng rãi và thay đổi, thế nhưng công dụng của luân lý Phật giáo hay giới luật chỉ có một: Đó là sự kiểm soát các hành động thuộc khẩu và thân, cách sống, cách cư xử của con người; nói cách khác, đó là sự trong sạch của lời nói và hành động. Mọi đạo đức được đặt ra trong đạo Phật đều dẫn đến mục tiêu này – tức sự cư xử đạo đức; song Giới tự thân nó không phải là cứu cánh, mà chính là một phương tiện vì nó hỗ trợ cho Định, tức sự tập trung. Mặt khác, Định (*Samādhi*) lại là một phương tiện để

đạt đến Pannà, tức Trí Tuệ Chơn Thực, và tới phiên nó, Trí tuệ này mang lại sự giải thoát của tâm thức, mục tiêu cuối cùng trong giáo lý Phật Đà. Do đó, Giới, Định và Tuệ là một sự phối hợp của tình cảm và trí tuệ con người. Đây chính là mục tiêu mà bậc Đạo Sư hướng dẫn hàng đệ tử Ngài đạt đến.

Thái độ của Đức Phật đối với cuộc sống không chỉ là thuần lý mà là sự chứng nghiệm thực tiễn của tất cả điều thiện – sự hoàn hảo về mặt đạo đức cũng như là sự giải thoát tâm thức. Điều này hàm nghĩa là Bậc Đạo Sư muốn chúng ta tu dưỡng những tình cảm tốt và rời xa những cái xấu. Khía cạnh tình cảm phải được phát huy mặc dù chỉ mình nó không dẫn chúng ta đến sự giải thoát cuối cùng. Những tình cảm tốt nên luôn luôn được hoà lẫn với Quan Điểm Chân Chánh. Cho nên rõ ràng là Giới, Định, Tuệ là ba cái tạo của một sợi dây thừng nhờ đó mà người khôn ngoan sáng suốt đạt đến mục tiêu cao cả và tuyên bố sự chứng ngộ của họ bằng câu nói: “*Đã làm xong điều phải làm.*” (Katam karaniyam) Như vậy qua đời sống thanh tịnh và Quan Điểm Chân Chánh, Giáo pháp hướng dẫn Phật tử đạt đến giải thoát khỏi mọi bệnh khổ.

Trong chương này, chúng ta sẽ thảo luận về Lời Nói Chân Chánh. Trong hai chương kế tiếp chúng ta lần lượt đề cập đến Hành Động Chân Chánh (Chánh Nghiệp) và Đời Sống Chân Chánh (Chánh Mạng). Vì ba yếu tố này nằm trong nhóm Giới, tức toàn bộ Giới luật của đạo Phật được nói đến trong Tám Con Đường Chân Chánh, một ít từ ngữ có lẽ không thích hợp để giải thích vắn tắt từ *Sila* (Giới) như trong các bản chú giải.

Trong đạo Phật, sự giải thoát cuối cùng, mục tiêu cao cả nhất không phải đạt được ngay lập tức. Đó là một tiến trình tiệm tiến, một sự tu tập dần dần. Như các bài pháp thường chỉ rõ, tâm trí thanh tịnh đạt được sau một sự tu tập hoàn chỉnh trong Giới luật.

Thanh tịnh tâm trí và sự đặc đạo không thể có được nếu không có sự thanh tịnh của Giới. Đức Phật khích lệ hàng đệ tử trước hết đặt mình trong Giới luật hay những thói quen đạo đức trước khi bước vào con đường Thiền Định và Trí Tuệ. Cho nên cần phải bắt đầu ngay từ chính khởi điểm đó. Khởi điểm trong việc tuyên giáo của Đức Phật là Sila, tức Giới, hay tư cách đạo đức. Đứng vững trên nền tảng chặt chẽ của Giới luật người ta nên nỗ lực làm chủ cái tâm chao đảo của mình.

Đức Phật chỉ ra cho hàng đệ tử những phương cách để vượt qua các yếu kém về thân và khẩu. *“Khi lời nói đã được thuần thực, những hành vi của thân đã kiểm soát được và tự làm cho mình được trong sạch trong cách làm ăn sinh sống thì người đệ tử an trụ tốt đẹp trong những thói quen đạo đức. Như vậy người đệ tử Phật tự tu tập theo các giới luật căn bản về sự tiết chế, quán sát chúng tỉ mỉ và nhìn ra được sự nguy hiểm trong cái lỗi nhỏ nhất”* (Trung Bộ Kinh.107). Trong khi tự tiết chế lời nói và hành động như vậy, họ cố gắng phòng hộ các căn, bởi vì nếu thiếu sự phòng hộ đó thì những tư tưởng bệnh hoạn bất thiện sẽ tràn đầy tâm trí họ. Nhìn sắc, nghe thanh, v.v... họ không bao giờ bị lôi cuốn hay lấy làm khó chịu bởi những trần cảnh, mà giữ được sự thăng bằng, buông bỏ được mọi cái thích hay không thích. Họ tu tập một cách nhiệt thành sự phòng hộ các căn.

Họ ăn uống một cách điều độ và có chánh niệm: ăn không vì sự nuông chiều bản thân, không vì mục đích làm đẹp thân thể, mà giữ cho thân không bị xâm hại để sống đời thánh thiện. Họ dành thời gian vào việc tỉnh thức và làm chủ tâm trong sạch, ra khỏi ô nhiễm. Cách sống này áp dụng cho tu sĩ chứ không phải người cư sĩ.

Bây giờ nếu người đệ tử thành tâm và chánh niệm họ sẽ tiến xa, không dao động và bắt đầu công việc khó hơn, tức

Thiền Định, đạt được sự định tâm (Samatha) bằng cách theo một chủ đề thích hợp với căn cơ họ và tiếp tục công việc đó không ngừng. Dần dần, từng chút một, từ sát na này sang sát na khác (Pháp Cú.239), họ thanh tịnh tâm bằng cách vượt qua những triền cái ngăn ngại việc Thiền Định. Như vậy người nào cố gắng chú ý sẽ đạt được sự kiểm soát tâm dao động của họ. Khi lời nói, hành động và các căn được khuất phục và tâm được kiểm soát thì lúc đó họ đạt được sự tự chủ. Tu tập bản thân trong Giới và Định như vậy, họ cố gắng đạt được Trí Tuệ Chân Thật hay Tuệ giác bằng cách nhìn vạn pháp đúng như chúng thật sự là. Như chúng ta đã thảo luận ở trên, nhìn vạn pháp đúng như chúng là tức nhìn ra cái bản chất vô ngã, khổ và vô thường của vạn pháp duyên sinh và phức hợp. Đối với người đệ tử Phật có Thiền quán như thế, từ ngữ “thế giới” này không phải là thế giới bên ngoài hay là thế giới do kinh nghiệm, mà nó là thân người với cái ý thức của nó; đó là cái thế giới của năm hợp thể chấp thủ. Chính đây là điều họ cố gắng hiểu là vô thường, khổ và vô ngã. Chính cái thế giới của thân tâm này mà Đức Phật đã nhắc đến khi Ngài dạy Mogharàja: *“Này Mogharàja, luôn chánh niệm, nhìn thế giới là không – từ bỏ khái niệm về một cái Ngã nằm bên dưới nó – như thế mới vượt qua được sanh tử.”*

Khi một đệ tử Phật tu tập trong Tuệ (Panna sikkhà) như thế, họ sẽ hiểu biết một cách chơn chánh rằng *“bất kỳ cái gì tạm bợ đều không đáng để vui thú, không đáng quan tâm, không đáng bám víu.”* (Trung Bộ Kinh 106)

Vị ấy không xem năm hợp thể chấp thủ, năm căn và các trần tượng ứng là “Tôi”, hay “cái Ngã của tôi” và hiểu được sự sách tấn của bậc Đạo Sư:

*“Này các thầy Tỳ-kheo, cái gì không phải của chúng ta thì hãy buông bỏ nó đi, buông bỏ như vậy vì sự tốt đẹp và an*



*lạc của chúng ta. Nay các thầy Tỳ kheo, cái gì không phải là chúng ta? Sắc thân không phải của chúng ta, hãy buông bỏ nó; bỏ nó đi vì sự tốt đẹp và hạnh phúc của chúng ta. Cảm giác (thọ),... ý tưởng, hành vi có chủ ý và thức không phải của chúng ta, hãy buông bỏ nó vì sự tốt đẹp và hạnh phúc của chúng ta.”* (Tương Ứng Bộ Kinh.iii.32; iv.81)

Thấu hiểu các pháp đúng như chúng là, chúng ngộ cái thực tánh của năm hợp thể chấp thủ như thế, vị ấy sẽ “sống không tùy thuộc, không chấp thủ vào cái gì ở thế giới này – cái thế giới của các hợp thể, của cảm giác – vị ấy sống và chứng nghiệm được hạnh phúc của Niết-bàn, hạnh phúc tối thượng. Tóm lại, đây là con đường mà hàng đệ tử cao thượng đạt được mục tiêu của mình bằng sự tiêm tu. Độc giả sẽ nhận ra rằng trong việc tự tịnh hóa và tự chế ngự mình để đạt Giải thoát cuối cùng bằng cách tiêm tu, không có sự cưỡng bách và bắt buộc bằng tha lực, không có sự ban thưởng hay trừng phạt do thực hành hay không thực hành; không có lễ rửa tội bằng nước thánh, cũng không có tế lễ cho bất kỳ vị thần linh nào, không thờ phụng các vị trời, thần mặt trời hay thần lửa. Vì sao? Bởi vì thanh tịnh hay ô nhiễm đều do chính mình. Ngoại vật dù là hữu tình hay vô tình đều không thể và không ban cho chúng ta sự thanh tịnh, giải thoát. “*Không phải sự loã thể cũng không phải đầu tóc được bện lại, không phải sự bản thủ, cũng không phải nhịn đói, không phải nằm trên đất, cũng không phải bơi tro hay bỏ hóng hay ngồi xỏm có thể làm cho thanh tịnh một con người còn đầy nghi hoặc.*”<sup>(1)</sup> (PC. 141)

Bây giờ chúng ta hãy đi vào chi tiết về *Sila*, tức Giới luật của Phật. Trong bài pháp đầu tiên của Trường Bộ Kinh (*Dìgha Nikàya*), chúng ta tìm thấy một bản kê các giới luật rất dài và

---

1. Ngay cả ở Ấn Độ ngày nay, chúng ta vẫn còn thấy có người theo pháp tu tập không ích lợi này để tịnh hóa tâm .

bao hàm toàn diện mà chúng ta sẽ không thảo luận ở đây.

Trong số các món giới, cái thấp nhất là ngũ giới, là giới đầu tiên của người theo Phật; đây là những nguyên tắc căn bản cho người cư sĩ tại gia:

1. Tôi thọ trì giới tránh sát hại những loài vật có hơi thở.
2. Tôi thọ trì giới tránh lấy vật mà người khác không cho.
3. Tôi thọ trì giới tránh sự tà dâm.
4. Tôi thọ trì giới tránh vọng ngữ.
5. Tôi thọ trì giới tránh uống những chất làm say và không chú tâm.

Trong tác phẩm Ánh Sáng Á Châu, Edwin Arnold xác nhận năm giới trong những lời sau đây:

*“Không sát hại vì lòng từ bi – không giết chết con vật dù nhỏ nhất trên con đường tiến triển của nó.”*

*“Cho và nhận một cách tự tại, không lấy bất cứ cái gì bằng lòng tham, bằng sức mạnh, bằng gian lận những gì thuộc người khác.”*

*“Không làm chứng dối, không vu khống cũng không nói dối.”*

*Sự thật là lời nói của nội tâm thanh tịnh.*

*“Tránh xa thuốc phiện và nghiện rượu, hai thứ làm cho người thông minh trở nên bất lương; làm sáng tâm, sạch thân, không cần nước thánh”.*

*“Không xúc chạm vợ người hàng xóm, cũng không phạm vào tội lỗi xác thịt không hợp pháp và không có tư cách.”*

*“Những giới luật này phải giữ gìn và thực hành trong đời sống hàng ngày chứ không phải chỉ để đọc thuộc lòng, để nói nơi cửa miệng, hay để áp dụng cho người khác.”*

*“Người nào thuộc lòng giới cấm mà không thực hành, giống như kẻ thắp một ngọn đèn lên và nhắm mắt lại!”*

Đức Phật không đòi hỏi người cư sĩ phải theo tất cả những điều mà một thành viên của giáo hội phải giữ. Nhưng dù là tu sĩ hay cư sĩ những thói quen đạo đức đều là thiết yếu cho con đường tiến lên. Người đã quy y Tam Bảo trở thành Phật tử ít nhất phải giữ được năm giới cấm căn bản, điểm khởi đầu trên đường đạo. Những giới này không hạn cuộc vào một ngày hay một nơi đặc biệt nào mà luôn luôn được thực hành suốt đời và ở mọi nơi. Có thể mọi người phạm một số trong các giới đó trừ những vị đã chứng đạt ít nhất là đệ nhất thiền. Tuy nhiên khi phạm giới và hối hận về sự yếu kém hay thiếu sót của mình chẳng có lợi ích gì, vì sự hối hận chẳng tốt cũng chẳng giúp ích gì cho bản thân mình hay người khác, nó chỉ làm rối loạn tâm trí người ta. Lại nữa phải biết rằng, theo đạo Phật, sự lầm lạc không được coi như một tội lỗi vì từ ngữ này xa lạ đối với giáo lý Đức Phật. Không có việc *“vi phạm luật lệ của Đức Phật,”* bởi vì Ngài không phải là một nhà làm luật hay một nhà độc tài trừng phạt điều xấu hay ban thưởng điều tốt của mọi người; cho nên không có sự hối lỗi, phiền muộn hay tiếc rẻ vì tội lỗi. Chủ nhân của hành động chịu trách nhiệm cho những hành vi của mình; họ gánh chịu hay hưởng thọ hậu quả, và đó là sự lưu tâm của họ trong việc làm điều lành hay phạm giới. Cũng phải nói rằng các nghiệp thiện hay ác, không nhất thiết là phải trả ngay vì thiện nghiệp của con người có thể vượt qua ác nghiệp, làm giảm bớt ác nghiệp (và đồng thời ác nghiệp có thể làm giảm kết quả của thiện nghiệp).

Giới đã được trình bày rõ ràng như các công thức, trong đó không có luật lệ hay những điều răn nào. Một cách tự nguyện, chúng ta hứa gìn giữ các giới tu tập và không có sự cưỡng bách hay bó buộc nào. Chính chúng ta nhận trách nhiệm cho những hành động của mình. Nếu chúng ta phạm

vào giới nào đã nguyện giữ, thì điều quan trọng là quyết tâm mạnh mẽ không phải để không lặp lại mà là để sửa chữa lỗi lầm và cố gắng hết sức để không sai sót lần nữa. Một người có tư duy cẩn thận phải nhận thức rằng mục đích duy nhất của việc giữ gìn các giới luật này là để tu tập kiểm soát sự thúc đẩy, những khuynh hướng xấu ác và những hành động sai trái của mình, có như thế mới đưa đến con đường tịnh hoá và hạnh phúc, mang lại an lạc cho xã hội và làm tăng sự thân ái. Phân tích kỹ chúng ta biết rằng giữ các giới này là con đường duy nhất để giảm thiểu tham, sân, si, nguyên nhân căn bản của mọi xấu ác trong xã hội. Thí dụ, giới thứ nhất bị xâm phạm với những ý tưởng sân hận và độc ác; phạm giới thứ ba là đặc biệt do sự tham dục, giới thứ hai và thứ tư đều thuộc về tham sân, giới thứ năm thuộc về tham, trong khi si là chung cho cả năm giới.

Điều quan trọng phải đề ý là uống chất say sưa gây ra si. Nó ngăn cản tư duy trong sáng, làm giảm bớt năng lực lý luận và mang lại sự xao lãng, cuồng dại, và là một chỗ dung chứa những cái xấu ác khác. Một người say rượu không tự chủ về những hành động của họ và có thể phạm bất cứ tội ác nào. Như vậy phạm giới này có thể dẫn một người đến chỗ phá vỡ tất cả những giới khác. Đức Phật dạy:

*“Hãy từ bỏ cái nền tảng của mọi bất thiện này, cái dẫn đến sự điên loạn, dẫn đến sự hành hạ tâm thức.”*

(Tương Ưng Bộ Kinh. n. 399)

Bây giờ người ta có thể lập luận rằng uống rượu điều độ thì chẳng có gì tai hại, nhưng có một câu ngạn ngữ:

*“Đầu tiên người ta dùng một ly  
Rồi ly này dẫn tới một ly nữa  
Sau đó thì rượu dẫn dắt người ta.”*

Như vậy tốt hơn là luôn luôn ghi nhớ lời cảnh giác của Đức Phật: “*Hãy chánh niệm, tự chủ và trong sáng.*” Chúng ta hãy tránh xa á phiện và rượu vì chúng làm con người mù loà không thấy được chân lý cuộc đời và cả con đường dẫn đến giải thoát.

Hãy nhớ rằng các giới thứ ba và thứ năm giống nhau về tính chất, chúng hỗ trợ nhau và đều mang đến khoái lạc. Đôi khi trong các kinh điển Pali giới thứ năm được bỏ và xếp chung nó trong giới thứ ba như trong trường hợp nguyên tắc đạo đức đã đề cập ở Bát Thánh Đạo. Như vậy có 10 giới hay “Mười điều tu tập” dành cho Sa-di,<sup>(2)</sup> các giới này được thành hình bằng cách thêm năm giới vào các giới đã nói trên.<sup>(3)</sup> Đó là:

6. Tôi thọ trì giới không ăn phi thời

7. Tôi thọ trì giới không được ca múa, nghe âm nhạc và các màn trình diễn không đứng đắn.

8. Tôi thọ trì giới không được dùng tràng hoa, dầu thơm, kem thoa xúc và tô son điểm phấn.

9. Tôi thọ trì giới không được dùng giường cao sang trọng.

10. Tôi thọ trì giới không được nhận vàng bạc.

Cũng có tám giới (Bát quan trai giới) được dành cho các người cư sĩ tại gia thọ trì vào những ngày đặc biệt, ngày trăng tròn hay ngày đầu tháng, v.v... Chúng được kết hợp bằng cách xếp giới thứ bảy và tám lại và bỏ đi giới thứ mười.

---

2. Sāmanara: một Sa-di là một người đã bước vào Tăng đoàn nhưng chưa phải là Tỳ-kheo, đã thọ giới đầy đủ, phải giữ giới căn bản (patimokkha) là 220 (227) giới. Xem Vin. Suttavibhanga, do I.B.Horner, phần 1,2,3. Một Sa-di cũng không phải tuân thủ vassa, giới an cư 3 tháng hạ từ tháng 7 đến tháng 10 như một Tỳ-kheo. Một Sa-di được thọ giới Tỳ-kheo khi tròn đủ 20 tuổi. Nhưng tuổi tác cũng chưa đủ, nếu không có trí tuệ, không học được pháp và luật để sống đúng giới luật một vị Tỳ-kheo, v.v... thì cũng không được thọ.

3. Tuy nhiên, giới thứ 3 được đổi thành: “Tôi xin thọ trì giới không được tà dâm.”(abrahmarcariya).

Phật dạy một người giữ giới là một người thiện lành và đáng tôn kính, và thêm vào đó nếu họ khuyến khích người khác giữ giới thì họ càng đáng kính hơn. (Tăng Chi Bộ Kinh. ii.217)

Trong Bát Thánh Đạo, các yếu tố của chánh ngữ có bốn điều cấm kỵ được lưu ý: không được nói lời dối trá, nói lời vu khống, nói lời thô ác và nói chuyện phiếm.

Dù những giới này là không nên làm, nhưng chúng ta không nên nghĩ giới luật nhà Phật chỉ là sự cấm đoán tiêu cực. Điều quan trọng đầu tiên là diệt cỏ dại và sửa sang cánh đồng trước khi gieo giống. Cũng vậy, điều rất quan trọng cho con người là trước tiên phải cố gắng làm trong sạch lời nói và hành động của thân và làm điều thiện. Chúng ta phải công nhận rằng tâm trí chúng ta thường bị ô nhiễm bởi những tư tưởng bất thiện. Nó bùng cháy với ba ngọn lửa tham, sân, si và đó là tình trạng không lành mạnh. Dĩ nhiên là những biểu lộ của tư tưởng không lành mạnh đó trong hình thức những hành vi thuộc thân và khẩu không thể là lành mạnh, như vậy điều cần thiết là kiểm soát điều bất thiện, ngăn chặn hành vi phóng túng. Giới cấm thúc đẩy người ta làm điều thiện, trong sạch trong lời nói và hành động. Thông thường người hay thích làm nhiều điều thiện cho kẻ khác khó tránh làm những điều không thích hợp; việc này cần sức mạnh lớn lao của lý trí, sự nỗ lực và quyết tâm. Mặt khác, vì lòng thương hại và sự thông cảm – đây không phải là những đạo đức tiêu cực – nên người ta không làm thiệt hại người khác và không nói dối vì lòng yêu sự thật, v.v...

Một độc giả cẩn thận khi đọc những bài Phật pháp này sẽ nhận ra rằng bậc Đạo Sư đã công bố những giới luật này trong những câu nói tích cực như:

*“Trì giới không sát sanh, con người không tước đoạt mạng sống của bất kỳ chúng sinh nào, đặt ra ngoài gậy gộc*

và gương giáo, khiêm hạ và biết ơn, họ sống tử tế và từ bi đối với tất cả chúng sinh. Không lấy cái gì mà người khác không cho, chỉ lấy cái người khác cho,... Vị ấy sống trong sạch không có những khuynh hướng trộm cắp. Từ bỏ sự vu khống... vị ấy sống hoà hợp với những người mâu thuẫn nhau, và làm cho những người thân thiện trở nên mạnh mẽ, vui mừng và hoan hỷ, họ nói những lời đưa đến sự hoà hợp. Không nói lời thô ác, họ nói điều êm dịu làm vui tai, thân ái... Không nói chuyện phiếm, họ nói đúng lúc, phù hợp với sự thật, có mục đích, hợp với giáo pháp và giới luật, những lời nói đáng tôn quý, đúng lúc, phù hợp, minh bạch và đúng trọng tâm. (Trung Bộ Kinh 27,38,51)

Như vậy chúng ta thấy cách mà bậc Đạo Sư đã nhấn mạnh khía cạnh tích cực trong ngôn ngữ không sai lầm. Tuy nhiên, người tinh tấn nỗ lực hướng về con đường Tịnh hoá không phí thời giờ trong việc ức đoán vô bổ, nhưng “*tự răn và tự khích lệ mình, họ đi theo con đường đã được chỉ ra.*” (Trường Lão Tăng Kệ. 637)

Không có gì mơ hồ trong giáo lý Đức Phật. Biết bất thiện là bất thiện, biết thiện là thiện, vậy tại sao người ta do dự tránh điều sai trái và bước theo con đường đúng đắn? Đối với người Phật tử, từ bỏ việc xấu ác và làm điều thiện là điều không thể tránh khỏi nếu họ hiểu được giáo lý của bậc Đạo Sư:

“*Từ bỏ các việc ác  
Tu tập các việc lành  
Làm trong sạch tâm trí  
Đây là lời Phật dạy.*” (Pháp Cú. 183)

Như bài kệ trên đây cho thấy, trước khi làm việc lành cần phải đình chỉ việc ác. Khi một người làm được cả hai điều này và vững chãi mạnh mẽ trong việc giữ giới thì nếu muốn

họ có thể cố gắng làm được việc khó hơn nữa, đó là dẫn tâm vào kỷ luật qua con đường thiền định. Nhưng sự nỗ lực như thế để trau dồi tâm mà không có cái căn bản đạo đức trước, không điều phục được cử chỉ oai nghi thì đó chỉ là sự hy vọng và tưởng tượng không thể nào thực hiện được.

Trong đạo Phật, Bát Thánh Đạo là con đường duy nhất để tịnh hóa. Đức Phật dạy:

*“Con người được tịnh hoá qua nghiệp,<sup>(4)</sup> tri thức,<sup>(5)</sup> Giáo pháp<sup>(6)</sup> và đời sống đạo đức cao cả chứ không phải qua tuổi tác hay sự giàu có”.*

*“Bất cứ cái gì của điều ác, có liên quan tới điều ác, thuộc về điều ác đều phát xuất từ tâm ý. Bất cứ cái gì của điều thiện, có liên quan tới điều thiện, thuộc về điều thiện, đều phát xuất từ tâm ý”.*

*“Khi tâm ý hay tư tưởng được phòng hộ thì hành vi của thân và khẩu cũng được phòng hộ”.*

*“Khi tâm ý không được phòng hộ thì hành vi của thân và khẩu cũng không được phòng hộ”.*

Nguồn gốc của tất cả những nghiệp này là tham sân si hoặc vô tham vô sân vô si. Các hành vi chịu ảnh hưởng của ba điều ác thì không lợi lạc và đáng trách, chúng đưa đến đau khổ và dẫn đến những nghiệp xấu xa hơn; chúng không dẫn đến chỗ đoạn diệt nghiệp. Các nghiệp chịu ảnh hưởng của ba điều thiện thì lợi lạc và đáng ca ngợi, chúng mang đến hạnh phúc và dẫn đến việc chấm dứt nghiệp xấu xa hơn, không dẫn đến sự phát sanh nghiệp mới.” (Tăng Chi Bộ Kinh. i.263, kinh 107,108)

---

4. Karma, theo bản chú giải ở đây nghiệp là Tư tâm sở hay ý hành đưa đến Đạo.

5. Vija là Đạo Tuệ.

6. Theo chú giải ở đây chỉ cho Định (Samàdhi).



Như vậy có ba cách để làm thiện hay ác tùy theo ba trạng thái tâm (tâm sở) khác nhau, và chúng mang đến những kết quả hay những phản ứng tương ứng với việc đã làm. Trong trường hợp này tâm ý có thể được so sánh với một cái bể chứa nước cần có sự chú ý để giữ nước được thanh khiết và trong sạch. Nếu cái bể chứa không được giữ vệ sinh và nước bị nhiễm bẩn, người uống nước vòi sẽ gặp rắc rối. Nếu biết rằng nước dơ, họ đóng vòi lại, họ sẽ khỏi phải đau khổ dù cho cái bể chứa bị ô nhiễm. Vì họ không thể đóng vòi lại mãi, nên bổn phận của họ là phải coi xem cái bể chứa có được chăm sóc sạch sẽ để họ có thể mở vòi và uống nước được. Tâm người giống như cái bể chứa có hai chỗ thoát, đó là hành động thân và khẩu. Cái ở trong tâm ý thoát ra qua hai chỗ thoát này. Nếu tư tưởng trong sạch thì người ta có được những kết quả thiện, nếu chúng không trong sạch thì có những kết quả bất thiện. Nếu họ ngăn không cho tư tưởng xấu ác thoát ra khỏi hai kênh này thì khẩu và thân họ sẽ không bị ô nhiễm vì hai kênh này được đóng lại một cách an toàn; thế nhưng tâm trí, tức cái bể chứa, thì không được bảo vệ. Họ phải cố gắng phòng hộ tâm thật sự để tư tưởng không bị ô nhiễm, và vì thế cần thiền định, tức tập trung tư tưởng. Cho dù tâm họ được tập trung, được thu lại, được canh giữ như thế, nó vẫn không ở trong một trạng thái an ổn, do đó họ cần có trí tuệ, có tuệ giác để phòng hộ nó. Một khi đạt được điều này, tâm họ trở nên vô nhiễm đối với tất cả những uế trược, nhiễm ô.

Từ thí dụ này, chúng ta có thể hiểu được rằng mặc dù *Sila*, tức giới luật gìn giữ những nghiệp thuộc thân và khẩu, là điểm khởi đầu của đạo nhưng nó cũng cần thiết cho sự tu tập và tịnh hoá con người.

Trên đây là lời giới thiệu khái quát về giới luật, bây giờ chúng ta hãy nghiên cứu về Lời Nói Chân Chánh (Chánh ngữ). Lời nói thật là vi diệu vì chỉ một lời mà có thể làm thay

đổi được toàn bộ quan điểm của con người đối với thiện ác. Có phải là chúng ta không thật sự may mắn trong lời nói so với loài thú không? Thế sao chỉ ít người trong chúng ta quan tâm sử dụng nó cho sự an lạc của mình và người khác? Nhiều sự rắc rối và ngộ nhận có thể tránh được chỉ cần người ta luôn có suy nghĩ và mềm mỏng hơn trong lời nói, chính xác hơn, thành thật hơn trong những điều viết ra.

Lời nói là một món quà có giá trị lớn lao vì qua đó chúng ta có thể diễn đạt được những tư duy và ý tưởng chia sẻ với người khác. Nhưng vì cái lưỡi vốn không xương và lắt léo nên có thể gây ra nhiều tai họa; nó không chịu trách nhiệm đối với nhiều cuộc xung đột và rắc rối từ những cuộc cãi vã giữa các gia đình cho đến những cuộc chiến tranh giữa các quốc gia. Nếu con người chỉ cần thuần hoá được cái lưỡi của họ thì có lẽ thế giới sẽ là một nơi tốt đẹp hơn để sinh sống.

Lời nói không nên đề cho những tư tưởng bất thiện, tham sân si, kiêu mạn và ích kỷ, v.v... không chế. Việc nói nhiều chắc chắn làm trở ngại sự tĩnh lặng và Chánh tư duy; và một cái lưỡi giáo hoạt đưa đến tất cả bốn loại vọng ngữ. Đức Phật dạy: *“Này các thầy Tỳ-kheo, có năm điều tai hại và nguy hiểm trong lời nói ba hoa: người nói lời giáo hoạt nói ra sự giả dối, nói vu khống (lưỡi hai chiều), nói lời thô ác và lời phù phiếm, sau khi chết tái sanh vào đời sống xấu ác.”* (Tăng Chi Bộ Kinh. iii.254)

1. Theo ý nghĩa của Lời Nói Chân Chánh (LNCC), giới đầu tiên là tránh nói dối và phải nói lời chân thật. Theo Kinh Tâm Từ (*Metta Sutta*), một người như thế là ngay thẳng (*Uju, Sùju*); hơn thế nữa, họ ngay thẳng một cách trong suốt, thẳng thắn và đáng tin cậy. Họ không đi ra ngoài sự thật để được tiếng tăm hay làm hài lòng người khác. Có thể họ có vẻ nghiêm khắc, nhưng *“sự thật chỉ có một, không có cái sự thật*

*thứ hai.*” (Tương Ưng Bộ kinh.884) “Đức Phật không nói một điều nào hôm nay mà ngày hôm sau lại nói ngược lại.” (Trường Bộ Kinh. iii.135. kinh 29) “Vì Ngài nói giống như hành động và hành động giống như lời nói, nên Ngài được gọi là Như Lai.” Bạch Đạo Sư cũng được xem là Saccañama, tức là “Đấng có danh xưng là Chân Lý.”

Đức Phật đã nhấn mạnh nhiều vào tội vọng ngữ, cho nên trong bài học đầu tiên cho cậu bé La-hầu-la, một sa-di bảy tuổi, hầu như là Ngài đã nói về sự không xứng đáng của việc nói dối (chúng ta đã biết trẻ con dù muốn dù không vẫn thường hay nói dối).

Có một lần khi Đức Thế Tôn đến thăm La-hầu-la, vị này nhắc sẵn ghế và nước chuẩn bị rửa chân bạch Đạo Sư; khi Ngài rửa chân và ngồi xuống, La-hầu-la cúi đầu tỏ lòng tôn kính Đức Thế Tôn và ngồi qua một bên. Bạch Đạo Sư rót ít nước vào chậu và nói:

- *Này La-hầu-la, con có thấy chút nước còn lại trong chậu không?*

- *Bạch Thế Tôn, con có thấy.*

- *Này La-hầu-la, cũng như vậy, sự sống ẩn cư của những kẻ nói dối không hổ thẹn thì chẳng có nghĩa lý gì.*

Rồi Đức Phật hắt chỗ nước đó đi, nói với vị sa-di:

- *Này La-hầu-la, con có để ý là chỗ nước đó đã bị hắt đi chưa?*

- *Bạch Thế Tôn, con có thấy.*

- *Này La-hầu-la, cũng vậy, sự ẩn cư của những kẻ nói dối không biết hổ thẹn quả là đáng vứt bỏ.*

Bạch Đạo Sư lật úp chậu nước lại và nói với vị sa-di:

- *Này La-hầu-la, con có thấy cái chậu nước này đã bị lật úp không?*

- *Bạch Thế Tôn, con có thấy.*

- *Này La-hầu-la, cũng vậy, sự ẩn cư của những kẻ nói dối không biết hổ thẹn cũng bị lật úp như vậy đó.*

Rồi bậc Đạo Sư để ngay cái chậu lại và nói với vị sa-di:

- *Này La-hầu-la, con có thấy cái chậu này trống rỗng không?*

- *Bạch Thế Tôn, con có thấy.*

- *Này La-hầu-la, cũng như vậy, sự ẩn cư của những kẻ nói dối không hổ thẹn thì trống rỗng... Cũng vậy, này La-hầu-la, (kể ra sự so của nhà vua) đối với kẻ nói dối không xấu hổ, ta nói rằng không có điều ác nào mà họ không thể làm. Này La-hầu-la, vì thế con nên tu tập: “Tôi sẽ không nói dối dù chỉ để đùa.” (Trung Bộ Kinh.61)*

2. Vu khống hay là đặt chuyện (*pisunàvaca*), là một tội ác kế tiếp mà miệng lưỡi con người có thể phạm phải; từ Pàli “*Pisunàvaca*” có nghĩa là “gây chia rẽ.” Vu khống là điều độc ác nhất vì nó tạo ra câu nói dối trá có ý đồ làm mất danh dự người khác. Kẻ đặt chuyện thường phạm phải hai tội ác một lúc: họ nói điều sai trái vì lời thuật lại của họ không đúng, rồi họ lại nói xấu sau lưng người khác.

Trong thi ca tiếng Phạn, việc nói xấu sau lưng được ví với một con muỗi, dù nó nhỏ nhưng rất độc hại. Nó đến vo ve, đậu lên người bạn, hút lấy máu và nếu là muỗi cái, nó có thể làm bạn mắc bệnh sốt rét. Lại nữa lời lẽ của kẻ đặt chuyện có thể là ngọt như mật, nhưng tâm của họ đầy thuốc độc.

Như vậy chúng ta hãy tránh đặt chuyện và vu khống làm phá huỷ mối quan hệ. Thay vì gây rắc rối, chúng ta hãy nói

những lời đem lại hoà bình và hoà hợp. Thay vì gieo hạt giống chia rẽ, chúng ta hãy mang hoà bình và tình bạn đến cho những người sống trong sự bất hoà và thù hận. Đức Phật dạy: *“Hãy đoàn kết lại, đừng tranh cãi nhau.”* Câu nói *“Chỉ có sự hoà hợp là đáng ca ngợi”* đã được vua A-dục khắc vào đá. Vì chúng ta sống liên đới với nhau nên chúng ta phải học cách sống chung trong hoà bình, hữu nghị và hoà hợp.

3. Giới kế tiếp là tránh những lời thô ác và hãy nói lời hoan hỷ, nhã nhặn lịch sự. Điều chúng ta nói ra có thể mang lại lợi lạc hay thua thiệt, tưởng thưởng hay trách cứ, tiếng lành hay tiếng xấu, khốn khổ hay hạnh phúc. Lời nói dịu dàng, nhã nhặn có thể làm xúc động trái tim cứng rắn nhất, trong khi một lời thô ác có thể gây ra sự đau khổ không kể xiết.

Chúng ta nên suy nghĩ hai lần trước khi nói xấu ai vì đó là một sự cố ý làm thiệt hại tư cách, thanh danh của người khác. Nhưng khi ta ca ngợi người khác thì chẳng có gì xảy ra; nếu chúng ta có hơi tỏ vẻ một chút, điều này cũng không dẫn đến sự phiền hà hay mất lòng. Như Đức Phật đã dạy:

*“Trong miệng con người một lưỡi hái mọc lên  
Với nó những kẻ điên rồ sẽ tự chặt đứt mình*

*Khi họ nói ra những lời thô ác.”* (Tương Ưng Bộ Kinh.i.149)

Vào thời Đức Phật, đôi khi người ta có tổ chức một ngày hội gọi là “Ngày lễ của những kẻ khờ khạo”. Trong ngày đó chỉ những người có đầu óc ngu dại tham dự. Suốt một tuần lễ, họ bôi thân thể họ với tro và phân bò, đi lang thang khắp nơi chửi bới la hét người khác một cách thậm tệ, ngay cả những người bạn, họ hàng, những người ân tu và các tu sĩ họ cũng không tha. Người ta cứ ném cho họ một vài đồng tiền để đuổi họ đi. Các đệ tử hết lòng với Đức Phật van nài bậc Đạo Sư đừng đi vào thành đó cho đến khi hết ngày hội.

Nhưng Đức Phật dạy: “*Kẻ điên khùng và đàn độn ngu si bị công kích phi báng như thế, nhưng người trí thì tu tập Chánh niệm và đạt được Niết-bàn bất tử.*”

Lời nói của một người thường tỏ rõ tư cách của người đó. Một lời nói thô ác, một điệu bộ không hoan hỷ, một nụ cười không thật thà có thể làm cho một người có bản chất tốt trở thành kẻ tội phạm, làm cho bạn biến thành thù.

*“Chớ buông lời cay nghiệt  
Nhiếc người, người nhiec ta,  
Khổ thay lời hiềm hận,  
Xung đột mãi lại qua!”* (Pháp Cú. 133)

Một trong những câu chuyện tiền thân của Bồ-tát có kể lại cách Ngài đã làm cho bà mẹ của Ngài dứt bỏ lời nói cay nghiệt. Chuyện kể rằng bà này thô lỗ và ác khẩu. Người con trai của bà biết cái khuyết điểm đó nhưng không muốn làm tổn thương bà bằng lời nói quá thẳng. Một ngày nọ, vị Bồ-tát, bấy giờ là vua xứ Ba-la-nại, đi đến một công viên với người mẹ và những người tùy tùng. Trên đường đi có một con chim giẻ cùi màu xanh có tiếng kêu rít thật chất chúa đến nỗi mọi người đều bịt tai và kêu lên: “*Thật là tiếng kêu thô ác! Tiếng kêu gì mà lạnh lạnh quá vậy! Đừng để chúng tôi nghe tiếng đó nữa.*” Sau đó khi Bồ-tát đang đi thong thả vui đùa với người mẹ và những người tùy tùng, tiếng một con chim cu cu Ấn Độ kêu lên ngọt ngào đến nỗi mọi người thấy hạnh phúc và hy vọng sẽ được nghe nó hót lại lần nữa.

Đây là thời điểm mà Bồ-tát đã từng chờ đợi, Ngài nói: “*Mẹ yêu, tiếng con chim giẻ cùi nó kêu thật dễ sợ đến nỗi mọi người đều phải bịt tai lại không muốn nghe vì không ai vui thú cho được khi nghe một tiếng nói thô lỗ. Còn con chim cu cu, dù là đen đúa không đẹp nhưng được mọi người yêu mến*

và lắng nghe tiếng kêu vui vẻ của nó. Cho nên, lời nói của một người phải thân thiện và có tiết độ, trầm lắng và đầy ý nghĩa....” Được người con khích lệ, bà mẹ trở nên nói năng tế nhị và có cử chỉ thanh lịch hơn.

Lời nói hoan hỷ và nhã nhặn lôi cuốn người khác và là một vốn quý của xã hội, thế mà chúng ta thường thấy sắc đẹp bị huỷ hoại bởi lời nói thô lỗ. “Ngôn ngữ của trái tim, đến từ trái tim luôn luôn đơn giản, dễ thương và đầy năng lực.”

4. Giới thứ tư và là giới cuối cùng có liên quan đến LNCC là tránh nói chuyện phù phiếm hay tầm phào vô ích, không mang đến lợi lạc gì cho ai và nơi nào cả. Người ta rất thích nói chuyện phiếm, thích dèm pha người khác một cách thâm hiểm. Đàn ông và phụ nữ rảnh rỗi không có gì làm, sống buông lung trong những câu chuyện phiếm không dứt, vui thú với sự mất mát thiệt hại của kẻ khác. J. L. Hollard có nói: “Chuyện phiếm luôn luôn là một lời thú tội của con người, hoặc thâm hiểm hoặc khờ dại. Đó là một việc thấp kém, nhỏ mọn và thường là bản thủ, làm cho các người hàng xóm láng giềng biến thành những kẻ thù của cuộc sống.” Lời khuyên vàng ngọc của Đức Phật là: “Này các thầy Tỳ-kheo, khi các thầy cùng nhau hội họp thì có hai điều để làm: hoặc là nói về giáo pháp hoặc là im lặng cao thượng.” (Trung Bộ Kinh.26)

Đức Phật thường chỉ trích việc nói chuyện phiếm, vu khống và đồn đãi vì chúng làm xáo trộn sự thanh tịnh và định tâm.

“Một câu nói có ý nghĩa, khi nghe làm người ta an lạc, còn hơn là một ngàn câu chỉ là một mớ lộn xộn của những từ ngữ vô nghĩa.” (Pháp Cú. 100)

Trong tiếng Pàli một người khôn ngoan đôi khi được gọi là *muni*, có nghĩa là một người biết lặng thinh. Đúng vậy, “Im lặng là vàng”, cho nên “đừng nói gì cả, trừ khi bạn chắc chắn là khi nói bạn có thể tốt hơn sự im lặng.”

*“Nói nhiều là gốc của sự nguy hiểm  
Nhờ im lặng ta có thể tránh được những bất hạnh  
Con vẹt nói được nên bị nhốt trong lồng  
Trong khi những con chim không biết nói lại bay lượn tự do.”*

*“Người ta không trở nên khôn ngoan bằng cách nói nhiều (Pháp Cú.258); người ta cũng không giỏi trong giáo pháp vì nói nhiều.” (Pháp Cú.259) Và sợ rằng mọi người sẽ hiểu lầm sự im lặng của muni, bậc Năng Nhân Tịch Mặc, Đức Phật cũng dạy: “Im lặng không biến kẻ rồ dại thành một nhà hiền triết được.” (Pháp Cú.268)*

Để kết luận, chúng ta hãy nghe bài pháp về “Thiện ngữ” (*Subhàsita-sutta*) sau đây:

“Lời nói thiện lành:

1. Nói lời cao quý thích hợp;
2. Nói Chánh pháp, không nói phi pháp;
3. Nói điều hoan hỷ, không nói điều làm mất lòng
4. Nói điều chân thật, không nói điều dối trá.

Không nói lời làm cho ăn năn hối hận hay làm tổn thương người. Đó quả là thiện ngữ.

Sự thật là lời nói bất tử, đó là quy luật ngàn xưa.

Các bậc thánh triết an trú trong sự thật, hạnh phúc và Giáo pháp.

Lời Phật dạy về hoà bình dẫn đến Niết-bàn,

Đến sự chấm dứt đau khổ. Những lời dạy như thế quả là thiện lành”.





*Chương 10*

**HÀNH ĐỘNG CHÂN CHÁNH**  
**(Chánh Nghiệp: *Sammà-Kammantà*)**



Hành Động Chân Chánh (HĐCC) là yếu tố thứ hai trong nhóm Giới thuộc giáo lý đạo Phật. Đó là sự tránh không làm ba nghiệp ác: sát sanh, trộm cắp, tà dâm. Như chúng ta đã thảo luận trong chương trước, tránh sát sanh là khắc sâu tâm từ bi đối với mọi chúng sanh; không trộm cắp là chỉ lấy những gì người khác cho và không tà dâm là sống đời trong sạch và mộc mạc. Như vậy, đây là điều thứ ba trong năm giới căn bản, còn hai giới khác không được phạm là nói dối và uống rượu. Không cần đến kiến thức khoa học nhiều, người ta cũng hiểu được rằng trong khi đưa vào khuôn khổ tính cách của cá nhân người giữ giới, sự tu tập những giới căn bản làm tăng thêm sự hoà hợp và mối quan hệ chính đáng giữa mình và người. Bằng cách xử sự đạo đức, người ta đem đến cho kẻ khác sự vô úy, an lạc và hoà bình. Mọi giới luật, tức đời sống thiện lành đều được thành lập trên lòng thương yêu và từ bi, *metta* và *karunà*, mà chúng ta đã thảo luận chi tiết trong chương nói về Suy Nghĩ Chân Chánh. Một người không có hai phẩm chất quan trọng này thật sự không thể được gọi là người đạo đức. Những hành vi thuộc thân và khẩu không thấm đượm tình thương yêu và từ bi thì không thể được xem như tốt đẹp và thiện lành. Chắc chắn là người ta không thể sát sanh, trộm cắp, v.v... với tư tưởng yêu thương và ý thức tốt đẹp, mà khi làm như vậy người đó bị lôi kéo bởi những tư tưởng độc ác, tham lam và ngu dốt.

Người ta cần phải tu tập một phương pháp nào đó thuộc giới luật tinh thần, bởi vì cái tâm không được điều phục luôn luôn tự tha thứ cho mình khi phạm vào điều xấu ác trong lời nói và việc làm. “*Khi tư tưởng không được phòng hộ, hành động thân, khẩu, ý cũng không được phòng hộ.*” (Tăng Chi Bộ Kinh.i. 261)

Đức Phật dạy:

“*Kẻ ngu hay người trí được nhận biết qua những hành động của họ. Trí thức được làm cho sáng tỏ bằng giới luật.*”

*“Một người có ba tính chất sau đây bị coi là một người ngu, đó là: hành vi sai trái của thân, nói lời sai trái và ý nghĩ sai trái”.*

*“Một người có ba tính chất sau đây được gọi là một người trí, đó là hành vi chân chính, lời nói chân chính, và tư duy chân chính”.*

*“Này các thầy Tỳ-kheo, như thế các thầy nên tu tập như vậy: chúng tôi sẽ sống buông bỏ ba điều làm cho con người thành điên rồ và sẽ tu tập ba điều làm cho con người thành bậc thánh triết. Này các Tỳ-kheo, các thầy nên tu tập như thế.” (Tăng Chi Bộ Kinh.i.102)*

Cách xử sự tạo nên nhân cách con người. Không ai có thể ban tặng món quà tốt đẹp này cho một người khác. Mỗi người phải xây dựng nó bằng tư tưởng, sự suy nghĩ, quán chiếu, tinh tấn, chánh niệm và định tâm. Giống như để thành thực một môn nghệ thuật, người ta phải lao động cực khổ, để thành tựu nghệ thuật xử thế cao cả đưa đến một tính cách thiện lành mạnh mẽ, người ta phải tinh cần và tinh giác. Như William Hawes đã nói: *“Một tính cách tốt đẹp trong mọi trường hợp đều là kết quả của sự hành xử của mỗi cá nhân. Nó không phải được truyền thừa từ cha mẹ, không phải được tạo ra bởi những sự thuận lợi bên ngoài, không nhất thiết phải là tự nhiên do sanh ra, do sự giàu có, tài năng hay gia thế, mà nó là kết quả từ những nỗ lực riêng của con người. Nếu chúng ta muốn đạt được một tính cách thật sự chúng ta phải nhớ những lời cảnh tỉnh của Đức Phật về sự lơ lửng và mộng tưởng hão huyền: “Hãy tinh giác, hãy luôn luôn chánh niệm.” (Trường Bộ Kinh.ii.120).*

Trong việc trau dồi tính cách, điều cần thiết trước hết là tu tập sự tiết độ (*Samyama*). Quả vậy, nếu một người buông thả đối với dục lạc thì sự cư xử và tính cách tốt đẹp của người đó sẽ

sụp đổ hết. Về điểm này tất cả các giáo chủ và các ngành tâm lý học đều đồng ý. Những người nào say sưa với lạc thú và bị dẫn dắt bởi sự thúc giục hưởng thụ thì không thể được giáo hoá đúng đắn cho đến khi nào họ học được cách kiểm soát tâm.

Sự tiết chế đến từ sự quán chiếu về giới và những lợi lạc của nó. Người trẻ tuổi đặc biệt nên phát triển lòng yêu thích giới vì nó nuôi dưỡng đời sống tâm linh. Một tâm thức không tiết chế tự tiêu tán trong hoạt động phù phiếm. Nhân cách là cái chúng ta phải xây dựng, phải trau dồi với sự quyết tâm tha thiết.

Tuy nhiên, giới không có nghĩa là lời răn. Đức Phật không phải là nhà làm luật độc đoán. Không có sự cưỡng bách hay bắt buộc trong đạo Phật, cư sĩ tại gia hay tu sĩ chấp nhận giới luật do tự nguyện.

Cách Đức Phật huấn dụ hàng đệ tử của Ngài trong bài pháp thoại sau đây thật là lý thú. Kesi là người luyện ngựa, một ngày kia đến thăm Đức Thế Tôn, và được Ngài hỏi:

- *Này Kesi, ông là một người được huấn luyện để trở thành người luyện tập ngựa. Làm cách nào mà ông luyện tập cho một con ngựa trở nên thuần thực?*

- *Bạch Thế Tôn, con luyện ngựa cho thuần bằng những cách mềm mỏng, có khi cứng rắn, và có khi cũng bằng cả hai cách đó.*

- *Này Kesi, giả dụ có một con ngựa phải được thuần hoá mà nó lại không chịu khuất phục dưới sự huấn luyện của ông, vậy thì ông phải làm sao?*

- *Bạch Thế Tôn, trong trường hợp đó, con giết nó. Vì sao? Vì con sợ rằng nó mang sự bất tín đến cho nhóm người của thầy con. Bạch Thế Tôn, Thế Tôn là một người huấn luyện người có một không hai, làm thế nào Thế Tôn thuần hoá được họ?*

- *Này Kesi, ta cũng huấn luyện cho con người trở nên thuần thực bằng những cách mềm mỏng và cứng rắn, có khi cũng bằng cả hai cách đó. Này Kesi, cách mềm mỏng là ta nói: Đây là thiện giới nơi thân; đây là kết quả của thiện giới nơi thân. Đây là thiện giới nơi khẩu, đây là kết quả của thiện giới nơi khẩu. Đây là thiện giới nơi ý, đây là kết quả của thiện giới nơi ý. Đây là chư Thiên và đây là con người.*

*Và này Kesi, cách cứng rắn là ta nói: Như vậy là hành vi xấu ác của thân, như vậy là kết quả hành vi xấu ác của thân; như vậy là lời nói xấu ác của khẩu, như vậy là kết quả lời nói xấu ác của khẩu. Như vậy là hành vi xấu ác của ý, như vậy là kết quả hành vi xấu ác của ý. Như vậy là địa ngục, như vậy là cõi súc sinh, như vậy là cõi ngã quý.*

*Và này Kesi, đây là cách vừa mềm mỏng vừa cứng rắn:... (như trên)...*

- *Bạch Thế Tôn, giả sử như người đó không khuất phục trước cách huấn luyện của Ngài thì Ngài phải làm sao với họ?*

- *Này Kesi, trong trường hợp đó ta giết họ.*

- *Nhưng chắc chắn là Đức Thế Tôn không bao giờ tước đi mạng sống của ai, thế sao Thế Tôn nói “ta giết họ”?*

- *Này Kesi, đúng là Như Lai không bao giờ tước đi mạng sống của ai cả; tuy nhiên, nếu con người không khuất phục sự huấn luyện bằng cách mềm mỏng, bằng cách cứng rắn hay bằng cả hai cách, thì Như Lai nghĩ rằng người đó không cần nói đến hay khuyên răn bởi những tu sĩ khôn ngoan nữa. Này Kesi, trong giới luật cao thượng, giết một người nghĩa là khi cả Như Lai và những tu sĩ đồng tu với họ cho rằng họ không đáng để nói đến và khuyên răn.” (Tăng Chi Bộ Kinh.ii.111)*

Đoạn đối thoại này cho ta thấy rõ ràng là Đức Phật không

tin vào sự áp đặt lời răn bảo đối với tín đồ của Ngài, nhưng vì là một bậc thầy từ bi Ngài chỉ cho họ thấy sự đúng và sai cùng những hậu quả của nó.

Ta nói: “*Này các thầy Tỳ-kheo, hãy từ bỏ điều xấu ác.*”  
*Điều xấu ác có thể xa lìa được. Nếu không thể xa lìa sự xấu ác thì ta đã không nói như vậy. Vì có thể xa lìa sự xấu ác nên ta nói với các thầy là “này các thầy Tỳ-kheo, các thầy hãy từ bỏ điều xấu ác.”*

*Nếu việc từ bỏ những điều xấu ác dẫn đến mất mát và đau khổ thì ta đã không nói hãy từ bỏ nó.*

*Này các thầy Tỳ-kheo, hãy tu tập điều thiện lành. Điều thiện lành có thể tu tập được. Nếu không thể tu tập được thì ta đã không nói như vậy. Vì có thể tu tập được nên ta nói các ông hãy tu tập điều thiện lành.*

*Nếu sự tu tập điều thiện lành dẫn đến mất mát và đau khổ thì ta đã không bảo các ông hãy tu tập nó. Nhưng vì nó dẫn đến an lạc và hạnh phúc do đó ta nói các thầy hãy tu tập điều thiện lành. (Tương Ứng Bộ Kinh.i.127)*

Việc còn lại là mỗi cá nhân cần phải nỗ lực tinh tấn để chuyển thành hành động các giới đã thọ một cách tự nguyện. Giới luật và gương mẫu mà người khác đưa đến để điều hướng và hỗ trợ cho sự tu tập của chúng ta cũng chỉ là vô ích nếu chúng ta lơ lửng, biếng nhác.

*“Gieo nhân nào sẽ gặt quả này,  
Làm điều lành sẽ gặt quả lành,  
Làm điều ác sẽ gặt quả ác.  
Hạt mầm được gieo trồng tốt  
Ta sẽ hưởng được quả tốt.”*

(Tương Ứng Bộ Kinh.i.227)

1. Giới thứ nhất không được sát sanh và mở rộng lòng từ bi đến mọi loài chúng sinh không có một giới hạn nào. “Mọi loài chúng sinh” trong đạo Phật có nghĩa là mọi loài sinh vật, tất cả các loài có hơi thở. Một điều được công nhận là tất cả mọi loài sinh vật, dù người hay thú, đều tham sinh úy tử. Vì đời sống đáng quý đối với mọi loài nên tất cả đều có mục đích duy trì và kéo dài sự sống, không để sự sống bị xâm hại. Điều này áp dụng cho cả những sinh vật nhỏ nhất có ý thức sống. Người ta nói: *“Bất kỳ ai tìm kiếm hạnh phúc mà quấy rối sự khát khao hạnh phúc của người khác sẽ không được hạnh phúc trong kiếp sau.”*

Hạnh phúc của mọi loài tùy thuộc vào đời sống hiện tại của họ. Do đó tước đoạt của họ cái đem đến cho họ mọi an lành là độc ác và cực kỳ vô lương tâm. Cho nên không có gì đáng ngạc nhiên khi người nào muốn sát hại kẻ khác sẽ nhận lấy hận thù và ác ý của những người mà họ tìm cách sát hại?

*“Hình phạt ai cũng sợ.  
Sinh mệnh ai cũng tiếc  
Lấy ta suy ra người  
Chớ giết chớ bảo giết.”*

(Pháp Cú.130)

*“Vì tôi cũng như họ,  
Vì họ cũng như tôi;  
Lấy ta suy ra người  
Không giết không bảo giết.”*

(Tương Ưng Bộ Kinh. n.702)

Không làm hại và giết chóc kẻ khác là tiêu chí của người theo Phật và của tất cả mọi người có lương tâm. Những người phát triển thói quen độc ác đối với thú vật thì đều rất có khả



năng đối xử tàn ác với loài người khi họ có cơ hội. Khi một tư tưởng ác phát triển dần thành một ám ảnh nó có thể dẫn đến sự ác tâm. Như Kinh Phật đã chỉ rõ: *“Những kẻ nào sát sanh thường chịu đau khổ trong đời này và có thể đi đến một kết thúc tàn khốc. Qua kiếp sau cái nghiệp của những hành động tàn nhẫn của họ sẽ buộc họ nhiều kiếp trong tình trạng thống khổ. Nếu những người sát sanh đó được sinh ra trong những gia đình giàu có với sắc đẹp, sức mạnh và những cái hạnh phúc về thân (y báo trang nghiêm) thì nghiệp của họ cũng sẽ bám sát theo làm cho mạng sống họ sớm kết thúc.”*

Ngược lại, *“những người nào tỏ lòng thương đối với những người khác và không sát hại, sẽ được sanh vào đời sống tốt đẹp và nếu được sanh làm người, họ sẽ có sức khỏe, sắc đẹp, giàu có, có ảnh hưởng, thông minh, v.v..”* (Tăng Chi Bộ Kinh.iii.40; Trung Bộ Kinh. 135)

Đạo lý nghiệp báo là một trong những giáo lý chính trong đạo Phật. Nghiệp chính là những hành động có cố ý của chúng ta. Nếu người ta hiểu sự vận hành của nghiệp và kết quả của những hành động có tác ý thì người ta không bị cám dỗ vào những hành động xấu ác bất thiện, những hành động này trở lại ngủ ngầm trong ta để cho *“đau khổ theo sau như bánh xe đi theo chân con bò”*.

Vâng, thế giới này dường như là không được hoàn hảo và bất công. Hãy để qua một bên thế giới loài vật, trong loài người chúng ta có người sinh ra trong khốn khổ, chìm đắm trong đau thương và cực kỳ bất hạnh; những người khác lại được sinh ra trong tình trạng thừa thãi hạnh phúc, sống cuộc đời xa hoa và không biết gì về nỗi thống khổ của thế gian. Lại nữa, một ít người được ban cho trí tuệ sắc bén và khả năng tâm linh lớn lao trong khi nhiều người bị trói chặt trong vô minh.

Làm thế nào mà trong số chúng ta có người lại được ban cho hạnh phúc với sức khỏe, sắc đẹp, bạn bè, trong khi những người khác thì yếu ớt đáng thương, nghèo túng và cô đơn? Làm thế nào mà có người lại được sinh ra để hưởng cuộc sống lâu dài trong khi những người khác qua đời đang độ tuổi hoa niên? Tại sao có người được phước, có ảnh hưởng, danh vọng và được mọi người tôn vinh, trong khi những kẻ khác thì hoàn toàn bị lơ là? Đây là những vấn đề phức tạp, đòi hỏi phải có một giải đáp.

Nếu điều tra, chúng ta sẽ thấy rằng những khác nhau rộng lớn này không phải là do một lực bên ngoài hay một siêu nhân nào, mà là do những hành động và phản ứng của chúng ta, chúng ta chịu trách nhiệm về những hành động của chính mình dù tốt hay xấu. Chúng ta tạo ra nghiệp (*karma*) cho chúng ta.

Như thế bổn phận cần thiết của tất cả mọi người hiểu biết là dừng lại việc làm tổn thương và gây thiệt hại cho kẻ khác và tu tập một trái tim đầy thương yêu và lòng nhân từ vô biên. Sát sinh tức là sát hại dù được thực hiện cho bất kỳ mục đích nào, cho thể thao, cho lương thực hay cho sức khỏe trong trường hợp sát hại côn trùng. Thật là vô ích khi cố tự bào chữa bằng cách nói: “Tôi làm như thế vì lý do này lý do kia.” Tốt hơn nên nói thẳng, nói thật. Nếu chúng ta giết hại thì chúng ta phải đủ thẳng thắn để chấp nhận và xem nó là một điều bất thiện.

Về vấn đề chủ trương ăn chay gây ra nhiều tranh luận, sự ăn thịt không bị cấm đoán trong đạo Phật. Nếu chúng ta không hề thấy, nghe, hay nghi ngờ rằng một con vật bị giết để cho chúng ta ăn thì thịt đó được chấp nhận, còn ngược lại thì không được. Không có một điều luật hay huấn thị nào trong giáo lý Đức Phật nói rằng một người Phật tử phải sống hoàn toàn hay chính yếu nhờ vào thực vật. Ăn thịt hay không

ăn thịt hoàn toàn là vấn đề cá nhân, tuy nhiên những người tiêu thụ trứng có mầm sống là phá giới cấm sát sinh.

2. Thọ trì giới thứ hai theo HĐCC (hay Chánh nghiệp) là không trộm cắp và sống một đời lương thiện, chỉ lấy vật gì mình có quyền lấy. Lấy vật của người khác thì không nghiêm trọng như tước đi mạng sống của họ, nhưng nó vẫn là một trọng tội bởi vì nó tước đoạt hạnh phúc của người khác. Vì không ai muốn bị cướp giật, cho nên chẳng có gì khó hiểu khi nói lấy vật của người khác là sai trái. Ý tưởng thúc đẩy một người trộm cắp không thể là tốt hay thiện; sự trộm cắp dẫn đến bạo hành và cả việc giết người.

Những người buôn bán, thương mại dễ xâm phạm giới trộm cắp vì thường những hình thức gian lận và bất lương đều rơi vào giới thứ hai này. Một người có thể dùng cả ngòi bút và miệng lưỡi của họ với ý đồ trộm cắp. Trong một xã hội sẽ không có an lạc và hạnh phúc khi người ta luôn luôn tìm cách lường gạt và cướp giật người xung quanh.

Đôi khi người ta nghĩ là sự nghèo khó đưa đến trộm cắp. Điều đó có phần nào đúng, nhưng nếu con người biếng nhác, chây lười hay nếu họ không sử dụng được tài năng của họ, họ cũng sẽ trở nên nghèo nàn; thế là họ cố cướp giật của người giàu có, trong khi những người khác có thể coi việc ăn trộm là một phương tiện dễ dàng để sống một đời sung sướng, và do vậy mà tội ác gia tăng.

Trộm cắp có thể có nhiều hình thức. Chẳng hạn, nếu một nhân viên bê trễ hay làm việc không tốt mà vẫn lãnh lương đủ thì anh ta thật sự là một tên trộm, vì anh ta nhận tiền mà không phải do anh ta kiếm được. Cũng vậy, khi một người chủ không trả lương thích đáng cho người làm công thì anh ta cũng là một kẻ trộm cắp của người khác. Đó đó, Carlyle đã nói: *“Hãy tự làm cho mình thành kẻ lương thiện, thì bạn mới*

*có thể chắc chắn rằng trong thế giới này còn có một người ít bất lương.”*

3. Giới cuối cùng trong HĐCC là không tà hạnh. Ở đây việc tự kiểm soát mình cần thiết hơn là những bài giảng pháp và kinh sách về đề tài này. Trong chương nói về Suy Nghĩ Chân Chánh chúng ta đã thảo luận chi tiết việc buông lung giác quan khi liên hệ đến việc xả ly.

Ở đây chúng ta sẽ cố gắng tìm hiểu vấn đề theo đạo Phật, tà hạnh là gì. Trước hết hãy lắng nghe bài pháp mở đầu của Tăng Chi Bộ Kinh (*Anguttara Nikàya*), một bộ sưu tập gốc bằng tiếng Pàli:

*“Này các thầy Tỳ-kheo, ta biết không có một sắc tướng nào lôi cuốn tâm người nam bằng sắc tướng của người nữ. Này các thầy Tỳ-kheo, nữ sắc luôn luôn chiếm đầy tâm trí người nam”.*

*“Này các thầy Tỳ-kheo, ta biết không có một thanh nào...*

*Ta biết không có một hương nào...*

*Ta biết không có một vị nào...*

*Ta biết không có một xúc chạm nào lôi cuốn tâm của người nam như sự xúc chạm của người nữ. Thanh, hương, vị, xúc của người nữ chiếm đầy tâm trí người nam.*

*“Này các thầy Tỳ-kheo, ta biết không có sắc, thanh, hương, vị, xúc nào hấp dẫn trái tim người nữ cho bằng sắc, thanh, hương, vị, xúc của người nam. Này các thầy Tỳ-kheo, những điều này luôn luôn chiếm đầy tâm trí một người nữ.”*

Đây là một bài pháp về tính dục được giải thích trong một ngôn ngữ không chút sai lầm, sự thật đó không một người nào dám phủ nhận. Vấn đề tính dục được Đức Phật mô tả là một động lực mạnh nhất trong con người. Nếu con người biến thành nô lệ cho

động lực này thì ngay cả người mạnh mẽ nhất cũng có thể trở thành một kẻ yếu đuối nhất, ngay cả một vị thánh triết cũng có thể rơi từ địa vị cao cả xuống đến bậc thấp kém. Sự thúc bách của tính dục, đặc biệt là nơi người trẻ tuổi, là một ngọn lửa cần sự lèo lái cẩn thận. Nếu không biết suy nghĩ và tiết chế, có thể gây ra sự tai hại không kể hết được, “*không có ngọn lửa nào như lửa tham dục.*” (Pháp Cú.262) “*Lửa tham dục không hề tắt mà luôn cháy bùng lên.*”

Vi Đức Phật là một bậc thánh triết thực tế, Ngài không cầu mong cho các hàng đệ tử tại gia của Ngài sống đời ần tu khổ hạnh. Quả vậy, Ngài đã gọi họ là “những người hưởng thụ dục lạc.” (*Gihī kāmabhogī*) Biết rõ bản năng và lực kích động nơi con người, sự thèm thuồng, bức xúc của họ, nên bậc Đạo Sư không cấm những quan hệ tính dục đối với người tại gia như Ngài đã ngăn cấm đối với hàng tu sĩ. Nhưng Ngài cảnh cáo con người không được đi theo những cách nuông chiều sai trái sở thích tính dục. Ngài tiến xa hơn một bước và khuyên tuân thủ tám giới với sự nhấn mạnh đặc biệt vào giới thứ ba cho hàng cư sĩ trong những ngày nhập thất hay khi có dịp (Thọ bát quan trai giới).

Nếu một người quyết định sống đời độc thân họ nên thật sự nỗ lực để được trong sạch thân, khẩu, ý. Nếu họ không đủ mạnh mẽ để sống độc thân, họ có thể kết hôn, nhưng nên tiết chế những mối quan hệ tính dục vì chúng sai lầm và có hại. Như Đức Phật đã giải thích trong bài pháp về sự “Đọa lạc” (Pháp Cú.262):

*“Nếu một người say mê nữ sắc, nghiện rượu, cờ bạc, và tiêu xài phung phí tất cả những gì họ kiếm được, thì đó là một nguyên nhân của sự đọa lạc.”*

*“Nếu không hài lòng với người vợ của mình, người ta lại đi cùng với những cô gái làm tiền và vợ của kẻ khác, đây là một nguyên nhân của sự đọa lạc.”*

*“Tuổi trẻ đã qua mà còn đi lấy một cô gái trong tuổi đôi mươi làm vợ và không thể ngủ được vì ghen tuông, đây là một nguyên nhân của sự đoạ lạc.”*

Đề cập đến phụ nữ, Đức Phật đã dạy một cách súc tích như sau: *“Hành vi buông lung và phi đạo đức là sự ô nhiễm của một người phụ nữ.”* (Pháp Cú.242) *“Người vợ tốt nhất là người làm vui lòng người chồng.”* (Tương Ưng Bộ Kinh. p7) *“Người vợ là người đồng sự cao cả.”* (Tương Ưng Bộ Kinh. i.37). Goldsmith viết: *“Người vợ hoàn hảo là người có thể phục vụ cho cuộc sống nhiều hơn là những triết gia bị phụ nữ cai quản, những nữ anh hùng quá táo bạo, hay những bà hoàng lãng loạn. Người phụ nữ nào làm cho chồng con họ hạnh phúc là một nhân vật vĩ đại hơn các mệnh phụ được mô tả trong tiểu thuyết mà toàn bộ mối quan tâm của họ là ám sát loài người với những thủ đoạn quỷ quyệt.”*

Về giới luật thứ ba, Tỳ-kheo Silàcara (ông Mc Kechnie) đã viết:

*“Ở mỗi sát na, chính tâm chúng ta đã làm cho chúng ta trở thành con người như hiện tại. Và trong vấn đề tính dục, tâm đóng một vai trò rất quan trọng; quả vậy, chúng ta có thể nói rằng nếu tâm chúng ta hoàn toàn chịu sự kiểm soát của chúng ta ngay mỗi giây phút hiện tại thì sẽ ít cần hoặc không cần sự cảnh giác ở nơi nào khác.”*

*“Nếu nhìn xung quanh chúng ta có thể thấy sự bỏ qua việc kiểm soát tâm trong vấn đề tính dục đã mang loài người đi về đâu. Hãy xem xét các thú vật thấp kém, như chúng ta thích gọi chúng như vậy, và cử chỉ gợi dục của chúng. Giữa người và thú vật, đẳng nào thật sự thấp kém hơn? Đẳng nào hành động theo cách bình thường về vấn đề hành vi tính dục, và đẳng nào đi vào mọi cách bất thường và hư đốn? Ở đây chính loài thú lại là sinh vật cao cấp hơn, và con người lại*

*là loài thấp kém hơn. Tại sao như vậy? Đơn giản là vì con người có khả năng tâm linh nếu được sử dụng chính đáng có thể khiến họ làm chủ được sự kích động tính dục của họ, đấng này họ đã thật sự sử dụng năng lực tâm linh vào sự tham dục đáng trách để tự làm nô lệ cho những sự kích động đó hơn là loài thú.”*

Sự giải thích của Đức Phật về giới thứ ba trong bài pháp thứ 41 của Trung Bộ Kinh (*Majjhima Nikàya*) và ở nơi khác rất thú vị và quan trọng. Bài pháp này đề cập đến tất cả mười thiện nghiệp và bất thiện nghiệp. Dưới đây là một bài dịch khá cô đọng bài pháp đó.

Để trả lời cho câu hỏi của những gia chủ Bà-la-môn ở Sàla là tại sao có những người sau khi chết bị sanh vào tình trạng đời sống xấu ác và có những người khác được ở trong tình trạng tốt đẹp, bậc Đạo Sư đã dạy: *“Này các gia chủ, có những người sau khi chết đi vào tình trạng thống khổ vì do họ đã không sống theo Chánh pháp, một đời sống đúng đắn và nhu hoà.”*

Bấy giờ những người Bà-la-môn không hiểu hết điều Đức Phật dạy và xin Ngài giải thích chi tiết hơn, bậc Đạo Sư trả lời:

*“Này các gia chủ, có những người độc ác và vô ơn đối với loài người. Có người lấy cái mà người khác không cho. Có người lạm dụng những dục lạc đã có những quan hệ tình dục với những người (nữ đồng trinh) còn chịu sự bảo hộ của một bà mẹ, một người cha, hay cả cha mẹ, một người anh, người chị hay họ hàng, lạm dụng với những người có chồng, với những người mà mục đích của họ đáng trừng phạt và ngay cả với những người đã đính hôn.”*

*“Này các gia chủ, đó là sự phạm giới thứ ba, sự không chánh đáng và không nhu hoà đối với thân.”*

Đức Phật tiếp tục mô tả sự thực hành việc phạm giới thứ tư về khẩu, đó là nói dối, nói lời vu khống, nói lời thô ác, và chuyện phiếm. Ngài dạy:

*Này các gia chủ, có người tham lam, họ thêm thuồng tài sản của người khác và nghĩ rằng: “Ồ, cái gì thuộc về người khác cũng có thể là của mình;” có người thì ác ý và tâm ô nhiễm nghĩ rằng: “Hãy giết những người này, hãy tàn sát họ, thủ tiêu hay tiêu diệt họ, đừng để cho họ sống.” Có người có tà kiến, có cái nhìn lầm lạc và nghĩ: “Không có kết quả từ những món quà tặng và dâng cúng; không có kết quả từ những việc làm thiện hay bất thiện; không có thế giới này, cũng không có thế giới bên kia (đối với những người ở thế giới bên kia thì không có thế giới này; đối với những người ở thế giới này thì không có thế giới bên kia.); không có kết quả nào từ hành vi thiện hay ác đối với mẹ cha; không có những người tự nhiên sanh ra (điều này phủ nhận sự hiện hữu của chư thiên); không có những ẩn sĩ và Phạm Thiên có đạo đức tốt, sống chính đáng, tuyên bố thế giới này, thế giới bên kia, và đã chứng được tri thức siêu việt (điều này phủ nhận sự hiện hữu của chư Phật toàn trí). Này các gia chủ, đó là sự phạm giới thứ ba, sự không chánh đáng và không nhu hoà về mặt tư duy.”*

Đức Phật còn tiếp tục giải thích ba sự tu tập, về giáo pháp, sự chánh đáng và sự hoà hợp đối với thân, khẩu, ý – trái ngược lại với tất cả những điều đã được đề cập ở trên.

Phải nhớ rằng Đức Phật với tư cách là một vị đạo sư, đã chỉ ra cho xã hội Ấn thời bấy giờ con đường chánh đáng và không sai lầm trong đạo đức luân lý, những hậu quả xấu ác của hành vi cử chỉ vô luân, buông thả, nhưng Ngài không bao giờ can thiệp vào những vấn đề tính dục, cũng không xen vào những định chế hay chính sách bởi vì những điều này



là thuộc về chính phủ. Tuy nhiên, trong cương vị của Ngài, nghĩa là trong công cuộc Tuyên giáo, thái độ của Đức Phật khác hẳn, có khi Ngài khất khe với các đệ tử. Với tư cách là người dẫn đường và là vị thầy, Ngài thường khuyên những thành viên trong giáo hội sống tốt đẹp, nhìn thấy những lỗi nhỏ nhất cũng phải lấy làm sợ, và tề chỉnh, trầm lặng, khiêm hạ, khiến cho người bị phiền lòng có thể vui lên, và hạnh phúc của những người đã hài lòng còn có thể tăng thêm.

Đức Phật đặc biệt khuyên nhủ đối với những người theo Ngài và gia nhập Giáo đoàn để sống đời tu sĩ khổ hạnh. Đối với các thầy Tỳ-kheo, những mối quan hệ tính dục mọi loại đều bị cấm đoán, với lý do đức hạnh. Nhưng một tu sĩ có tự do cõi y áo và quay trở về đời sống cư sĩ nếu họ bị nhiều thử thách trong đời sống và họ nhận thấy khó vui thú trong việc xuất gia. Trong những trường hợp đó, bậc Đạo Sư cho lời khuyên bảo và giải thích mọi điều như một người cha triu mến, nhưng không bao giờ bắt buộc tín đồ mình sống đời ẩn cư khổ hạnh ngược với những mong muốn của họ, bởi vì đây là những vấn đề tâm lý và phải được đối xử như vậy. Một trong những điều lợi lạc có được do thiên định và những sự tu tập khác mà Đức Phật đã đề ra cho các thành viên Giáo đoàn, là có mục đích thăng hoa-loại trừ những tình trạng bệnh lý học có thể nổi lên do việc đè nén sự buông lung các căn.

Hai câu thơ trong Pháp Cú (*Dhammapada*. 246, 247) liệt kê những giới tu tập một cách ngắn gọn làm rõ cái hậu quả xấu ác của sự phạm giới:

“Ở đời ai sát sanh,  
Láo toét không chân thật  
Lừa đảo trộm tài vật  
Gian dối vợ người ta.”

*“Say sưa đến sa đà  
Nghiện ngập suốt ngày tháng  
Hạng người ấy chẳng quản  
Búng gót mình đời nay.”*

Trong chương này và chương trước, chúng ta đã thảo luận chi tiết năm giới luật, đạo đức tối thiểu bắt buộc để một người tại gia trở thành Phật tử bằng việc quy y Phật Pháp Tăng. Kết luận lại, chúng ta có thể đề cập một cách vắn tắt lời khuyên của Đức Phật với La-hầu-la, vị sa-di và là con trai của Ngài:

*- Nay La-hầu-la, con nghĩ gì về mục đích của chiếc gương?*

*- Bạch Thế Tôn, nó dùng để soi.*

*- Nay La-hầu-la, cũng thế, sau khi đã soi xét kỹ lưỡng người ta mới làm những hành động về thân khẩu ý.*

Rồi Đức Phật dạy rằng, nếu khi soi xét như vậy người ta nhận ra một hành vi về thân có khuynh hướng làm hại mình, hại người thì đó là hành động bất thiện và gây ra đau khổ, và không nên làm. Nếu khi soi xét như thế người ta nhận ra một hành vi thuộc thân không có khuynh hướng làm tổn hại mình hay người, thì nó là hành vi thiện lành đưa đến hạnh phúc, và nên làm. Đối với hành vi thuộc thân và ý cũng vậy.

Sau đó, bậc Đạo Sư dạy:

*Này La-hầu-la, bất kỳ ai ở trong quá khứ xa xôi –là Sa-môn hay Bà-la-môn –tịnh hóa những hành vi thân khẩu ý – họ đều làm như thế sau khi soi xét nhiều lần. Bất kỳ ai, trong tương lai xa xôi –hoặc là Sa-môn hay Bà-la-môn –sẽ tịnh hoá những hành vi thân khẩu ý –họ đều làm như thế sau khi đã soi xét nhiều lần. Và bất kỳ ai, trong hiện tại Sa-môn hay Bà-la-môn –tịnh hoá những hành vi thân khẩu ý –họ cũng đều làm như vậy sau khi soi xét kỹ lưỡng.*

*Này La-hầu-la, vậy con phải tu tập như thế này: “chúng ta sẽ tịnh hoá hành vi thuộc thân sau khi đã suy đi nghĩ lại; chúng ta sẽ tịnh hoá hành vi thuộc khẩu sau khi suy nghĩ kỹ; chúng ta sẽ tịnh hoá hành vi thuộc tâm sau khi đã suy nghĩ kỹ.”* Này La-hầu-la, con phải tu tập như vậy. (Trung Bộ Kinh.61)

Một độc giả cẩn thận khi đọc đoạn văn rút gọn của bài pháp này sẽ hiểu cách mà Đức Phật đưa ra sự quan trọng của các hành vi của con người, tức là nghiệp theo nghĩa tuyệt đối là hành động có ý muốn hay tác ý (cetanà), và quan điểm của Ngài về bản thân mình và người khác. “*Tôi như thế nào, người khác cũng như thế ấy*” là cái tiêu chuẩn được mọi người chấp nhận trong mọi việc làm của chúng ta.

Cái khuynh hướng đầu hàng những lạc thú, những ham muốn và nghiêng ngã rất là mạnh. Nhưng thông thường họ không suy nghĩ chín chắn trước khi hành động, cho nên kết quả không như họ mong đợi. Trong bài pháp này, sự tư duy quán chiếu, sự suy nghĩ có được do thiên định được bậc Đạo Sư nhấn mạnh. Lời khuyên cho La-hầu-la, một vị Sa-di, dù đã trải qua hai mươi lăm thế kỷ, ngày nay vẫn còn thích hợp. Không gian và thời gian không làm trở ngại đối với lời khuyên tốt khi nó bao gồm trong đó những nguyên tắc vĩnh cửu.

\*\*\*





*Chương 11*

**ĐỜI SỐNG CHÂN CHÁNH**  
**(Chánh Mạng: *Sammà-Ajivà*)**



Yếu tố thứ ba và cũng là cuối cùng trong nhóm Giới là Chánh Mạng, nó có liên quan đến việc cấm không được mua bán vũ khí và những khí giới giết người, mua bán thú vật để giết thịt, mua bán người, những thức uống làm say sưa và thuốc độc. Mặc dù Đức Phật chỉ đề cập năm loại, nhưng như chúng ta biết là còn có nhiều cách kiếm tiền sai trái khác nữa. Chúng ta phải nhớ rằng Đức Phật lúc đó đang giáo hoá xã hội Ấn Độ trong thế kỷ thứ 6 trước Công nguyên, cũng như ngày nay gồm hầu hết là nông dân, người chăn gia súc và thương buôn. Chúng ta để ý thấy một điều lý thú là trong kinh điển Phật giáo có những đoạn mô tả một cách sinh động đời sống của nông dân và người chăn gia súc. Bài pháp thứ hai và thứ tư của Tập Bộ Kinh (*Sutta-nipàta*) đưa ra bằng chứng rộng rãi về sự kiện này. Ấn Độ là một xứ nông nghiệp và chính phủ không theo thể chế “dân chủ.” Hầu hết các quốc gia đều là phong kiến dưới quyền cai trị của một vị vua chúa, như trong trường hợp bộ tộc của Đức Phật là dòng Thích Ca, nhưng cũng có những nước cộng hoà như Licchàvis do một nghị viện các Trưởng lão và những người đứng đầu cai trị. Trong các vương quốc, vị vua (*Ràjà*) là người trị vì mà mọi người đều phải thần phục và trung thành. Vì việc kiếm sống hạn chế nên Đức Phật chỉ cảnh giác năm hạng người trong số họ.

Chúng ta không nên nghĩ rằng Đức Phật chỉ dạy cho công chúng về những hậu quả xấu ác đã gây ra và những lợi lạc của đời sống chánh đáng. Trong Bộ Kinh (*Nikàyas*), đáng kể là trong Trường Bộ Kinh (*Dighà Nikàya*) và Tăng Chi Bộ Kinh (*Anguttara Nikàya*), chúng ta tìm thấy những bài thuyết pháp về đời sống mà nhà cai trị phải theo để lãnh đạo đất nước. Trong đó có quy định tuyệt đối nhà vua nên cai trị theo chánh pháp (*Dhammena*) và không nên tà vạy, phi pháp (*A-dhammena*). Các nhà cai trị, ngoài việc giữ gìn cùng những giới cấm như các thần dân của họ, còn phải có tất cả

những phẩm chất thiện lành để làm gương tốt cho cả nước noi theo. Kinh sách Phật giáo đưa ra “Thập Vương Pháp” (*Dasa-Ràja-Dhamma*) mười bốn phận hay mười nguyên tắc cai trị theo Chánh pháp (*dhammena*) của một vị vua: bố thí, ban phát khoan dung; trì giới, sống đạo đức; hy sinh, không vị kỷ, công bằng lương thiện, mềm mỏng nhu hoà, không sống đời xa hoa và tự tiết chế, không sân, không bạo ngược, kiên nhẫn và có tính cách dễ chịu (*Dàna, sila, paiccàga, aj-java, maddava, tapa, akkodha, avihimà, khanti, avirodha*). Như Đức Phật đã chỉ rõ, chính người cai trị trước tiên nên an trú trong Giáo pháp, mộ đạo, hiếu thảo và chân chánh, tránh các tội lỗi và cứ như thế mà lãnh đạo thần dân. Ngài dạy: “*Nếu một người, được coi như số một trong dân chúng mà sống không chân chính, thì những người khác còn có đáng nói đến nữa không? Họ sẽ theo cái gương đó. Nếu vị lãnh đạo không chân chính thì toàn thể vương quốc họ sống trong thống khổ... Nếu họ sống chánh đáng thì những người khác sẽ đua nhau sống tốt, và toàn thể vương quốc sống trong hạnh phúc.*” (Tăng Chi Bộ Kinh. ii.74)

Không bao giờ được thoả mãn với vinh dự đã đạt được, nhà vua hay người trị vì tử tế và đầy đủ bốn phận đối với thần dân, họ phải “*giống như một người cha nhân từ đối với đàn con.*” (Tăng Chi Bộ Kinh. ii.74) Nhà vua mà hay đam mê lạc thú và say sưa với tư tưởng quyền lực thì không được ca ngợi và sẽ bị khinh rẽ (Tương Ưng Bộ Kinh. i.100). Để được chánh đáng, lương thiện và ngay thẳng đối với mọi người, không thiên vị hay biệt đãi ai, vua còn phải tránh được bốn lỗi cư xử sai trái đối với người dân vì lòng riêng tư theo bốn bất thiện pháp, đó là tham (*Chanda*), sân (*dosa*), si (*bhaya*) và sợ hãi (*moha*).

Về mặt này, Đại đế A-dục vương của Ấn Độ do cuộc sống gương mẫu của ông về sau trở nên nổi tiếng là *Dhammasoka*, tức là A-dục- Pháp vương, có thể được xem là một trong



những nhà cai trị chân chánh, khôn ngoan và nhân từ của mọi thời. Điều này đã được thể hiện trong các sắc dụ của ông:

*“Mọi người đều là con cái tôi.”*

*“Cũng giống như việc tôi muốn cho con cái tôi hưởng được mọi trù phú và hạnh phúc trong đời này đời sau, tôi cũng muốn cho mọi người đều được như vậy.”*

*“Tôi nên làm cho thế giới này được an lạc. Từ nơi tôi thế giới này phải nhận được hạnh phúc chứ không phải đau khổ.”*

*“Không có bốn phận nào cao cả hơn việc làm tăng thêm hạnh phúc cho toàn thế giới.”*

*“Tôi phải làm việc vì lợi ích của cả thế gian.”*

Người ta có thể nói mà không chút hoài nghi rằng vua A-dục, người đã đi theo lời khuyên của Đức Phật trong việc cai trị quốc gia một cách chân chánh, đó là một nhà cai trị mẫu mực, như H.G. Wells đã viết: *“Trong số hàng chục ngàn nhà độc tài... chứa đầy những cột lịch sử, tên tuổi của vua A-dục hầu như duy nhất đã chói sáng và chói sáng như một vì sao.”*

Đã hai mươi ba thế kỷ trôi qua, từ lúc đó mọi vật dường như đã thay đổi xấu đi và dường như con người càng ngày càng ít quan tâm đến sự an lạc của đồng loại. Họ không ngần ngại dùng mọi phương cách để chiếm đoạt mọi vật mà họ ham muốn, ngay cả việc bành trướng sự tước đoạt mạng sống của người khác.

*“Trong thế giới tân tiến hiện nay, Chánh mạng có thể là một trong những giới luật khó tuân thủ nhất. Rất nhiều loại công việc có hại cho xã hội và không xứng cho một người Phật tử chân chính. Có những công nghệ sản xuất vũ khí và chiến tranh hạt nhân, buôn bán rượu, và chất gây nghiện, những nghề dính líu đến việc sát hại hay mổ xẻ thú vật,... Đạo Phật không phải là*

*một tôn giáo có đầu óc hạn hẹp, mà nhìn nhược điểm của con người với sự hiểu biết và thông cảm. Thế nhưng người Phật tử chân thật không thể nào dạy cho người ta nguyên tắc đạo đức mà lại đi nuôi sống mình bằng một nghề có đạo đức thấp kém.”* (Mind Unshaken, John walters - 1961)

Giới luật về Chánh mạng được đề ra để mang lại hạnh phúc thật sự cho cá nhân và xã hội, và làm tăng sự đoàn kết cùng những mối quan hệ thích đáng giữa người với người. Một cách sống sai lầm và không đúng đắn mang trong nó hậu quả của đau khổ, bất hoà và rối ren cho toàn xã hội. Khi một người hay một cộng đồng không chống chọi nổi với cái thói ác bóc lột của người khác thì cái xấu ác đó sẽ ngăn trở sự an lạc và hoà hợp xã hội. Chính sự quá ích kỷ và tham lam đã thúc đẩy một người chấp nhận những cách sống sai trái và bất hợp pháp. Loại người như thế hoàn toàn không biết đến sự mất mát và đau khổ gây ra cho người lân cận và cho xã hội. Cho nên Đức Phật dạy: *“Đừng vì chính mình hay vì người khác mà làm bất kỳ một điều xấu ác nào. Đừng vì thèm muốn một đứa con trai, sự giàu có hay một vương quốc, hay mong muốn đạt đến thành công bằng những phương tiện bất chính. Một người như thế đúng là đạo đức, trí tuệ và chân chính.”* (Pháp Cú.84)

Đức Phật không phải là không biết những gánh nặng mà người cư sĩ tại gia phải mang vì vợ con họ, cho nên Ngài không mong người tại gia giữ cùng các giới luật như Ngài trông đợi ở các tu sĩ. Nhưng Ngài nhấn mạnh là người cư sĩ nên cố gắng nhiều để tuân thủ ít nhất là năm giới tu tập, sự bất buộc đạo đức tối thiểu của một con người bình thường, và họ nên cố gắng nuôi sống bằng phương tiện chân chính, bằng lối cư xử chân chánh để hỗ trợ cho vợ con. Cách kiếm sống bằng phương tiện bất chính và không đúng chánh pháp – bằng cách sát sinh, trộm cắp, lường gạt, bằng sự không lương thiện và bằng mảnh khoẻ

gian trá, không thể được coi là sống đời chân chánh. Về phương diện đạo đức đó là lối sống không chân chính, phi pháp (*A-Dhamma-Cariya*) một cuộc đời không ngay thẳng, một cuộc sống bất chánh (*Viamma cariyà*).

Đức Phật không coi thường hàng cư sĩ tại gia, Ngài cảm thông với những nhược điểm và thiếu sót của họ. Trước hết, xã hội bao gồm không những các tu sĩ khổ hạnh và những người sống ẩn dật đã từ bỏ nhà cửa trở thành kẻ không nhà, mà còn gồm cả những nam nữ cư sĩ tại gia, họ chiếm một số lớn trong xã hội, mà sau cùng họ chính là một tập hợp của “các đơn vị xã hội,” sự an sinh hay khổ sở của xã hội tùy thuộc vào những cá nhân đó. Nếu cá nhân tốt và có đời sống tử tế thì tự nhiên xã hội không thể bị xấu đi được.

Một số bài pháp như Kinh Ưu-bà-tắc Sigàla (Trường Bộ Kinh, ii. 31), được gọi một cách chính xác là Giới luật của người cư sĩ tại gia, Kinh Những Điều Kiện Cho Hạnh Phúc (*Vyagghapajja-sutta*), v.v... được Đức Phật đặc biệt dạy cho người thế tục, tỏ rõ mối quan tâm của bậc Đạo Sư về cả sự an lạc vật chất lẫn sự phát triển tinh thần của hàng đệ tử cư sĩ. Trong bài pháp cho Sigàla trẻ tuổi, bậc Đạo Sư giải thích bằng ngôn ngữ đơn giản những bổn phận đầy đủ của một nam cư sĩ đối với mọi người có liên quan: những bổn phận hỗ tương giữa cha mẹ với con cái, thầy giáo với học trò, chồng với vợ, bạn bè, họ hàng, chủ với tớ; và bổn phận đối với những người đại diện tôn giáo, tức là các tu sĩ và bậc phạm hạnh. Bằng cách này Đức Phật khuyến khích người cư sĩ sống đời chân chánh, làm tròn bổn phận hết khả năng của mình và không để sót điều gì.

Chú giải về Kinh Sigàla, bà C. A. F. Rhys Davids nói:

*“Giáo lý của Đức Phật về tình yêu thương và lòng tốt giữa người với người ở đây khởi đi trong một đạo đức gia đình*

*và xã hội với nhiều chi tiết bao hàm hơn bất kỳ ở đâu... Và thật vậy ngay lúc này chúng ta có thể nói về giới luật hoặc nguyên tắc giới luật là có liên hệ đến quyền lợi rất là căn bản của con người; cái trí tuệ đã hình dung ra chúng thật là lành mạnh và rộng lớn, và những lời nói thốt ra thật mới mẻ và thực tiễn gắn liền với bây giờ và tại đây giống như chúng đã từng gắn liền như thế ở thành Vương-xá. Thật diễm phúc thay cái ngôi làng hay bộ tộc ở bên bờ sông Hằng, nơi người ta có đầy tinh thần từ ái của sự cảm thông lẫn nhau! Thật diễm phúc thay cái tinh thần bình đẳng cao cả đã phá hơi thở qua những câu nói đơn sơ và chất phác!”*

Như chúng ta biết rõ, sau khi đạt được giác ngộ viên mãn, không phải lúc nào Đức Phật cũng giam mình nơi thất vắng mà Ngài đã đi lang thang từ làng mạc, thị trấn này qua làng mạc, thị trấn kia, qua những con đường lớn, những đường mòn ở Ấn Độ. Ngài đi với tính cách một con người bình dân hơn là một nhà quý tộc. Vua chúa và các ông hoàng đến với Ngài để được hướng dẫn và giáo huấn, nhưng bậc Đạo Sư thì đến với lớp người nghèo khổ, người thấp kém và kẻ mắt mù để giúp đỡ họ. Ngài biết nhân dân từ tầng lớp thấp nhất trong đời sống cho đến tầng lớp cao nhất và biết rõ những điều kiện chính trị, xã hội và kinh tế của Ấn Độ đương thời. Như thế Ngài không giới hạn những bài giảng pháp và những cuộc thảo luận vào những vấn đề triết học cao cả và tâm lý học cao cấp. Với tư cách là một người thầy thực tế có lòng từ bi và sự hiểu biết vô hạn, Ngài lo lắng tới sự an lạc hạnh phúc về xã hội và kinh tế của quần chúng và bằng lời khuyên Ngài luôn luôn mong muốn giảm bớt sự khốn khổ của người dân, mong muốn thấy rằng mọi người sống không quá khổ sở. Đúng là hạnh phúc chân thật xuất phát từ một cuộc sống trong sạch và an lạc; và cũng rõ ràng là không có một mức độ an toàn về vật chất và kinh tế thì không thể đạt được một tiến bộ về đạo đức và tinh thần.

Đối với một tu sĩ có bốn nhu yếu (catupaccaya) giúp cho họ sự tiến lên trên con đường tịnh hoá và giải thoát. Đó là ăn, mặc, ở và thuốc men. Đây là những nhu cầu tối thiểu nếu không có nó không người nào có thể sống còn. Về căn bản đó cũng là những nhu cầu nền tảng của một cư sĩ tại gia.

Thông thường Đức Phật hay hỏi các Tỳ-kheo khi gặp họ: *“Các ông thế nào, các ông có khỏe không? Tôi tin các ông khỏe và các ông không thiếu thức ăn.”* (Trung Bộ Kinh. 31; Tăng Chi Bộ Kinh. i.70) Có câu chuyện cảm động của một người chăn gia súc đang khi tìm kiếm con bò đi lạc, đã mất bữa ăn trưa của mình. Trên đường về mệt mỏi và đói, ông ta đến chỗ Đức Phật để nghe Ngài thuyết pháp. Tuy nhiên, Đức Thế Tôn biết rằng người này trọn ngày đã không ăn gì, nên Ngài hỏi xem trước tiên có thể cho ông ta ăn gì không. Đức Phật biết rằng chẳng có lợi ích gì khi thuyết pháp cho một người mà trước đó không giúp cho họ hết cơn đói. Chính vào dịp đó bậc Đạo Sư đã dạy:

*“Đói bụng, bệnh tối trọng.”*

*Thân xác khổ vô vàn.*

*Hiểu đúng sự thật ấy*

*Đạt vô thượng Niết-bàn”*. (Pháp Cú. 203)

Mặc dù Đức Phật không cho rằng sự tiến bộ vật chất hoặc sự an lạc của thế giới là quá quan trọng trong ý nghĩa hiện nay, nhưng Ngài cũng không hoàn toàn lơ là điều đó, vì nó là căn bản cho sự tiến bộ tâm linh và tinh thần của mọi người như đã nói ở trên. Như vậy Đức Phật nói rất thật về vài khía cạnh của những điều kiện vật chất và hạnh phúc xã hội.

Phải công nhận một sự thật là sự nghèo đói là nguyên nhân chính của tội lỗi. Nếu người ta bị tước đoạt bốn thứ cần thiết nói trên, những nhu cầu tối thiểu, hay nếu những nhu cầu này hiếm hoi, nhất là thức ăn, thì tâm người ta không an lạc. Họ không

thê và không nghĩ đến hành vi đạo đức hay nghĩ đến cuộc sống chân chánh. Nhu cầu không có luật lệ và họ chiếu cố đến những phương cách bất chánh, không ngay thật để đoạt lấy một kẻ sinh nhai. Vì thiếu bảo đảm kinh tế và tiền bạc nên người dân bị dẫn dắt đến chỗ phạm tội trộm cắp và những tội lỗi khác. Kinh Răng Bò (hay “Cứu-la-đàn-đâu”, *Kūṭadanta-sutta*) (Trường Bộ Kinh. 42) cho biết cách để nâng cao những điều kiện xã hội và kinh tế của quốc gia; nông dân và thương buôn phải được những phương tiện để dãi cần thiết để thực hiện việc canh tác kinh doanh, và Kinh nói rằng người dân phải được trả lương thích đáng. Như vậy khi họ có đủ vật chất và được bảo đảm về kinh tế, tội phạm được giảm bớt và hoà bình hoà hợp tăng lên.

Trong một bài pháp khác Đức Phật giải thích cho ông Cấp-cô-độc, người đã thành lập cho Ngài tịnh xá Kỳ viên, về bốn loại hạnh phúc mà một người cư sĩ phải thọ hưởng. Hạnh phúc đầu tiên là sự sở hữu, tức sự bảo đảm về kinh tế để họ có đầy đủ phương tiện bằng sự cố gắng của mình được luật pháp chấp nhận, không cần đến năm nghề đã nói chi tiết ở trên; hạnh phúc thứ hai là niềm vui được của cải, tức là hạnh phúc có được do sự tiêu xài theo luật định những của cải hợp pháp; thứ ba là hạnh phúc không bị mắc nợ, niềm vui và sự hài lòng đến với ý nghĩ: “*Tôi không mắc nợ ai cả*”; thứ tư là hạnh phúc không bị quở trách, đó là sự hài lòng có từ ý nghĩ: “*Ta được cái phước không có những hành động đáng trách về thân, khẩu, ý.*” (Tăng Chi Bộ Kinh.ii.69)

Tất cả những bài thảo luận và những bài pháp trong Đạo Phật đều cho thấy rằng người cư sĩ với tư cách là một thành viên xã hội phải làm việc chăm chỉ để nuôi sống và làm lớn mạnh cái vị trí kinh tế xã hội của họ để khỏi trở thành một gánh nặng cho chính mình và cho người khác, nhưng đồng thời họ cũng phải tránh những lối sống sai lầm, bất chánh và không đi chệch khỏi con đường của bốn phạm và tính ngay thẳng.

Sự giáo hoá và lời khuyên cáo của Đức Phật về Đời Sống Chân Chính được nhắc đến cho cả người cư sĩ lẫn các thành viên của tăng đoàn. Ngài giải thích rõ ràng cho hàng đệ tử rằng lối sống của thầy Tỳ-kheo nên tuyệt đối trong sạch và không gian lận. Bạc Đạo Sư thật sự rất nhấn mạnh về vấn đề này, Ngài dạy:

*“Này các thầy Tỳ-kheo, bất cứ Tỳ-kheo nào lờng gạt, ngu xuẩn, nói phù phiếm, xảo quyết, sân hận, kiêu mạn, không trầm tĩnh – những Tỳ-kheo như thế không phải là môn đồ của Như Lai. Họ đã rớt ra khỏi Giáo pháp-Giới luật, cũng không lớn lên được, không tăng trưởng được và thịnh vượng chánh đáng ở trong Giáo pháp-Giới luật.”* Bạc Đạo Sư còn dạy: *“Này các thầy Tỳ-kheo, đời sống thánh triết là sống không lờng gạt nhân dân, cũng không âm mưu, không cầu lợi lộc và đặc ân, cũng không vì danh dự, nó không phải để chuyện phiếm và nói vớ vẩn như trẻ con, cũng không có ý đồ: “Hãy để cho người ta biết mình là như thế này thế nọ.”* Nhưng này các thầy Tỳ-kheo, đời sống thánh triết cốt vì sự tiết chế, vì sự buông xả, vì sự không tạo nghiệp, vì sự đoạn diệt.” (Tăng Chi Bộ Kinh .ii.26)

Như trong bài pháp “Xuất gia” đã chỉ rõ chính Đức Phật hướng dẫn và làm gương cho hàng đệ tử khi Ngài dạy:

*“Bỏ gia đình, xuất gia  
Bỏ mọi lời ác khẩu  
Bỏ các hành bất thiện  
Đời sống ta thanh tịnh.”*

Vấn đề tránh phạm vào năm loại buôn bán sai trái không đề ra trong trường hợp của tu sĩ vì họ không được kinh doanh, và họ không có bổn phận chăm sóc đời sống gia đình. Họ đã từ giã gia đình và sống đơn giản với ít nhu cầu. Đức Phật đã dạy, bổn phận của người cư sĩ thành tâm là cúng dường

cho tu sĩ bốn nhu yếu: y áo, đồ ăn thức uống, chỗ ở và thuốc men. Tu sĩ là người đã đi trọn vào đời sống thánh triết, họ nên tránh sống bằng những phương tiện sai trái vì nếu họ không trong sạch và thanh tịnh trong đời sống thì họ không thể theo con đường tịnh hoá với bất kỳ mức độ tin tưởng quá quyết và hải lòng nào. Cho nên Đức Phật dạy:

*“Quả vậy đó là con đường dẫn đến thế lợi, còn con đường dẫn đến Niết-bàn là khác hẳn hoàn toàn. Các thầy Tỳ-kheo, hàng đệ tử Phật hãy hiểu được như thế, không đắm say những đặc quyền đặc lợi và sự tôn vinh của thế tục, mà phải tu tập hạnh xả ly”.* (Pháp Cú.75)

Với chương này chúng ta kết thúc bài thảo luận về Nhóm Giới thuộc Tám Con Đường Chân Chánh. Trong hai chương vừa qua chúng ta đề cập đến Lời Nói Chân Chánh, Hành Động Chân Chánh, hai yếu tố này cùng với Đời Sống Chân Chánh đã tạo thành giới luật Phật giáo hay Đạo đức học Phật giáo. Một lần nữa sự kiện này được làm sáng tỏ trong câu nói cô đọng của Đức Phật trong bài kinh số 78 thuộc Trung Bộ Kinh:

*“Này các gia chủ, những thói quen đạo đức thiện lành là gì (thiện giới: kusalām)? Đó là những hành động thiện của thân, việc tốt của khẩu, và ta tuyên bố rằng trong những thiện giới, đó là sự thanh tịnh hoàn toàn của đời sống. Những điều này được gọi là những bài học đạo đức hiện thiện. Và đâu là nguồn gốc của những bài học này?... Đó là Tâm ý... Tâm ý nào? Có nhiều tâm ý khác nhau. Tâm ý đó thoát khỏi tham, sân và si. Từ đó có những bài thiện giới...”*

Lời nói và hành động là sự biểu lộ của tư tưởng. Trong Phật giáo cả động cơ và kết quả đều nên được quán sát. Tuy nhiên dù động cơ tốt đến đâu nếu kết quả không đi đến chỗ lành mạnh thì chúng ta cũng nên tiết chế những lời nói và hành động sai lầm đó.





*Chương 12*

**NỖ LỰC CHÂN CHÁNH**  
**(Chánh Tinh Tấn: *Sammà-Vàyàrà*)**



Con người thời nay bị dính dấp nhiều tới sự vội vã và căng thẳng hơn trong quá khứ. Tư tưởng, lời nói và hành động của họ ít khi tỏ ra sự trầm tĩnh và an ổn. Nếu ta đứng ở một góc đường đông đảo nhộn nhịp và nhìn chăm chú nét mặt của những người đi qua vội vã một cách nóng lòng, ta sẽ nhận thấy nhiều người trong số họ không được an ổn. Họ mang trên người bầu không khí căng thẳng, xáo trộn tinh thần và không yên tĩnh. Có gì sai khi ta nói rằng sự vội vã và căng thẳng này phần lớn là do nền văn minh hiện đại hay không? Khi thế giới bên ngoài bận rộn như thế thì “thế giới nội tâm” của con người cũng có khuynh hướng bất an, do đó mất đi sự yên tĩnh và an lạc nội tâm. Họ dường như đi tìm hạnh phúc bên ngoài thay vì bên trong tâm hồn; nhưng hạnh phúc không lệ thuộc vào thế giới bên ngoài hay nền văn minh hiện đại. Song lịch sử đã luôn luôn chứng tỏ và sẽ còn tiếp tục cho thấy rằng không có gì trên thế gian này trường tồn. Các quốc gia và nền văn minh gia tăng, phát triển và tàn lụi; cũng vậy, đã chuyển biến của thời gian ghi lại hoạt cảnh lịch sử trôi qua, cái quan điểm không có căn bản và dòng trôi chảy mờ nhạt dần là lịch sử loài người. Con người đặt thế giới bên ngoài dưới ảnh hưởng của họ, trong khi khoa học và kỹ thuật dường như hứa hẹn rằng có thể biến thế giới này thành thiên đường. Nhưng người ta không thể nào kiểm soát tâm mình, họ không tốt hơn lên theo sự tiến bộ khoa học.

Con người được sinh ra với những bức xúc làm cho họ đi chệch khỏi con đường an lạc và sự chơn chánh của họ; nền văn minh tân tiến làm kích thích cho nhiều cái xung động trong số đó trở nên mạnh mẽ. Đức Phật dạy: *“Tất cả đang đốt cháy, tất cả đang ở trong ngọn lửa. Và cái gì là “tất cả,” cái gì đang ở trong ngọn lửa, cái gì đang cháy? Mắt đang cháy, các đối tượng được trông thấy đang cháy. Nhãn xúc đang cháy. Sự xúc chạm của mắt (nhãn giới) đang cháy. Cảm giác*

vui hay đau khổ hoặc không vui không khổ sinh khởi cùng với nhãn xúc, cũng đang cháy”.

Chúng đang cháy với cái gì? Với lửa tham, lửa sân, lửa si. Chúng đang cháy với sanh, già, chết, với sầu bi, khổ não, đau đớn, phiền muộn và thống khổ. Cũng vậy:

“Tai đang cháy ...

Mũi đang cháy ...

Lưỡi đang cháy ...

Thân đang cháy ...”

“Tâm đang cháy... các đối tượng của tâm (pháp trần) đang cháy. Ý thức đang cháy. Ý thức giới đang cháy. Cảm giác đang cháy ...”

“Thấy được như thế, người trí trở nên bất động đối với mắt, với sắc trần, với nhãn thức, nhãn xúc và thọ ... Họ trở nên bất động đối với tai, mũi, lưỡi, thân, ý và thức; trở nên bất động với các đối tượng của tâm (pháp trần), ý thức và ý thức giới và thọ... Do bất động nên tham được tiêu trừ. Với sự tiêu trừ của tham, tâm họ trở nên giải thoát. Khi tâm giải thoát thì họ biết rõ rằng được giải thoát.” (Vinaya Mahāvagga, khandaka)

Một ngọn lửa tiếp tục cháy chừng nào còn có nhiên liệu. Chúng ta càng cho thêm nhiên liệu vào thì nó càng cháy. Cũng như thế đối với ngọn lửa của đời sống. Chúng ta tiếp tục nuôi dưỡng các giác quan để làm thỏa mãn sự thèm khát của chúng. Đúng là các giác quan của chúng ta cần thức ăn, rằng không nên để chúng đói khát, nhưng ta cần phải cho chúng thức ăn tốt và giảm thiểu sự tham đắm của mỗi căn. Nếu không như thế thì sẽ không thể nào kiểm soát được những xung đột, sẽ không có hoà hợp và an lạc trong tâm. Nếu muốn có tiến bộ tâm linh chúng ta phải tinh tấn phòng hộ tư tưởng, vì những tư tưởng xấu ác luôn luôn sẵn sàng len lỏi vào tâm và lấn át người lười biếng.

Kinh Pháp Cú nói: “*Người nào sống nuôi dưỡng những lạc thú, không tiết chế giác quan, không điều độ trong ăn uống, lười biếng và trì trệ – chính ma vương sẽ xô ngã họ cũng như cây yếu bị gió quật.*” (Pháp Cú.7)

Sự kiểm soát tư tưởng và các giác quan không phải là dễ; khó mà đem tâm ra khỏi những tư tưởng bất thiện, kiểm soát những khuynh hướng xấu ác và kềm chế những thôi thúc, nhưng chúng ta phải làm điều khó khăn này nếu chúng ta muốn làm giảm thiểu sự căng thẳng và sự thèm khát nơi tâm lúc nào cũng sẵn sàng làm suy kiệt tâm thức ta cho đến khi thân tâm bị hoại diệt.

Giống như con rùa lập tức rút chân vào khi cảm giác có sự nguy hiểm, người khôn ngoan cũng nên cố gắng cảnh giác và kiểm soát các cửa ngõ cảm giác (các căn) và sự ưa thích tính dục.

Nhưng làm thế nào để một người kiểm soát được những giác quan của họ? Có phải là bằng cách bịt mắt bịt tai, bằng cách không cảm nhận những đối tượng của cảm giác? Chắc chắn là không. Có một lần Đức Phật nói với một người thanh niên Bà-la-môn họ tên Uttara, một học trò của Pàràsariya:

- *Này Uttara, có phải là Pàràsariya, người Bà-la-môn dạy các đệ tử của ông ta kiểm soát các căn không?*

- *Thưa ngài Cồ-đàm hiền thiện, vị Bà-la-môn Pàràsariya dạy cho đệ tử kiểm soát các căn.*

- *Nhưng bằng cách nào mà Pàràsariya, người Bà-la-môn dạy cho hàng đệ tử kiểm soát các căn?*

- *Thưa ngài Cồ-đàm hiền thiện, về việc này thì mắt không nên nhìn sắc, tai không nên nghe âm thanh. Thưa ngài, vị Bà-la-môn Pàràsariya dạy cho hàng đệ tử kiểm soát các căn như thế đó.*

- *Này Uttara, trong trường hợp đó, người mù và người câm hẳn là đã kiểm soát được các căn, vì mắt người mù không trông thấy sắc, tai người điếc không nghe được âm thanh.*

Người Bà-la-môn tuổi trẻ im lặng, hiểu điều đó rồi bậc Đạo Sư nói với ngài A-nan:

*“Này A-nan, người Bà-la-môn Pàràsariya dạy cho hàng đệ tử kiểm soát các căn theo cách đó; tuy nhiên trong giới luật cao cả, bằng phương cách có một không hai để kiểm soát các căn thì lại khác hẳn.”*

*“Này A-nan, phương cách có một không hai để kiểm soát các căn là gì? Này A-nan, ở đây đối với một Tỳ-kheo, mắt thấy sắc, sẽ sinh khởi lên sự thích hay không thích, hoặc vừa thích vừa không thích. Vị ấy hiểu như vậy: “Nơi ta đã sinh khởi sự thích và không thích, và vừa thích vừa không thích. Điều đó cũng là cái hữu vi, thô thiển và tùy thuộc nhân quả. Nhưng bất kỳ sự xả ly nào cũng là an lạc và cao cả.” Cho nên sự thích, không thích và vừa thích vừa không thích sinh khởi trong vị ấy đều bị dập tắt và còn lại sự xả. Cũng như một người đã mở mắt ra và phải nhắm lại, hoặc đã nhắm lại mà phải mở ra cùng một tốc độ và sự giảm thiểu như nhau thì sự thích và không thích và vừa thích vừa không thích tan biến đi, để còn lại sự xả.*

*“Nghe một âm thanh bằng tai...*

*Ngửi một mùi hương bằng mũi...*

*Nếm một vị bằng lưỡi...*

*Cảm nhận một vật có thể xúc chạm bằng thân...*

*Nhận thức được đối tượng của tâm ý bằng tâm sẽ sinh khởi nơi vị ấy sự thích không thích và vừa thích vừa không thích... (giống như đoạn trên)... và còn lại sự xả ly.” (Trung Bộ Kinh.152)*

Sức mạnh của tâm gây tàn phá lớn nhất là tham ái, lòng tham lam mạnh mẽ quá đáng mãi mãi bị vô minh lôi kéo. Sự tham dục đó, sự khát khao của những người mù quáng, đã gây ra sự thù hận và tất cả những đau khổ khác. Không phải vũ khí hạt nhân, mà chính là sự tham sân si tàn phá con người. Bom đạn và vũ khí được tạo ra bởi lòng tham đó để đi chinh phục và chiếm hữu, bởi sự thù hận dẫn đến sát hại, bởi si mê dẫn đến chinh phục và huỷ hoại. Sự thèm khát danh vọng, quyền lực và sự thống trị đã đem đến bao thống khổ cho con người không nói hết được. Nếu con người không nỗ lực để kiểm soát sự ham muốn luôn luôn sẵn sàng thống trị tâm hồn họ thì họ sẽ trở thành nô lệ của tâm đó. Lúc đó họ không còn cao cả hơn loài thú, bởi vì cả hai đều ăn, ngủ và thoả mãn sở thích dục tính. Tuy nhiên, loài thú không thể tu tập tinh thần, còn con người thì có thể. Họ sở hữu những phẩm chất tiềm tàng có thể tu tập được mang đến trình độ ý thức và được dùng cho phúc lạc của chính họ và người khác. Nếu một người thiếu cái phẩm chất để kiểm soát tâm hồn, cái phẩm chất tu tập được những tư duy thiện lành và xa lánh những tư tưởng hắc ám, thì đời sống họ thiếu nỗ lực và nguồn cảm hứng. Như thế lời khuyên kiên định của Đức Phật đối với tín đồ của Ngài là cảnh giác và tỉnh thức trong việc kiểm soát những tư tưởng xấu ác và tu tập những tư tưởng lành mạnh.

*“Hãy đứng lên! Hãy ngồi lên! Hãy luyện tập mình một cách nỗ lực vì sự an định của tâm.”* (Tương Ưng Bộ Kinh.n.332)

*“Này các thầy Tỳ-kheo, Giáo pháp này là để cho người có năng lực, mạnh mẽ, và vững chắc trong mục đích, chứ không phải cho người biếng nhác.”* (Tăng Chi Bộ Kinh.n.234)

*“Này các thầy Tỳ-kheo, có cái gì mà người có nhiệt tâm chân thành không thể đạt được?”*

*“Dù chỉ còn da, gân, xương, dù cho máu thịt trong thân*

*khô đi, song sẽ không để cho năng lực suy giảm cho đến khi nào đạt được điều mà sức mạnh, năng lực và sự cố gắng của con người phải đạt được.”* (Trung Bộ Kinh.70)

Đức Phật đã khích lệ hàng đệ tử Ngài hành động như thế.

Những bài kệ của Trưởng lão Abhibhù, về sau được Đức Phật chấp nhận, đã có nhiều khích lệ và làm cho những người nỗ lực mạnh mẽ thêm lên:

*“Hãy tự vươn lên và tinh tấn.*

*Hãy làm việc hết mình trong chánh pháp*

*Và hãy quét sạch những ma quân*

*Như voi quét sạch túp lều tranh.*

*Những người ở trong GiáoPháp-Giới Luật này*

*Sống trong tinh giác và chánh niệm*

*Thoát ra khỏi sự liên tục tái sinh*

*Và chấm dứt đau khổ.”* (Tương Ưng Bộ Kinh.i.157)

Tinh tấn (*Vayàma*) trong đạo Phật có nghĩa là năng lượng tâm linh, chứ không phải là sức mạnh cơ bắp. Sức mạnh cơ bắp là điều thống trị nơi loài thú trong khi ở con người đó là năng lượng tâm linh, họ phải khơi động nó lên, và phát triển cái yếu tố tâm linh này để kiểm soát những điều bất thiện và tu tập những tư tưởng thiện. Một người theo Phật không bao giờ thôi hy vọng hay ngừng nỗ lực. Vì khi còn là một vị Bồ-tát, Đức Phật không bao giờ ngừng nỗ lực một cách quả cảm. Ngài chính là hình ảnh của năng lực. Là một người mong cầu quả vị Phật, Ngài được tiếp thêm năng lực cho nguồn cảm hứng từ những lời nói của các vị Phật trước Ngài: *“Hãy nỗ lực với lòng nhiệt thành. Đừng nản chí! Hãy tiến lên!”* Và với nỗ lực để đạt Giác ngộ cuối cùng, Ngài không tiếc một cố gắng nào. Với sự kiên trì quyết tâm, Ngài đã tiến lên đến mục tiêu của Ngài, sự Giác ngộ, không quan tâm đến gì, ngay cả đời sống.



*“Thật xấu hổ cho cuộc đời làm người này! Đối với ta thì chết trong trận chiến với những phiền não còn hơn là sống đầu hàng.”* (Trương Ung Bộ Kinh.n.440)

Sự nỗ lực chân chính của Đức Phật đã đạt đến đỉnh cao của nó khi Ngài ngồi thiền định dưới cội bồ đề kết thúc bằng sự Giác ngộ viên mãn. Từ đó trở đi, như cuộc đời Ngài đã chứng tỏ rõ ràng, Ngài không bao giờ mệt mỏi về đạo đức và tinh thần. Từ giờ phút Giác ngộ cho đến khi nhập Niết-bàn, Đức Phật cố gắng không mệt mỏi để đưa con người lên cao, bất kể sự mệt mỏi về cơ thể, và quên đi những chướng ngại trên đường. Cho dù cơ thể Ngài không phải lúc nào cũng khoẻ mạnh, nhưng về mặt tâm linh Ngài luôn luôn tỉnh thức và nghiêm cẩn mạnh mẽ. Bằng Giới luật và đời sống gương mẫu, Đức Phật đã chỉ dạy cho con người một đời sống luôn nỗ lực cố gắng.

Trước đây chúng ta đã đưa ra đặc tính nổi bật của Đức Phật và hàng đệ tử Ngài. Bạc Đạo Sư nhấn mạnh nhiều về yếu tố thứ sáu này của đạo, đó là Nỗ Lực Chân Chính (Chánh Tinh tấn), bởi Ngài không phải là người cứu độ chúng sinh bằng quyền năng của Ngài. Ngài không phải là một đấng cứu rỗi, và Ngài không đưa ra một bảo đảm nào là Ngài sẽ cứu con người thoát khỏi sự trói buộc của luân hồi, mà Ngài luôn luôn sẵn sàng hướng dẫn họ trên con đường tiến lên, khích lệ họ và hỗ trợ tinh thần cho họ. Cái ý tưởng một người có thể nâng một người khác từ mức độ thấp lên đến một trình độ cao hơn và cứu độ họ một cách tuyệt đối, sẽ có khuynh hướng làm cho con người trở nên yếu đuối, thụ động và ngu xuẩn. Điều đó làm hạ thấp giá trị con người và che mờ mọi sự năng động trong phong cách họ.

Việc Đức Phật nhấn mạnh vào Nỗ Lực Chân Chính đã giải thích bằng một ngôn ngữ không sai lầm là đạo Phật không phải là một giáo thuyết bi quan, một giáo lý dành cho kẻ có đầu óc yếu đuối nhìn sự vật từ quan điểm bất lợi nhất,

mà đó chính là một tôn giáo của các chiến sĩ thật sự.

Nỗ Lực Chân Chánh của Đức Phật đã dạy là một phương tiện để dập tắt những tư tưởng xấu ác và có hại, làm tăng cường và gìn giữ những tư tưởng thiện lành.

Giống như một người làm nghề hàng bông phải nhổ cỏ trước khi gieo hạt, một hành giả thiền định cũng phải cố diệt hết những cỏ không cần thiết ra khỏi cánh đồng tâm thức của họ. Nếu họ không làm cỏ thì không gieo trồng cái gì thành công cả. Rồi còn phải bón phân cho cánh đồng và bảo vệ nó khỏi bị chim thú phá hoại. Cũng vậy, hành giả nên canh giữ cánh đồng tâm thức của mình và nuôi dưỡng nó một cách thích hợp.

Nỗ Lực Chân Chánh có bốn công dụng: ngăn ngừa (*Sam-sara*), đoạn trừ (*Pahàna*), tu tập (*Bhavàna*) và hộ trì (*Anurak-khana*).

### 1. Nỗ Lực Chân Chánh ngăn ngừa điều gì?

Ở đây một Tỳ-kheo phát sinh ý chí ngăn ngừa sự sinh khởi những tư tưởng xấu ác, bất thiện chưa sanh. Vị ấy cố gắng phát triển năng lực và làm vững mạnh tâm trí.

Ở đây một Tỳ-kheo thấy sắc, nghe thanh, ngửi mùi, nếm vị, cảm giác một vật xúc chạm hay nhận biết một đối tượng của tâm, không giữ lại những dấu hiệu cũng không giữ lại chi tiết nào, nghĩa là vị ấy không bị lay động bởi những nét tổng quát hay chi tiết của chúng. Bởi vì sự thèm muốn và thất vọng, những tư tưởng xấu ác và bất thiện sẽ xâm nhập vào một người có các căn không tiết độ. Vị ấy buộc mình chú ý vào sự kiểm soát như thế, phòng hộ các căn, điều phục các căn. Đây được gọi là Nỗ Lực để ngăn ngừa.

### 2. Nỗ Lực Chân Chánh đoạn trừ điều gì?

Ở đây một Tỳ-kheo phát sinh ý chí diệt trừ những tư tưởng

xấu ác bất thiện đã sanh khởi. Vì ấy cố gắng, phát triển năng lực và làm cho tâm mạnh lên.

Ở đây một Tỳ-kheo không chấp nhận dục lạc đã sinh khởi, diệt trừ, xa lánh và đẩy lùi chúng, kết liễu chúng và làm cho chúng biến mất. Vì ấy cũng làm như vậy đối với những tư tưởng sân và hại đã sinh khởi. Điều này được gọi là sự nỗ lực đoạn trừ.

### 3. Nỗ Lực Chân Chính tu tập cái gì?

Ở đây một Tỳ-kheo phát sinh ý chí và tu tập những tư tưởng thiện chưa sanh. Vì ấy cố gắng, tu tập năng lực và làm cho tâm mạnh mẽ.

Ở đây một Tỳ-kheo tu tập những chi phần Giác ngộ có nền tảng trên sự xả ly, trên sự vô tham, trên sự đoạn diệt kết thúc bằng sự giải thoát, nghĩa là: Niệm, Trạch Pháp, Tinh tấn, Hỷ, Khinh an, Định và Xả (*Sati, dhamma-vicaya, viriya, piti, samàdhi, upekkhà.*) Điều này được gọi là tinh tấn để tu tập.

### 4. Nỗ Lực Chân Chính hộ trì điều gì?

Ở đây một Tỳ-kheo gìn giữ một đối tượng ưa thích của thiền định... Điều này được gọi là nỗ lực để hộ trì.

Như vậy có bốn loại nỗ lực (tinh tấn):

*“Ngăn ngừa, đoạn trừ, tu tập và hộ trì  
 Đây là bốn thứ tinh tấn Đức Phật đã dạy,  
 Người thân tộc của Mặt trời.*

*Ở đây một Tỳ-kheo với sự tinh tấn không ngừng  
 Đã đạt đến chỗ chấm dứt sự đau khổ.”* (Tăng Chi Bộ Kinh.ii.15, kinh 13,14)

Những tư tưởng bất thiện nói ở đây là căn nguyên của mọi xấu ác, đó là: những tư tưởng về tham, sân, si. Tất cả những

phiền não, bất thiện khác quy tụ quanh các căn nguyên này, trong khi những tư tưởng thiện lành đối nghịch lại chúng.

Mục đích duy nhất của bốn sự tinh tấn này là để đạt được thành quả trong thiền định. Bốn Nỗ Lực Chân Chánh (NLCC) là sự bắt buộc phải có của Định. Như chúng ta đã thấy ở trên, NLCC được gộp chung trong nhóm Định. Như thế, các loại tinh tấn có mối liên hệ hỗ trợ và tùy thuộc lẫn nhau, chúng cùng vận hành và đồng thời với hai yếu tố khác trong nhóm, đó là Nhớ Nghĩ Chân Chánh (Chánh niệm) và Định Chân Chánh (Chánh định). Không có NLCC thì những chướng ngại (triền cái) gây khó khăn cho sự tiến bộ tâm linh không thể được vượt qua. NLCC xoá đi những tư tưởng xấu ác, không lành mạnh cản trở sự định tâm miên mật, làm tăng trưởng và duy trì những trạng thái tâm (tâm sở) lành mạnh giúp vào sự phát triển Định.

Khi định tâm của hành giả uể oải là lúc họ phải tập trung sự can đảm, tạo nên sự nỗ lực và vượt qua sự lười biếng. Sự cứng nhắc của tâm và những trạng thái tâm là một kẻ thù nguy hiểm của thiền định vì khi tâm một người trì trệ thì sanh ra uể oải. Điều này càng làm cho tâm hờ hững lớn thêm và tạo ra sự lãnh đạm, buồn rầu.

Đức Phật cảnh giác cá tính uỷ mị này:

*“Khi cần không nỗ lực  
Tuy trẻ khoẻ nhưng lười  
Chí cùn,<sup>(1)</sup> trí thụ động  
Ngộ đạo sao được người!”* (Pháp Cú.280)

*“Này các thầy Tỳ-kheo, không có một cái gì khác có đủ năng lực ngoài sự tinh tấn để ngăn cản sự sinh khởi hôn trầm tùy*

---

1. Đó là sự tham đắm những tư tưởng tham, sân, si,...

*miên (buồn ngủ, đã dậy, lờ đờ) chưa sanh khởi hoặc để làm cho nó buông xả nếu đã sinh khởi. Nơi người nào có sự gắng sức nỗ lực thì hôn trầm tùy miên không sinh khởi; hoặc nếu đã sinh khởi thì nó cũng được buông xả.” (Tăng Chi Bộ Kinh.i.4)*

Việc tu tập tâm nhờ vào bốn sự tinh tấn lớn lao này không phải là điều có thể đạt được trong một ngày; nó cần thời gian và sự thực hành luyện tâm đều đặn. Một vận động viên hay một nhà luyện tập thể hình không phải chỉ luyện tập trong một hai ngày là xong mà còn phải tiếp tục tập luyện theo chương trình của họ. Sự luyện tập đều đặn không nhất thiết phải là căng thẳng, đó chính là chìa khoá dẫn đến sự khoẻ mạnh thể chất. Nếu sự luyện tập chỉ có trong một giai đoạn bộc phát rồi thôi thì họ sẽ không bao giờ là một vận động viên giỏi được. Khi luyện tâm nên áp dụng nguyên tắc vàng giống như vậy: *nỗ lực đều đặn và cố gắng kiên trì.*

Ta không cần đấu tranh với những tư tưởng xấu ác khi tu tập tâm. Tất cả phải nên tự nhiên. Nếu cố gắng chiến đấu những tư tưởng xấu ác, chúng ta sẽ không thành công. Thật vậy, chúng ta nên để ý và ngăn ngừa tư tưởng khi chúng khởi lên, phân tích và cố gắng dừng lại sự căng thẳng. Kỹ thuật đó giống như tập bơi, nếu bạn không cử động tay chân bạn sẽ chìm, còn nếu bạn quay tít chân tay bạn chẳng bơi được. Hoặc giống như người đang ngủ-nếu bạn chiến đấu với ý tưởng ngủ thì bạn sẽ không bao giờ ngủ được; nó chỉ là sự dày vò tinh thần của bạn. Bạn không được làm một chút cố gắng nào để ngủ. Giác ngủ sẽ đến một cách tự nhiên, và chỉ nên thư giãn mọi bắp thịt căng thẳng.

Một lần nữa, sự tự hành hạ mình (khổ hạnh) là một trong hai cực đoan mà Đức Phật muốn một hành giả tránh xa vì chẳng lợi lạc gì. Thật vô ích khi bắt ép thân thể ngừng khởi những tư tưởng xấu ác, vì sự dày vò như thể thường chắm

dứt trong sự tức giận và thất vọng. Khi tâm bị làm hỏng như thế sẽ đưa đến sự hờ hững chai lì đối với thiên định. Mọi sự luyện tập tâm phải tự nhiên và được thực hiện với sự hiểu biết tinh thức. *“Nhiệt tình mà không thận trọng giống như người chạy trong đêm tối.”*

Đức Phật đã chỉ ra các cực đoan mà người mong cầu giải thoát nhờ vào sự chứng ngộ phải tránh trong mọi trường hợp. Vậy nên họ phải đi theo Trung đạo. Trong việc thực tập Nỗ Lực Chân Chánh (NLCC) cũng vậy, ta phải theo con đường chiết trung đó. Ví dụ, một người đi ngựa canh chừng vận tốc của con ngựa cỡi và bất kỳ khi nào nó đi nhanh hơn ý muốn anh ta thì anh ta giật cương nó lại. Trái lại, hễ khi con ngựa có dấu hiệu đi chậm thì anh ta thúc vào nó và giữ lại vận tốc quân bình. Cũng vậy, khi tu tập NLCC không nên quá sức hay căng thẳng vì dễ bị lo lắng bức xúc không yên (trạo cử) và hãy tránh trì trệ vì e rằng sẽ trở nên hôn trầm. Giống như một người cỡi ngựa, nên luôn luôn quân bình. Thí dụ sau đây minh họa rõ ràng cho điều này:

Có câu chuyện về một Tỳ-kheo, Đại đức Sona-kolivisa, nỗ lực mãnh liệt nhưng không thành công trong việc luyện tập thân tâm. Thế là ý nghĩ sau đây đến với ông khi ở một mình (độc cư): “Những đệ tử của Đức Thế Tôn sống trong nỗ lực nhiệt thành và ta là một trong những vị đó. Thế nhưng tâm trí ta không thoát khỏi sự ô nhiễm. Gia đình ta có tài sản, ta có thể hưởng sự giàu có và làm việc thiện. Nếu ta từ bỏ sự tu tập và quay trở lại đời sống vật chất thấp kém để hưởng sự giàu có và làm việc thiện thì sẽ ra sao?”

Đức Thế Tôn đọc được ý nghĩ đó và đến gần ông hỏi:

- Sona, có phải ông đã không nghĩ rằng... ?

- Bạch Thế Tôn, con có nghĩ.

- Và này Sona, ông nghĩ gì, có phải trước đây khi còn là một cư sĩ ông đã không giỏi chơi đàn sao?

- Bạch Thế Tôn, có.

- Và Sona, ông nghĩ gì khi những dây đàn bị quá căng, nó có còn đúng tiếng và đánh được không?

- Bạch Thế Tôn, không.

- Và Sona, ông nghĩ gì khi những dây đàn quá chùng, lúc đó nó có đúng tiếng và đánh được không?

- Bạch Thế Tôn, không.

- Này Sona, nhưng khi dây đàn của ông không quá căng cũng không quá chùng, mà nó được tra ở một mức độ trung bình, lúc đó nó có đúng tiếng và đánh được không?

- Bạch Thế Tôn, chắc chắn là được.

- Cũng vậy, này Sona, sự cố gắng nếu quá căng thẳng sẽ dẫn đến náo động và khi quá bê trễ sẽ dẫn đến lười biếng. Này Sona, vậy hãy quyết định chắc chắn như thế này: hiểu biết tính quân bình của các căn,<sup>(2)</sup> tôi sẽ nắm bắt mục tiêu bằng sự nỗ lực đều đặn.

- Bạch Thế Tôn, vâng.

Đại đức Sona đi theo lời chỉ dạy của Đức Thế Tôn và đúng lúc đã đạt giác ngộ viên mãn và có tên trong số các vị A-la-hán.<sup>(3)</sup>

---

2. Các căn có 5: tín, tấn, niệm, định và tuệ (sadhà, viriya, sati, samàdhi và panna), Trung Bộ Kinh, 70, 77.)

3. Đoạn này có trong bản chú giải Trưởng lão tăng kệ: “Tôn giả nhận một đề mục thiền nơi Đạo Sư, nhưng không thể tập trung tư tưởng vì do gặp các người khác khi ở Rừng Mát. Ngài nghĩ: “Thân ta đã quá được nuông chiều đề có thể đạt đến hỷ lạc trong thiền. Bôn phận người tu đòi phải có sự mệt mỏi của thân”. Nên ngài chẳng kể gì đến những cơn đau chân khi đi kinh hành, và cố gắng hết sức nhưng không có kết quả gì. Ngài nghĩ: “Ta không thể nào đạt được đạo quả. Đời sống tu hành này có lợi ích gì cho ta? Ta sẽ lại sống đời thấp

Bài pháp thứ 20 trong Trung Bộ Kinh (*Majjhima Nikàya*) chỉ dẫn thực tế về việc làm cách nào để tránh những tư tưởng xao lãng, điều cần biết của một hành giả. Ý chính của bài này như sau: Đức Phật bảo hàng đệ tử: “Này các thầy Tỳ-kheo, vị nào muốn tăng trưởng định tâm thì thường nên quán chiếu năm định học này. Những gì là năm?”

Nếu khi quán chiếu trên một đối tượng, những tư tưởng xấu ác, bất thiện cùng với sự tham sân si khởi lên nơi một Tỳ-kheo thì vị này (để xua đuổi nó đi) nên nghĩ đến một đối tượng thiện lành khác. Lúc đó những tư tưởng xấu ác bất thiện bị loại bỏ; chúng biến mất. Do loại bỏ chúng, tâm trí trụ vững và trở nên yên tĩnh, chuyên nhất và an định (trong đề mục thiền).

1. Giống như một thợ mộc khéo léo hay kẻ học nghề phá vỡ và thay thế cái nêm thô thiển bằng cái nêm nhỏ hơn, vị Tỳ-kheo cũng bỏ các đối tượng xấu ác bằng cách suy nghĩ đến một đối tượng khác thiện lành. Lúc đó những tư tưởng xấu ác bất thiện được kết hợp với tham sân si bị loại bỏ, chúng biến mất. Bằng cách loại bỏ chúng, tâm trí trụ vững... an định.

2. Nếu những tư tưởng bất thiện vẫn còn khởi lên nơi một Tỳ-kheo quán chiếu đối tượng thiện lành, vị ấy nên quán sát sự bất lợi của những tư tưởng bất thiện đó như sau: “Quả thật, những tư tưởng này của mình bất thiện, đáng trách và mang đến những hậu quả đau khổ.” Thế là những tư tưởng bất thiện bị loại bỏ, chúng biến mất. Bằng cách loại bỏ chúng, tâm trí trụ vững... an định.

3. Nếu những tư tưởng bất thiện vẫn khởi lên trong một

---

kém hơn và làm công quả.” Bắc Đạo Sư nhìn ra được và độ ngài qua bài pháp “Ngụ ngôn của cây đàn” chỉ cho ngài biết cách quân bình giữa tinh tấn và định. Được dạy như vậy ngài đi đến Đinh Kên Kên, và đúng thời chứng được quả A-la-hán”. Theo *Psalm of the Brethren* của Rhys Davids, (P.T.S., Luân Đôn), tr. 275.



Tỳ-kheo đã quán sát những điều bất lợi, vị ấy không nên để tâm tới và cũng không nghĩ tới những tư tưởng bất thiện đó. Lúc đó những tư tưởng bất thiện bị loại bỏ, chúng biến mất. Bằng cách loại bỏ chúng, tâm trụ vững... an định.

4. Nếu những tư tưởng bất thiện vẫn cứ khởi lên nơi một Tỳ-kheo đã không để tâm tới và không nghĩ đến những tư tưởng bất thiện, vị ấy nên suy nghĩ về sự loại bỏ tận gốc rễ của những tư tưởng đó. Lúc đó những tư tưởng bất thiện xấu ác bị loại bỏ, chúng biến mất. Bằng cách loại bỏ chúng, tâm trụ vững... an định.

5. Nếu những tư tưởng xấu ác vẫn cứ khởi lên trong một Tỳ-kheo đã suy nghĩ đến sự loại trừ tận gốc rễ của nó, vị ấy nên cắn chặt răng và lưỡi áp sát nóc họng, kèm chế, vượt qua và kiểm soát tâm bất thiện bằng tâm thiện. Lúc đó những tư tưởng bất thiện bị loại bỏ, chúng biến mất. Bằng cách loại bỏ chúng, tâm trụ vững... an định.

“Nếu qua việc Tỳ-kheo suy nghĩ đến một đối tượng bất thiện, nghĩ đến những mối bất lợi của những tư tưởng xấu ác, không để tâm đến và không suy nghĩ về những tư tưởng xấu ác, nghĩ đến sự đoạn tận gốc rễ của chúng, kèm chế, vượt qua và kiểm soát tâm bất thiện bằng cái tâm thiện với răng cắn chặt và lưỡi áp sát vào nóc họng, những tư tưởng xấu ác bị xoá bỏ, tâm trụ vững và trầm tĩnh, trở nên chuyên nhất và tập trung vào đối tượng thiền quán, vị Tỳ-kheo đó được gọi là bậc thầy đã điều phục những đường đi của tư tưởng: vị ấy muốn nghĩ đến điều gì thì nghĩ và không muốn nghĩ đến điều gì thì không nghĩ. Vị ấy đã chặt đứt tham ái và loại bỏ hoàn toàn sự câu thúc, điều phục được tâm kiêu mạn, vị ấy đã chấm dứt sự đau khổ.”

Không phải chúng ta cần cái tính chất vô cùng quan trọng của NLCC chỉ trong vòng một tiếng đồng hồ thiền định nghiêm

túc, mà nó phải được tu tập luôn luôn bất cứ lúc nào có thể được. Trong tất cả các lời nói, hành động và cử chỉ trong đời sống hàng ngày, chúng ta cần NLCC để hết lòng thực hiện thành công những bổn phận. Nếu chúng ta thiếu cái tính chất tinh tấn nhiệt thành này và để cho quen với sự hôn trầm và lười biếng, chúng ta không thể tiến triển trong công việc tu tập với bất kỳ mức độ tin tưởng nào.

Để kèm chế khỏi tham sân si và sự chấp chặt những tư tưởng bất thiện mà con người phải chịu đựng, chúng ta cần sức mạnh tinh thần, sự tinh tấn nỗ lực và sự tỉnh giác. Khi thoát khỏi sự vội vàng náo nhiệt của đời sống thành thị, khỏi sự bận tâm rầy rà của thế gian, chúng ta mới không bị cảm dỗ, mất đi sự tự chủ; nhưng khi sống trong xã hội mới chính là lúc cần nỗ lực để kiểm soát những cái sai sót như thế. Bất cứ sự thiên định nào chúng ta đã thực hiện đều ích lợi vô cùng trong việc giúp cho ta có thể đương đầu với tất cả những điều này một cách trầm tĩnh.

Khi tu tập NLCC chúng ta phải thành thật đối với những ý tưởng của mình. Nếu phân tích chúng, ta sẽ thấy tư tưởng của chúng ta không phải lúc nào cũng tốt và thiện lành. Đôi khi chúng bất thiện và điên rồ dù không phải lúc nào chúng cũng được bộc lộ ra ngoài bằng lời nói và hành động, hoặc bằng cả hai cách đó. Bây giờ nếu chúng ta cho phép những tư tưởng như thế khởi lên hoài, thì đó là một dấu hiệu xấu, vì khi một tư tưởng không lành mạnh được cho phép xuất hiện trở đi trở lại thì nó có khuynh hướng trở thành một sự ám ảnh. Do đó, điều thiết yếu là nên nỗ lực thật sự để chấm dứt những tư tưởng bất thiện. Khi chúng xuất hiện, chúng ta không nên biết đến chúng. Không lưu ý tới chúng không phải là chuyện dễ, cho tới khi chúng ta thành công những tư tưởng không lành mạnh này vẫn còn chiếm ngự tâm ta.

Tuy nhiên, có một điều phải ghi nhớ là một người nhất quyết kèm chế những bức xúc tai hại tránh được chừng nào tốt chừng đó những con người bị những bức xúc này ám ảnh và tránh tất cả những câu chuyện dẫn đến những kích động đó. Hãy cố tránh người và việc có khuynh hướng nhuộm đen những tư tưởng lành mạnh và hoà nhã của bạn. Xã hội hiện đại nguy hiểm vì đang bị tràn ngập bởi những trò tiêu khiển và những cám dỗ mà chúng ta chỉ có thể kiểm soát được nếu chúng ta thực hiện công việc luyện tập tâm một cách đều đặn.

Từ sự tiến bộ của thế giới, lợi lộc và an lành phụ thuộc một cách rộng rãi vào những nỗ lực của chúng ta, dĩ nhiên chúng ta nên cố gắng chịu khó hơn nữa để luyện tâm và như thế phát triển được cái tốt nhất trong chúng ta. Vì sự tu tập tâm đòi hỏi một nỗ lực lớn nhất, nên bây giờ chúng ta hãy cố gắng lên. “Đừng để ngày tháng trôi qua như bóng mây không để lại một dấu tích nào cho sự hồi tưởng.”

Như Plotinus đã nói:

*“Hãy lui vào tâm mình mà nhìn. Và nếu bạn nhận ra là bạn chưa được tốt, thì bạn hãy làm như một tác gia tạc tượng phải làm cho đẹp; họ cắt bỏ chỗ này, làm mịn chỗ kia, làm cho nét này nhẹ hơn, đường kia thanh tao hơn; cho đến khi họ đã để lộ ra được một gương mặt đẹp trên bức tượng. Bạn cũng làm như vậy, cắt bỏ tất cả những cái nào thái quá, làm thẳng lại tất cả những chỗ nào bị cong, đem ánh sáng lại cho những chỗ nào bị bóng tối, cố gắng làm cho tất cả rực sáng lên một vẻ đẹp, và không ngừng gọt giũa bức tượng cho đến khi nó chiếu cái ánh sáng đạo đức rực rỡ lên người bạn, cho đến khi bạn thấy được cái tốt đẹp cuối cùng thành tựu chắc chắn trong cái đền thờ vô nhiễm này.”*

Tâm người có ảnh hưởng đến thân một cách sâu xa. Nếu được cho phép hoạt động một cách xấu ác và nuôi dưỡng

những tư tưởng bất thiện, nó có thể gây ra tai ương, có thể sát hại sinh mạng; nhưng nó cũng có thể chữa lành một thân bệnh. Khi tâm được tập trung vào những tư tưởng chân chánh với Ngũ Lực Chân Chánh và Quan Điểm Chân Chánh thì kết quả nó đưa đến rất là rộng lớn. Một tâm thức có những tư tưởng trong sạch và thiện lành sẽ thật sự dẫn đến một đời sống thư thái lành mạnh.

“Cuộc nghiên cứu y học vừa qua trong tâm-lý học thực nghiệm và cái vẫn được gọi là môn ngoại tâm-lý học đã rọi ánh sáng đến cho bản chất của tâm và vị trí của nó trên thế giới. Suốt bốn mươi năm qua, sự xác tín đã tăng lên dần giữa những nhà y học, đó là nhìn những nguyên nhân gây bệnh nội tạng cũng như rối loạn chức năng đều được gây ra trực tiếp bởi những trạng thái tinh thần. Thân thể trở nên bệnh hoạn vì tâm kiểm soát nó đã bí mật muốn cho nó bệnh hoạn, hoặc vì nó ở trong một trạng thái kích động đến nỗi nó không thể ngăn cản thân bệnh được. Bất kỳ tính chất cơ thể ra sao, sự phản kháng với bệnh tật vẫn có liên quan một cách chắc chắn với tình trạng tâm lý của người bệnh. Mặc dù thế, một lời than phiền nặng tính chất “vật lý” như bệnh mục xương răng có thể là do nguyên nhân tinh thần được nêu ra trong một báo cáo đọc trước Hội nghị Nha khoa Hoa kỳ năm 1937. Tác giả chỉ ra rằng trẻ em sống theo một chế độ kiêng ăn hoàn toàn thoả đáng vẫn có thể bị hư răng. Trong những trường hợp đó, cuộc điều tra thường cho thấy là đời sống trẻ em tại gia đình hoặc trường học không được thoả đáng theo cách nào đó. Răng hư vì người ta đã phải chịu đựng sự căng thẳng tinh thần nào đó.

“Tâm không chỉ gây ra bệnh mà nó cũng chữa lành bệnh. Một bệnh nhân lạc quan có cơ hội lành bệnh hơn một bệnh nhân lo lắng và bất an. Những thí dụ được ghi lại về việc niềm tin chữa lành bệnh gồm luôn cả những trường hợp trong đó

những bệnh nội tạng được chữa lành hầu như ngay lập tức.

Về vấn đề này thật lý thú khi quan sát nơi đất Phật, người ta ưa lắng nghe đọc tụng Giáo pháp để nhằm bảo vệ và giải thoát con người ra khỏi cái xấu ác và làm tăng thêm an lạc hạnh phúc. Những bài pháp được chọn để đọc tụng được biết đến như là *Paritta-suttas* (Các kinh An lành). Từ “paritta” trong tiếng Pali và “paritràna” trong Phạn ngữ có nghĩa là sự bảo vệ chính yếu. Chúng được dùng để mô tả những kinh hay bài pháp do Đức Phật thuyết, được xem như là có đủ sức bảo vệ và giải thoát con người khỏi những cái xấu ác. Sự thực hành tu tập tụng kinh và nghe kinh *Paritta-suttas* đã bắt đầu rất sớm trong lịch sử đạo Phật. Chắc chắn là sự đọc tụng của họ đưa đến an lạc tâm hồn cho những ai lắng nghe với sự thông hiểu và tin tưởng hoàn toàn vào chân lý trong lời Phật dạy. Tâm an lạc đó có thể giúp người bệnh hồi phục và nó cũng có thể khiến tạo ra cái thái độ tâm hồn mang đến hạnh phúc và giúp vượt qua mọi chướng ngại. Thời xưa ở Ấn Độ những người lắng nghe đọc tụng kinh An lành của Đức Phật và hiểu những lời được đọc tụng đó nên kết quả đối với họ rất lớn.

Theo Giáo pháp, tâm có liên hệ chặt chẽ với thân đến nỗi những trạng thái tâm có ảnh hưởng đến sức khoẻ và sự an lạc của thân. Một số bác sĩ cũng nói rằng không có cái gì là căn bệnh hoàn toàn về thân. Do đó, trừ khi những trạng thái tâm xấu này được gây ra bởi những nghiệp bất thiện trước kia và không thay đổi được, người ta có thể làm thay đổi chúng để có được sức khoẻ, hạnh phúc cho tinh thần và cơ thể.

Làm thế nào mà những ảnh hưởng xấu nảy sinh từ những chúng sinh xấu ác bị mất tác dụng bằng sự đọc tụng kinh An lành? Vâng, chúng là kết quả của tư tưởng xấu ác, cho nên chúng có thể bị phá bỏ bởi những trạng thái tốt đẹp của tâm

bằng cách lắng nghe một cách thông hiểu và tin tưởng vào lời kinh này, vì định lực xuất hiện nhờ sự chánh niệm hoàn toàn vào chân lý của lời kinh. Đọc tụng kinh An lành là một hình thức của *saccikiriya*, nhờ vào sự thật để bảo vệ, để biện minh hay thành tựu. Điều này có nghĩa là sự an trú hoàn toàn trong năng lực của sự thật để đạt được mục đích của mình. Câu nói: “*năng lực của chân lý hộ trì người theo chân lý*” (*Dhammo have rakkhati dhammacàrim*) là cái nguyên lý đứng đằng sau sự đọc tụng kinh điển. Nếu quả thật là giới hộ trì người giữ giới thì một người lắng nghe những lời kinh này một cách hoàn toàn tin tưởng vào lời Phật xuất phát từ sự giác ngộ hoàn toàn của Ngài, sẽ đạt được một trạng thái tâm đạo đức đến nỗi vị ấy sẽ chinh phục bất kỳ ảnh hưởng xấu nào.

Sự đọc tụng kinh An lành (*paritta-suttas*) cũng mang lại những ơn phước vật chất nhờ vào các trạng thái tâm có được do định tâm và tin tưởng vào việc lắng nghe đọc tụng một cách hiểu biết. Theo Đức Phật, chánh niệm là yếu tố cần thiết trong việc vượt qua đau khổ. Lắng nghe một trong những sự đọc tụng theo mỗi cách riêng cũng phát sinh năng lực cho mục đích làm việc thiện và đi theo con đường tiến bộ thế gian một cách chuyên cần.

Chắc chắn việc lắng nghe kinh An Lành phải làm phát sinh nơi người nghe hiểu biết và có niềm tin những trạng thái thiện lành có thể chữa trị và ngừa bệnh. Không có thuốc nào hay bằng chân lý đối với những thân bệnh và tâm bệnh vốn có nguyên nhân từ đau khổ và bất hạnh. Như vậy khi lắng nghe một cách chính đáng sự đọc tụng kinh *Paritta-suttas* sẽ làm xuất hiện những trạng thái tâm lành mạnh cần thiết cho sự tiến bộ vật chất, sự an lạc và hạnh phúc của thân.



*Chương 13*

**NHỚ NGHĨ CHÂN CHÁNH**  
**(Chánh Niệm: *Sammà-Sati*)**





Không phải nói quá đáng khi cho rằng đối với chúng ta điều quan trọng nhất trong vũ trụ này chính là chúng ta. Mặt khác, nếu chúng ta cho rằng một sự vật nào khác, hoặc là hữu tình hay vô tình là điều kỳ diệu thì chính tâm phải có liên đới đến ý kiến này. Nơi chúng ta điều kỳ diệu nhất và quan trọng nhất là tâm thức của chúng ta. Nếu đem so sánh cái gọi là con người với miếng nam châm thì cái tâm sẽ đại diện cho năng lực từ tính của nam châm, dù không thể nhận ra hay sờ thấy, vẫn có thể tạo ra được những điều kỳ diệu. Tâm người cũng giống như vậy tuy nó biểu lộ trong những cách khác. Nó có ưu thế, vượt trội và phớt bỏ mọi năng lực hiện hữu vì nó nằm ngoài các quy luật hoá học và vật lý.

Bây giờ nếu chúng ta xem mình là cái quan trọng nhất trong thế giới này, chúng ta cần phải bảo vệ chúng ta và đồng thời những người khác.

*“Nếu bạn quý mến chính bạn*

*Bạn ơi, hãy gìn giữ bạn cho tốt.” (Pháp Cú.157)*

Bài pháp sau đây của Đức Phật minh hoạ cho điều này.

*Này các thầy Tỳ-kheo, ngày xưa có một người xiếc đu bay leo lên cây sào và nói với học trò: “Này, bạn trẻ, hãy leo lên sào và đứng trên vai ta.” Khi người học trò làm theo như thế, người thầy nói: “Bây giờ, này cậu bé, hãy bảo vệ ta và ta sẽ bảo vệ bạn; bằng cách coi ngó lẫn nhau như thế, chúng ta sẽ trình diễn các trò xiếc của mình, nhận được tiền và xuống khỏi cây sào một cách an toàn.*

Tuy nhiên, người học trò nói: *“Thưa thầy, không ạ, điều đó sẽ không làm được đâu. Thầy bảo vệ thầy, và con bảo vệ con. Tự bảo vệ và tự gìn giữ mình như thế chúng ta sẽ trình diễn các trò xiếc của mình, nhận tiền và leo xuống cây sào một cách an toàn. Đó là phương pháp!”*

Đức Thế Tôn dạy tiếp:

*Này các thầy Tỳ-kheo, bây giờ cũng giống như người học trò nói với người thầy: “Con sẽ bảo vệ chính con,” cứ như thế chúng ta sẽ tu tập sự sinh khởi Chánh niệm (nghĩa là chánh niệm nên được tu tập để tự bảo vệ.) “Tôi sẽ bảo vệ những người khác”, như thế sự sinh khởi của Chánh niệm sẽ được tu tập (nghĩa là Chánh niệm được tu tập để bảo vệ kẻ khác). Bằng cách bảo vệ mình người ta bảo vệ được kẻ khác; bằng cách bảo vệ những kẻ khác người ta bảo vệ được mình. Này các thầy Tỳ-kheo, và làm thế nào mà bằng cách bảo vệ mình người ta bảo vệ những người khác? Bằng cách lập đi lập lại sự tu tập, bằng cách phát triển, bằng cách thường chú tâm với nó.*

*“Này các Tỳ-kheo, và làm thế nào mà khi bảo vệ người khác, người ta bảo vệ được mình? Đó là bằng sự nhẫn nhục, bằng sự bất hại, bằng sự thương yêu, bằng lòng từ bi... Này các thầy Tỳ-kheo, các ông phải tu tập sự sinh khởi của Chánh niệm bằng cách nói: “Tôi sẽ bảo vệ chính tôi,..” “Tôi sẽ bảo vệ người khác.”*

Đối với người đọc có tư duy, điều mà bài pháp này chỉ ra đã rõ ràng; sự nhẫn nhục là ở chỗ Nhớ Nghĩ Chân Chánh (NNCC). Đức Phật khích lệ chúng ta tu tập sự sinh khởi sự NNCC để bảo vệ mình và kẻ khác.

Nhẫn nhục, bất hại, lòng thương yêu và từ bi là những đức tính nhờ đó người ta mang đến sự bảo vệ và an lạc cho kẻ khác. Chúng không thể được tu tập mà không có NNCC. Người có NNCC là người ý thức được tư tưởng, lời nói và hành động của họ.

NNCC phòng hộ cho con người không lệch khỏi con đường chân chánh, và khuyến khích họ làm điều lành. Như

vậy qua việc sinh khởi NNCC bằng sự tu tập lặp đi lặp lại, bằng sự thường chú tâm với nó, người ta bảo vệ được mình và bảo vệ kẻ khác.

Bảo vệ mình không phải là sự vị kỷ, sự an lạc một cách ích kỷ, nhưng là tự có kỷ luật, tự luyện tập, luyện tập cả về đạo đức và tâm thức. Cho đến lúc nào mà chúng ta có sự mạnh mẽ về tinh thần và niềm tin thì chúng ta có thể giúp ích cho kẻ khác. Nếu chúng ta yếu ớt và thiếu tự tin chúng ta không thể giúp mình cũng không giúp được ai. Lòng vị tha, như một nguyên tắc hành động, được đặt căn bản trên tính cách và sự phát triển tâm của ta.

Câu nói: “*Bằng sự bảo vệ mình, người ta bảo vệ kẻ khác, bằng cách bảo vệ kẻ khác, người ta tự bảo vệ mình*” xoá tan hai quan niệm sai lầm cho rằng những người theo Phật giáo nguyên thủy (*Theravàda*), là ích kỷ và bi quan. Nhiều người trong nhiệt tình của họ, nghĩ rằng hành giả chân chính cố gắng tự luyện tập, hay người cố gắng phòng hộ mình khỏi điều xấu ác, là đặt trọng tâm nơi mình, nhưng điều này không đúng. Người ta phải luyện tập, phải phòng hộ mình để phục vụ kẻ khác. Người im lặng thường là người hay giúp đỡ không trông thấy. Một người có thể là có trái tim rộng lớn, nhưng nếu đời sống riêng tư của họ có vấn đề và đưa đến điều không tốt theo quan điểm của Đức Phật, thì người này đã lơ là bản thân một cách tồi tệ, và thật sự không thể phục vụ kẻ khác, anh ta thật sự không thể là kẻ có ích cho xã hội.

Chúng ta cũng nên cảnh giác tránh quá thiên về phần sau của câu nói này và quá nhấn mạnh vào nhiệt tình phục vụ kẻ khác. Hai phần của câu nói này cùng được chấp nhận nếu chúng ta là người quân bình. Như trong kinh cho biết, Bậc Bồ-tát trước tiên là luyện tập chính mình, tu tập ba-la-mật (*pàrami*) tức sự hoàn hảo, trước khi Ngài đạt đến Giác Ngộ tối thượng. Rồi sau đó

bằng sự thực hành trí tuệ và từ bi, hai đạo đức chủ yếu trong giáo lý của Ngài, Ngài hướng dẫn người khác đi trên chánh đạo và trở thành bậc cứu độ thật sự của loài người. Với tư cách là một vị Bồ-tát, trong khi độ tha, Ngài đã thành tựu việc tự độ. Chúng ta nên luôn luôn phụng sự tha nhân, đồng thời không bao giờ quên bản thân và tu tập trong chánh niệm. Đó là phương pháp đúng đắn đưa đến an lạc và hạnh phúc cho mình cho người.

Trong một bản kinh khác Đức Phật dạy: *“Trước tiên con người nên đặt mình vào chỗ chân chánh rồi mới dạy cho người. Một hiền giả như vậy mới tránh được điều làm lỗi.”* (Pháp Cú.158)

Trong kinh điển Phật giáo chúng ta thường bắt gặp những từ ngữ *appamàda*, tức chuyên niệm (không lơ lửng), rất gần với từ Sati, tức là Chánh niệm hay Nhớ Nghĩ Chân Chánh. Thật khó dịch từ này một cách thích hợp. Theo nghĩa đen nó có nghĩa là sự không thất niệm. Ngược lại, *Pamàda* có nghĩa là lơ lửng, dễ dãi, trong kinh văn nó có nghĩa là để cho tâm đi dong ruổi giữa những đối tượng của dục lạc. Cho nên *Appadàma* hàm nghĩa là sự tỉnh giác hay nhớ nghĩ chân chánh ngay trong giây phút hiện tại để tránh điều ác và làm điều lành. Từ ngữ này được dùng một cách chính xác để chỉ Chánh niệm.

Sự nhấn mạnh của Đức Phật vào tầm quan trọng của Nhớ Nghĩ Chân Chánh trong lời di giáo của Ngài cho các đệ tử có ý nghĩa: *“Hãy tinh tấn lên, đừng lơ lửng.”* Trong lời cuối cùng của Trưởng lão Xá-lợi-phất, đại đệ tử của Đức Phật, viên tịch trước Ngài, đã tán thành giá trị của Nhớ Nghĩ Chân Chánh: *“Hãy tinh tấn lên, chớ lơ lửng; đây là lời khuyên của tôi với các vị.”*

Nhớ Nghĩ Chân Chánh hay Chánh niệm, sự tỉnh thức hoàn toàn và sự hiểu biết rõ ràng - là những đường lối giúp cho hành giả thành tựu được thiền định. Người luôn luôn nhớ

ngĩ chân chánh và tỉnh thức chính mình là người đang sẵn sàng đến trước cánh cổng Bất tử.

Thiền định chính là huyết mạch của đạo Phật, cũng như sự phóng dật là nguồn gốc của sự hoại diệt. Đức Phật dạy:

*“Nhớ Nghĩ Chân Chánh là con đường đưa đến bất tử (Amata: Niết-bàn) Thất niệm (nhớ nghĩ không chân chánh) là con đường dẫn đến diệt vong - Chánh niệm thì không diệt vong<sup>(1)</sup>, còn thất niệm thì giống người chết rồi.”* (Pháp Cú. 21)

*“Hiểu rõ sự khác biệt này<sup>(2)</sup>, người trí sống trong Chánh niệm, vui thú trong sự sinh khởi Chánh niệm của các Bạc Thánh (Ariya), và hoan hỷ trong Chánh niệm của họ.”* (Pháp Cú. 22)

*“Mãi mãi thiền định, mãi mãi nỗ lực không ngừng, những bậc hiền trí đó chứng ngộ được Niết-bàn, hạnh phúc tối thượng ra khỏi sự ràng buộc.”* (Pháp Cú. 23)

Sự quan trọng của NNCC được nhấn mạnh trong những lời dạy sau đây của bậc Đạo Sư:

*“Như dấu chân của mọi sinh vật đi trên đất có thể được đặt trong dấu chân voi là dấu chân lớn hơn hết. Cũng vậy, Chánh niệm là một phẩm chất nhờ đó con người đạt được hạnh phúc ngay đời này và đời sau.”* (Tương Ứng Bộ Kinh.i.86)

*“Chánh niệm làm phát sinh những tư tưởng thiện chưa sinh; nó cũng làm cho mất đi những tư tưởng bất thiện đã sanh. Nơi người nào có Chánh niệm, những tư tưởng thiện chưa sinh sẽ sinh và những tư tưởng bất thiện nếu sanh rồi sẽ mất đi.”*(Tăng Chi Bộ Kinh.i.11)

---

1. Điều này không phải nói người không thất niệm là không chết, vì mọi chúng sinh đều phải chết. Ngụ ý ở đây là người có chánh niệm chứng được Niết-bàn bất tử, vượt ra ngoài sống chết, còn người thất niệm, loi lóng phải chịu sanh tử luân hồi mãi.

2. Ở đây sự khác nhau là người chánh niệm thì vượt thoát được luân hồi, còn người thất niệm loi lóng thì không thoát được.

Người nào có tâm hiện diện, người đó tự bao bọc mình bằng sự cảnh giác của tâm, người nào can đảm và nhiệt tâm sẽ vượt qua được sự hôn trầm (thùy miên) và sự phóng dật thì giống như một con ngựa đua vượt qua được một con ngựa yếu hèn.

*“Người tỉnh táo giữa người biếng nhác*

*Người tỉnh thức giữa người mê*

*Người khôn ngoan bỏ xa tất cả*

*Giống như con ngựa đua bỏ xa con ngựa yếu hèn.”* (Pháp Cú.29)

Nhớ Nghĩ Chân Chánh và sự tỉnh giác miên mật cần thiết để tránh ác tật và làm việc lành. Tư tưởng và cảm giác của chúng ta cần cẩn thận và tỉnh giác liên tục để dẫn chúng ta đến con đường Tịnh hoá. Chính nhờ sự gìn giữ kiên trì như thế mà người ta đạt được sự tiến bộ tâm linh.

Học nhiều chẳng lợi ích gì cho người thiếu NNCC, vì không có NNCC người ta không thể áp dụng tốt điều đã học. Ngay những người có học cũng không nhìn ra được một vật trong cái nhìn đúng đắn khi họ thiếu cái tính chất vô cùng quan trọng là NNCC. Những người có địa vị tốt có những lời nói thiếu suy nghĩ và không suy lường những hậu quả của nó, thường phải gánh chịu lời phê bình chỉ trích nghiêm khắc và đích đáng. Có một câu nói: “Lời đã nói ra không có cơ hội lấy lại, mũi tên độc lao ra không thể nào quay lại được.” Theo một nghĩa nào đó, NNCC là đặc điểm chính yếu của tất cả những hành động thiện lành nhằm làm lợi mình lợi người.

Hãy nghe lời dạy sau đây của Đức Phật: *“Này các thầy Tỷ-kheo, ta biết không có một điều gì mang đến sự mất mát lớn lao như sự phóng dật. Ta biết không có một điều gì mang đến sự lợi lạc lớn lao như Chánh niệm. Chính Chánh niệm và sự bất phóng dật mang đến lợi lạc lớn lao đó.”* (Tăng Chi Bộ Kinh. 3)

Bậc Đạo Sư cảnh tỉnh hàng môn đồ của Ngài đối với sự phóng dật vì nó rất tổn hại đối với sự tiến bộ của con người cả nơi đời sống thế tục lẫn tôn giáo. “*Hãy tỉnh giác, hãy Chánh niệm*” là một lời cảnh tỉnh của bậc Đạo Sư đưa ra cho hàng đệ tử bất cứ khi nào Ngài khám phá ra là họ thiếu sự quyết tâm. Nhiều người dù chỉ được khuyến khích bởi những câu nói như vậy cũng đã thay đổi toàn bộ đời sống của họ. Những kinh sách ghi chép những thí dụ về lời nhắc nhở vắn gọn nói trên như sau:

*“Hãy tỉnh thức Chánh niệm,  
Các thầy khéo giữ giới,  
Khéo tập trung tư tưởng  
Hãy phòng hộ tâm mình.”* (Trường Bộ Kinh.16)

Đức Thế Tôn còn dạy rằng:

*“Này các thầy Tỳ-kheo, ta không nói đối với mọi Tỳ-kheo rằng người nên tinh tấn, bất phóng dật; ta cũng không nói rằng các thầy đừng tinh tấn với chánh niệm.. Các thầy là A-la-hán, đã dập tắt ô nhiễm, người đã sống đời thánh thiện, đã làm những việc phải làm, đã buông xuống mọi gánh lo, đã đạt được từng phần và đã hoàn toàn đoạn diệt những ràng buộc dẫn đến hữu, đã giải thoát với trí tuệ hoàn hảo. Đối với những Tỳ-kheo đó, ta không nói “Hãy tinh tấn chánh niệm.” Vì sao? Vì nhờ vào chánh niệm họ đã được sự hoàn hảo, họ không thể trở lại lơ lửng. Nhưng, những Tỳ-kheo đang tu tập và không đạt được sự hoàn hảo tâm thức mà sống khát khao mong mỏi ở sự an lạc tối thượng ra khỏi ràng buộc – với những Tỳ-kheo như thế ta nói “hãy tinh tấn, chánh niệm” Vì sao? Thật là tốt nếu những Tỳ-kheo này sống trong những khu vực thích hợp, kết hợp với các bạn tốt, chế ngự các căn, ngay tại đây và bây giờ và bằng trí tuệ cao cả sẽ chứng ngộ và vui sống đời cao thượng. Vì đó mà những người con trai*

*trong các gia đình rời bỏ nhà cửa để sống đời không nhà. Nay các thầy Tỳ-kheo, thấy kết quả của sự nhớ nghĩ chân chánh đối với các đệ tử này, ta nói “hãy tinh tấn lên với chánh niệm.”* (Trung Bộ Kinh. 70)

Như chúng ta đã thảo luận trong chương trước, thiền định được hoàn tất bởi sự liên kết của ba yếu tố sau cùng: Nỗ Lực Chân Chánh, Nhớ Nghĩ Chân Chánh và Định Chân Chánh. Những điều này tạo nên ba tao của sợi dây thừng; chúng được bện vào nhau và liên hệ với nhau. Tuy nhiên, Niệm được xem như cái tao mạnh nhất, vì nó đóng một vai trò quan trọng trong việc đạt được định và tuệ. Niệm, là sự tỉnh thức, là một cái dụng chắc chắn của tâm, cho nên cũng là một trạng thái tâm (tâm sở); không có cái yếu tố quan trọng của Niệm, người ta không thể nhận thức được đối tượng của cảm giác (trần cảnh), người ta không thể hoàn toàn ý thức được thái độ cư xử của mình. Được gọi là Nhớ Nghĩ Chân Chánh (Chánh niệm) bởi vì người ta sẽ tránh được sự tác ý sai lệch, và ngăn ngừa không cho tâm hướng sự tác ý tới các pháp một cách lầm lẫn (bất như lý tác ý). Nhớ Nghĩ Chân Chánh đưa con người đi trong chánh đạo để Tịnh Hóa và Giải Thoát.

Cho nên Nhớ Nghĩ Chân Chánh phải được áp dụng cho mỗi người và vào mọi việc làm. Trong mọi cử chỉ chúng ta đều phải có chánh niệm, đi đứng nằm ngồi, nói năng, im lặng, ăn uống, hay đáp ứng những gọi mời của bản năng- trong tất cả những việc đó và trong mọi hành động khác chúng ta nên có chánh niệm và tỉnh giác cao. *“Nay các thầy Tỳ-kheo, ta tuyên bố Chánh niệm là điều cần thiết trong tất cả các pháp ở mọi nơi.”* (Tương Ưng Bộ Kinh. v.115)

Trong câu nói này chúng ta phải để ý thấy rằng trong các kinh điển Phật giáo, từ ngữ Nhớ Nghĩ Chân Chánh (Chánh Niệm, *Sati*) thường được dùng với một từ khác có nghĩa



tương đương là “trí tuệ sáng suốt” hay tỉnh giác. Từ kếp *Satisampajanna* (Tuệ giác Chánh niệm) thường xuất hiện trong các bài pháp. Chánh niệm và tuệ giác cùng hỗ trợ cho nhau. Giống như khi một người đi từ căn phòng mở rộng cửa vào căn phòng tối dần phân biệt được những đồ vật trong phòng, một người khi hoàn toàn tỉnh giác và có nhớ nghĩ chân chánh sẽ thấy hiểu các pháp tốt hơn và soi sáng cái thật tánh của các pháp. Thực tánh của các pháp bị che đậy bởi vô minh, được nguy trang bởi thuyết bất-khả-tri; nhưng loại Chánh niệm mà chúng ta sẽ thảo luận nơi chương này giúp cho con người đạt được Chánh kiến và tâm giải thoát.

*“Này các thầy Tỳ-kheo, giống như một căn nhà có nóc nhọn, bất kỳ cái rui nào cũng đều tụ lại trên cái nóc nhọn, cũng đều cần đến cái nóc nhọn, được gắn vào đó và nối liền với nhau tại đó. Cũng vậy, bất kỳ trạng thái sai lầm nào, tất cả đều có gốc rễ trong vô minh, bám chặt vào vô minh và kết nối với nhau tại đó. Cho nên này các thầy Tỳ-kheo, các ông phải tự tu tập: “Chúng tôi sẽ cùng chung sống với nhau một cách chánh niệm.” (Tương Ưng Bộ Kinh. ii.263)*

Vô minh phải cảm thọ cái không đáng để cảm thọ, có nghĩa là những điều xấu ác. Hơn nữa vô minh là sự không nhận thức được tính chất kết hợp của các uẩn (các hợp thể); không nhận thức được căn và trần theo cái bản chất thật sự của chúng; không nhận thức được sự rộng không hay tính tương đối của những đại chúng; không nhận thức được tính chất thống trị của những khả năng kiểm soát và của cái như-thị, cái không thể sai lầm được của Bốn Chân Lý Cao Cả.

Và năm sự ngăn che (năm triền cái) nuôi dưỡng vô minh; chúng ngăn che sự hiểu biết về con đường thoát khổ. Và cái gì nuôi dưỡng năm triền cái này? Đó là ba hành xấu ác về thân, khẩu, ý. Tới phiên nó, ba cái chất dinh dưỡng độc

hại này (tham sân si) lại được nuôi dưỡng bởi sự không tiết chế các căn. Không tiết chế các căn chứng tỏ là thiếu Chánh Niệm và Tuệ giác. Trong bài này không tiết chế được gây ra do sự buông trôi các pháp, do cái tâm sa đoạ và quên những tính chất đặc biệt của sự sống (vô thường, khổ và vô ngã), và thực tánh các pháp.

Chính khi người ta không nhớ sự vô thường và những đặc tính khác của các pháp, người ta tự cho phép mình tự do trong lời nói và hành động và để cho một loại tư tưởng bất thiện chế ngự. Thiếu trí tuệ sáng suốt có nghĩa là không có tuệ giác về cứu cánh, về sự khế hợp, về cảnh giới và bất si (*Sāttha sampajanna, sappāya-s, gocara-s, asammoha-s*) Khi người ta làm một điều gì đó không có mục đích chánh đáng, khi người ta suy nghĩ hay làm những điều không ích lợi hay cản trở sự cải thiện, khi người ta quên Phật pháp là cái thật sự cần đến của những kẻ có nỗ lực, khi người ta bám víu vào những điều tin tưởng hay trong sự si mê của họ rằng chúng là vui thú, là thường hằng và có giá trị, lúc đó người ta không tiết chế được.

Và đằng sau sự thiếu chánh niệm và tuệ giác có sự chú tâm không đúng, không có phương pháp mà kinh sách gọi đó là sự tác ý không đúng như thật (bất như lý tác ý), vì cho rằng cái vô thường là thường, cái đau khổ là vui, cái vô ngã là ngã, cái bất tịnh cho là tịnh và cái xấu xa là đẹp.

Khi sự tác ý không đúng như thật tăng lên, nó gây tạo ra hai việc: vô minh và khát vọng thân sau (hữu). Vì vô minh có mặt nên có sự sinh khởi của toàn bộ khối đau khổ. Như vậy một người có sự tác ý không đúng như thật đưa đến luân hồi không bao giờ dứt; giống như một con tàu trôi dạt theo gió cuốn, giống như một đàn gia súc trong một xoáy nước hay giống như một con bò bị ách vào một chiếc xe.

Từ ngữ Sati cũng có nghĩa là “trí nhớ” hay “sự hồi tưởng”; chẳng hạn những thuật ngữ như “*anussati*,” là gọi nhớ, “*patissati*” là sự hồi tưởng, chỉ ra trí nhớ, nhưng trong giáo pháp thì từ Niệm (nhớ nghĩ) theo nghĩa “chú tâm” hay “tỉnh giác” là đúng ý nghĩa nhất. Cũng như với bất cứ yếu tố nào trong Tám Con Đường Chân Chánh, đều có hai loại, Niệm cũng có tà niệm và chánh niệm. Tà niệm là niệm đưa đến những điều xấu ác và bất thiện, trong khi chánh niệm đưa đến điều tốt đẹp và thiện lành. Bây giờ Chánh niệm trong Tám Con Đường Chân Chánh được cắt nghĩa là bốn thứ “sinh khởi của niệm.” Từ ngữ “*patthana*” là hình thức rút ngắn của từ *upatthana*, có nghĩa đen là “đặt gần (tâm một người),” nghĩa là duy trì sự tỉnh thức, thiết lập hay sinh khởi, như trong thành ngữ “*satim upatthapetva*,” nghĩa đen là “giữ cho tâm hiện diện.”

“Nâng một người lên đến chỗ ý thức tỉnh giác nhạy bén về một đối tượng và mang lại hoạt động, làm phát huy và thúc đẩy khả năng kiểm soát, năng lực, yếu tố chứng ngộ, và yếu tố chánh niệm là thiết lập được sự khởi niệm.”

“Mỗi sự khởi niệm về thân, thọ, tâm hay pháp có thể được xem như là sự bắt đầu của con đường tuệ giác. Và như thế những cái “khởi” này theo một nghĩa nào đó, là “những điểm khởi đầu”. Hơn thế nữa, với sự khởi niệm ta đánh thức chánh niệm, tính kiên quyết và sự cẩn thận, và đó là một trạng thái tâm luôn luôn sẵn sàng về bất cứ công việc nào có trong tay.

“Những sự khởi niệm thì có nhiều tùy theo đối tượng, nhưng tựu trung chúng chỉ là một theo nghĩa diễn ra trong tĩnh lặng đơn độc đầy tuệ giác dẫn đến Niết- bàn.”

Bài pháp về Sự Sinh Khởi Của Niệm, có thể được gọi là bài pháp quan trọng nhất do Đức Phật thuyết về sự tu tập tâm hay thiền định, xuất hiện hai lần trong kinh điển Phật giáo, như bài pháp thứ mười của Trung Bộ kinh (*Majjahima*

*Nikàya*) và bài thứ hai mươi hai của Trường Bộ kinh (*Digha Nikàya*). Bài pháp sau, được gọi là Kinh Đại Niệm Xứ (*Maha-satipatthàna-sutta*), tức là bài Đại Pháp đề cập rất chi tiết đến Bốn Chân Lý Cao Cả và chỉ có trong khía cạnh này nó khác với bài pháp trước. Bài pháp được lặp lại ở cuối chương này là bài dịch ngắn hơn.

Không có bài pháp nào khác trong toàn bộ kinh điển Phật giáo được những người theo giáo lý nguyên thủy của đạo Phật xem xét với nhiều khảo cứu và đánh giá cao. Ở Ceylon, kinh này được những cư sĩ mộ đạo đọc tụng khi họ lãnh thọ Tám giới (Bát quan trai giới) vào một ngày trăng tròn và trải qua thời gian đó tại tu viện. Nếu như họ không hiểu ý nghĩa đầy đủ của bài pháp, họ lắng nghe một cách chú tâm với lòng thành kính sâu xa, tập trung tâm như thế vào lời Phật. Chúng ta thường chứng kiến cảnh một tu sĩ tụng kinh này bên cạnh giường của người hấp hối để tâm người này có thể được hướng về và tập trung vào lời Phật và để cho những tư tưởng sau cùng của người chết có thể được tịnh hoá.

Nếu chúng ta đọc và cố gắng hiểu bài pháp này thì rõ ràng là nó bao trùm cái giáo lý chính yếu của đạo Phật, và hiểu rằng Niệm phải được áp dụng cho tất cả – thế giới nội tâm lẫn thế giới bên ngoài, luôn luôn và mọi nơi trong suốt cuộc sống tinh thức của chúng ta.

Người ta có thể nghĩ rằng những nội dung của bài pháp này hơi lỗi thời và không thực tiễn. Đó là vì con người đã tự mình thích nghi với môi trường xung quanh và sống phụ thuộc vào thói quen không thay đổi được. Cá tính của chúng ta tùy thuộc vào thói quen, với hầu hết mong ước và khuynh hướng của chúng ta nó không dẫn đến chánh tư duy và chánh kiến, mà lại dẫn đến chỗ ghét bỏ bất kỳ cái gì có thể lôi kéo tâm thức ra khỏi những con đường của thói quen đó.

Người bình thường sống giữa sự hỗn độn xô bồ của đời sống có thể tự hỏi làm thế nào mà một người bận rộn có thể thực hành được satipatthana, tức sự sinh khởi của niệm như đã mô tả trong bài pháp. Sự thật là sự tu tập vài phương pháp về niệm được lưu ý trong kinh cần thời gian và một bầu không khí của tu viện, nhưng dĩ nhiên là nó có thể được tu tập trong công việc hàng ngày của chúng ta. Thí dụ như không nhất thiết phải đi vào chỗ yên tĩnh để kèm chế những sự chướng ngại (triền cái), chính trong lúc sống trong xã hội chúng ta thường đương đầu với những cảnh và những âm thanh gây khó chịu, có khuynh hướng kích động những tư tưởng tai hại và không lành mạnh, và chính lúc đó chúng ta cần niệm để tự kèm chế khỏi việc nuôi dưỡng áp úc chúng. Trong khi chúng ta đang làm việc, nhọc dục, sân hận, ghen tuông, kiêu mạn và những tư tưởng bất thiện khác chắc chắn khởi lên và làm xáo trộn sự thăng bằng tâm trí. Chính lúc đó chúng ta cần thiền định để kiểm soát lại những yếu tố có hại đó. Nếu chúng ta không phải là nô lệ cho dục vọng, nếu chúng ta có ý chí mạnh mẽ, chúng ta có thể tự kèm chế và đè nén những mối xung đột nội tâm đó.

Hơn nữa, thời gian bỏ ra trong sự quán tưởng ở nơi yên tĩnh không phải là bỏ đi: nó đi một con đường dài để làm vững mạnh cá tính con người. Một vốn quý đối với công việc hàng ngày và sự tiến bộ của chúng ta nếu chúng ta có thể tìm ra thời gian để tách mình ra khỏi thói quen hàng ngày và bỏ ra một hay hai ngày trong việc quán tưởng tĩnh lặng. Đây chắc chắn không phải là chạy trốn hay sự sống biếng nhác, nhưng chính là con đường tốt nhất để làm mạnh tâm và những phẩm chất tâm. Đó là sự phản tỉnh đầy phức tạp; chính bằng cách khảo sát tư tưởng và cảm giác của mình, người ta có thể thăm dò vào ý nghĩa bên trong của vạn pháp, và tìm ra năng lực nội tại.

“Một sự tách rời, một sự rút lui tinh thoáng của tâm ra khỏi sự bận rộn của đời sống là một điều cần thiết đối với vệ sinh tinh thần.”

Nhớ Nghĩ Chân Chánh là một trạng thái tâm làm sắc bén khả năng quán sát và hỗ trợ cho Suy Nghĩ Chân Chánh và Quan Điểm Chân Chánh. Theo thứ tự suy nghĩ và quán chiếu được tạo ra bởi sự chánh niệm hay tỉnh thức của con người. Ngũ căn được dùng bởi tâm có ý thức giống như những dụng cụ cung cấp tư lương cho tư tưởng. Sự thích hợp hay không của thực phẩm chúng ta dùng tùy thuộc vào niệm. Chẳng hạn, nếu cái mà chúng ta ăn do thất niệm và tác ý không đúng như thật gây nên, thì nó sẽ làm tâm ta bệnh và thường đánh lừa chúng ta.

Bài pháp nói rõ cách mà một người có chánh niệm trong tư tưởng của họ, phòng hộ chánh niệm và gìn giữ mỗi một tư tưởng dù tốt hay xấu, bỏ ích hay không. Toàn bộ bài pháp cảnh giác chúng ta không được lơ là, mơ mộng và thúc giục chúng ta phải có tinh thần cảnh giác, phòng hộ. Thật vậy, một người nghiên cứu nhiệt thành sẽ nhận ra rằng chính sự đọc bài pháp này đôi khi làm cho họ phòng hộ, sốt sáng và có tâm trí nghiêm túc. Người ta nói rằng nhớ nghĩ chân chánh là một tính chất mà không một người có trí nào coi khinh được. Thật vậy, điều trọng yếu là tu tập niệm trong những thời gian quần bách này khi mà quá nhiều người không còn được quân bình.

Nhớ Nghĩ Chân Chánh là một khí cụ không phải chỉ để mang lại sự định tĩnh mà còn làm tăng tiến Quan Điểm Chân Chánh và Đời Sống Chân Chánh. Đó là một yếu tố cần thiết trong tất cả những hoạt động thể tục lẫn tôn giáo. “Niệm giống như muối cho vào món cà-ri.”

Những tư tưởng bất thiện hay xen vào thiền định và như chúng ta đã thấy ở trên, cái nhiệm vụ của Nỗ Lực Chân Chánh

là loại bỏ những tư tưởng như thế và làm tăng tiến, phòng hộ những tư tưởng lành mạnh; nhưng đây không phải là điều dễ làm nếu chúng ta thiếu Nhớ Nghĩ Chân Chánh và sự phòng hộ miên mật. Nỗ Lực Chân Chánh và Nhớ Nghĩ Chân Chánh đi liền nhau để kiểm soát sự sinh khởi của những tư tưởng xấu ác và làm phát triển, tăng tiến những tư tưởng thiện. Như bậc Đạo Sư đã chỉ ra ở đầu bản kinh, Bốn Lãnh Vực Quán Niệm (Tứ Niệm Xứ) là một con đường duy nhất mà các bậc giải thoát đã đi qua một cách an toàn. Do đó có câu nói:

*“Luôn giữ giới và khôn ngoan, với tâm tập trung,  
Phản tỉnh và chánh niệm,  
Người ta vượt qua được dòng nước lũ khó vượt.”*

(Tương Ứng Bộ Kinh.n.174)

Bây giờ chúng ta hãy quay lại với con đường duy nhất đó.

## CÁC LÃNH VỰC QUÁN NIỆM

*Bài pháp về Bốn Lãnh Vực Quán Niệm.<sup>(3)</sup>*

Tôi nghe như vậy: một thưở nọ Đức Thế Tôn đang sống giữa những người dân Kurus, ở Kiềm-ma-sắc-đàm (*Kammasadhamma*), một thị trấn buôn bán của dân Kuru. Lúc đó Đức Thế Tôn nói với chư Tỳ-kheo:

- Này các thầy Tỳ-kheo.
- Bạch Thế Tôn – Họ đáp lại.

Đức Thế Tôn dạy như sau:

---

3. Tôi đã làm cô đọng bớt phần nào bài pháp này mà không bỏ mất phần chính yếu, chỉ bỏ đi những so sánh. (Tác giả)

- Nay các thầy Tỳ-kheo, đây là con đường duy nhất để tịnh hoá chúng sinh, vượt qua đau đớn khóc than, đoạn diệt thống khổ sâu bi, đạt được chánh đạo và chứng được Niết-bàn, đó là con đường của Bốn Lãnh Vực Quán Niệm (Tứ Niệm Xứ). Cái gì là bốn? Ở đây, một Tỳ-kheo<sup>(4)</sup> sống tu tập quán chiếu thân trên thân, nhiệt thành thấu hiểu rõ ràng và nhớ nghĩ chân chánh, vượt qua sự tham lam và sầu bi về thế giới (của thân); vị ấy sống tu tập quán thọ trên thọ, nhiệt thành thấu hiểu rõ ràng và nhớ nghĩ chân chánh, vượt qua sự tham lam và sầu bi về thế giới (của thọ); vị ấy sống tu tập quán tâm trên tâm, vượt qua sự tham lam và sầu bi về thế giới (của tâm); vị ấy sống tu tập quán pháp trên pháp, nhiệt thành thấu hiểu rõ ràng và chánh niệm, vượt qua được sự tham lam và sầu bi về thế giới (của pháp).

## I. QUÁN THÂN

### 1) Nhớ Nghĩ (Niệm) hơi thở

Nay các thầy Tỳ-kheo, làm thế nào mà một Tỳ-kheo sống tu tập thân trên thân? Ở đây một Tỳ-kheo đi vào khu rừng, đến dưới gốc cây hay một nơi vắng vẻ,<sup>(5)</sup> ngồi kiết già,<sup>(6)</sup> giữ thân thẳng và giữ niệm tỉnh thức, chánh niệm, vị ấy thở vào; chánh niệm, vị ấy thở ra. Khi hít vào một hơi dài, vị ấy biết: *“Tôi hít vào một hơi dài”*; khi thở ra một hơi dài, vị ấy biết: *“Tôi thở ra một hơi dài”*; khi hít vào một hơi ngắn, vị ấy

4. Bất cứ người nào tu tập giáo pháp này đều gọi là tỳ-kheo.

5. Phòng ngủ của bạn, hay phòng thờ nếu có, có thể là một nơi vắng vẻ và riêng biệt cho bạn.

6. Tư thế này giống như một tam giác cân và được hầu hết những người Đông phương thực tập, nó có thể khó đối với một số người nhất là người Tây phương, nhưng họ có thể chấp nhận một tư thế không làm cho họ khó chịu. Họ có thể ngồi trên ghế, nhưng đặc biệt dễ thiên, không như những người khác, thân họ phải thẳng mà không cần phải cứng nhắc, hai tay có thể đặt thoải mái trên đùi, hoặc tay đặt trên tay trái. Mắt có thể nhắm hay có thể nhìn vào chóp mũi mà không căng thẳng; mỗi ngậm lại, lưỡi chạm vào vòm miệng trên. Tất cả những điều này chỉ rõ ràng một người chú tâm vào việc thiền cũng nên cố giữ cho thân được “tự chủ”, đó là một vốn quý báu đối với việc định tâm.



biết: “Tôi hít vào một hơi ngắn”; khi thở ra một hơi ngắn, vị ấy biết: “Tôi thở ra một hơi ngắn.” “Ý thức được toàn bộ tiến trình hơi thở tôi sẽ hít vào,” vị ấy tu tập như vậy. “Ý thức được toàn thân tôi sẽ thở ra,” vị ấy tu tập như vậy.

Như thế vị ấy sống tu tập quán thân trên thân, bên trong và bên ngoài hoặc cả hai (nghĩa là quán hơi thở của chính mình và hơi thở của người khác, và quán xen kẽ thay đổi giữa hai điều đó)... Như thế vị ấy sống không bám víu vào cái gì nơi thế giới này.

Như thế một Tỳ-kheo sống tu tập quán thân trên thân.

## 2. Các tư thế của thân (các oai nghi)

Lại nữa khi đi vị ấy biết: “Tôi đang đi”; khi đứng, nằm, ngồi vị ấy biết... (nghĩa là biết về động tác của thân), vị ấy biết bất kỳ tư thế nào của thân. Đó là tu tập thân trên thân... Vị ấy sống độc lập, không bám víu gì nơi thế giới này.

## 3. Bốn sự hiểu biết sáng suốt (tỉnh giác)

Lại nữa, khi đi tới đi lui, vị ấy áp dụng sự hiểu biết sáng suốt; khi nhìn tới trước và nhìn nơi nào khác, vị ấy áp dụng sự hiểu biết sáng suốt; khi co duỗi, khi mặc áo, mang bình bát, khi ăn uống, nhai, cạo râu tóc, khi có nhu cầu tiêu tiện, khi đi đứng nằm ngồi, khi ngủ,<sup>7)</sup> khi nói và khi giữ im lặng vị ấy áp dụng sự hiểu biết sáng suốt. Như thế, vị ấy sống tu tập quán thân trên thân...

Vị ấy sống độc lập, không bám víu vào cái gì nơi thế gian này.

---

7. “Người nào, sau khi ngủ, thức dậy, nghĩ rằng: “các pháp thuộc thân và tâm, hiện hữu trong suốt thời gian của giấc ngủ, đã chấm dứt ngay khi đang ngủ,” người đó được gọi là người có sự tỉnh giác khi ngủ và khi thức.

“Những tiến trình tạo nghiệp hay từ nghiệp tạo ra, không xuất hiện là khi ngủ; và những tiến trình tâm đó xuất hiện là khi tỉnh giác.” Theo The Way of Mindfulness của Tỳ-kheo Soma (Colombo, 1949) tr.95.

#### **4. Quán chiếu về sự uế trước của thân**

Lại nữa, vị ấy suy nghĩ về chính cái thân bọc bằng da và đầy những thứ bất tịnh từ lòng bàn chân trở lên và từ tóc trên đầu trở xuống, suy nghĩ như vậy: “Trong thân này có tóc, lông, móng, răng, da thịt, gân, xương...”

Như vậy vị ấy sống tu tập thân trên thân...

Vị ấy sống độc lập không bám víu vào cái gì nơi thế gian này.

#### **5. Quán chiếu về các Đại (những yếu tố vật chất của thân)**

Lại nữa, vị ấy tư duy về chính cái thân này... và nghĩ như sau: “Trong thân này có các yếu tố rắn, yếu tố lỏng, nóng và sự chuyển động...”

Như vậy vị ấy sống tu tập quán thân trên thân...

Vị ấy sống độc lập không bám víu vào điều gì nơi thế gian này.

#### **6. Chính cách quán nơi nghĩa địa (Cửu Tướng Quán)**

Lại nữa, nếu vị ấy trông thấy một thân chết... vị ấy quán chiếu trên thân mình như sau: “Quả vậy, cái thân này của tôi cũng cùng một tính chất như vậy, nó sẽ giống như thế và sẽ không thoát khỏi điều đó.”

Như thế vị ấy sống tu tập quán thân trên thân...

Vị ấy sống độc lập không bám víu vào điều gì nơi thế gian này.

Bài pháp giải thích chín giai đoạn khác nhau của tử thi. Trong mỗi trường hợp, hành giả quán chiếu trên chính thân mình như sau: “Quả vậy, thân ta cũng cùng một tính chất như tử thi kia, nó sẽ trở nên giống như thế và sẽ không thoát khỏi điều đó.”

## **II. QUÁN THỌ**

Và làm cách nào mà một Tỳ-kheo sống tu tập quán Thọ trên Thọ? Ở đây khi một Tỳ-kheo cảm nhận một cảm giác

vui, biết: “Tôi cảm nhận một cảm giác vui;” khi có một khổ thọ, vị ấy biết: “Tôi cảm nhận một cảm giác khổ”; khi cảm nhận một thọ trung tính (vô ký), không khổ không vui, vị ấy biết: “Tôi cảm nhận một thọ không khổ không vui”. Khi cảm nhận một cảm thọ vui về thế gian, vị ấy biết: “Tôi cảm nhận một thọ lạc thế gian;” khi cảm nhận một thọ lạc xuất thế gian, vị ấy biết: “Tôi cảm nhận một thọ lạc xuất thế gian;” khi cảm nhận một khổ thọ thế gian, vị ấy biết: “Tôi cảm nhận một khổ thọ thế gian”; khi cảm nhận một khổ thọ xuất thế gian, vị ấy biết: “Tôi cảm nhận một khổ thọ xuất thế gian”; khi cảm nhận một thọ thế gian không khổ không vui, vị ấy biết: “Tôi cảm nhận một thọ thế gian không khổ không vui;” khi cảm nhận một thọ xuất thế gian không khổ không vui, vị ấy biết: “Tôi cảm nhận một thọ xuất thế gian không khổ không vui”<sup>(8)</sup>

Như thế vị ấy sống tu tập quán thọ trên thọ, bên trong bên ngoài...(giống như trên)... Vị ấy sống độc lập không bám víu vào cái gì nơi thế gian này.

### III. QUÁN TÂM

Làm thế nào một Tỳ-kheo sống tu tập quán tâm trên tâm? Nơi đây một Tỳ-kheo biết tâm có tham dục là tâm tham dục, tâm không tham dục là tâm không tham dục, tâm có sân là tâm sân, tâm không sân là tâm không sân, tâm có si là tâm si, tâm không có si là tâm không si; trạng thái tâm co lại là tâm co lại (đó là trạng thái tâm buồn ngủ hay hôn trầm); trạng thái tâm cuồng quẫn là tâm cuồng quẫn (đó là trạng thái tâm lo lắng hay trạo cử); trạng thái tâm được phát triển là tâm phát triển (sự thiền định miên mật của cõi trời sắc và

---

8. Thọ thuộc thế gian (sāmisa) là thọ bị ràng buộc trong đời sống gia đình; thọ xuất thế gian (nisāmisa) là thọ liên quan đến sự xuất ly. Thọ lạc xuất thế gian là hạnh phúc do thiên quán mang lại trong khi thọ khổ xuất thế gian là do sự tinh thức về cái bất toàn của con người và sự tiến bộ chậm chạp của Con Đường Giải Thoát. Thọ bất khổ bất lạc xuất thế gian là trạng thái thành thoi (xả) nhờ kết quả quán chiếu.

vô sắc); trạng thái tâm không phát triển là tâm không phát triển (cái thức thông thường về cảm giác đang hiện hữu); tâm vượt qua được là tâm vượt qua được; tâm không vượt qua là tâm không vượt qua được (ý thức về cõi trời sắc và vô sắc); tâm có tập trung là tâm tập trung; tâm không tập trung là tâm không tập trung; tâm giải thoát là tâm giải thoát; tâm không giải thoát là tâm không giải thoát. Như thế vị ấy sống tu tập quán tâm trên tâm bên trong hay bên ngoài... (như trên)... Vị ấy sống độc lập không bám vào điều gì thuộc thế gian này.

#### IV. QUÁN PHÁP

Và bằng cách nào một Tỳ-kheo sống tu tập quán pháp trên pháp?

##### 1. Năm sự ngăn che (năm triền cái)

Một Tỳ-kheo sống tu tập quán pháp trên pháp của năm triền cái, và bằng cách nào vị ấy quán pháp trên pháp của năm sự ngăn che đó?

Ở đây, khi tham dục hiện diện trong tâm, hành giả biết: “có tham dục trong ta,” hay khi không có tham dục, vị ấy biết: “không có tham dục trong ta.” Vị ấy biết cách xa lìa tham dục đã khởi và biết cách không sinh khởi tham dục trong tương lai khi đã xa lìa được tham dục. (Cũng vậy với sân, thụy miên (hôn trầm đã dục), trạo cử (lo lắng) và nghi.)

Như thế vị ấy sống tu tập quán pháp trên pháp bên trong hay bên ngoài...

Vị ấy sống độc lập không bám víu vào điều gì nơi thế gian này.

##### 2. Năm Hợp Thể Chấp Thủ (năm thủ uẩn)

Ở đây một hành giả nghĩ: “Đây là sắc, đây là sự sinh khởi của sắc. Đây là sự đoạn diệt của sắc (cũng như vậy đối với thọ, tưởng, hành và thức.) Như thế vị ấy sống tu tập quán

pháp trên pháp bên trong hay bên ngoài... Vị ấy sống độc lập không bám víu vào điều gì nơi thế gian này.

### 3. Lục căn và lục trần

Ở đây một hành giả biết mắt, biết sắc và sự ràng buộc sinh khởi tùy thuộc cả hai (mắt và sắc); vị ấy biết cách xuất hiện của sự ràng buộc không sinh khởi; vị ấy biết cách xả bỏ sự ràng buộc đã sinh khởi; và biết cách làm cho không sinh khởi trong tương lai sự ràng buộc đã bị xả bỏ.

Vị ấy biết tai và âm thanh, biết mũi và hương..., biết lưỡi và mùi vị..., biết thân và sự xúc chạm..., biết tâm và pháp, và biết sự ràng buộc sinh khởi tùy thuộc cả hai; vị ấy biết cách xuất hiện của sự ràng buộc đã sinh khởi; vị ấy biết xả bỏ sự ràng buộc đã sinh khởi; và biết cách không cho sinh khởi trong tương lai sự ràng buộc đã bị xả bỏ.

Như vậy vị ấy sống tu tập quán pháp trên pháp bên trong và bên ngoài...

Vị ấy sống độc lập không bám thủ vào điều gì nơi thế gian này.

### 4. Bảy yếu tố chứng ngộ (thất bồ đề phần)

Ở đây, khi yếu tố chứng ngộ thuộc Niệm hiện diện trong tâm, hành giả biết: “yếu tố chứng ngộ thuộc Niệm ở trong tâm ta,” hoặc khi vắng mặt yếu tố chứng ngộ thuộc Niệm trong tâm, vị ấy biết: “yếu tố chứng ngộ thuộc Niệm không có trong tâm ta.” Vị ấy biết làm sinh khởi cái yếu tố chứng ngộ thuộc Niệm chưa sinh khởi, và biết cách tiêu diệt sự phát triển của yếu tố chứng ngộ thuộc Niệm (cũng vậy đối với sáu yếu tố khác của sự chứng ngộ: trạch pháp<sup>9</sup>), tinh tấn, hỷ, khinh an, định và xả).

Như vậy, vị ấy sống tu tập quán pháp bên trong bên ngoài,...

---

9. Pháp (Dhamma) ở đây là danh và sắc.

Vị ấy sống độc lập không bám thủ vào điều gì nơi thế gian này.

### 5. Bốn Chân Lý Cao Cả (Tứ Thánh Đế)

Ở đây, một Tỳ-kheo biết như thật: “Đây là khổ; đây là nguyên nhân của khổ; đây là sự diệt khổ; đây là con đường đưa đến sự diệt khổ.” Như thế vị ấy sống tu tập quán pháp trên pháp bên trong hay bên ngoài hoặc cả hai...

Vị ấy sống quán chiếu những yếu tố phát sinh của các pháp, hay vị ấy sống quán chiếu những yếu tố hoại diệt trong các pháp, hay sống quán chiếu cả hai yếu tố phát sinh và hoại diệt của các pháp. Hoặc Niệm của vị ấy được an lập với tư tưởng “các pháp hiện hữu,” đến một mức độ cần thiết cho Quan Điểm Chân Chánh và Nhớ Nghĩ Chân Chánh, và vị ấy sống độc lập không bám víu vào điều gì nơi thế gian này.

Này các thầy Tỳ-kheo, một Tỳ-kheo sống tu tập quán pháp trên pháp của Tứ Thánh Đế như vậy,

Này các thầy Tỳ-kheo, quả thực, nếu bất cứ người nào tu tập Bốn Lãnh Vực Quán Niệm (Tứ Niệm Xứ) theo cách này trong bảy năm, thì người đó sẽ hy vọng có được một trong hai kết quả: Tri kiến của sự Giải thoát tối hậu, tức A-la-hán hay quả vị thánh, ngay đây và bây giờ, hoặc nếu còn một sự bám thủ thì đạt được quả vị Bất lai (A-na-hàm, giai đoạn gần cuối của quả vị thánh).

Đừng nói chi bảy năm, nếu một người tu tập Tứ Niệm Xứ theo cách này trong bảy tháng... sáu tháng... năm tháng... ba tháng... hai tháng... một tháng... nửa tháng – thì người ấy sẽ hy vọng đạt được một trong hai kết quả: Tri kiến ngay đây và bây giờ, hoặc nếu vẫn còn một sự bám thủ thì được quả vị Bất lai.

Đừng nói gì nửa tháng, nếu bất kỳ người nào tu tập Bốn Lãnh Vực Quán Niệm theo cách này trong bảy ngày, người đó hy vọng đạt được một trong hai kết quả: Tri kiến ngay

đây và bây giờ, hoặc nếu vẫn còn một chấp thủ thì được quả vị Bất lai.

Vì vậy nên Đức Phật dạy: “Này các thầy Tỳ-kheo, đây là con đường duy nhất để tịnh hoá chúng sinh, để vượt qua buồn phiền thống khổ, than van, để đoạn diệt đau khổ, để đạt đến chánh đạo, để chứng được Niết-bàn, tức chứng được Bốn Lãnh Vực Quán Niệm.”

Nghe Đức Thế Tôn dạy như vậy, các thầy Tỳ-kheo tâm hoan hỷ tin nhận làm theo lời Ngài.

\*

Một độc giả cẩn thận sẽ nhận ra rằng trong bài pháp này, Niệm đặc biệt liên quan đến bốn điều: thân, thọ, tâm, pháp; tất cả liên quan đến loài người. Quán thân làm cho chúng ta chứng ngộ được thực tánh của nó, không có chút dối gạt, bằng cách phân tích mổ xẻ nó đến tận cùng, đến từng yếu tố cơ bản. Dùng tâm khảo sát kỹ lưỡng thân sẽ giúp chúng ta ngộ được thân người thuộc hiện tượng gì, chứng ngộ rằng đó là một tiến trình không có một thực thể nằm bên dưới hay một cái lõi có thể được xem như là trường tồn vĩnh cửu.

Chúng ta biết hơi thở ra vô đã thảo luận ở trên đây là tự nhiên. Thông thường không ai cố ý thở một cách có ý thức, nhưng khi tu tập Niệm về hơi thở, chúng ta cố gắng thở một cách có ý thức và tỉnh giác về hơi thở. Cái để đạt đến chính là tu tập và làm tăng trưởng khả năng tập trung, và đạt được sự tĩnh lặng của thân tâm. Thật là thú vị khi chúng ta nhận ra rằng các nhà tâm lý học hiện đại nhận thức được giá trị và tầm quan trọng của hơi thở có ý thức là làm hạ huyết áp và giảm được sự dao động của tâm.

Lại nữa, thực tập sự hiểu biết sáng suốt có liên quan tới cử chỉ của thân và những hành động như đi, đứng, v.v... giúp

chúng ta xoá bỏ được những tư tưởng lan man, cải thiện định lực và phát triển sự tỉnh giác và Nhớ Nghĩ Chân Chánh.

Như vậy quán thọ, loại niệm thứ hai được lưu ý trong bài pháp hoàn toàn thuộc chủ quan, là một việc “xây ra trong tâm.” Chúng ta phân tích những cảm thọ hay cảm giác của chúng ta và quyết định chúng là lạc thọ, khổ thọ hay không khổ không lạc. Thông thường, người ta buồn nản khi phải nuôi dưỡng những cảm giác buồn phiền và ghét những cảm giác như thế, nhưng lại phấn chấn đối với những cảm giác vui thích. Tuy nhiên, sự thực tập Nhớ Nghĩ Chân Chánh của tâm giúp người ta thực nghiệm được mọi cảm thọ với quan điểm buông xả và tránh trở thành nô lệ cho cảm giác. Người ta cũng học dần dần để ngộ ra rằng đó chỉ là một cảm giác và cũng là một hiện tượng thoáng qua; không có cái “Ngã” nào cảm giác cả.

Quán tâm là Niệm thứ ba, nó nói lên sự quan trọng của việc nghiên cứu tâm, việc ý thức được những tư tưởng khác nhau, trong trường hợp này đó là những tư tưởng về tham sân si, căn nguyên của mọi việc làm sai trái và những đối nghịch lại với những tư tưởng bất thiện. Loại nhận thức sáng suốt của tâm vô tư này và những tư tưởng của nó làm cho con người hiểu được cái dụng thật sự của tâm, cái thực tánh và tác động của nó, cách nó có thể được sử dụng cho cả những hành động có lợi và bất lợi. Người tu tập quán tâm học cách kiểm soát nó và không bị nó thống trị.

Kinh sách kể cho chúng ta nghe câu chuyện thú vị về Trưởng lão Mahà Phussa. Vì tu tập Niệm nên ngài luôn luôn phòng hộ tư tưởng. Nếu đang khi đi có một tư tưởng xấu ác xâm chiếm tâm, ngài liền dừng lại và không đi tiếp cho đến khi nào tư tưởng xấu ác đó bị xoá tan. Người quan tâm đến câu chuyện này thường tự hỏi như thế thì ngài có đi lạc



đường không hay bị mất cái gì đó trên đường đi không. Về sau qua sự luyện tập miên mật về Niệm, ngài trở thành bậc A-la-hán, một người không có ô nhiễm. Điều này cho thấy người xưa luôn luôn tỉnh giác đối với tư tưởng chứ không phải chỉ những khi ngồi trong tư thế thiền định vào một giờ giấc riêng biệt nào.

Sự quán tâm này cũng cho chúng ta nhận thức rằng cái mà chúng ta gọi là tâm chỉ là một tiến trình thay đổi mãi bao gồm những yếu tố tâm cũng thay đổi, và không có một thực thể vĩnh cửu được gọi là cái Tôi, Ngã hay Linh hồn.

Còn loại Niệm thứ tư và cuối cùng bao gồm tất cả Giáo pháp thiết yếu, những lời dạy của bậc Đạo Sư, hầu hết đều được thảo luận chi tiết trong tác phẩm này.

Sự mô tả mỗi loại Niệm trong kinh được chấm dứt với những lời sau đây: “Vị ấy sống độc lập không bám víu vào điều gì nơi thế gian này.” Đây là kết quả mà hành giả nhắm đến, một sự thành tựu có được do sự luôn luôn nhiệt tình tha thiết. Quả thật khó khăn cho con người khi sống trong thế giới này mà không bám víu vào một cái gì, và sự chiến thắng từ các nỗ lực của chúng ta để đạt đến mức độ cao trong đời sống tinh thần như thế có thể là không được tưởng thưởng; thế nhưng, nó đáng để chúng ta mãi mãi cố gắng nỗ lực đạt đến. Một ngày nào đó, nếu không phải trong kiếp này thì cũng một kiếp khác, chúng ta có thể đạt đến điếm đích mà tất cả những người nào thật sự cố gắng đều đạt được. Một người nào đó đã nói: “Gieo một tư tưởng bạn sẽ gặt một hành động. Gieo một hành động bạn sẽ gặt được một thói quen. Gieo một thói quen bạn sẽ gặt một tính cách. Gieo một tính cách bạn sẽ gặt một số phận – vì tính cách một người là số phận của người đó.”





*Chương 14*

**ĐỊNH CHÂN CHÁNH**  
**(Chánh Định: *Sammà-Sammàdhi*)**



Mọi hệ thống tôn giáo đều dạy con người một loại thiền định hay luyện tâm nào đó để phát triển nội tâm con người. Nó có thể là hình thức cầu nguyện im lặng, đọc từng cá nhân hay tập thể bài “thánh kinh” hay tập trung trên đối tượng thiêng liêng nào đó là một người hay một tư tưởng. Và người ta tin rằng sự luyện tâm này đôi khi đưa đến kết quả trông thấy được hình ảnh những vị thánh, những người thiêng liêng, thấy nói chuyện với họ, hoặc nghe tiếng họ nói, hay vài sự kiện kỳ bí như vậy xảy ra. Dù chúng là ảo tưởng, sự tưởng tượng, ảo giác, sự phản chiếu của tâm trong tiềm thức, hay những hiện tượng có thật, người ta cũng không thể nói một cách chắc chắn về chúng. Tâm là một lực không trông thấy được và hoàn toàn có khả năng đưa đến tất cả những hiện tượng này. Do vài hành giả yoga và những nhà thần bí, sự thôi miên được thực hiện đến mức độ nó trở thành thuốc gây mê và người ta không còn cảm giác nữa.<sup>(1)</sup> Người viết sách này đã từng trông thấy có người trong các tư thế thiền định đã rơi vào một loại hôn mê và dường như không còn tư tưởng. Những người khác chứng kiến những sự việc này hiểu lầm đây là một loại thiền định.

Kinh Phật cho chúng ta biết rằng nhờ miên mật thiền định và nhờ vào sự phát triển các khả năng tâm linh người ta có thể đạt được các năng lực huyền bí cho phép họ nhìn được các vật ở xa, nghe âm thanh ở xa và nhìn được các kiếp trước, v.v... Nhưng điều rất quan trọng nên nhớ là Thiền Phật giáo (*Buddhist jhàna*) không phải là một trạng thái tự thôi miên, vô thức hay hôn mê. Đó là một trạng thái tịnh hoá tâm, ở đó các phiền não quấy nhiễu và những xung động bị khuất phục và giảm xuống để cho tâm trở nên chuyên nhất, tập trung và đi vào một trạng thái của ý thức trong sáng và nhớ nghĩ chân chánh.

---

1. Tác phẩm *Mystics and Magician in Tibet* của Alexandra David Neel (Penguin, 1940), cho những mâu chuyện lý thú về những nhà thần bí Tây-tạng.

Thật lý thú khi nhận thấy rằng cuộc nghiên cứu Ngoại-tâm-lý học vừa qua đã công nhận một số hiện tượng này. Mỗi quan tâm đến chủ đề khả năng ngoại cảm trong tâm lý học thực nghiệm đang từ từ có chỗ đứng và những kết quả đạt được dường như vượt ngoài sự hiểu biết thường tình.<sup>(2)</sup>

Tuy nhiên, những điều này chỉ là những phỏ phẩm có ý nghĩa nhỏ nhoi so với sự giải thoát tối hậu của con người ra khỏi những ràng buộc. Đôi khi những sự kiện phi thường cũng có thể có tác dụng ràng buộc và làm chậm lại sự chứng ngộ. Thiền định được dạy trong Đạo Phật không phải để đạt sự hợp nhất với bất kỳ một đẳng tối cao nào, cũng không phải để biểu lộ những trải nghiệm thần bí nào, cũng không phải để tự thôi miên, mà nó mang lại sự định tĩnh và tuệ giác với mục đích duy nhất là đạt được tâm giải thoát chắc chắn và sự giải thoát tối thượng ra khỏi ràng buộc nhờ vào sự đoạn diệt hoàn toàn mọi tâm ô nhiễm.

Con người là một tiến trình luôn luôn thay đổi của thân tâm, trong đó yếu tố quan trọng nhất là tâm. Cho nên, trong đạo Phật, điều quan trọng lớn lao nhất được ràng buộc vào tâm người. Có lần một vị Tỳ-kheo thưa hỏi bậc Đạo Sư: “Bạch Thế Tôn, xin Thế Tôn cho biết thế giới này được dẫn dắt bởi cái gì? Thế giới này bị lôi kéo bởi cái gì? Một pháp (dhamma) vận hành dưới cái thế lực nào?”

*“Này, thầy Tỳ-kheo, thế giới được dẫn dắt bởi Tâm; Tâm dẫn dắt thế giới. Tất cả đều vận hành dưới thế lực của Tâm, là cái pháp độc nhất.”*<sup>(3)</sup>

---

2. Để hiểu thêm, hãy xem những tác phẩm của J. B. Rhine do Duke University, tác phẩm của Ian Stevenson do Virginia University và các báo chí đóng góp vào các xuất phẩm khoa học do các Giáo sư này, các sách của Gina Cerminarra và Các Bản Tường Trình của Cayce (Cayce Reports), và Trường Hợp Tái Sinh (The Case for Rebirth) của Francis Story (Buddhist Publication Society, Kandy, Ceylon, 1959)

3. A. ii. 177. Câu này được đặt thành kệ trong S. i. 39, ở đó câu hỏi đến từ một vị thiên tử.

Trong khi những người đồng thời với Ngài như Nhã-đề-tử (giáo chủ Kỳ-na giáo) coi hành động là quan trọng nhất, Đức Phật cho tâm cái vị trí tối quan trọng.<sup>(4)</sup> Kiểm soát và rửa sạch tâm trí chính là trọng tâm giáo lý của Đức Phật. Tìm thấy hạnh phúc và đạt được sự toàn thiện đều do tâm, nhưng chừng nào tâm bị nhiễm ô và không được kiểm soát thì nó không thành tựu được điều gì xứng đáng cả. Cho nên Đức Phật nhấn mạnh sự tịnh hóa tâm chính là điều thiết yếu cho hạnh phúc và sự giải thoát khỏi đau khổ.

Ngày nay nhiều người nghĩ rằng tự do và không kềm chế đồng nghĩa nhau và do khuynh hướng vật chất hoá của văn minh hiện đại bị tính dục thống trị, họ nghĩ rằng sự thuần hoá cái ngã (tức tâm) có nghĩa là gây trở ngại cho sự tự phát triển trong khi trong giáo lý Đức Phật, điều đó hoàn toàn khác hẳn, cái ngã phải được khuất phục và thuần hoá bằng con đường chánh đáng nếu nó thật sự trở nên tốt. Để canh giữ tâm khỏi những hành động tham sân si, và luyện tâm để đưa hành động thoát khỏi tham sân si là con đường đưa đến sự vui sướng và hạnh phúc thật sự trong sự hoằng hoá của Đức Phật.

Chỉ khi nào Tâm được kiểm soát và được giữ trên con đường tiến bộ trật tự chánh đáng nó mới trở nên hữu ích cho con người và xã hội. Một cái tâm lộn xộn là chướng ngại cả cho mình và những người khác. Mọi tai hoạ được tạo ra trên thế giới này đều là do những người không học cách kiểm soát tâm, sự quân bình và tự chủ.

Địa vị, giai cấp, màu da và cả sự giàu có, quyền lực không nhất thiết làm cho một người trở thành người có giá trị cho thế giới. Chỉ có tính cách một người mới làm cho người đó trở nên vĩ đại và đáng tôn vinh. “*Chính tính cách làm cho trí tuệ sáng lên*” Như Đức Phật đã dạy: “*Tâm rực sáng vào lúc sanh*

---

4. Xem kinh Upāli, M. 56

*ra, nó vô tình bị vấy bẩn bởi các nhiễm ô.”* Quả thật là khó kềm chế những thôi thúc và kiểm soát những khuynh hướng xấu ác, khó từ bỏ những cảm dỗ và cái đã giữ ta lại trong cảnh nô lệ, và khó mà xua đuổi những bóng ma quái ác ám ảnh tâm trí con người trong hình thức của những tư tưởng bất thiện. Những tư tưởng này là sự biểu hiện của tham sân si, ba đạo quân của ma vương, không thể phá tan cho đến khi người ta đạt được sự thanh tịnh thật sự bằng việc luyện tâm miên mật.

Kiểm soát tâm là chìa khoá của hạnh phúc. Đó là đạo đức tốt nhất và là sức mạnh đứng đằng sau mọi thành tựu thật sự. Do sự thiếu kiểm soát mà những xung đột khác nhau sinh khởi trong tâm con người. Nếu con người kiểm soát được những xung đột trong tâm, họ phải học cách không để cho lòng ham muốn và các khuynh hướng tự do ngự trị và nên cố gắng sống tự chủ, trong sạch và trầm tĩnh.

Trầm tĩnh không phải là sự yếu đuối. Một thái độ trầm tĩnh luôn luôn tỏ rõ là con người có văn hoá. Khi mọi việc đều thuận lợi thì giữ trầm tĩnh không khó khăn lắm, nhưng quả là khó điềm tĩnh khi mọi việc lệch lạc, và chính cái tính chất khó khăn này mới đáng đạt đến; vì do sự trầm tĩnh và chế ngự đó mà con người xây dựng được sức mạnh của tính cách. Thật sai lầm khi tưởng tượng rằng chỉ những người ồn ào, ba hoa và bận rộn om sòm mới là người mạnh mẽ, có năng lực.

*“Phải, thùng rỗng thì kêu to, thùng đầy thì trầm lắng;  
Kẻ ngu là cái lọ sành còn lưng một nửa,  
Người trí mới là cả cái hồ.”*

Người nào có tu tập sự trầm tĩnh ít bị rối loạn khi phải đương đầu với những thăng trầm của cuộc sống, họ cố gắng nhìn mọi vật trong tương quan đúng đắn của chúng, cách mà mọi vật xuất hiện và biến mất. Thoát khỏi lo lắng, bồn chồn,



họ sẽ cố nhìn ra tính chất mong manh của cái dễ vỡ. “Trong sự may mắn hay nỗi bất hạnh, những tâm hồn trầm tĩnh tiếp tục đi từng bước riêng của nó, giống như chiếc đồng hồ trong con sấm chớp.”<sup>(5)</sup>

Dù có bàn cãi về sự tĩnh tâm và hoàn thiện cuộc sống cũng không đưa chúng ta đến mục tiêu mong muốn; nhưng mỗi hành vi của sự xả ly chân chính và sự buông bỏ các đối tượng kích động phiền não – cái làm cho chúng ta dần sâu vào đêm tối vô minh và biến chúng ta thành nô lệ với cảm bầy của chúng – mới dẫn đến sự an định và giải thoát cuối cùng.

Thông thường, những nỗ lực để đạt đến sự hoàn hảo của chúng ta không thành công rực rỡ; nhưng thất bại cũng chẳng sao miễn chúng ta thành thật và trong sạch trong các động cơ của mình, và luôn luôn cố gắng không ngừng. Không ai có thể lên đến đỉnh đồi ngay lập tức, mà phải lên cao từng bậc một. Giống như người thợ rèn tạo việc làm biến đổi cái rỉ sắt trong vàng từng chút một, con người phải cố gắng thanh lọc cuộc đời của mình ra khỏi những ô nhiễm. Con đường để trưởng dưỡng và phát triển nội tâm mà Đức Phật đã chỉ ra chính là con đường thiền định mà bây giờ chúng ta sẽ đề cập đến.

Có một sự thật phải chấp nhận là khi tâm con người quá mê mải trong những công việc thế tục, những vật chất thì khuynh hướng phát triển tinh thần kém đi. Trái lại, người nào có khuynh hướng về thiền định một cách chân thật hay quan tâm đến việc luyện tâm thì việc thế gian sẽ ít đi. Hành giả yoga hay một nhà tư tưởng nghiêm túc ít bám chấp vào vật chất, ít quan tâm tới những công việc thế tục.

Mặc dù đại đa số những vui thú của con người trong các dục lạc được ràng buộc vào những sự vật có vẻ như quan

---

5. R. L. Stevenson.

trọng và dễ chịu, vẫn có những người ở phương Đông lẫn phương Tây “ít bị loè,” “có các căn thông lợi,” tìm kiếm cái hoàn toàn khác hẳn với trí thế gian, khác hẳn với sự bộn bề của thế tục.

Trong các thời kỳ trước con người đã bận tâm khảo sát và nghiên tầm những hiện tượng tâm lý, môn học có vẻ như khai mở những nguồn tư tưởng còn ẩn khuất của loài người, và sự thúc bách trong con người đi tìm sự hướng dẫn tinh thần. Nhu cầu phát triển nội tâm của con người đang tăng lên, đó là một dấu hiệu tốt.

Tất nhiên là những tư tưởng có tầm quan trọng thật sự chỉ có thể phát sinh do kết quả của những giai đoạn trầm lắng lâu dài. Chính trong sự cô độc, tâm con người đạt được sức mạnh và năng lực. Lực sáng tạo vĩ đại nhất vận hành trong thâm lặng, nhưng con người hình như thích ồn ào hơn. Đại đa số đều bị đè nặng bởi những công việc hằng ngày, đều mê mải trong những việc được coi là rất quan trọng, đến nỗi họ không nhìn thấy tầm quan trọng của sự thiền quán tĩnh lặng. Khi rút vào sự tĩnh lặng, chúng ta hoàn toàn đơn độc để tự nhìn thật tướng của mình; chúng ta đối diện với thực tại và có thể học được cách vượt qua những sự yếu đuối và giới hạn của kinh nghiệm thường tình. Nhưng thường thì chúng ta dường như rất bận rộn giống như một con sóc ở trong cái chuồng xoay tròn, dù cho nó rất là năng nổ, nó cũng chỉ có quay tròn cái chuồng (mà không thể mở cửa để thoát ra được). Con gà mái ấp trứng là đang làm một điều lợi ích dù cho nó có vẻ thụ động và mê ngủ; nó sưởi ấm cho trứng nhờ đó mà gà con nở được.

Chúng ta nên dùng ít nhất là nửa tiếng đồng hồ mỗi ngày để bận rộn giống như con gà ấp trứng vậy. Khi tâm chúng ta trầm lắng và tĩnh tại, đó là lúc chúng ta dùng nó đích đáng để truyền đạt với chính tâm mình trong im lặng, để hiểu được

thực tánh của chính mình mà không có một lớp nguy trang nào. Bây giờ người cư sĩ bình thường có thể hỏi: “Làm sao mà những người gia chủ chúng ta, sống một đời với công việc vất vả vì nhu cầu, còn có nhiều bổn phận để làm, lại có thể tìm ra được thời giờ để mà thiền định?” Tuy nhiên, người ta lại tìm ra được thời giờ để phóng mình vào những trò mua vui! Nếu có ý chí chắc chắn là họ có thể dành một thời gian ngắn mỗi ngày cho thiền quán, hoặc là vào lúc sắp sáng, hay trước khi đi ngủ, hoặc khi tâm sẵn sàng dù ngắn ngủi nhưng đôi khi nhờ đó mà họ nhiếp tâm và định được.

Nếu mỗi ngày một người cố gắng như thế để thực tập thiền quán tĩnh lặng giây lát, thì họ có thể hoàn thành những bổn phận của họ tốt hơn và một cách hữu hiệu hơn họ sẽ có can đảm để đối mặt với sự khổ não và lo lắng với trái tim dũng cảm và sẽ dễ dàng mãn nguyện hơn. Điều đó đáng ra sức làm, chỉ cần là phải có quyết tâm và nỗ lực để mà cố gắng.

Mọi loại thiền quán được thảo luận trong đạo Phật đều đưa con người đến chỗ tinh thần lành mạnh và không bao giờ đưa đến bệnh hoạn, bởi vì mọi pháp hành thiền đều là một nỗ lực để kiểm soát tâm và làm giảm sự căng thẳng trạng thái tinh thần có khuynh hướng gây tâm bệnh. Thân bệnh thì không khó chữa nhưng các bệnh thuộc tâm hồn thật sự là khó chữa lành, như vậy chúng ta rất cần sự nỗ lực để tẩy rửa tâm ô nhiễm. Đây là một việc có thể khó làm nhất cho con người, nhưng đó chính là một việc mà con người phải làm. “Trên thế gian này rất hiếm có những người có thể được cho rằng thoát ra khỏi tâm bệnh dù chỉ trong chốc lát, chỉ trừ những người tâm đã quét sạch những ô nhiễm (các bậc A-la-hán).”<sup>(6)</sup>

Khi ông Nakulapitā già yếu bệnh hoạn đến bên bậc Đạo Sư đánh lễ để nghe những lời khích lệ an ủi, Đức Phật dạy:

---

6. A. ii. 143.

“Ông thật sự yếu đuối bệnh hoạn. Đối với người mang cái thân như vậy mà đòi có sức khỏe dù chỉ trong giây lát thôi cũng thật là khờ khạo. Vì lý do đó, ông nên luyện tập như sau: Dù thân tôi bệnh, nhưng tâm tôi sẽ không bệnh. Ông phải tập như vậy.”<sup>(7)</sup>

Phải nhấn mạnh một điều là thiền quán không phải là một sự tự nguyện dầy ải ra khỏi đời sống, hay một cái gì được tập luyện cho kiếp sau. Thiền quán phải được áp dụng vào những công việc hằng ngày của đời sống, và chúng ta sẽ đạt được kết quả ở đây và ngay bây giờ. Nó không phải là một cái gì tách rời khỏi đời sống thường ngày mà nó chính là một phần của đời sống chúng ta. Nếu chúng ta không biết điều đó thì đời sống sẽ thiếu ý nghĩa, không mục đích và không cảm hứng.

Trong Đạo Phật, thiền quán<sup>(8)</sup> chiếm vị trí cao nhất vì chính trong thiền và nhờ thiền mà người ta đạt được giác ngộ và sự giải thoát cao cả ra khỏi ràng buộc mà giáo lý Đức Phật đã rất đề cao.

Những mô tả về thiền được lưu truyền trong những bản kinh Phật giáo Nguyên thủy ít nhiều đặt nền tảng trên những phương pháp được Đức Phật sử dụng để chứng ngộ và đạt đến Niết-bàn, và đặt trên kinh nghiệm bản thân của Ngài về việc phát triển trí tuệ.

Thiền theo như Đức Phật đã tu tập và chứng nghiệm trước và sau khi giác ngộ được chia ra làm hai hình thức hay hai hệ thống: một là sự định tâm hay chỉ, *samādhi* (tức tam muội, *samatha*) đó là sự nhất tâm (*cittakaggatā*, *Skt. Cittaikagrata*),

---

7. S. iii. 2

8. Từ ngữ thiền không tương đương với thuật ngữ Bhàvanà trong đạo Phật, nghĩa đen là “sự phát triển” hay “tu tập”, nghĩa là phát triển tâm hay tu tập tâm. Bhàvanà trong Phật giáo có nghĩa là tu tập theo đúng nghĩa của từ vựng. Đó là đoạn trừ mọi cái xấu ác và những tâm sở bất thiện, phát triển hay tu tập mọi điều tốt và để phát sinh cái tâm định tĩnh, nhìn ra thực tánh các pháp và chứng ngộ Niết-bàn, sự an lạc cao cả thoát khỏi ràng buộc.

và hai là thiền quán (tức Tuệ, tuệ giác hay Tuệ Minh Sát, *vipassanà*). Trong hai hình thức này, samàdhi tức định có công năng làm định tâm, vì vậy mà trong vài bản văn, từ ngữ *samatha* hay *samàdhi* được coi là định tĩnh, tĩnh lặng hay tịch tĩnh. Làm cho tâm định tĩnh có nghĩa là sự nhất tâm hay “tâm tập trung vào một điểm.” Sự nhất tâm có được do chú tâm vào một đối tượng lợi lạc mà không quan tâm tới thứ gì khác.

“Định là gì? Những dấu hiệu, điều kiện thiết yếu và sự phát triển của nó là gì?

*“Bất cứ sự nhất tâm nào cũng đều là định; bốn Lãnh Vực Quán Niệm (Tứ Niệm Xứ) là những biểu hiện của định; bốn Sự Cố Gắng Chánh Đẳng (Tứ Chánh Cần) là những điều kiện thiết yếu cho định; bất cứ sự tập luyện nào, sự phát triển, sự tăng trưởng nào trong số những điều này đều là sự phát triển của định.”*<sup>(9)</sup>

Câu nói này chỉ rõ rằng ba yếu tố của nhóm định, tức Nỗ Lực Chân Chánh, Nhớ Nghĩ Chân Chánh và Định Chân Chánh cùng vận hành hỗ trợ lẫn nhau. Chúng bao hàm cái định thật sự.

Nhiều “chủ đề thiền” (*Kammatthàna*)<sup>(10)</sup> được lưu ý trong các bản kinh và luận giải; trong đó có một số khi được khai triển cẩn thận có thể cho phép hành giả đạt đến chỗ định tâm rất cao và những chứng đắc được gọi là Jhàna, tức thiền định miên mật dẫn đến trạng thái “Không vô biên xứ” hay “Phi tưởng phi phi tưởng xứ”. Tuy nhiên, dấu cho sự chứng ngộ tâm thức này có cao siêu đến bao nhiêu đi nữa chúng vẫn không thể và không hề mang lại sự chứng ngộ chân lý và giải thoát tối cao ra khỏi sự ràng buộc.

9. M. i. 301, kinh 44.

10. Nghĩa đen là một nền tảng cho định, một đề mục lợi ích để định tâm.

Kinh sách đã cho chúng ta biết rõ rằng cả *Ālāra Kālāma* lẫn *Uddaka Rāmaputta*, hai trong số các bậc thầy dạy thiền cao nhất thời đó mà Bồ-tát Cồ-đam đã đến học hỏi và thụ huấn, và cả những hành giả đương thời cũng đều không thể chỉ cho Ngài con đường đạt đến chân lý tối thượng và giải thoát mọi ràng buộc, bởi vì mọi chứng nghiệm có tính cách thần bí của họ đạt đến đỉnh cao trong cõi “phi tưởng phi phi tưởng xứ” không đủ để tìm ra thực tánh của vạn pháp duyên sinh, tức nhìn ra sự thật, nhìn sự vật như chúng là. Chắc chắn là sự chứng nghiệm về thiền mang lại một định tâm rất cao, dẫn đến sự định tĩnh tuyệt đối, đưa đến những cảm thọ thuần tịnh của niềm vui sướng và hạnh phúc vô ngần trong đời này. Cái hạnh phúc do định tâm là kết quả tự nhiên của việc chế ngự được năm sự ngăn che đặc biệt (năm triền cái) đã được đề cập trong các kinh mà chúng ta sắp thảo luận tới.

Ở đây chúng ta phải lưu ý một điều là sự tu tập thiền định theo đạo Phật không phải là dành riêng cho đạo Phật. Các hành giả yoga trước thời Đức Phật cũng như cho đến ngày nay đã tu tập các phương pháp tham thiền khác nhau. Ấn Độ luôn luôn là xứ sở của học thuyết thần bí, nhưng phương pháp yoga thịnh hành lúc đó không vượt qua được một điểm nào đó. Bồ-tát không hài lòng với cái thiền định suông và những chứng nghiệm thần bí đó; mục tiêu duy nhất của Ngài là đạt đến Thực tại, Niết-bàn. Với quan điểm cứu cánh này, Ngài thể nghiệm đi vào những vùng sâu thẳm nhất của tâm thức để tìm kiếm một phương pháp thiền định dẫn đến an lạc hoàn toàn và giải thoát tối hậu.

Như chúng ta đã thấy ở trên, cuối cùng Bồ-tát ngồi lại dưới gốc cây ở Gayà (Bồ-đề đạo tràng) và phát triển định chân chánh, chuyên chú vào sự nhớ nghĩ chân chánh trên hơi thở ra - vào (*ānāpānasati*). Khi đã đạt được cái định hoàn hảo, Ngài có thể phát triển Tuệ Giác (tuệ minh sát, *vipassanā*), tức trí tuệ chân

thật cho phép người ta nhìn ra thực tướng của các pháp, thấy được ba đặc tính hay tam pháp ấn của các pháp duyên sinh, đó là vô thường, khổ hay bất như ý và vô ngã. Chính nhờ “Tuệ Giác” này, tức cái trí tuệ thâm sâu, mà Bồ-tát đã có thể đánh bật được cái vô cứng của vô minh để đạt đến Thực tại, để triệt ngộ hoàn toàn Bốn Chân lý cao cả, cái giáo pháp mà Ngài “chưa từng được nghe trước đó.”<sup>(11)</sup>

Từ *vipassanā* (*vi+passanā*) nguyên nghĩa là nhìn thấy một cách phi thường – từ *passati* là thấy và tiếp đầu ngữ *vi* có nghĩa là đặc biệt, riêng biệt. Như vậy *vipassanā* có nghĩa là cái thấy vượt ngoài điều thường tình, cái thấy sáng suốt. Đó không phải là cái thấy bề mặt hay thoáng qua, không phải cái thấy bề ngoài mà là thấy sự vật như chúng thật sự là, đó là nhìn được ba đặc tính của mọi hiện tượng. Chính cái tuệ giác này với định tâm làm căn bản, cho phép hành giả gột sạch tâm khỏi mọi ô nhiễm và nhìn ra được cái Thực Tại - Niết bàn. Do đó, thiền quán (*vipassanā-bhāvanā*), là một giáo pháp điển hình của chính Đức Phật, sự chứng nghiệm có một không hai của bậc Đạo Sư, đặc biệt của Phật giáo, và không hề hiện hữu trước khi Đức Phật xuất hiện.

Như vậy Định và Tuệ (chỉ và quán, *samatha-vipassanā*) cùng đi với nhau và chúng xảy ra đồng thời.<sup>(12)</sup> Người ta đem thiền đến chỗ kiện toàn bằng cách nối chỉ và quán lại với nhau để chúng tiến lên ngang hàng. Một mặt là định tâm, và mặt khác là quán chiếu sâu sắc.

“Ở đây sự tu tập Tuệ sâu sắc (minh sát tuệ, *vipassanā*) kết hợp với sự tu tập định (*samatha*), mỗi cái vận hành theo một cách và cái này không vượt xa cái kia. Cả hai đều đạt được cùng một định lực. Do quá cường điệu việc phân tích có thể

11. S. v. 421 (Bài pháp đầu tiên)

12. M. 149; III,286.

trở thành lao xao (trạo cử), và khi định quá nhiều thì lại đi đến chỗ lười biếng (dãi đãi, hôn trầm).<sup>13)</sup>

Đức Phật dạy: “*Này các thầy Tỳ-kheo, hãy phát triển định (thiền chỉ); vị nào đã đạt được định sẽ nhìn mọi vật đúng như chúng là.*”<sup>14)</sup>

Tuy nhiên, sự phát triển định tự nó không bao giờ là cứu cánh. Nó chỉ là một phương tiện dẫn đến cái cao cả hơn, quan trọng thiết yếu hơn, gọi là thiền quán. Nói cách khác, nó là một phương tiện để đạt đến Chánh kiến, là yếu tố đầu tiên của đạo. Dù chỉ là một phương tiện dẫn đến cứu cánh, nó vẫn đóng một vai trò quan trọng trong Tám con đường cao cả (Bát Thánh Đạo). Nó cũng được gọi là *citta-visuddhi*, tức tâm thanh tịnh, có được là do việc làm lắng yên các chướng ngại. Tâm thanh tịnh và định không thể có được nơi một người bị đè nén bởi những cảm xúc đau khổ (khổ thọ). Thật đơn giản và rõ ràng là chừng nào mà thân hay tâm một người bị đau khổ ưu phiền thì họ không thể đạt được một cái định đúng nghĩa nào cả. Đức Phật làm sáng tỏ điều này khi Ngài dạy: “*Tâm của người đau khổ thì không thể định được.*”<sup>15)</sup>

“*Này các thầy Tỳ-kheo, có hai pháp phải được tu tập để hiểu biết về tham sân si... Gì là hai? Đó là định và tuệ. Hai pháp này phải được tu tập để buông xả, dập tắt và đoạn diệt tham sân si...*”<sup>16)</sup>

Đức Phật còn dạy:

“*Này các thầy Tỳ-kheo, hai pháp cùng có phần nơi tri thức, đó là chỉ và quán; khi chỉ được phát triển thì tâm trí cũng phát*

---

13. *The Way of Mindfulness* (Con Đường Chánh Niệm) của Tỳ-kheo Soma (Lake House, Colombo, 1949) tr.xvii

14. S. ii. Kinh 5.

15. S. v. 398.

16. A.i. 100.



*triển; nhờ tâm phát triển nên tham được xả bỏ. Khi quán được phát triển thì trí tuệ phát triển (Chánh kiến); do quán phát triển, vô minh được xả bỏ. Tâm bị ô nhiễm bởi tham sẽ không được giải thoát. Khi bị ô nhiễm do vô minh thì trí tuệ sẽ không phát triển. Như vậy tâm giải thoát là do quét sạch được tham ái; trí tuệ giải thoát là do quét sạch được vô minh.*”<sup>(17)</sup>

Theo như trên, rõ ràng là chỉ và quán, nói cách khác, Chánh định và Chánh kiến của Đạo để không thể bị tách rời mà chúng cùng hỗ trợ lẫn nhau. Nếu không có một mức độ thiền chỉ nào đó thì không có sự phát triển của quán; và nếu không có một mức độ nhất định nào về quán, tức trí thức nào đó về bản chất của đời sống, thì định không thể phát triển được. Sự việc này được Đức Phật giải thích như sau:

*“Không có định cho kẻ ngu,  
Không có tuệ cho người thiếu định;  
Người nào có định và tuệ,  
Người đó thật sự là đang ở kẻ Niết-bàn.”*<sup>(18)</sup>

Bằng cách vượt qua những chướng ngại mà một hành giả phải đương đầu, người tìm kiếm sự tịnh hóa cao cả an trú trong giới, luyện tập khổ hạnh chân thật, thiêu rụi hết phiền não và phát triển con đường thiền định miên mật. Nhưng có năm chướng ngại đặc biệt (năm triền cái) cản trở sự định tâm và con đường giải thoát. Trong kinh điển gọi đó là “*panca nivaranaṇi*,” năm triền cái. Đề cập đến điều này, Đức Phật dạy: “Này các thầy Tỳ-kheo, có năm chướng ngại gây ra mù quáng, không tri kiến và không hiểu biết, chúng cướp đi khả năng thiền quán của con người và là cái liên kết với đau khổ, không dẫn đến Niết-bàn.”<sup>(19)</sup>

---

17. A. i. 61.

18. Dhp. 372.

19. S. v. 97.

*Nivaranàni* (triền cái) có nghĩa là những cái cản trở làm chướng ngại sự phát triển tâm. Chúng được gọi là chướng ngại bởi vì chúng hoàn toàn đóng kín, chặt đứt, ngăn trở. Chúng đóng bít cánh cửa giải thoát. Những gì là năm?

1. Tham (*kàmacchanda*)
2. Sân (*vyàpàda*)
3. Thuy miên (*thìna-middha*)
4. Trạo cử (*uddhacca-kukkucca*)
5. Nghi (*vicikicchà*)

1. *Kàmacchanda* (tham) là sự tham đắm những đối tượng cảm giác. Những tư tưởng dục lạc chắc chắn làm chậm lại sự phát triển trí tuệ. Chúng quấy nhiễu tâm và cản trở sự tập trung. Lòng tham nhục dục là do không kèm chế các cảm giác, một khi không được canh giữ chúng sẽ làm sinh khởi những tư tưởng tham đắm để làm cho dòng tâm thức bị ô nhiễm. Cho nên hành giả yoga cần tỉnh giác đối với chướng ngại này, vì nó đóng bít cánh cửa giải thoát.

2. Kế tiếp là sân (*vyàpàda*). Cũng giống như trường hợp tham dục, chính sự chú tâm không khôn ngoan và không có phương pháp đã mang lại sự sân hận, một khi không được kiểm soát nó sẽ lan truyền, phá hoại tâm trí và che khuất kiến giải. Nó bóp méo toàn bộ tâm và tâm sở của nó và thế là ngăn trở sự tỉnh giác dẫn đến chân lý, làm chướng ngại con đường giải thoát. Tham và sân được đặt trên căn bản vô minh, không chỉ làm trở ngại sự phát triển của trí tuệ, mà hoạt động như nguyên nhân gốc của sự tranh chấp và chia rẽ giữa người và người, quốc gia và quốc gia.

3. Chướng ngại thứ ba, *thìna* và *middha*, *thuy miên* (*hôn trầm, dã dượi*) là mê ngủ hay là một trạng thái không lành

mạnh của tâm và tâm sở. Nó không phải là sự ù lì chậm chạp của thân như một số người nghĩ; vì ngay cả những vị A-la-hán, các bậc hoàn hảo, đã tự tại đối với căn bệnh này vẫn còn chịu sự mệt mỏi của cơ thể. Giống như là bơ quá cứng không thể phết được, sự mê ngủ biếng nhác (thụy miên) làm cho tâm trở nên cứng nhắc và trì trệ, và như vậy làm giảm bớt sự nhiệt thành của hành giả và sự tha thiết đối với thiền định để trở thành tâm bệnh và lười biếng. Sự lơ là dẫn đến bê trễ xao lãng nhiều hơn nữa, cho đến cuối cùng thì phát sinh một trạng thái hồ hững chai lì.

4. Chương ngại thứ tư là *trạo cử* và *lo lắng*, một bất lợi khác làm cho khó tiến bộ. Khi tâm trở nên trạo cử giống như những con ong náo động trong một tổ ong lác lư, lúc đó không thể nào định tâm được. Sự kích động tâm trí này cản trở sự định tâm và con đường tiến lên. Tâm trí lo âu cũng tai hại như vậy. Khi một người lo lắng về điều này điều nọ, về những điều đã làm hoặc chưa làm, và về sự xui rủi bất hạnh, thì không thể có được sự an lạc nội tâm.

Mọi buồn bực, lo lắng, bồn chồn và không điều hoà của tâm, làm trở ngại Định. Như vậy hai cái trở lực này, tức trạo cử và lo lắng, nằm trong năm chương ngại làm chậm sự tiến bộ của Tâm.

5. Chương ngại thứ năm và cuối cùng, là nghi. Từ ngữ *Pāli vi+cikicchā* có nghĩa đen là: không có thuốc chữa. Đúng vậy, một người chịu đựng sự rắc rối là thật sự họ đang chịu đựng một căn bệnh ghê gớm, và nếu người đó không vất bỏ sự nghi ngờ, họ cứ sẽ tiếp tục lo lắng và mang căn bệnh này. Chừng nào mà con người còn chịu đựng sự cắn rứt trong tâm như thế, tức do dự, thì họ cứ còn tiếp tục cái quan điểm hoài nghi mọi việc, là cái ô nhiễm nhất đối với sự tu tập tâm. Các nhà chú giải cho rằng triển cái nghi ngờ này là sự thiếu khả

năng để quyết định mọi chuyện một cách chắc chắn; nó cũng bao gồm sự nghi ngờ đối với cái khả năng đạt được thiền định. Như vậy, năm chướng ngại này tự một mình nó hoặc cùng tác động với nhau cản trở sự đắc định.

Tâm bị ám ảnh bởi những pháp tổn hại như thế thì không thể thành công trong việc định tâm trên bất kỳ đối tượng nào có bản chất thiện lành. Sự thật là con người có thể định tâm trên một đối tượng có những tư tưởng tham hay sân, v.v..., nhưng đó chính là tà định (*Micchà samàdhi*). Chừng nào sự ô nhiễm hay phiền não còn hiện hữu nơi con người, những tư tưởng xấu ác và bất thiện sẽ tiếp tục sinh khởi. Tuy nhiên, hành giả tu tập định không thể phạm vào bất cứ một điều ác nào vì những triền cái đã được kiểm soát.

Ta phải phát triển năm thiền chi (*jhànaṅga*), được xem như những yếu tố của thiền để vượt qua năm triền cái. Đó là: *vitakka* (tâm), *vicàra* (tứ), *hỷ* (*pīti*), *lạc* (*sukkha*) và *nhất tâm* (*ekaggatà*); đó chính là những yếu tố đối lập với năm pháp chướng ngại. Chính những tâm sở này đưa hành giả từ những mức độ thấp lên đến mức cao dần của tâm thanh tịnh. Cái ý thức liên kết với chúng được coi như là thiền. Tuần tự, từng bước một, những thiền chi này sẽ hàng phục được những chướng ngại che khuất con đường thiền định.

Chẳng hạn, tham dục được chế ngự bởi Nhất tâm (*ekaggatà*). Sân được chế ngự bởi Hỷ (*pīti*); thuy miên và lười biếng được chế ngự bởi Tâm (*vitakka*); trạo cử và lo lắng được chế ngự bởi lạc (*sukkha*) và nghi được chế ngự bởi tư tưởng xác định (tứ, *vicàra*). Có thể sắp xếp chúng cạnh nhau như sau:

Tham (*kàmacchanda*) – Nhất tâm (*ekaggata*)

Sân (*vyàpàda*) – Hỷ (*pīti*)

Thuy miên (*thina-middha*) – Tâm (*vitakka*)

Trạo cử (*uddhacca-kukkucca*) – Lạc (*sukkhā*)

Nghi (*vicikicchā*) – Tứ (*vicāra*)

Một người thật sự có khuynh hướng thiên định sẽ tìm một nơi vắng vẻ và tránh tiếp xúc với con người càng nhiều càng tốt. Định lực đạt được nhờ thiên định trong yên tĩnh sẽ giúp cho một người thận trọng quay lại với thế giới và tiếp tục công việc trong một đường lối có phương pháp hơn, hữu hiệu hơn và không trở thành nạn nhân của những lạc thú nơi đời sống thị thành.

Một học sinh chân thật có khuynh hướng học tập sâu sắc tự tách mình ra khỏi những cám dỗ của giác quan, tìm kiếm một bầu không khí thích hợp, học tập chăm chỉ và thi đỗ. Cũng vậy, một hành giả thiên định rút vào một nơi thích hợp, và gắn chặt tâm vào một đề mục thiên định. Vị ấy bây giờ đã đi vào công việc khó khăn nhất. Vị ấy nhìn thấy cách làm việc thật sự của tâm trí mình, cách đến và đi của tư tưởng, cách chúng xuất hiện và tái xuất hiện. Vị ấy sống và quán chiếu các pháp. Bây giờ khi dục lạc xuất hiện, vị ấy biết: “Ta có các dục lạc;” khi chúng không xuất hiện vị ấy biết: “Ta không có các dục lạc...” Theo cách này, hành giả hiểu được bốn chướng ngại còn lại. Như thế cùng với sự hỗ trợ của Ngũ Lực Chân Chánh và Quan Điểm Chân Chánh, hai yếu tố khác của Đạo bao gồm trong định, vị ấy trước hết đạt được cận định (*upacāra samādhi*), rồi bằng sự khuất phục các chướng ngại ngăn che và tẩy xóa hết mọi cấu nhiễm của dòng tâm thức, vị ấy dần dần đạt được đệ nhất thiên, gọi là hỷ lạc hay chánh định. Từng bậc một, và đúng lúc, vị ấy đạt được ba bậc thiên còn lại.<sup>(20)</sup> Ở giai đoạn này, cái định của tâm có thể được

20. Các kinh trình bày Tứ thiên theo công thức sau:

1. Một Tỷ-kheo ly dục, ly pháp bất thiện đạt được và an trú trong sơ thiên, do ly dục sanh, đi cùng với tâm, tứ, hỷ, lạc.
2. Khi ngưng được tâm và tứ, đạt được và an trú trong nhị thiên, một trạng thái tịch

so sánh với ngọn đèn bất động trong một ngày không có gió. Vào định sâu giữ cho tâm đứng đắn và bất động, không bị phiền nhiễu. Tâm và những tâm sở của nó được duy trì trong một trạng thái cân bằng giống như một cặp đĩa cân được giữ trong bàn tay vững chắc. Chùng nào vị ấy còn ở trong thiền định miên mật, trong loại định cao nhất, vị ấy không thể bị phiền nhiễu dưới những điều kiện bất lợi nhất. Sau khi đạt được đệ tứ thiền, vị ấy có thể phát triển những khả năng phi thường, đọc được tâm người khác, dò vào quá khứ xa xưa và nhìn thấy được những kiếp trước, v.v...

Tuy nhiên, có thể nói rằng ngay cả việc tu tập định cao hơn cũng không đặt thiền giả vào địa vị giải thoát, vì những khuynh hướng nằm bên dưới hay ngủ ngầm vẫn chưa được xoá bỏ. Chúng đang tạm thời đình chỉ và bất cứ lúc nào cũng có thể xuất hiện trở lại khi hoàn cảnh cho phép, và gây tai họa cho tâm nếu Nỗ Lực Chân Chánh và Nhớ Nghĩ Chân Chánh suy giảm. Vì vị ấy vẫn còn những điều ô nhiễm, những thôi thúc bất thiện ngủ ngầm trong tính khí, vị ấy không ở trong một trạng thái giải thoát tuyệt đối, mà chỉ đạt được định tâm nhờ tập trung, là phương tiện rất cần thiết đưa đến tuệ quán (thiền quán). Chính nhờ tuệ quán mà những khuynh hướng ngủ ngầm được nhổ bật ra khỏi tâm vị ấy. Khi những khuynh hướng này nằm chìm trong những vùng sâu kín của tâm con người, chúng được gọi là ngủ ngầm hay tùy miên (*anusaya*). Chúng ngủ ngầm như thế cho tới chừng nào chúng gặp được điều kiện sinh khởi. Năm cơ quan cảm giác và ý là căn thứ sáu, cung cấp tư lương cần thiết trong hình thức sắc, thanh, hương, vị, xúc và pháp. Những tư lương này hoặc là dễ chịu,

---

tĩnh, nhất tâm, không có tâm và tứ, đạt được hỷ và lạc.

3. Bằng cách ly hỷ trú xả, và chánh niệm tỉnh giác, thọ lạc nơi thân, đạt và an trú trong tam thiền mà các bậc thánh gọi là xả, niệm, lạc trú.

4. Sau cùng bằng cách xả lạc và khổ, diệt hỷ và ưu đạt đến tứ thiền và an trú trong đó, không còn khổ lẫn lạc, đó là trạng thái thanh tịnh của xả và niệm. (D.ii.126; M. i. 159. 181)

hoặc là khó chịu. Trong cả hai trường hợp trên, các trần hoạt động như những tác nhân kích thích, và những khuynh hướng ngủ ngầm chưa kịp bị tác động thì chúng đã trôi lên trên bề mặt ý thức. Sự sinh khởi của các khuynh hướng này được gọi là *pariutthàna* (triền) hay *samudàgata* (sinh khởi). Khi chúng thức dậy và khuấy động như thế, chúng có khuynh hướng đào thoát và tìm một lối ra. Nếu người ta không thực tập pháp tác ý đúng như thật (như lý tác ý) và tập kiểm soát những khuynh hướng đã khởi lên, chúng sẽ thoát ra qua hành vi của thân hay khẩu, hoặc cả hai, và điều đó được gọi là *Vitikkam*, tức sự vi phạm (giới) hay là vượt qua (giới).

Trong ba giai đoạn của các khuynh hướng này, giai đoạn ba tức “giai đoạn vi phạm hay vượt qua” thì thô thiển, giai đoạn hai tức “giai đoạn sinh khởi” thì tế nhị, và giai đoạn đầu, tức “giai đoạn ngủ ngầm,” còn tế nhị hơn nữa. Ba thứ khí giới để vượt qua và đem tâm thoát khỏi những giai đoạn này chính là: *Giới, Định và Tuệ*. Nhờ Giới, tức Sila, tất cả những hành vi xấu ác thuộc thân khẩu được kiểm soát, và giai đoạn vượt qua được kiểm soát. Sự thật là ngay cả khi thuần hoá những hành động thân khẩu, một biện pháp nào đó của kỷ luật tinh thần là cần thiết nhưng không nhất thiết phải là thiên định căng thẳng và nghiêm trọng. Nhờ Giới con người có thể đạt được định và đỉnh đặc trong cử chỉ, lời nói; nhưng trong tâm thì không, vì vị ấy thiếu định. Giới không thể kiểm soát tâm, dù nó có ích lợi cho sự định tâm. Với sự giúp đỡ của sự chú tâm đúng như thật (pháp như lý tác ý), định hàng phục được giai đoạn thứ hai (tức sự sinh khởi) của các khuynh hướng đó và ngăn chặn không cho chúng thoát ra. Tuy nhiên, định không thể làm mất đi những khuynh hướng ngủ ngầm, còn tuệ, tức Bát nhã (*paññā*) thì làm được. Nhờ tuệ, tức thiên quán mà mọi thói thức, mọi khuynh hướng với những gốc rễ của chúng được tẩy xoá và thủ tiêu. Và đây chính là sự giải thoát.

Chính *vipassanà bhàvanà*, thiền quán, đã xoá bỏ được những tùy miên (khuynh hướng ngũ ngầm). Cho nên thiền giả khi an trú trong thiền định đã tu tập thiền quán:

*“Các pháp duyên sinh đều vô thường;*

*Các pháp duyên sinh đều khổ, bất xứng ý.*

*Các pháp đều không có một cái Ngã, một Linh hồn”<sup>(21)</sup>*

Phát triển thiền quán có nghĩa là cố gắng hiểu năm hợp thể chấp thủ là vô thường, khổ, vô ngã. Cho nên hành giả hăng hái và khôn ngoan, tiếp tục công việc thiền quán của mình, cho đến một ngày, lần đầu tiên vị ấy đạt được tuệ giác về bản tánh chân thật của chính mình – tức là các hợp thể của vị ấy – và từng phần chứng nghiệm Niết-bàn, như thế là đạt được bậc chứng ngộ đầu tiên. Sự thành tựu này phá vỡ ba phần kiết sử<sup>(22)</sup> để trở thành bậc Tu-đà-hoàn, bậc dự lưu, đó là: 1. thân kiến, ảo tưởng về cái ngã, tức ảo tưởng về một cái ta hiện hữu điều khiển các hợp thể, 2. nghi và 3. là giới cấm thủ, chấp thủ các nghi lễ, cúng tế sai lầm. Vì những lậu hoặc của vị này không được đốt cháy hoàn toàn nên phải tái sinh nhiều nhất là bảy lần nữa, nhưng không bao giờ ở dưới mức thấp hơn con người.<sup>(23)</sup> Lời nói và hành động của vị ấy hoàn toàn đạo đức và không giết chóc sát hại, không trộm cắp, không dâm dục, không nói láo và không dùng rượu hay các chất làm say sưa.

Tiếp tục công việc thiền quán một cách nhiệt thành, vị ấy làm suy kiệt thêm hai thứ kiết sử nữa, đó là tham ái và sân. Với

21. Dh. 277-9.

22. Có mười kiết sử (dasa samyojanani) 1. Sakkāya-ditthi; 2. Vicikicchā; 3. Silabbata-parāmāsa; 4. Kāmā-rāga; 5. Uyāpāda; 6. Rūparāga; 7. Arūparāga; 8. Māna; 9. Uddhacca; 10. Avijjā (Sangiti-sutta, D. 33.)

23. Ý tưởng giống như vậy được truyền đạt trong câu kệ thứ mười của kinh Ratana, Sn. Về chú giải chi tiết của câu kệ và các thuật ngữ kỹ thuật, xem Minor Reading và Illustrator của Tỳ-kheo Nānamoli (Hội Thánh Điện Pali, Luân-đôn, 1960) tr.204.



quan điểm rõ ràng về Niết-bàn, vị ấy đạt tầng thiên thứ hai và trở thành bậc Tu-đà-hàm, tức Nhất lai; và nếu không đạt được bậc A-la-hán, vị ấy chỉ tái sinh vào cuộc đời một lần nữa.

Cuối cùng, khi phá vỡ được những ràng buộc của tham và sân, vị ấy đạt được bậc chứng ngộ thứ ba, nhìn thấy Niết-bàn với một tri kiến còn rõ ràng hơn nữa, và được gọi là bậc A-na-hàm, tức Bất lai, không trở lại cõi đời này vì khi tham dục được xoá bỏ, vị ấy không thể bị sanh vào cõi dục giới nữa, tức bao gồm thế giới loài người, những thế giới thuộc cõi trời thấp hơn và những cảnh giới thống khổ. Vị ấy được sanh vào các thế giới Phạm thiên.

Do tuệ quán đã được sáng suốt, vị ấy đạt được bậc chứng ngộ thứ tư và trở thành A-la-hán, bậc Thánh Viên Mãn, Toàn Hảo. Với sự chứng ngộ này, năm kiết sử còn lại<sup>(24)</sup> bị phá vỡ, đó là: 6) sắc ái, 7) vô sắc ái,<sup>(25)</sup> 8)Man, 9) Trạo cử và 10) Vô minh. Với sự tẩy xoá nhẹ nhàng cuối cùng này, vị ấy đạt được trạng thái mà ở đó Ánh sáng Niết-bàn mở ra đầy đủ, là cái định mà ngôn từ không diễn đạt được, và Sự Giải Thoát Bất Động của tâm, cho nên thế giới này không là gì đối với vị ấy nữa. Khi được giải thoát, vị ấy biết: “*Sanh đã đoạn tận; đời sống phạm hạnh đã sống; điều phải làm đã làm; không còn trở lại đời sống này nữa*” (nghĩa là không còn sự tương tục của các hợp thể, không còn hữu, hay tái sanh).<sup>(26)</sup>

Một bậc A-la-hán đã ra khỏi thiện lẫn ác.<sup>(27)</sup> Vì vị ấy tự tại ngoài các hành nghiệp (tức là samkhàra, định đề thứ hai trong lý Duyên Sinh), vị ấy ngưng tích lũy bất kỳ nghiệp mới nào,

24. Năm kiết sử này được gọi là thượng phần kiết sử vì ràng buộc người ta vào các cõi trời cao hơn. Xem D. 33; S.561

25. Đây là ái cõi sắc giới (rūpa-loka) và ái cõi vô sắc giới (arūpa-loka). Dù những cái ái này không còn thô như cái ái cõi dục giới, nhưng vẫn là những cái ái ở mức độ vi tế, nên vẫn là chướng ngại cho sự chứng đạt cao hơn.

26. S.iii. 822

27. Dhp. 39, 412.

dù không được miễn trừ cái kết quả của nghiệp quá khứ. Bất cứ vị ấy làm điều gì, dù bằng ý nghĩ, lời nói hay hành động của thân, vẫn không tạo ra nghiệp mới; tuyệt không có gì hết sau đó. Những hành động này không được sinh ra do bất kỳ phiền não hay những tùy miên. Chúng chỉ là những hành động, song chúng ảnh hưởng đến những người khác. Chính Đức Phật đã đề cập đến các vị thánh toàn hảo đó khi Ngài dạy:

“*Bỏ trôi buộc nhân gian  
Đứt buộc ràng thiên thượng  
Vượt thoát mọi lụy chướng  
Ta gọi Bà-la-môn.*”<sup>(28)</sup>

“*Người mà tham sân và mạn đã rơi rụng  
Giống như hạt cải rơi khỏi đầu mũi kim  
Ta gọi vị ấy là Bà-la-môn.*”<sup>(29)</sup>

Căn cơ của con người rất nhiều loại. Thanh Tịnh Đạo đề cập đến sáu loại chính trong đó bao gồm nhiều loại nhỏ hơn. Đó là những người sẵn sàng tham, sân, si, tín, sự có hiểu biết và sự không mạch lạc. Vì căn cơ khác nhau cho nên các chủ đề thiền định cũng khác nhau (*kammatthana*).<sup>(30)</sup> Ta gặp những chủ đề này rải rác trong các bản văn Pàli, đặc biệt là trong những bài pháp. Thanh Tịnh Đạo<sup>(31)</sup> mô tả bốn mươi chủ đề:

Mười đối tượng được gọi là Biến xứ (*Kasina*)

Mười đối tượng Bất tịnh (*Asubbha*)

Mười chỗ tùy niệm (*Anussati*)

28. Dhp. 417. Ở đây từ “*Brāhmana*” là đồng nghĩa với A-la-hán theo nghĩa “Người đã bỏ được điều ác.” Xem Dhp. 388.

29. S.n. 631.

30. Vism: ch. iii. hay Thanh Tịnh Đạo do Tỳ-kheo Nānamoli (Colombo, 1956).

31. Vism: ch. iii.

Bốn Phạm trú (trạng thái cao cả): Từ Bi Hỷ Xả (*Brahma-vihàra*)

Bốn cõi trời Vô Sắc (*Àrupà*)

Một Tuồng (*Ekà Sannà*)

Một Phân tích (*Vavatthàna*)

Về đề mục thích hợp cho thiền, mười Niệm Thân được cho là thích hợp đối với người hay tham; Bốn trạng thái cao cả và Bốn Biến xứ sắc thích hợp với người dễ bị kích ứng; Niệm hơi thở ra-vô thích hợp cho người vọng tưởng lan man; sáu Tuỳ niệm đầu tiên cho người có tín tâm; còn Niệm về cái chết, Niệm về sự an lạc, Sự phân tích Tứ đại, và Tuồng là đồ ăn bất tịnh thì thích hợp với người có tuệ giác. Những biến xứ còn lại là các cõi trời vô sắc thích hợp cho các loại căn cơ.

Trong chương nói về Chánh định này, không có nhu cầu liệt kê các chủ đề khác nhau của thiền định. Trong Thanh Tịnh Đạo (*Visuddhimagga*)<sup>(32)</sup> hay Giải Thoát Đạo (*Vimuttimagga*)<sup>(33)</sup> đề cập đến chúng đầy đủ hơn.

Thật ra các quy luật cứng nhắc không thể được đặt ra đối với những căn cơ khác nhau và những chủ đề thiền định khác nhau. Trong Trung bộ kinh (*Majjhima nikāya*) có hai bài pháp (số 61, 62) trong đó Đức Phật khích lệ Tôn giả La-hầu-la khi Ngài dạy pháp cho vị này. Những bài pháp đó hoàn toàn dành cho những chỉ dẫn về thiền. Trong bài thứ sáu mươi hai, có nội dung khá lý thú, bậc Đạo Sư giảng cho La-hầu-la bảy loại thiền, mà theo Bài Chú Giải lúc đó La-hầu-la chỉ mới mười tám tuổi và là một Sa-di. Đây là một trích dẫn từ bài pháp thoại đó:

32. Thanh Tịnh Đạo, do Tỳ-kheo Nanamoli (Colombo, 1956)

33. Con Đường Giải Thoát do Thượng Toạ Ehara, Soma Thera, Kheminda Thera dịch (Colombo, 1961).

*“Này La-hầu-la, hãy tu tập thiền quán về tâm từ (mettà), vì nhờ đó mà lòng sân hận được xoá bỏ.”*

*“Này La-hầu-la, hãy tu tập thiền quán về tâm bi (karunà), vì nhờ đó mà sự độc ác được xoá bỏ.”*

*“Này La-hầu-la, hãy tu tập thiền quán về tâm hỷ (muđità), vì nhờ đó mà sự ác cảm (đối với thiền) bị xoá bỏ.”*

*“Này La-hầu-la, hãy tu tập thiền quán về tâm xả (up-ekka), vì nhờ đó mà lòng sân hận bị xoá bỏ.”*

*“Này La-hầu-la, hãy tu tập thiền quán về khái niệm vô thường (aniccasannà), vì nhờ đó mà lòng ngã mạn (asmi-màna) bị xoá bỏ.”*

*“Này La-hầu-la, hãy tu tập quán niệm hơi thở ra-vào (ànàpànàsati): niệm hơi thở ra-vào được tu tập thường xuyên mang đến nhiều kết quả; đó là một sự lợi lạc lớn.”*

Không thể và không cần phải tập luyện tất cả bốn mươi đề mục thiền quán này: điều quan trọng là chọn đề mục nào thích hợp nhất. Tốt cho ta nếu tìm kiếm người hướng dẫn có kinh nghiệm, nhưng lúc đầu thì những cuốn sách kể trên cũng đầy đủ đối với thiền sinh sốt sắng. Tuy nhiên, điều quan trọng nhất là nhận ra một cách chân thành cái căn cơ và cá tánh của bạn là gì, vì có như vậy bạn mới có thể chọn được đề mục thiền quán thích hợp. Một khi bạn đã chọn được rồi thì hãy thực tập với tín tâm. Nếu bạn mê mải trong những công việc thế tục hay công việc hằng ngày, bạn không dễ gì tách mình ra khỏi đó để mà ngồi xuống trong một nơi chốn yên tĩnh trong một khoảng thời gian nhất định mỗi ngày để hành thiền nghiêm túc; nhưng vẫn có thể được, và nếu bạn chân thật thì bạn có thể thành công tốt đẹp. Thiền phải được thực hiện đều đặn vào những giờ nhất định trong một khoảng thời gian đáng kể, và bạn không nên mong đợi kết quả chóng đến. Những thay đổi tâm lý xảy ra rất

chậm chạp. Chính nhờ luyện tập trong thiền quán yên tĩnh mà người ta đạt được tâm tĩnh lặng. Bạn có thể đạt được không? Horder đã trả lời rất thú vị: “... *Câu trả lời là được. Nhưng bằng cách nào? Không phải bằng cách làm một cái gì đó lớn lao. Có người hỏi tại sao các vị Thánh là Thánh? Và câu trả lời là: vì các ngài vui vẻ vào những lúc rất khó vui vẻ, và kiên nhẫn khi rất khó giữ kiên nhẫn. Họ theo đuổi khi muốn đứng yên, và giữ im lặng khi muốn nói. Tất cả là như vậy. Thật đơn giản mà cũng thật là khó. Nó là một vấn đề thuộc về sinh tinh thần...*”<sup>(34)</sup>

Bây giờ chúng ta hãy xem xét một trong bốn mươi chủ đề thiền quán này. Niệm hơi thở ra-vào là một chủ đề thiền quán được nhiều người ưa thích và tu tập. Chính bậc Bồ-tát đã sử dụng đề mục này khi Ngài nỗ lực chứng ngộ dưới cội bồ đề và chính Đức Phật đã nhấn mạnh vào tầm quan trọng của việc thực tập quán niệm hơi thở. Có một lần Đức Thế Tôn dạy: “*Này các thầy Tỳ-kheo, ta muốn sống độc cư trong ba tháng. Ta chỉ có người khách duy nhất, đó là người mang thức ăn đến cho ta.*” Các Tỳ-kheo đáp: “*Bạch Thế Tôn, thật là tốt.*” Vào cuối ba tháng độc cư đó, Đức Thế Tôn nói với các Tỳ-kheo: “*Này các thầy Tỳ-kheo, nếu những người ngoại đạo hỏi các ông: Sa-môn Cù-đàm thường tu tập cái gì trong mùa mưa? Các ông nên nói: Đức Thế Tôn thường tu tập thiền quán về niệm hơi thở ra-vào trong mùa mưa. Này các thầy Tỳ-kheo, ở đây chánh niệm ta thở vào; chánh niệm ta thở ra. Này các thầy Tỳ-kheo, một người có chánh ngữ nên nói rằng niệm hơi thở ra-vào là lối sống cao cả của bậc Thánh, lối sống của Phạm thiên và lối sống của Như Lai.*”<sup>(35)</sup>

Trong kinh điển Đạo Phật có nhiều biên khảo thiền quán về An-bang-thủ-ý (*Ānāpānāsati*), và chúng ta không lấy làm

---

34. The Hygiene of a Quiet Mind, Trueman Wood Lecture được thuyết giảng trước Hội Nghệ Thuật Hoàng Gia, 1938.

35. S. v. 328.

lạ khi bậc Đạo Sư khích lệ La-hầu-la đã dạy rất chi tiết về điều này. Chúng ta hãy quay trở lại bài pháp thứ sáu mươi hai của Trung Bộ kinh (*Majjhima Nikāya*):<sup>(36)</sup>

- *Này La-hầu-la, một Tỳ-kheo đi vào rừng, đến dưới gốc cây, hay một nơi vắng vẻ, ngồi kiết già, giữ thân thẳng, và giữ niệm tỉnh thức, Chánh niệm vị ấy thở vào, Chánh niệm vị ấy thở ra. Khi thở vào một hơi dài, vị ấy biết: “Ta thở vào một hơi dài”; khi thở ra một hơi dài vị ấy biết: “Ta thở ra một hơi dài”; khi thở vào một hơi ngắn, vị ấy biết: “Ta thở vào một hơi ngắn”; khi thở ra một hơi ngắn, vị ấy biết: “Ta thở ra một hơi ngắn”. “Ý thức toàn thân ta thở vào”, vị ấy tu tập như vậy. “Ý thức toàn thân ta sẽ thở ra”, vị ấy tu tập như vậy. “Định tâm ta sẽ thở vào”, “Định tâm ta sẽ thở ra”, vị ấy tu tập như vậy; v.v... Bài pháp tiếp tục và kết thúc bằng câu sau đây: “Này La-hầu-la, niệm hơi thở ra-vào thường xuyên được phát triển và tu tập như vậy sẽ cho nhiều kết quả, nhiều lợi lạc. Này La-hầu-la, khi thở vào thở ra với Chánh niệm được phát triển và tu tập thường xuyên như thế, thì ngay hơi thở ra-vào cuối cùng cũng dừng lại một cách có ý thức chứ không phải là vô ý thức.”*

Ở đây chúng ta nên để ý đến từ ngữ “*một cách có ý thức vị ấy thở vào, một cách có ý thức vị ấy thở ra,*” v.v... “*Một cách có ý thức*” có nghĩa là “*với sự tỉnh giác,*” “*với Chánh niệm.*” Vị ấy Chánh niệm đối với hơi thở chứ không phải đối với bản thân; mục tiêu duy nhất của vị ấy là tập trung tâm vào hơi thở, loại trừ những tư tưởng khác ra ngoài và buộc tâm vào đó; vì nếu cái tư tưởng ở vùng “biên” tấn công vào vùng “tiêu điểm” thì vị ấy không thể nào tập trung, tâm vị ấy sẽ lan man ra ngoài.

Khi tu tập định tâm trên hơi thở ra-vào, ta nên buộc sự chú

---

36. Cũng xem M. 118, kinh Anāpānasati và Anāpāna samyutta, S. v. 311.

ý vào nơi mà luồng không khí di chuyển đập vào lỗ mũi và chú ý cách đi ra đi vào của hơi thở, chứ không đi theo nó. Sẽ không có việc nắm bắt hay làm ngưng lại hơi thở. Hơi thở sẽ hoàn toàn tự nhiên chứ ta không cần một chút nỗ lực hay cố gắng nào. Có khi hơi thở có thể trở nên rất vi tế đến nỗi ta không còn chú ý đến nó nữa. Khi tiếp tục tu tập niệm dần dần và khi tâm tập trung đầy đủ vào hơi thở, ta sẽ nhận ra rằng chỉ còn có một hơi thở chứ không có gì bí mật “đằng sau hậu trường” cả – không có cái tôi, không có Linh hồn, không có cái Ngã hay bất cứ cái gì giống như thế— nghĩa là hơi thở và ta không phải là hai, mà chỉ là một tiến trình duy nhất. Nếu có thể đạt đến trình độ đó, thì sự thành tựu của chúng ta rất cao và sự hỷ lạc, định tâm, tâm an tịnh sẽ đến; nhưng nó có thể chỉ là một sát na ngắn ngủi, và tâm ta có thể trở lại lan man, tư tưởng có thể dong ruổi, và có thể là rất khó tập trung. Điều đó chẳng sao, chúng ta nên “tinh tấn đồng mãnh mãi mãi tiến lên”. Ngay cả khi không đạt được sự chứng nghiệm về thiền, sự thiền quán cũng sẽ mang đến nhiều lợi lạc cho chúng ta; nó sẽ giúp cho tư tưởng trong sáng, hiểu biết sâu sắc, quân bình tâm trí và yên tĩnh. Nó sẽ làm tăng sức khỏe cả về thể chất lẫn tinh thần và làm cho chúng ta khỏe mạnh.

Đức Phật dạy: “*Này các thầy Tỳ-kheo, nếu thường trau dồi và tu tập quán niệm hơi thở ra-vào sẽ cho rất nhiều kết quả lợi lạc. Này các Tỳ-kheo, quán niệm hơi thở ra-vào nếu được trau dồi và thường tu tập sẽ làm cho “Bốn Lành Vực Quán Niệm” (Tứ niệm xứ) được trọn vẹn; nếu Bốn Lành Vực Quán Niệm được trau dồi và thường được tu tập sẽ làm cho Bảy Yếu Tố Chứng Ngộ (Thất giác chi) được trọn vẹn; nếu Bảy Yếu Tố Chứng Ngộ được trau dồi và thường được tu tập sẽ làm cho sự giải thoát tri kiến được trọn vẹn*”<sup>(37)</sup>.

Sự mô tả trên đây về quán niệm hơi thở ra-vào không hề thích hợp cho người mới bắt đầu tu tập, nhưng trong phạm vi chương nói về Định này thì không thể đi sâu vào chi tiết hơn. Những ai hâm mộ thì nên nghiên cứu những sách đã dẫn trên.<sup>(38)</sup>

Vì thiền quán là huyết mạch của công cuộc Hoằng dương chánh pháp của Đức Phật, Ngài thường nhấn mạnh vào tầm quan trọng của kỹ luật tinh thần. Ngài thúc giục và khích lệ mọi người đạt cho được sự tự chủ trong những câu như sau:

*“Người đưa nước vào ruộng điều khiển nước,  
Người làm mũi tên tạo hình mũi tên,  
Người thợ mộc uốn cong khúc gỗ  
Kẻ khôn ngoan tự kiểm soát mình.”<sup>(39)</sup>*

Câu chuyện liên quan đến đoạn này có tầm quan trọng ở nhiều góc cạnh. Một đệ tử của ngài Xá-lợi-phất, tên là Pandita, rất trẻ và còn là một vị Sa-di trong Giáo đoàn; vị này theo Trưởng lão khi ngài đi vào làng khát thực. Khi họ đang khát thực thì vị Sa-di trông thấy một cái mương và hỏi vị thầy:

- *Bạch Trưởng lão, cái gì kia?*
- *Cái mương.*
- *Người ta dùng nó để làm gì?*
- *Người ta dùng nó để đưa nước vào đồng tưới ruộng.*
- *Nước này có phải là một cái gì đó sinh động, nó có một cái tâm hay không?*
- *Không.*

---

38. Cũng xem Meditation Based on Mindfulness with regard to Breathing của Kassapa Thera (Colombo, 1962).

39. Dhp. 80; Thg. 877.



- Bạch Trưởng lão, vậy thì họ có thể nào đưa cái vật không lý trí, không sức sống, vào bất kỳ nơi nào họ muốn ư?

- Được chứ!

Thế là vị Sa-di nghĩ: “À, nếu người ta có thể đưa một vật không sức sống như nước đến bất cứ đâu họ muốn, thì tại sao kẻ có đầu óc lại không đặt tâm họ dưới sự kiểm soát và đạt kết quả của cuộc sống này, tức là quả vị Thánh, A-la-hán?”

Đi tiếp, họ trông thấy mấy người làm mũi tên đang gọt hình mũi tên.

- Bạch Trưởng lão, những người này họ đang làm gì vậy?

- Họ là những người làm tên, họ làm cho thẳng cái mũi tên.

- Những mũi tên này có năng lực lý trí không?

- Không, chúng không có lý trí.

Thế là vị Sa-di nghĩ: “Nếu những người này có thể tạo hình những mũi tên này, thì tại sao con người có đầu óc lại không thể tập trung nó dưới sự kiểm soát và do đó cố gắng để đạt đến mục đích?”

Tiếp tục đi nữa, họ nhìn những người làm bánh xe bò đang làm việc.

- Bạch Trưởng lão, họ đang làm gì vậy?

- Họ uốn cong gỗ và tạo nó thành những bánh xe bò

- Gỗ này có một cái tâm không?

- Không.

Thế là vị Sa-di suy nghĩ: “Những người này có thể tạo khúc gỗ vô tri giác này thành hình bánh xe. Thế tại sao một người có khả năng lý trí lại không thể kiểm soát tâm họ và sống một đời thánh thiện?”

Vị Sa-di quán sát cẩn thận ba điều này và thưa với Trưởng lão: *“Bạch Trưởng lão, xin Trưởng lão làm ơn đem bình bát và y của ngài về giùm vì con muốn quay trở về.”*

Khi Trưởng lão đồng ý, vị Sa-di xá chào ngài và quay về; ông vô trong cốc của Trưởng lão, ngồi xuống tọa thiền. Khi phát triển thiền quán trên thân, tập trung tư tưởng vào đó, ông đạt được thiền quán và đắc quả A-la-hán. Như vậy, vị Sa-di vào ngày thứ tám kể từ lúc xuất gia, dù tuổi còn trẻ nhưng đã chín muồi trong thiền quán, chứng ngộ được Chân lý bằng cách kiểm soát tâm.<sup>(40)</sup>

Khi nói về những vị Thánh này, Đức Phật dạy:

*“Vị Tỳ-kheo đi vào thất vắng  
Tâm định và nhìn thấy Pháp, thấy Chân lý,  
Với thiền quán đã phát sanh hỷ lạc  
Và chuyển hoá vị ấy trong số những con người.”*

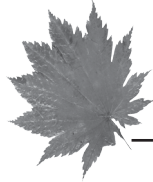
*“Bất cứ khi nào vị ấy tư duy  
Sự lên xuống của các uẩn  
Vị ấy đều đạt được hỷ lạc  
Đó là sự bất tử đối với bậc trí giả.”<sup>(41)</sup>*

\*\*\*

---

40. Dhp. Com. Ii. 141.

41. Dhp. 373, 374.



## KẾT LUẬN

---

Đến đây chúng ta thấy rõ Bốn Chân Lý Cao Cả chính là khái niệm trung tâm của đạo Phật. Điều mà Đức Phật đã dạy trong suốt thời gian bốn mươi lăm năm hoằng pháp bao gồm những chân lý này: đó là Dukkha, khổ hay bất xứng ý, nguyên nhân của khổ, sự đoạn diệt khổ và con đường ra khỏi trạng thái đau khổ. Người có tư duy sâu sắc sẽ giải thích những Chân lý này như là con người và mục tiêu của nó, tức sự giải thoát cuối cùng; đó là nội dung toàn bộ của Bốn Chân Lý Cao Cả. Cái mà chúng ta gọi là con người, theo nghĩa căn bản của nó, chính là sự kết hợp của Tâm và Thân, hay là năm hợp thể chấp thủ. Trên hành tinh loài người, dukkha (đau khổ) không thể hiện hữu độc lập đối với con người, với thân và tâm con người. Cho nên rõ ràng là dukkha chẳng phải là gì khác ngoài chính con người. Như Đức Phật đã dạy: “Năm hợp thể chấp thủ là khổ.” Và chúng ta biết rằng chân lý thứ hai là *Tanhã*, tức tham ái hay khát ái, đó là nguyên nhân của khổ. Bây giờ ta hỏi sự tham ái này sinh khởi ở đâu? Nơi nào có năm hợp thể chấp thủ nơi đó có tham ái sinh khởi. Thứ ba là sự bất động, sự đoạn diệt của tham, tức Niết-bàn, sự giải thoát cuối cùng. Cũng vậy, điều này không nằm ngoài con người. Cái cuối cùng và là chân lý thứ tư là Đạo, con đường để ra khỏi trạng thái đau khổ, sự tái sinh, luân hồi.

Bằng vào sự phân tích chặt chẽ chúng ta hiểu ra rằng sự cố gắng ở đây là để chỉ ra luân hồi và nguyên nhân của luân hồi, chỉ ra Niết-bàn và con đường đưa đến Niết-bàn (*Samsara*). Luân hồi chỉ là một sự tương tục của các hợp thể chấp thủ thuộc thân tâm; nói cách khác, là sự sống lặp lại, và không phải cái thế giới vật lý với mặt trời mặt trăng, sông và biển, đá và cây cối. Theo nghĩa này, luân hồi là một cái tên khác chỉ con người gồm các hợp thể chấp thủ. Đây là chân lý thứ nhất. Trong chân lý thứ hai, chúng ta thấy nguyên nhân và điều kiện của luân hồi. Trong chân lý thứ ba, chúng ta thấy sự bất động, sự đoạn diệt của luân hồi, sự giải thoát tối cao ra khỏi ràng buộc – tức Niết-bàn. Trong mối tương quan này có thể để ý thấy rằng trong phái Nguyên thủy, luân hồi là hoàn toàn đối nghịch với Niết-bàn vì chúng ta thấy luân hồi là sự tương tục của các hợp thể chấp thủ, trong khi Niết-bàn là đoạn diệt sự chấp thủ này. Trong đời sống người nào hưởng những cảm giác dục lạc đều không giải thoát ra khỏi luân hồi được. Chừng nào mà sự tham ái và bám chấp của họ không được dập tắt, thì họ còn bám vào những hợp thể (uẩn) và những điều thuộc về chúng. Tuy nhiên, người đã giải thoát chúng nghiệm được hạnh phúc Niết-bàn ở đây bây giờ bởi họ không bám vào các đối tượng cảm giác; lòng tham ái và bám chấp của họ đã đoạn diệt và do đó đôi với họ, không còn sự tương tục của các hợp thể nữa, không còn tái sinh, luân hồi nữa.

Chân lý thứ tư và là chân lý cuối cùng chính là Tám Con Đường Chân Chánh (Bát Chánh đạo). Như bây giờ chúng ta có thể nhận ra được trong Bốn Chân Lý Cao Cả, Tám Con Đường Chân Chánh là khía cạnh duy nhất đề cập đến pháp hành (sự tu tập). Bất cứ điều gì trong đạo Phật có sự thực hành tu tập đều đi vào lãnh vực của Tám Con Đường Cao Cả. Đó chính là sự mở đầu và kết thúc lối sống Phật giáo. Đạo là sự tóm tắt của những phương tiện cho chúng ta khả năng ra

khỏi cái rối rắm của luân hồi, và chứng nghiệm Niết-bàn, cái giáo pháp vô duyên sinh trong đạo Phật. Cho nên cần phải nhớ rằng đạo không vận hành như là nhân duyên của Niết-bàn mà nó chỉ là một phương tiện để đưa đến Niết-bàn.<sup>(1)</sup>

Nếu đây là mục tiêu để Đức Thế Tôn dạy Pháp và vạch ra một con đường cho hàng đệ tử thì rõ ràng là mục tiêu của người nghe pháp hay người theo con đường này cũng phải cùng một mục đích đó, chứ không có mục đích nào khác. Thí dụ, mục tiêu của một thầy thuốc có lòng từ bi và hiểu biết là chữa trị cho những bệnh nhân đến với ông để giúp đỡ và mục đích duy nhất của bệnh nhân phải là được chữa lành càng sớm càng tốt. Đó là mục tiêu duy nhất của người bệnh.

Chúng ta cũng biết rằng dù đã được hướng dẫn, cảnh giác và dạy bảo, việc tu tập Giáo pháp thật sự, việc bước đi trên con đường đạo là do chúng ta. Chúng ta nên tiếp tục vượt qua mọi chướng ngại với sức mạnh không hề suy giảm, và phòng hộ những bước đi của mình theo Chánh Đạo – cái Chánh Đạo mà chư Phật trong mọi thời đã đi qua và chỉ ra.<sup>(2)</sup>

Để giải thích tư tưởng vượt qua, Đức Phật đã dùng sự so sánh của một chiếc bè.<sup>(3)</sup> Chúng ta hãy lắng nghe lời Ngài dạy:

- *“Này các thầy Tỳ-kheo, dùng sự so sánh của một chiếc bè, ta dạy Giáo pháp đã được trình bày để vượt qua, chứ không phải để giữ lại. Hãy lắng nghe và lưu ý cẩn thận đến điều ta nói.”*

Chư Tỳ-kheo đáp: *“Xin vâng, bạch Thế Tôn.”*

Đức Thế Tôn dạy tiếp:

- *Này các thầy Tỳ-kheo, một người bắt đầu một chuyến*

---

1. M. 35; D. 25.

2. S. ii. 106.

3. M. 22

đi và đến một dãy nước mênh mông. Bờ ở cạnh đó thì nguy hiểm còn bờ bên kia thì an toàn; nhưng không có một con thuyền nào đến bờ bên kia và không có một chiếc cầu nào. Người đó nghĩ: “Dãy nước này mênh mông thật, cái bờ gần thì không an toàn, mà bờ xa kia thì chẳng có nguy hiểm. Ta phải nhặt lấy cỏ, lá cành, cây để làm một chiếc bè dùng nó bơi bằng tay bằng chân của mình để đưa mình qua đến bờ bên kia.”

- Nay các thầy Tỳ-kheo, thế là người đó làm một cái bè, an toàn đi qua bờ bên kia, cố gắng qua đó bằng chính tay chân của mình. Khi đã qua rồi, người đó nghĩ: “Cái bè này thật là hữu ích, vì nó giúp đỡ ta để đến bờ một cách an toàn: tốt hơn ta nên mang nó trên đầu trên lưng đi đến bất cứ nơi nào ta muốn.”

- Nay các thầy Tỳ-kheo, các thầy nghĩ sao, nếu làm thế thì người đó có hành động đúng với chiếc bè không? Thi dụ người đó khi đã qua đến bờ bên kia nghĩ là: Cái bè này thật là hữu ích, nhờ nó giúp đỡ ta đã đến bờ này một cách an toàn, ta nên đem nó lên bờ hoặc để nó trên dòng nước mênh mông và đi bất cứ nơi đâu ta muốn. Nay các thầy Tỳ-kheo, nếu người đó hành động như thế là hành xử đúng với chiếc bè. Nay các thầy Tỳ-kheo, cũng vậy, dùng ví dụ chiếc bè ta đã dạy cái giáo pháp cho sự vượt qua chứ không phải để nắm giữ. Nay các thầy Tỳ-kheo, các thầy hiểu giáo pháp đã dạy bằng ví dụ của chiếc bè, chánh pháp (dhamma) còn phải bỏ đi, huống gì là phi pháp (a-dhamma)<sup>(4)</sup>.

Người ta có thể hỏi tại sao Con Đường lại được gọi là Tám Con Đường Chân Chánh, và hỏi tại sao từ “Chánh” lại được đặt ở mỗi yếu tố trong tám yếu tố đó. Câu trả lời đơn

---

4. Ở đây theo bản Chú giải, Dhamma có nghĩa là định (sanatha) và tuệ (vipassanā). Việc chấp thủ vào những chứng đạt tâm linh cao như thế còn phải bỏ, nói gì đến những ác pháp.

giản là cũng có một con đường không cao cả, vì nó sai lầm và từ ngữ “tà” được đặt ở mỗi một trong tám yếu tố sai lầm đó. Trong hai chuyện ngụ ngôn có tính giáo dục, Đức Phật làm cho sáng tỏ cái chánh và tà.

Bậc Đạo Sư đã nói với Trưởng lão Tissa:

*- Nay Tissa, thí dụ có hai người, một người không khôn ngoan, người kia khôn ngoan biết đường đi. Người không khôn hỏi người khôn đường đi và người đó trả lời: “Vâng, đây là đường đi. Hãy tiếp tục đi một lát bạn sẽ thấy ngã ba đường. Hãy bỏ con đường bên tay trái mà đi con đường bên tay phải. Đi một lát bạn sẽ trông thấy một khu rừng rậm... rồi một cái ao đầm lầy... và một cái vách đá đứng. Đi xa một chút bạn sẽ trông thấy một dãy đất bằng phẳng vui thú.”*

*- Nay Tissa, bây giờ ta sẽ minh họa ý nghĩa câu chuyện ngụ ngôn này. Người không khôn trong việc nhận ra con đường là chỉ cho người thế tục. Người khôn ngoan hiểu biết đường đi là chỉ cho Như Lai, bậc A-la-hán, Bậc Chánh Đẳng Giác. Ngã ba có nghĩa là làm rắc rối. Con đường bên tay trái là chỉ cho tám con đường tà vậy, tức là tà kiến, tà tư duy, tà ngữ, tà nghiệp, tà mạng, tà tinh tấn, tà niệm, tà định. Con đường tay phải là chỉ cho Bát Chánh Đạo, nghĩa là Chánh kiến, v.v... Khu rừng rậm là chỉ cho sự vô minh, cái hồ đầm lầy chỉ cho những dục lạc. Vách đá dốc đứng chỉ cho sự phiền toái và thất vọng; dãy đất bằng phẳng vui thú chỉ cho Niết-bàn. Nay Tissa, hãy chọn sự vui đó, hãy chọn sự vui đó! Ta khuyên ông như vậy; ta sẽ dạy cho ông.<sup>(5)</sup>*

Câu chuyện ngụ ngôn thứ hai hơi giống chuyện trên, được tìm thấy trong bài pháp thứ mười chín của Trung Bộ kinh. Ở đây Đức Phật nói đến một bầy nai sống trong một thung lũng

---

5. S. iii. 108 (sinh 84).

có rừng cây nơi đó có một cái hồ đầm lầy. Bây giờ có một người đi đến, người này không muốn thấy chúng hạnh phúc mà lại có vẻ phá hoại chúng. Nếu người này chặn ngang con đường an toàn và mở ra một con đường giả trá, đặt một cái bẫy mồi và buộc một sợi dây vào con nai cái như là một miếng mồi, đàn nai lớn đó sẽ bị thương và còn ít dần.

Nhưng nếu có một người khác muốn chúng hạnh phúc và an lạc, sắp mở ra một con đường an toàn và đóng lại con đường giả trá, tháo cái bẫy và con nai cái ra, đàn nai lớn sẽ phát triển và tăng lên. Rồi Đức Phật giải thích ý nghĩa của câu chuyện ngụ ngôn: hồ đầm lầy là một cái tên khác chỉ cho dục lạc; đàn nai lớn chỉ cho con người; người đến đầu tiên là ma vương, tức kẻ ác; con đường giả trá chỉ cho tám đường tà vạy, tức là tà kiến, v.v... bẫy mồi chỉ cho tham dục; nai cái chỉ cho vô minh; người ham muốn hạnh phúc cho bày nai chỉ cho Như Lai, bậc A-la-hán, Chánh Đẳng Giác; con đường hạnh phúc an lạc và chắc chắn là Tám Con Đường Chân Chánh, tức là Chánh kiến, v.v...

Đức Phật dạy: *“Này các thầy Tỳ-kheo, ta đã mở ra con đường hạnh phúc, an lạc, chắc chắn, đã đóng lại con đường giả trá và đã tháo gỡ cái bẫy và miếng mồi. Này các thầy Tỳ-kheo, bất cứ điều gì mà vị thầy có lòng từ mong muốn sự an vui cho hàng đệ tử phải làm, thì Như Lai đã làm vì lòng từ bi đối với các ông. Đây là những cây cối, đây là những túp lều yên tĩnh, các thầy hãy thiền quán, đừng buông lung, đừng để ân hận về sau. Ta khuyên các ông như vậy.”*

Đức Phật, Đấng Đại Từ, nay không còn nữa, nhưng Ngài đã để lại một di sản Giáo Pháp cao siêu. Giáo Pháp này không phải là một phát minh mà là một sự khám phá. Nó là một định luật vĩnh cửu; nó ở khắp nơi với mọi người nam nữ, theo Phật hay không theo Phật, đông hay tây. Giáo Pháp



Phật không có những nhãn hiệu, nó hiểu biết không giới hạn thời gian, không gian và chủng loại. Nó là của mọi thời. Mỗi người sống Giáo Pháp sẽ làm Giáo Pháp sáng ngời, nhìn ra và tự thân chứng nghiệm được Giáo Pháp. Nghe hiểu giáo pháp không đem lại giải thoát mà nó phải được tự chứng ngộ. Đức Phật Cồ-đàm đã khám phá ra Giáo Pháp này, cũng như chư Phật của quá khứ trước đó. Nếu chúng ta muốn nhìn nó như thật bằng chính cặp mắt trí tuệ của chúng ta, chứ không phải như cách nó đã được trình bày trong sách vở, thì chúng ta nên đi theo con đường Cổ Xưa này. Các Đấng Giải Thoát, Đấng Viên Mãn, đã nói trong những câu nói sáng chói của Đạo và sự Giải Thoát tối hậu trong những Bài Thánh Thi của các vị Cổ Phật. Những ai nghe đến sự chứng ngộ của các vị đều hoan hỷ và có được nguồn cảm hứng. Nhưng chỉ vui thú và cảm hứng suông thôi thì không thể dẫn đến mục tiêu mong muốn. Cho nên cần phải tu tập theo Đạo Đệ:

*“Hãy thương yêu và giàu lòng thương xót  
 Và khéo léo kiểm soát theo những lẽ lối đạo đức,  
 Tinh tấn hướng đến mục tiêu,  
 Và tiến lên mãi mãi nỗ lực can cường.  
 Cái nguy hiểm nằm trong lời ve vãn dối gian;  
 Sự nghiêm túc mới chắc chắn an toàn:  
 Giáo pháp này khi bạn trông thấy nên tu tập  
 Bát Chánh Đạo, bạn sẽ đạt được,  
 Con Đường Bát Tử, hãy chứng ngộ nó.”<sup>(6)</sup>*

Con đường Bụt đi mở ra cho tất cả, không hề có sự phân biệt trong Niết-bàn. Đề cập đến Tám Con Đường Chân Chánh và so sánh nó với một cỗ xe, Đức Phật dạy:

---

6. Psalms of the Early Buddhists, The Brethren, P.T.S. 1951, câu 979, 980.

“ . . . Và dù là tín nữ hay thiện nam  
 Cổ xe đó vẫn đợi họ,  
 Với cổ xe đó họ sẽ đi vào  
 Thực tại Niết-bàn.”<sup>(7)</sup>

Như trên, rõ ràng là người nào không có cỗ xe này, và người nào khi đã có cỗ xe này mà không tiến lên hướng đến mục tiêu, người đó sẽ không đạt đến đích. Có một bài pháp thoại lý thú giữa Đức Phật và phạm tăng Ganaka-Moggallàna trong bài pháp thứ 107 của Trung Bộ Kinh. Trả lời câu hỏi của phạm tăng này Đức Phật giải thích chi tiết cách Ngài giáo dục và huấn luyện hàng đệ tử. Vị phạm tăng này khi đã lắng nghe một cách nhiệt tình, muốn biết là có phải tất cả hay chỉ một số các đệ tử được Như Lai dạy đã đạt được mục tiêu bất thối chuyển – Niết-bàn. Đức Phật trả lời là một số được Ngài dạy đã đạt được mục tiêu còn một số thì không. Lúc đó vị này đã đặt câu hỏi với Đức Phật:

“Thưa Ngài Cồ-đàm hiền thiện, thế vì đâu và lý do nào, trong khi Niết-bàn là hiện hữu, con đường đưa đến Niết-bàn là hiện hữu, và Ngài Cồ-đàm hiền thiện là hiện hữu như một người hướng dẫn mà một số đệ tử Ngài khi được giáo huấn đạt được mục tiêu bất thối chuyển tức Niết-bàn, còn một số thì không?”

“Này người bà-la-môn, để trả lời tôi sẽ hỏi ông về điểm này. Ông có thể trả lời cho ta tùy ý. Ông nghĩ sao về điều này, người bà-la-môn, ông có rành con đường dẫn đến Rà-jagaha<sup>(8)</sup> không?”

7. Kindred Saying, i, p.45.

8. Một thị trấn lớn ở Ấn Độ, bây giờ là Rājgir. Đức Phật đã sống ở đó nhiều trong tu viện Veluvān nổi tiếng. Nó nằm trong một hang động của thị trấn này, nơi mà cuộc kết tập kinh điển đầu tiên được tổ chức ba tháng sau khi Đức Phật nhập diệt. Hang động này ngày nay vẫn còn được trông thấy.

“Vâng, thưa Ngài, tôi rành con đường dẫn đến Ràjagaha.”

“Ông nghĩ sao về điều này: một người có thể đi và muốn đến Ràjagaha, họ đến gần ông nói: thưa ông, tôi muốn đi đến Ràjagaha. Hãy chỉ cho tôi con đường đến đó. Ông có thể trả lời: vâng, ông bạn tốt, con đường này đi đến Ràjagaha, hãy đi theo nó một chập. Một sau lúc ông sẽ thấy một ngôi làng; hãy đi một chập, sau đó ông sẽ trông thấy một thị trấn chợ; hãy đi một chập, một lúc sau ông sẽ thấy Ràjagaha với những công viên vui vẻ của nó, những khu rừng, những cánh đồng, những cái ao vui thú. Nhưng dù cho ông đã khích lệ và chỉ dẫn như thế, nhưng anh ta vẫn có thể đi trật đường về hướng tây. Rồi người thứ hai có thể đến và muốn đi tới Ràjagaha,...(cũng nói như trên)... ông sẽ trông thấy Ràjagaha với những... cái ao vui vẻ. Người đó được ông khích lệ và chỉ dẫn như thế có thể đến Ràjagaha một cách an toàn. Nay bà-la-môn, cái gì là nguyên nhân, cái gì là lý do, vì Ràjagaha chắc chắn là hiện hữu, vì con đường đưa đến Ràjagaha hiện hữu, vì ông hiện hữu như một người hướng dẫn, một người dù cũng được khích lệ và chỉ dẫn như vậy nhưng có thể đi trật đường về hướng tây trong khi người khác có thể đến Ràjagaha một cách an toàn?”

- Thưa Ngài Cồ-đàm hiền thiện, tôi có thể làm gì trong việc này? Ngài Cồ-đàm hiền thiện, tôi chỉ là người chỉ đường.”

- Cũng vậy đó, này bà-la-môn, Niết-bàn hiện hữu, con đường dẫn đến Niết-bàn hiện hữu và ta hiện hữu như một người hướng đạo. Nhưng trong khi có một số đệ tử được ta khích lệ chỉ dẫn như thế đạt được mục tiêu bất thối chuyển, tức Niết-bàn, một số khác lại không được. Nay phạm tăng, ta có thể làm gì trong việc này? Nay bà-la-môn, Như Lai chỉ là một người chỉ ra con đường.

Người ta có khuynh hướng xem bất cứ cái gì cũ đều là

lỗi thời. Những phê phán vội vàng có thể đưa đến chỗ kết luận cho rằng Tám Con Đường Chân Chánh được Đức Phật Cồ-đàm khám phá ra đã hai mươi lăm thế kỷ qua và vì vậy không còn thích hợp với những điều kiện hiện thời nữa. Nhưng đây là ý nghĩ nông cạn và lệch lạc. Điều quan trọng là xét xem cái cũ hay mới đó có thực tiễn không, có thể áp dụng được không.

Trên thế giới đã từng có nhiều vấn đề bắt đầu từ một thời kỳ nào đó không nhớ rõ, mỗi giai đoạn lại có những vấn đề riêng của nó và thái độ của chúng ta đối với chúng cũng khác nhau; nhiều giải pháp đã được đưa ra. Tám Con Đường Chân Chánh rút bớt những vấn đề đó xuống còn một điều mà Đức Phật gọi là dukkha, khổ. Ngài gọi nguồn gốc và nguyên nhân của nó là *Avjja*, tức vô minh hay tà kiến, và *Tanhã* tức tham muốn hay những động cơ ích kỷ. Bây giờ vấn đề là, liệu con người thời đại có tìm ra giải pháp cho những vấn đề này không, hay là chúng ta chỉ làm cho chúng trầm trọng thêm lên? Ngày nay con người sống trong một tình trạng an lạc hạnh phúc hay tình trạng sợ hãi và luôn căng thẳng? Họ đi theo con đường dẫn đến sự ôn hoà hay đến sự điên loạn?

Bây giờ chúng ta hãy xem con đường Bụt đã đi qua này là gì. Nó gồm có tám yếu tố: Quan Điểm Chân Chánh, Suy Nghĩ Chân Chánh, Lời Nói Chân Chánh, Hành Động Chân Chánh, Đời Sống Chân Chánh, Nỗ Lực Chân Chánh, Niệm Chân Chánh và Định Chân Chánh. Yếu tố nào chúng ta có thể để qua một bên vì lỗi thời và không đưa đến sự tiến bộ vật chất hay tinh thần cho con người? Yếu tố nào cản trở sự phát triển của con người về mặt thể tục hay mặt nào khác? Chắc chắn chỉ có người nào có đầu óc đần độn mới có thể gọi Tám Con Đường Chân Chánh là lỗi thời, vì dù cho nó có là con đường cổ xưa nhưng nó vẫn vĩnh viễn mới mẻ. Như đã nêu trên, mọi giải pháp của đời sống có thể được rút lại còn một vấn đề, đó chính là dukkha, khổ. Và giải pháp được chư Phật

hay các đấng Giác Ngộ của mọi thời đưa ra chính là Tám Con Đường Chân Chánh. Cũng như bằng chứng cho sự hiện diện của chiếc bánh dôi là việc ăn nó, thì bằng chứng cho sự hiện hữu của giải pháp này nằm trong việc thực hiện nó.

*“Dù theo Phật hay không theo Phật, tôi đã từng khảo sát mỗi một tôn giáo trong các hệ thống tôn giáo lớn trên thế giới, và tôi đã không tìm ra được tôn giáo nào trong số đó một điều gì vượt qua được cái đẹp và sự toàn diện như Tám Con Đường Chân Chánh của Đức Phật. Tôi hài lòng uốn nắn cuộc đời tôi theo con đường ấy.”<sup>(9)</sup>*

Để kết luận, tôi cho rằng không có gì quá đáng khi nói sự vĩ đại của Đức Phật vẫn còn chói sáng đến ngày này giống như mặt trời xoá đi sự rục rờ của những ánh sáng kém hơn; Con đường Ngài đã đi qua vẫn vẫy tay ra dấu cho người hành hương đến gần bến Giải Thoát và An Lạc của Niết-bàn

Và như một câu tục ngữ cổ xưa đã nói: *“Người chạy nhanh, kẻ đi bộ, người bò một cách đau khổ, nhưng hễ ai còn tiếp tục đi thì sẽ đạt đến đích.”*

\*\*\*

---

9. T.W. Rhys Davids, Chủ tịch sáng lập Hội Thánh Điển Pali của Luân Đôn.