

Theravada  
Phật giáo Nguyên thủy

P E T E R D . S A N T I N A



**NỀN TẢNG  
CỦA ĐẠO PHẬT**

TIẾN SĨ PETER D. SANTINA  
TỶ KHƯU THÍCH TÂM QUANG DỊCH

NHÀ XUẤT BẢN TÔN GIÁO  
PL 2554 - DL 2010

# **NỀN TẢNG CỦA ĐẠO PHẬT**

THE FUNDAMENTALS OF BUDDHISM

PETER D. SANTINA

TỶ KHEO THÍCH TÂM QUANG (DỊCH)

[WWW.DUYNADOCTON.COM](http://WWW.DUYNADOCTON.COM)

## CONTENTS

1. GIỚI THIỆU PHIÊN BẢN ĐIỆN TỬ
2. ĐẠO PHẬT - MỘT NHÃN QUAN HIỆN ĐẠI
3. BÀI I - THỜI TIỀN PHẬT GIÁO
4. BÀI II - CUỘC ĐỜI ĐỨC PHẬT
- BÀI III - BỐN CHÂN LÝ CAO QUÝ
  1. PHẦN III.1
  2. PHẦN III.2
5. BÀI IV - BÁT CHÁNH ĐẠO
6. BÀI V - GIỚI
7. BÀI VI - ĐỊNH (PHÁT TRIỂN TINH THẦN).
8. BÀI VII - HUỆ (TRÍ TUỆ).
9. BÀI VIII - NGHIỆP
10. BÀI IX - TÁI SINH
11. BÀI X - LÝ NHÂN DUYÊN
12. BÀI XI - BA ĐẶC TÍNH PHỔ QUÁT (TAM TƯỚNG PHÁP)
13. BÀI XII - NĂM UẨN (NGŨ UẨN).
14. KẾT LUẬN

## GIỚI THIỆU PHIÊN BẢN ĐIỆN TỬ

Nguyên tác: "The Fundamentals of Buddhism", Tiến sĩ Peter D.  
Santina  
*Tỳ kheo Thích Tâm Quang dịch*

Cuốn sách này là một phiên bản sách điện tử được thực hiện dựa theo các bài viết tại website <https://www.budsas.org/uni/u-nentang/ntdp00.htm>

*Chân thành cảm ơn Tỳ kheo Thích Tâm Quang, Chùa Tam Bảo, California, đã gửi tặng bản vi tính*

*(Bình Anson, 03-2002)*

## ĐẠO PHẬT - MỘT NHÃN QUAN HIỆN ĐẠI

Chúng tôi xin trình bày phần nền tảng Phật Pháp trong mười hai bài thuyết trình nói về cuộc đời Đức Phật, Tứ Diệu Đế, Bát Chánh Đạo, Nghiệp, Tái Sinh, Lý Nhân Duyên, Tam Tướng pháp và Ngũ Uẩn. Trước khi đi vào loạt bài giảng, chúng tôi muốn nêu lên đây cách trình bày Phật Giáo theo phép phối cảnh. Tùy theo dân tộc và văn hóa khác nhau, người ta hiểu Phật Giáo một cách khác nhau, và đặc biệt chúng tôi nghĩ rằng chúng tôi có thể đối chiếu hai thái độ khác nhau giữa quan điểm Tây Phương và quan điểm truyền thống Á Đông đối với Phật Giáo. Cách nghiên cứu theo nguyên tắc phối cảnh này hữu ích bởi vì khi chúng ta hiểu được cách nhìn của mỗi dân tộc có văn hóa khác nhau về một số điều nào đó, chúng ta mới thấy được sự hạn chế hay tính chất một chiều trong cách nhìn của chúng ta.

Ở Tây Phương, Phật Giáo đang được chú ý và gây được thiện cảm rộng rãi khắp nơi. Nhiều người có địa vị đáng kể trong xã hội Tây Phương là Phật Tử hoặc có những người không phải là Phật Tử nhưng rất có cảm tình với Phật Giáo. Thí dụ cụ thể nhà Bác học Albert Einstein đã nhận xét trong bài tự thuật rằng ông là người không tôn giáo nhưng nếu ông là một người có tôn giáo thì ông phải là người Đạo Phật. Điều này đáng ngạc nhiên vì chúng ta không thể ngờ một cha đẻ của khoa học hiện đại lại có một ý kiến như vậy. Nhìn vào xã hội Tây Phương hiện nay, chúng ta thấy một nhà vật lý-thiên văn học là một Phật Tử tại Pháp, một nhà tâm lý học nổi tiếng là Phật Tử tại Đại Học La Mã, và mới đây một vị chánh án tại Anh Quốc cũng là Phật Tử. Chúng ta hãy xét kỹ những lý do mà Phật Giáo được chú ý hiện nay tại Tây Phương. Trước khi xét, chúng tôi xin so sánh tình hình nơi đây với những nơi khác trên thế giới.

Nói chung tại Âu Châu thái độ chú ý tới Phật giáo vì tôn giáo này rất tiến bộ, rất hữu lý, và rất tinh vi. Cho nên chúng tôi ngạc nhiên khi tới một quốc gia Á Châu lại thấy người dân tại đây coi Phật giáo như một tôn giáo lỗi thời, không hợp lý và quá nhiều liên hệ tới mê tín dị đoan. Đó là một trong hai thái độ nhận xét khác nhau về giá trị Phật Giáo. Thái độ khác lại cho rằng Phật Giáo quá sâu xa, trừu tượng và khó hiểu. Đây là một sự đối hưởng hoàn toàn khác. Do đó chúng tôi muốn nói về nguyên tắc phối cảnh vì dưới nhãn quan của người Tây Phương, Phật Giáo có một hình ảnh nào đó, còn đối với nhãn quan truyền thống, ta lại có một hình ảnh khác nữa. Hình ảnh tiêu cực của Phật Giáo phải thay đổi trước khi chúng ta có thể thực sự hiểu rõ giá trị lời Đức Phật dạy, và trước khi chúng ta có thể có một suy luận đứng đắn toàn bộ về Phật Giáo.

Điều trước tiên, người Phương Tây thấy giá trị của Phật Giáo bởi vì Phật Giáo không kết chặt với văn hóa, Phật Giáo không ràng buộc vào một xã hội đặc biệt, vào một chủng tộc hay vào một nhóm thiểu số nào. Có những tôn giáo gắn liền với văn hóa, chẳng hạn như Do Thái Giáo nhưng Phật Giáo lại không. Cho nên trong lịch sử Phật Giáo ta thấy có Phật Tử Ấn, Thái, Trung Hoa, Srilankan, Miến Điện, vân vân... và chúng ta sẽ có Phật Tử Anh, Phật Tử Hoa Kỳ, Phật Tử Pháp, vân vân... Đó là vì lý do Phật Giáo không gắn bó với văn hóa.

Phật Giáo hội nhập dễ dàng từ văn hóa này đến văn hóa khác vì lẽ Phật Giáo chú trọng đến việc chuyển hóa nội tâm hơn là ở bên ngoài. Phật Giáo nhấn mạnh phương cách bạn trau giồi trí tuệ hơn là cách thức ăn mặc hay trang điểm của bạn, vân vân...

Điều thứ hai mà chúng tôi muốn nói đến là tính thực dụng hay thực tiễn của Phật Giáo. Thay vì lưu ý đến siêu hình học hay các lý thuyết trừu tượng Đức Phật đề cập những vấn đề bản thân và giải thích các vấn đề này một cách cụ thể. Đó cũng là điều mà người Tây Phương rất đồng ý về thuyết tiện-ích (có tính cách thực dụng) nghĩa là vật gì tốt mới dùng. Đó là phần lớn đường lối về chính trị, kinh tế, và triết lý khoa học của người Tây Phương. Thái độ thực tế này được Đức Phật trình bày rành mạch trong Kinh Culama-Lunkya về thí dụ một người bị thương. Một người trúng tên

muốn biết kẻ nào đã bắn, bắn từ hướng nào, đầu mũi tên làm bằng xương hay bằng thép, cây cung làm bằng loại gỗ gì, và nhiều điều khác trước khi hẳn cho rút mũi tên ra. Kẻ này không khác gì những ai muốn biết nguồn gốc của vũ trụ, thế giới có bất diệt không và hữu hạn hay không trước khi thực hành tôn giáo. Giống như vậy, kẻ đó sẽ chết trước khi được nghe những câu trả lời về nguồn gốc và tính chất của mũi tên, và chẳng bao giờ được nghe thấy câu trả lời về những câu hỏi không thích đáng đó. Thí dụ trên cho chúng ta gọi thái độ của Đức Phật là một thái độ thực tiễn. Có nhiều điều đáng nói về câu hỏi ưu tiên và lý giải các vấn đề. Chúng ta không thể mở mang trí tuệ nếu chúng ta có những câu hỏi lằng lằng. Câu hỏi ưu tiên phải thiết thực. Việc ưu tiên của tất cả chúng ta là vấn đề khổ đau. Đức Phật biết điều này và nói chúng ta chẳng cần bàn đến thế giới này trường cửu hay không, vì mỗi người chúng ta đều có một mũi tên trong ngực, mũi tên của khổ đau. Chỉ có thế thôi! Trong đời sống hàng ngày, chúng ta luôn luôn có những ưu tiên phải làm. Ví dụ có khi ta phải luộc đậu trên lò. Trong khi chờ đợi đậu sôi, chúng ta đi quét nhà, và khi đang quét nhà bỗng ngửi thấy mùi khét. Vì vậy chúng ta phải lựa chọn, hoặc cứ quét nhà, hoặc đi vãn lửa xuống để đậu khỏi cháy.

Cũng như vậy, muốn khai mở trí tuệ, chúng ta phải biết điều gì là ưu tiên phải làm và điều này đã được giải thích rõ ràng trong câu chuyện về người bị thương.

Điểm thứ ba chúng tôi muốn liên hệ đến lời dạy của Đức Phật về tầm quan trọng của việc thực chứng qua kinh nghiệm bản thân. Điểm này được Đức Phật trình bày rõ ràng trong lời khuyên của Ngài với những người Kalamas trong kinh Kesaputtiya. Những người Kalamas cũng giống như những người văn minh hiện đại ngày nay khi thấy quá nhiều giáo lý khác biệt. Họ tìm đến Đức Phật và hỏi Ngài rằng có quá nhiều vị thầy và vị nào cũng cho lý thuyết của mình là đúng, vậy làm sao biết được ai là người nói đúng sự thật. Đức Phật bảo họ không nên chấp nhận điều gì vì quyền lực, vì điều đó đã được ghi lại, vì kính nể sư phụ của mình, vì là điều truyền thống, hay vì điều đó hình như có vẻ hữu lý. Nhưng để xem điều đó đúng hay sai, chúng ta phải dùng kinh nghiệm bản thân để trắc nghiệm nó. Khi nhận thấy

các điều đó có hại thì nên bỏ đi. Khi thấy các điều đó đem lợi ích, đem hạnh phúc và an lành, thì nên theo. Đức Phật dạy rằng chúng ta nên suy xét những điều nghe thấy bằng chính kinh nghiệm bản thân của mình. Trong phạm vi lời khuyên của Đức Phật với những người Kalama, chúng tôi nghĩ rằng ý Ngài muốn nói là hãy dùng trí óc mình như một ống thử nghiệm. Bạn có thể tự nhìn thấy nơi bạn những điều tham, sân hận hữu dẫn đến khổ sở, đau đớn, và lo âu. Và bạn cũng tự nhìn thấy nơi bạn niềm an lạc và hạnh phúc khi tham sân không còn ở trong tâm. Đó là việc thực hành đơn giản mà mọi người trong chúng ta đều có thể làm được. Điều này rất quan trọng bởi vì những điều gì Đức Phật dạy chỉ hữu hiệu, và thực sự thay đổi cuộc sống của chúng ta nếu chúng ta thực hành kinh nghiệm của Ngài, nếu chúng ta nhận thức được chân lý của lời Phật dạy qua kinh nghiệm bản thân và kiểm điểm thành quả của nó. Lúc bấy giờ, chúng ta mới dám nói là chúng ta đã tiến bộ trên con đường giác ngộ.

Chúng ta có thể thấy sự tương đồng trong phương cách lý-giải kiến thức của Đức Phật và khoa học. Đức Phật nhấn mạnh tầm quan trọng trong việc quan sát mục tiêu. Quan sát là ý thức then chốt về phương pháp khai sáng trí tuệ của Đức Phật. Chính do sự quan sát đó đem lại đầu tiên Tứ Diệu Đế - chân lý của khổ đau. Lại nữa, trong Đế cuối cùng, chính sự quan sát đem lại kết quả trong việc thực hành chấm dứt hẳn khổ đau. Vì vậy trong Đế Thứ Nhất, Đế Thứ Hai và Đế Thứ Tư, quan sát đóng một vai trò vô cùng quan trọng. Đó cũng tương tự như vai trò quan sát mục tiêu theo truyền thống khoa học là khi cứu xét một vấn đề, chúng ta cần phải soạn thảo một lý thuyết chung và một giả thuyết riêng biệt. Chúng ta thấy có sự tương đồng trong việc giảng dạy về Tứ Diệu Đế. Theo lý thuyết chung, mọi việc đều có nguyên nhân, và theo giả thuyết riêng biệt, nguyên nhân của khổ đau là tham dục và vô minh. Chân lý về khổ đau vì tham dục và vô minh có thể kiểm chứng bằng phương pháp thực nghiệm. Về Tứ Diệu Đế, phương pháp thực nghiệm là con đường thực hiện. Đế Thứ Hai (nguyên nhân của khổ đau) và Đế Thứ Ba (chấm dứt khổ đau) được xác minh bởi vì khi tu tập Tứ Đế, ta có thể loại trừ tham dục và vô minh. Và khi ta loại trừ tham dục và vô minh, ta loại trừ được đau khổ. Việc thử nghiệm này cứ lặp



đi lập lại giống như trong khoa học, vì lẽ không riêng mình Đức Phật hết khổ đau mà tất cả những ai theo con đường của Ngài cũng chấm dứt khổ đau.

Nếu ta nhìn kỹ cách lý-giải của Đức Phật về vấn đề kiến thức, chúng ta thấy phương cách của Ngài tương tự như cách lý-giải của khoa học, và điều này đã khiến người Phương Tây hết sức chú ý đến. Bây giờ chúng ta mới hiểu tại sao nhà Bác Học Einstein đã có nhận định như trên. Chúng ta sẽ thấy nhận xét này không gì lạ như đã tưởng lúc ban đầu. Chúng tôi muốn nói đến phương pháp lý-giải rõ ràng của Đức Phật, và khi đọc kỹ phương cách của Ngài, chúng ta sẽ thấy đó là phương cách thực nghiệm.

Kinh nghiệm trong Phật Giáo gồm hai phần - khách quan và chủ quan. Nói một cách khác chúng ta nhận định mọi việc chung quanh ta. Cái đặc biệt của Phật Giáo là phương pháp lý-giải trong lãnh vực triết lý và tâm lý. Điều đó có nghĩa là Đức Phật đã phân tách thể-nghiệm thành Năm Uẩn căn bản: Sắc, Thọ, Tưởng, Hành và Thức. Năm Uẩn này này được phân tích thành 18 thành phần (Dhatu, Giới = 6 căn + 6 trần + 6 thức) và có thể được phân tách ra thành 72 thành phần (Pháp). Phương pháp này có thể lý-giải vì nó phân tách đến tận cùng của sự vật. Một khi chúng ta chưa hài lòng với một việc gì mù mù, chúng ta cần phải cứu xét và phân tích ra thành phần nhỏ như tháo gỡ một cỗ xe dần dần đến bánh xe và trục xe, vân vân... Ví dụ khi ngắm một bông hoa, chúng ta thấy đó là kết quả của duyên hợp. Đó là phương cách lý-giải. Lại nữa phương pháp lý-giải này không có gì là lạ đối với khoa học và triết học hiện đại. Chúng ta thấy phương pháp lý-giải rất nhiều trong khoa học. Trong triết học, chúng ta thấy truyền thống lý-giải cao nhất ở Bertrand Russell. Nhiều nghiên cứu đã thành công trong việc so sánh triết học Bertrand Russell và Vi Diệu Pháp (Abhidharma) của Phật Giáo. Phương pháp lý-giải trong triết học và khoa học Tây Phương, tương đồng với phương pháp lý-giải của Phật Giáo và điều này cũng lại là những nét đặc biệt đã lôi cuốn các tư tưởng gia và các nhà khoa bảng Tây Phương về Phật Giáo. Trong lãnh vực tâm lý, những nhà tâm lý học ngày nay, lưu ý sâu xa đến sự phân tích của Phật Giáo về những yếu tố của kinh nghiệm như cảm xúc, tư tưởng, thói quen, vân vân... Hiện nay họ đang tìm đến giáo

lý của Phật Giáo hầu thâm nhập nội-tâm nhiều hơn trong tinh thần kỷ luật tự giác của chính họ.

Việc chú trọng ngày càng tăng và những giáo lý hấp dẫn của Đạo Phật cùng với khuynh hướng mới của khoa học về triết học và tâm lý học lúc này lên cao đến tột đỉnh như khoa Vật-Lý Nguyên-Lượng đã được đề xuất. Đó là những triển khai cuối cùng của những lý thuyết vật lý đã được thể-nghiệm. Rồi chúng ta thấy không những Đức Phật đã tiên đoán những phương pháp phân tích của khoa học mà còn dạy rõ về bản chất của con người và vũ trụ như đã nói trong phần triển khai gần nhất của Vật-Lý Lượng-Tử. Cách đây không lâu một nhà vật lý học nổi tiếng nhận xét vũ trụ giống như một tâm tưởng vĩ đại. Điều này đã được nói trong Kinh Dhammapada (Kinh Pháp Cú): "Tâm dẫn đầu mọi pháp, tâm chủ, tâm tạo tác".

Sự liên hệ giữa vật chất và năng lượng cũng đã được nói đến. Không có sự phân chia cơ bản nào giữa tâm và vật. Tất cả những dấu hiệu đó ngày nay càng được tuần tự khám phá ra bởi những tiến bộ mới nhất của khoa học.

Cho nên, điều cho thấy trong học-quy (văn cảnh) của Tây Phương các nhà tâm lý học, và khoa học tìm thấy một truyền thống trong Đạo Phật phù hợp với những nguyên tắc căn bản về tư tưởng khoa học của Tây Phương. Thêm vào đó, họ thấy Phật Giáo rất đặc sắc vì những phương pháp và phát minh của họ thường rất tương đồng với Phật Giáo, họ cũng nhận ra cho đến nay khoa học không mở con đường nào hay phương pháp nào có thể hoàn tất được việc chuyển hóa nội tâm. Họ có những phương thức xây dựng, cải tiến các thành phố, xa lộ, nhưng họ không có một hệ thống nào có thể xây dựng con người tốt hơn được. Cho nên người Tây Phương quay về với Phật Giáo. Là một truyền thống lâu đời, Phật Giáo có nhiều khía cạnh gần giống như việc thực hành trong truyền thống khoa học Tây Phương nhưng Phật Giáo vượt qua truyền thống duy vật của Tây Phương và vượt qua giới hạn của truyền thống khoa học.

-ooOoo-

## BÀI I - THỜI TIỀN PHẬT GIÁO

Chúng ta bắt đầu đề cập đến tình trạng Tiền Phật Giáo tại Ấn Độ. Thường thường khi học Phật, chúng ta thường bắt đầu nghiên cứu đời sống của Ngài. Nhưng ở đây chúng ta bắt đầu nói về thời kỳ Tiền Phật Giáo. Cá nhân chúng tôi thấy tìm hiểu bối cảnh trước khi Đức Phật ra đời rất quan trọng vì việc nghiên cứu này sẽ giúp cho chúng ta hiểu rõ đời sống và lời dạy của Đức Phật trong quá trình lịch sử, phạm vi nhận thức, và cũng để nhận chân giá trị bản chất của Phật Giáo và tư tưởng Ấn Độ.

Chúng tôi không biết có những quý vị nào đã viếng thăm Ấn Độ. Phía Bắc Ấn có hai con sông lớn, sông Hằng và sông Yamuna. Hai con sông lớn này do hai nguồn khác nhau từ Hy Mã Lạp Sơn, chảy riêng rẽ theo một chiều dài thiên lý. Hai con sông này gặp nhau miền đông bắc Ấn và từ đó chảy về vịnh Bengal. Theo địa dư hai con sông lớn này biểu tượng cho nguồn gốc và sự phát triển của tôn giáo, triết lý và tư tưởng của người Ấn vì lẽ trong tôn giáo Ấn cũng có hai con sông lớn khởi thủy khác nhau, nguồn gốc khác nhau, trải dài một thời gian chia rẽ nhưng đến một thời điểm nào đó, chúng đã hợp nhất cùng chảy chung dòng cho đến ngày nay. Có lẽ nếu đi vào phần lịch sử Tiền Phật Giáo của Ấn Độ, chúng ta có thể giữ được hình ảnh trong đầu hai con sông tuy bắt nguồn riêng rẽ nhưng đến một điểm nào đó chúng đã hợp nhất để cùng chảy ra biển.

Khi nhìn lại lịch sử Ấn lúc sơ khai, chúng ta thấy vào năm thứ 3000 trước Tây Nguyên có một nền văn minh cực kỳ phát triển tại lục địa Ấn. Nền văn minh này rất lâu đời nên được gọi là cái nôi của văn hóa nhân loại, một nền văn minh giống như của người Ai Cập và Babylon. Nền văn minh này tồn tại vào khoảng năm 1800 và 2800 trước Tây Nguyên. Đó là nền

Văn Minh của Thung Lũng Indus hay đôi khi được gọi là nền Văn Minh Harappa, và nó đã mở rộng đến tận Phía Tây Pakistan hiện nay, phía nam xuống tận gần Bombay và phía đông đến tận miền lân cận Simla hiện nay tại chân núi Hy Mã Lạp Sơn. Nhìn vào bản đồ Ấn, bạn sẽ thấy phạm vi phát triển rộng lớn của nền văn minh này. Không những nền văn minh này đứng vững cả ngàn năm, mà nó cũng là một nền văn minh rất phát triển cả về tinh thần lẫn vật chất.

Về vật chất, nền văn minh này rất phát triển về trồng trọt. Người dân có tài về dẫn thủy nhập điền và kiến thiết thành phố. Ngoài ra, tinh thần văn hóa của họ rất phát triển. Điều này đã được các di tích khảo cổ chứng minh khi được phát hiện tại Mohenjodaro và Harappa. Cũng có những bằng chứng cụ thể là người dân tại đó có học thức. Họ có để lại một bản in nhưng rất tiếc chúng ta không đọc được.

Đời sống thanh bình của nền văn minh này đã không may bị gián đoạn vào năm 1800 hoặc 1500 trước Tây Nguyên vì nạn xâm lăng từ miền Tây Bắc. Dân tộc xâm lăng là những người Aryans, tên gọi của một dân tộc Đông Âu. Người Aryan có nguồn gốc ở những vùng đồng cỏ từ Ba Lan đến phía Tây Nga Sô. Người Aryans khác hẳn dân Vùng Văn Minh Thung Lũng Indus vì người Aryans thường là du mục sống nay đây mai đó. Họ không có một nền văn minh định cố. Họ là những kẻ hiếu chiến của một nền văn minh đang bành trướng, sống bằng những chiến-lợi-phẩm cướp đoạt của các sắc dân khác trên con đường xâm lăng của họ. Khi người Aryans tới Ấn, họ đã tiêu diệt nhanh chóng nền Văn Minh Thung Lũng Indus.

Nền Văn Minh Thung Lũng Indus tan rã trước sức mạnh quân sự của người Aryans. Những gì còn lại tại Ấn sau cuộc xâm chiếm là văn minh của kẻ thống trị Aryans.

Trên đây chúng ta có một đại cương về lịch sử lúc sơ khai của Ấn. Chúng ta hãy nhìn vào khía cạnh tôn giáo của người dân vùng Văn Minh Thung Lũng Indus, và văn minh của người Aryans. Nền Văn Minh Thung Lũng Indus có một ấn bản mà không may chúng ta không giải thích được. Nhưng những tìm tòi được về bản chất của nền văn minh này là do hai

nguồn gốc, một do sự khám phá của các nhà khảo cổ tại địa điểm Mohenjodaro và Harappa, và nguồn thứ hai từ tài liệu của người Aryans mô tả về nhân cách đạo lý và niềm tin của dân tộc mà họ chiến thắng. Từ chứng cứ khảo cổ, chúng tôi thấy một số biểu tượng có tính cách đạo giáo, đặc biệt là Phật Giáo: Biểu tượng cây bồ đề và những sinh vật như voi và nai. Biểu tượng quan trọng nhất là việc khám phá thấy một số hình ảnh người ngồi xếp bằng hai chân tréo lên nhau và bàn tay để trên đầu gối, mắt khép hờ đúng như tư thế của người ngồi thiền.

Những bằng chứng khảo cổ được các học giả uyên bác nghiên cứu và kết luận rằng việc hành thiền chắc chắn bắt nguồn từ nền Văn Minh Thung Lũng Indus. Đọc kinh Vệ Đà của các người Aryans mô tả tôn giáo của nền Văn Minh Thung Lũng Indus, chúng ta thường thấy hình ảnh của một nhà tu khổ hạnh. Chúng ta thấy họ hành thiền, sống độc thân, sống cuộc đời khổ hạnh, đôi khi không áo che thân hoặc ăn mặc rất đơn sơ, họ lang thang không nhà cửa, và giảng dạy về lẽ sinh tử. Nếu tập trung những bằng chứng khảo cổ của nền Văn Minh Aryans, chúng ta thấy nổi lên hình ảnh tôn giáo của nền Văn Minh Thung Lũng Indus, và nhận thấy mấy điều quan trọng. Trước tiên là yếu tố thiền định hay tập trung tư tưởng. Thứ hai là từ bỏ thế tục, bỏ cuộc sống gia đình, sống một cuộc đời khổ hạnh nay đây mai đó. Thứ ba chúng ta thấy quan niệm về tái sinh qua nhiều kiếp sống. Thứ tư là chúng ta có một quan niệm về trách nhiệm tinh thần về cuộc đời, khỏi niệm về nghiệp, và cuối cùng mục đích của đời sống đạo lý, mục tiêu của giải thoát.

Trên đây là những nét đặc thù nổi bật trong tôn giáo của nền Văn Minh Ấn lúc sơ khai.

Bằng cách đối chiếu, không khó khăn mấy để tìm ra điểm dị biệt giữa hai tôn giáo này. Chúng ta hãy nghiên cứu tôn giáo của người Aryans. Đến đây, nhờ vào nền văn hóa tôn giáo của họ, chúng ta dễ tạo nên một hình ảnh cụ thể. Khi người Aryans tới Ấn, họ có một tôn giáo hoàn toàn thế tục. Họ chủ trương mở rộng xã hội bằng tiên phong khai phá. Có rất nhiều nét tương đồng giữa tôn giáo của người Aryans với tôn giáo của người Hy Lạp. Nếu bạn thấy kiến trúc của một đền thì Hy Lạp, bạn sẽ thấy đền thì của

người Aryan cũng giống vậy. Bạn sẽ thấy người Aryans tin vào nhiều vị thần là những hiện tượng thiên nhiên được nhân cách hóa. Chẳng hạn chúng ta thấy Thần Indra là Thần Sấm Chớp tượng trưng cho sức mạnh, Agni là Thần Lửa, và Varuna là Thần Nước. Chúng ta thấy tôn giáo được hình thành mà vị thầy tu là bộ mặt quan trọng nhất, trong khi đó với nền Văn Minh Thung Lũng Indus vị ẩn sĩ lại là bộ mặt quan trọng nhất. Trong Văn Minh Thung Lũng Indus, việc từ bỏ thế tục là một đời sống đạo hạnh lý tưởng, trong khi tôn giáo của người Aryans lý tưởng là giữ nhà.

Với nền Văn Minh Thung Lũng Indus, người dân không cần đến con cái nối dõi, trong khi với tôn giáo của người Aryans, có con cái là điều tốt nhất. Trong khi nền Văn Minh Thung Lũng Indus thực hành thiên định thì người Aryans thực hành việc hy sinh (sinh vật) trong tôn giáo - việc hy sinh (sinh vật) là một đường lối quan trọng để truyền cảm với các vị thần, để ăn mừng chiến thắng, để có con, để được lên thiên đàng. Trong khi nền Văn Minh Thung Lũng Indus tin vào Nghiệp và Tái Sinh thì nền Văn Minh Aryans không quan niệm gì về tái sinh cả. Với nền Văn Minh Thung Lũng Indus, chúng ta có khái niệm tinh thần trách nhiệm qua hàng loạt kiếp sống, nhưng trong nền Văn Minh Aryans không có quan niệm này. Cho nên lý tưởng cao nhất là trung thành, và đức hạnh này đóng góp vào sức mạnh của cộng đồng. Cuối cùng trong nền Văn Minh Thung Lũng Indus, giải thoát là mục tiêu của đời sống đạo lý thì trong nền Văn Minh Aryans lên thiên đàng là mục tiêu của đời sống tôn giáo. Về ý kiến thiên đàng, đối với họ thiên đàng được rập khuôn theo một đời sống toàn bích ngay trong cõi đời này. Rất khó tìm thái độ đối lập của hai tôn giáo. Cho nên nếu chúng ta muốn tổng kết những dị biệt về tôn giáo của hai nền văn minh này, chúng ta có thể nói rằng tôn giáo của nền Văn Minh Thung Lũng Indus đề cao về từ bỏ thế tục, thiên định, tái sinh, nghiệp, mục tiêu giải thoát; ngược lại tôn giáo của nền Văn Minh Aryans nhấn mạnh đời sống thực tại, hạnh phúc vật chất, của cải, quyền thế, danh lợi và hy sinh là những đường lối để tiến tới các mục tiêu này. Thực là khó có thể tìm ra được một loại tính chất đối lập về thái độ tôn giáo nào rõ hơn như vậy. Hơn nữa, có hai thành phần quan trọng của tôn giáo Aryans mà chúng ta phải nhớ là vấn đề giai cấp nghĩa là

sự phân chia từng giai cấp trong xã hội, và niềm tin vào sức mạnh của Thánh Kinh Vệ Đà. Hai yếu tố này không thấy trong nền Văn Minh Thung Lũng Indus.

Lịch sử tôn giáo Ấn từ 1500 cho đến 600 hay 500 năm trước Tây Nguyên, thời Đức Phật tại thế, lịch sử của những năm 1000 tại Ấn là một lịch sử chống đối càng ngày càng tăng giữa hai quan điểm hoàn toàn đối nghịch về tôn giáo. Khi người Aryans ngày càng bành trướng và định cư tại khắp lục địa khổng lồ Ấn, và khi những lợi dụng khai thác của họ giảm dần; quan điểm của hai tôn giáo đối nghịch này đã ảnh hưởng lẫn nhau. Hai tôn giáo cùng tương-tác và cùng hợp-nhất. Chính sự hợp nhất này là sự hợp nhất của hai con sông lớn. Trong thời gian Đức Phật tại thế, hậu quả của việc hợp nhất này là một quang cảnh tôn giáo rất hèn tạp. Việc này rất rõ ràng khi ta xét đến một vài điều trong đời sống của Đức Phật. Chẳng hạn, chúng ta thấy khi Đức Phật đản sinh, có hai nhóm người tiên đoán về tương lai huy hoàng của Ngài. Lời tiên đoán thứ nhất của Asita (A Tu Đà). Asita là một đạo sĩ ẩn dật, sống trên núi, và là một người Bà La Môn thuộc giai cấp tu sĩ. Điều này cũng là bằng chứng của sự tương-phân giữa hai truyền thống. Trong thời Đức Phật, những người Bà La Môn bắt đầu cuộc sống ẩn dật. Đó là điều chưa từng nghe nói cách đây 1000 năm. Ít lâu sau, nghe nói có 108 vị đạo sĩ Bà La Môn được mời đến để làm lễ đặt tên cho Thái Tử. Tại đây, có những bằng chứng cho thấy những đạo sĩ này không từ bỏ đời sống trần tục - một thí dụ về thể chế cố hữu thuộc nền Văn Minh Aryans.

Tại sao hai truyền thống - truyền thống của Thung Lũng Indus và truyền thống Aryans lúc ban đầu quá nhiều dị biệt, lại có thể hợp nhất được? Chúng tôi nghĩ rằng câu trả lời là việc thay đổi đột ngột của đời sống dân tộc Ấn giữa khoảng thời gian thứ 2000 trước Tây nguyên và thời gian Đức Phật tại thế. Việc bành trướng của người Aryans chấm dứt sau khi họ thôn tính những miền đồng bằng Ấn. Việc bành trướng chấm dứt mang nhiều thay đổi về xã hội, kinh tế và chính trị. Trước tiên, chính trị xã hội của các bộ lạc tiến hóa vào thể chế của cả nước nên đã không còn một bộ lạc nào giữ được tính chất riêng rẽ trung thành của mình nữa. Bây giờ chúng ta có lãnh thổ quốc gia mà trong đó có rất nhiều người thuộc các bộ



lạc cùng chung sống. Vương quốc Magadha (Ma Kiệt Đà) do Bimbisara (Bình Sa Vương) trị vì trong thời Đức Phật là một điển hình về việc hợp nhất lãnh thổ. Thứ hai, chúng ta thấy lối sống du mục nay đây mai đó thay đổi và trở thành lối sống định cư tập thể nông nghiệp cho nên người dân ngày nay sống tại các trung tâm thành thị, tránh khỏi các sức mạnh thiên nhiên mà họ thần thánh hóa. Về kinh tế, thương mại trở nên quan trọng. Cho nên thuở ban đầu của nền Văn Minh Aryans, các tu sĩ và những chiến sĩ là những bộ mặt quan trọng nhất- các thầy tu vì có thể truyền thông được với các thần linh- chiến sĩ đã thắng được địch quân và mang chiến lợi phẩm về cho cộng đồng. Nhưng bây giờ những thương gia càng ngày càng trở nên quan trọng. Chúng ta có thể thấy việc trên trong thời Đức Phật, những đệ tử nổi danh của Đức Phật là những nhà buôn - Anathapindika (Cấp-Cô-Độc) là một trong số đó. Sự thay đổi về xã hội, kinh tế và chính trị góp phần vào việc người Aryans cởi mở chấp nhận lý tưởng đạo giáo của nền Văn Minh Thung Lũng Indus. Lúc đầu người Aryans thôn tính dân tộc Thung Lũng Indus bằng vũ lực, nhưng 1000 đến 2000 năm sau, ta thấy những người Aryans này càng ngày càng chịu ảnh hưởng của các lý tưởng của nền Văn Minh Thung Lũng Indus. Cho nên trong những thế kỷ đầu của thời đại Cộng Sinh việc phân biệt giữa truyền thống Aryans và truyền thống Thung Lũng Indus trở nên càng ngày càng khó khăn. Thật vậy, sự kiện này là một nhận định sai lầm khi cho rằng Phật Giáo chống lại Ấn Độ Giáo, hay Phật Giáo là một ngành của Ấn Độ Giáo.

Về Phật Giáo, sự sáng tạo phần lớn bắt nguồn từ tôn giáo của nền Văn Minh Thung Lũng Indus như từ bỏ thế tục, thiên định, nghiệp, tái sinh, giải thoát tối hậu. Đó là những lý tưởng quan trọng trong nền Văn Minh Thung Lũng Indus. Chính Đức Phật cho thấy truyền thống của Ngài là do nguồn gốc Văn Minh Thung Lũng Indus khi Ngài nói con đường của Ngài dạy là con đường cổ, và mục đích mà Ngài hướng dẫn là mục đích đã có từ xưa. Người Phật Tử chúng ta cũng tin rằng có sáu Đức Phật trước khi Đức Phật Thích Ca Mâu Ni ra đời. Tất cả những điểm này cho thấy sự tiếp nối giữa truyền thống của Thung Lũng Indus với lời dạy của Đức Phật. Nếu chúng ta nhìn vào Phật Giáo và Ấn Độ Giáo, chúng ta sẽ thấy một tỷ lệ nhiều hay



ít giáo lý lấy từ truyền thống Văn Minh của Thung Lũng Indus và truyền thống Văn Minh Aryans. Chẳng hạn, nếu chúng ta nghiên cứu Phật Giáo, chúng ta thấy một số lớn giáo lý lấy từ nền Văn Minh Thung Lũng Indus và một số nhỏ lấy từ truyền thống Aryans. Cho nên tại sao chúng ta thấy có nói đến các thần Aryans trong kinh điển Phật Giáo, mặc dù vai trò của các thần này chỉ là ngoại biên, một thí dụ về giáo lý Aryans trong truyền thống Phật Giáo. Mặt khác, nếu chúng ta nhìn vào một vài trường phái của Ấn Độ Giáo, chúng ta thấy một số lớn giáo lý đã được lấy từ truyền thống Aryans và một số nhỏ được lấy từ truyền thống Thung Lũng Indus. Chúng ta thấy việc phân chia giai cấp, quyền năng của Thánh kinh Aryans của Kinh Vệ Đà và việc hy sinh sinh vật đã được chú trọng. Song song với những sự kiện trên, chúng ta tìm thấy Phật Giáo nói về việc từ bỏ thế tục, thiên định, nghiệp và tái sinh.

-ooOoo-

## BÀI II - CUỘC ĐỜI ĐỨC PHẬT

Chúng tôi muốn dành một chút ít thì giờ để nói về đời sống của Đức Phật. Chúng tôi không có ý định dành nhiều thì giờ để nói về đời sống và sự nghiệp của Ngài vì hầu hết tiểu sử của Ngài đã được kể lại. Nhưng nhân dịp này, chúng tôi xin lưu ý quý vị về một số giá trị quan trọng qua cuộc đời tranh đấu của Ngài.

Trước đây, chúng tôi đã nói về hai truyền thống tôn giáo bắt nguồn từ hai gốc khác nhau tại Ấn, nhưng dần dần đã tương tác và hợp nhất. Chúng tôi có thể nói rằng tiến trình tương tác này đã bắt đầu vào thời kỳ Đức Phật tại thế. Chúng ta thấy sự khởi đầu của việc tương tác và tiến trình này tiếp tục cho đến cả ngàn năm sau khi hai truyền thống hợp nhất và trở nên khó phân biệt. Có lẽ không phải là một sự trùng hợp mà tại một nơi đầu tiên hai truyền thống thực sự va chạm mãnh liệt nhau tại địa điểm được biết là Madhyadesha, vùng chung quanh hiện nay là Phía Đông Uttar Pradesh và Bihar. Nơi này được người Brahmins (Bà Là Môn) coi là một nơi thử thách truyền thống Aryans. Việc xảy ra là khi hai truyền thống tôn giáo gặp nhau tạo thành bầu không khí có tiềm năng mạnh mẽ giúp cho việc phát triển đường hướng của một tôn giáo mới. Nói rộng ra, chúng ta có thể nhìn thấy đời sống và giáo lý của Đức Phật trong phương sách. Ngoài việc tương tác của hai truyền thống, có những sự thay đổi rất có ý nghĩa về xã hội, chính trị và kinh tế mà chúng tôi đã đề cập trước đây. Những điều này đã nâng ý thức tôn giáo đến mức độ cao nhất lương tâm đạo lý. Việc này luôn luôn xảy ra trong thời gian có sự biến động về chính trị và xã hội khiến con người phải nhìn vào nội tâm và quay về với tôn giáo. Khi nhận thấy những thể chế tôn giáo vững vàng của cha ông, khuynh hướng tự nhiên là họ quay

về với tôn giáo, và điều này đã góp vào việc nâng cao hoạt động tôn giáo và lương tâm đạo lý. Đó là trường hợp của thế kỷ thứ sáu trước Tây Nguyên.

Giá trị nổi bật trong đời sống của Đức Phật mà chúng tôi muốn nói là ba điều thiết yếu: từ bỏ thế tục, tâm từ bi, và trí tuệ. Ba phẩm hạnh này nổi bật qua những quãng đời của chính Ngài. Do ngẫu nhiên, không có một sự trùng hợp nào, những phẩm hạnh trên đều ngang bằng với việc đạt được Niết Bàn vì lẽ như quý vị đã hiểu, chúng ta vì có ba ô-trước nên phải sinh tử, tử sinh. Ba ô-trước đó là Tham, Sân và Si. Trong phạm vi này, chúng ta cũng phải nhớ là từ bỏ thế tục là thuốc giải độc cho tham, tâm từ bi là thuốc giải độc cho sân hận, và trí tuệ là thuốc giải độc cho si mê. Qua việc trau dồi các phẩm hạnh trên, ta có thể loại bỏ các ô-trước trong tâm và đạt được giác ngộ. Cho nên không một trí ngại nào khiến ba phẩm hạnh trên không nổi bật lên trong đời sống của Đức Phật.

Chúng ta hãy xét từng phần hành một và bắt đầu với hạnh từ bỏ thế tục. Một số bằng chứng đầu tiên về sự từ bỏ thế tục phát hiện từ khi Đức Phật còn rất trẻ. Căn bản của sự từ bỏ thế tục là công nhận mọi cuộc sống đều khổ đau. Khi ta công nhận mọi cuộc sống đều khổ đau thì điều này mang lại sự phản tỉnh. Nói một cách khác, khi nhận thấy cuộc đời đầy khổ đau, chúng ta bắt đầu tìm kiếm một điều gì khác. Cho nên tại sao Khổ là điều thứ nhất trong Tứ Diệu Đế. Công nhận cuộc sống là khổ đau là thực chất của việc từ bỏ trần tục. Quý vị biết Thái Tử Tất Đạt Đa dự cuộc lễ hạ điền hàng năm vào lúc bảy tuổi. Tại đây Thái Tử nhìn thấy cảnh một con trùng bị lưỡi cày sới lên, và bị con chim nuốt sống. Thấy cảnh này khiến Thái Tử suy gẫm đến sự thực của cuộc đời, nhận thấy rằng chúng sinh giết lẫn nhau vì miếng ăn và đó là nguồn gốc của khổ đau. Đọc tiểu sử của Ngài, chúng ta thấy ngay từ khi còn nhỏ tuổi, Ngài đã nhận thức được cuộc sống là khổ đau. Nếu xét thêm về cuộc đời của Đức Phật, chúng ta sẽ thấy giai thoại nổi tiếng về bốn cảnh tượng khiến Đức Phật đã từ bỏ cuộc sống gia đình và theo đuổi một cuộc sống khổ hạnh để tìm chân lý. Những cảnh già, bệnh và chết và một nhà tu khổ hạnh làm cho Ngài thấy cuộc sống như vậy, Ngài cảm thấy bất an, ray rứt, và nghĩ thực ra chính Ngài cũng không

thoát khỏi già bệnh và chết. Nhận thức này khiến Ngài phát triển ý nghĩ là bỏ dục lạc, tìm chân lý bằng con đường từ bỏ trần tục. Điều đáng chú ý là việc từ bỏ trần tục của Thái Tử Tất Đạt Đa không phải là một cuộc từ bỏ vì thất vọng. Ngài sống rất hạnh phúc, nhưng Ngài đã trông thấy sự khổ đau trong đời sống, và thấy rằng dù thú vui có vui đến một mức độ nào đi nữa, con người vẫn không tránh khỏi các khổ đau trên. Nhận định như vậy, Ngài đã từ bỏ đời sống gia đình, tìm giác ngộ để cứu độ chúng sinh.

Kể đó hãy nhìn vào phẩm tính của tâm từ ái. Nơi đây chúng ta cũng thấy những đức tính này xuất hiện ngay từ khi Đức Phật còn nhỏ tuổi. Một thí dụ điển hình đáng chú ý nhất là giai thoại con thiên nga bị thương. Chuyện kể lại là Ngài cùng người em họ là Đề Bà Đạt Đa đang dạo chơi trong vườn bao quanh hoàng thành thì Đề Bà Đạt Đa dùng cung tên bắn một con thiên nga. Cả hai đều chạy đến chỗ con thiên nga rơi xuống, nhưng Thái Tử Tất Đạt Đa chạy nhanh hơn nên đã tới chỗ con thiên nga trước. Ôm con thiên nga trong tay, Ngài trìu mến nó khiến Đề Bà Đạt Đa phản ứng, và nhất định cho rằng con chim là của ông ta vì chính ông là người đã bắn con chim. Hai cậu bộ này đem việc này đến nhờ một nhà hiền triết phân xử, và vị này quyết định người có quyền giữ con chim là người săn sóc nó chứ không phải là người giết nó. Nơi đây chúng ta thấy thí dụ điển hình về thái độ và lòng từ bi của Đức Phật đã phát hiện qua sự nhận định bản chất của cuộc đời là khổ đau.

Rồi sau khi giác ngộ, Đức Phật không ngừng thể hiện phẩm hạnh này chẳng hạn trong một giai thoại nổi tiếng khi Ngài săn sóc Tissa, một người bệnh mà tất cả mọi người trong Tăng Đoàn đều lánh xa.

Chúng ta xét đến trí tuệ, phẩm hạnh thứ ba nói trên. Trí tuệ là điều quan trọng nhất trong ba phẩm hạnh bởi vì trí tuệ mở cửa đến giác ngộ. Trí tuệ nhổ tận gốc rễ vô minh là nguyên nhân cơ bản của khổ đau. Người ta nói rằng nếu chúng ta có cắt hết cành và thân một cây, nhưng không nhổ hết rễ thì cây đó sẽ lại mọc lên nữa. Cũng như vậy, ta có thể loại trừ tham dục qua sự từ bỏ thế tục, nhưng không loại trừ vô minh, tham và sân vẫn có thể xảy ra nữa.

Trước hết có trí tuệ là nhờ thiền định. Chúng ta thấy ngay trong lúc thiếu thời, Ngài đã phát huy năng khiếu tập trung tư tưởng cùng lúc với việc bắn chim và giết trùng. Chuyện lại kể sau khi chứng kiến con chim nuốt con trùng, và nhận định bản chất bất hạnh của cuộc đời, vị Thái Tử trẻ tuổi này bèn ngồi dưới một gốc cây và bắt đầu thiền định. Ngài đã vượt qua bước đầu của thiền định bằng phương pháp tùy-tức (hơi thở). Chúng ta thấy Ngài thực hành thiền định ngay từ lúc còn nhỏ, và sau này khi xuất gia và đi tìm chân lý, giới luật đầu tiên mà Ngài áp dụng chính là giới luật thiền định. Chúng ta được biết Ngài học hỏi phương pháp hành thiền với hai vị thầy nổi tiếng đương thời là Arada Kalama và Udraka Ramaputra. Ở phần trên chúng tôi có nói đến những khám phá tại Mohenjodaro và Harapa với những hình ảnh ngồi trong tư thế thiền định. Chúng ta có lý do xác đáng để tin tưởng là phương pháp tập trung tinh thần đã có từ Năm Thứ Ba Nghìn trước Tây Nguyên và hai vị thầy này là tiêu biểu cho truyền thống thiền định. Chúng ta thấy Thái Tử đã bỏ hai vị thầy này vì Ngài thấy thiền định không thôi không thể chấm dứt vĩnh viễn được khổ đau.

Điều này rất quan trọng. Ngài chú trọng đến thiền định là Pháp nằm trong truyền thống của Nền Văn Minh Thung Lũng Indus, nhưng Ngài còn đi xa hơn nữa ngoài truyền thống thiền định. Cho nên lời Đức Phật dạy khác hẳn với giáo lý của nhiều trường phái Ấn khác, đặc biệt về giáo lý của truyền thống Yoga. Cũng có những khác biệt giữa Phật Giáo và các đạo khác về truyền thống tư duy, vì lẽ thiền định không thôi chưa đủ. Thiền định tựa như ta gọt bút chì, gọt giũa tâm trí cho bện nhọn. Giống như khi ta gọt bút chì, chúng ta gọt nó dùng vào mục đích để viết, khi chúng ta gọt giũa tâm trí thì mục đích chính là đạt trí tuệ.

Đôi khi sự tương quan giữa thiền định và trí tuệ được thí dụ điển hình như một cây đuốc. Ví dụ như chúng ta đốt đuốc để xem một tấm hình trong phòng tối. Nếu có nhiều gió lùa trong phòng, chúng ta sẽ thấy ngọn đuốc lung linh. Cũng vậy, nếu tay run, ánh sáng của cây đuốc sẽ chập chình không đứng nguyên một chèo, và chúng ta không thể xem được tấm hình. Cũng như vậy, chúng ta muốn tìm hiểu bản chất của mọi sự vật, nếu tâm chúng ta không vững vàng, phóng dật, lung lay do hậu quả của các xáo trộn xúc

cảm, chúng ta không thể đi sâu vào bản chất thực sự của sự vật. Đức Phật khám phá ra điều này trong đêm giác ngộ của Ngài, Ngài đạt đến sự nhất tâm bằng thiền định, Ngài hướng tâm đến việc hiểu được bản chất của sự thực và xuyên thấu được bản chất thực sự của mọi vật. Cho nên sự giác ngộ của Đức Phật là kết quả trực tiếp của sự phối hợp thiền định và trí tuệ của tập trung và nội quán.

Chúng ta cũng tìm thấy nhiều khía cạnh khác của trí tuệ đã thể hiện trong đời sống của Đức Phật, và trong những khía cạnh quan trọng nhất là Trung Đạo. Chúng tôi không bàn luận đến những mức độ và ý nghĩa của con đường Trung Đạo nhưng cũng vẫn thừa đủ để nói rằng ý nghĩa căn bản nhất của con đường Trung Đạo là tránh sự ham mê lạc thú của giác quan và sự hành hạ thân xác đến mức độ thái quá. Điều quan trọng cần nói lên là Thái Tử đã trải qua một đời sống xa hoa cùng sáu năm tu khổ hạnh sau khi rời bỏ cung điện của vua cha. Qua kinh nghiệm bản thân và thấy các phù phiếm của hai cực đoan đó, Ngài bèn tìm ra con đường Trung Đạo để tránh các cực đoan này.

Đời sống của Đức Phật có nhiều giai đoạn quan trọng. Nếu chúng ta xem đời của Ngài là một bài học thay vì một tiểu sử đơn giản gồm có tên tuổi và địa danh; nếu chúng ta bắt đầu nhận thức được giá trị và các phẩm hạnh gương mẫu trong đời sống của Ngài, chúng ta sẽ đạt được sự hiểu biết sâu sắc về ý nghĩa thực sự đời sống của Đức Phật.

-ooOoo-

# **BÀI III - BỐN CHÂN LÝ CAO QUÝ**

## PHẦN III.1

Chúng ta đi vào phần trọng tâm của Đạo Phật và chúng tôi muốn nói ít lời về Tứ Diệu Đế.

Tứ Diệu Đế là một khía cạnh rất quan trọng của Phật Pháp đã được Đức Phật xác định. Ngài dạy vì lẽ chúng ta không hiểu Bốn Chân Lý Cao Quý này cho nên chúng ta phải trôi lăn mãi mãi trong vòng sinh tử, luân hồi. Điều này cho thấy tầm quan trọng của Tứ Diệu Đế, việc hiểu biết Giáo Lý của Đức Phật, và thấu rõ mục đích lời dạy của Đức Phật. Trong bài pháp thuyết giảng đầu tiên trong Kinh Dhamma-chakkappavattana (Chuyển Pháp Luân) cho năm thầy tu trong vườn lộc uyển gần Ba Lã Nại (Benares), Đức Phật trước hết nói về Tứ Diệu Đế và Trung Đạo. Nơi đây chúng ta thấy hai điều quan trọng về ý nghĩa của Tứ Diệu Đế. Tứ Diệu Đế là sự đúc kết giáo lý Đức Phật, cả từ mặt học thuyết hay lý thuyết và từ quan điểm thực hành.

Cho nên Tứ Diệu Đế là chân lý của khổ đau, chân lý của nguồn gốc đau khổ, chân lý của việc chấm dứt khổ đau và chân lý của con đường dẫn đến chấm dứt khổ đau. Chúng ta có nền móng giáo lý của Đức Phật để hiểu biết và tu tập.

Trước khi nghiên cứu Tứ Diệu Đế, chúng tôi xin nói qua về bản chất của Pháp này. Và trong phạm vi này, chúng ta nhớ lại những tiến bộ y khoa trong thời cổ Ấn. Một trong những tiến bộ đó gồm có bốn bước: căn bệnh, chẩn bệnh, điều trị, và chữa hết bệnh. Bây giờ nếu suy nghĩ kỹ về bốn bước này trong thực nghiệm y khoa để chữa bệnh, quý vị sẽ thấy chúng rất phù hợp với Tứ Diệu Đế. Nói một cách khác, khổ đau tương ứng với bệnh, chẩn



bệnh hay nói rõ hơn tìm nguyên nhân bệnh, chấm dứt khổ đau tương ứng với điều trị, và con đường chấm dứt khổ đau với việc chữa trị hết bệnh.

Trên đây nói đến tính cách trị liệu của Tứ Diệu Đế và những giai đoạn mà nó tượng trưng, chúng tôi muốn nói thêm về ý nghĩa của nó. Tuy nhiên điều quan trọng là cần hiểu biết Tứ Diệu Đế thật đúng. Khi Shariputra (Xá Lợi Phất) một trong hàng Đệ Tử đầu tiên của Đức Phật đến gặp Ashavajit (A-Nhã Kiều Trần Như, một trong năm nhà Sư thọ nhận bài pháp đầu tiên của Đức Phật) và hỏi Ashavajit về lời dạy của Đức Phật, Ashavajit nói "Tôi không thể nói với ông chi tiết vì tôi mới theo học giáo lý của Ngài nhưng tôi có thể tóm tắt cho ông". Xá Lợi Phất liền nói "Rất tốt, xin tóm tắt cho tôi nghe", và Ashavajit đã lược thuật lời dạy của Đức Phật như sau:

*Mọi sự vật đều phát sinh do một nguyên nhân, và đều phải chấm dứt như Nhà Tu Khổ Hạnh Vĩ Đại đã dạy.*

Xá Lợi Phất vô cùng ngạc nhiên về lời tóm tắt này, bèn đi tìm người bạn Maudgalyayana (Mục Kiền Liên) và cả hai đều gia nhập Tăng Đoàn và trở thành những đại đệ tử của Đức Phật. Lời tóm tắt giáo lý của Đức Phật nói lên rằng quan điểm chính nằm trong Tứ Diệu Đế.

Điều đó cho ta thấy tầm quan trọng của sự liên hệ giữa nhân và quả. Quan niệm nhân quả là trọng tâm giáo lý của Đức Phật và cũng là trọng tâm của Tứ Diệu Đế. Nhưng trong ý nghĩa nào? Rõ rệt có một điểm khởi đầu, vấn đề khổ đau. Vấn đề này do nhiều nguyên nhân gây nên. Cuối cùng vì có khổ đau, có nguyên nhân của khổ đau, cho nên phải có sự chấm dứt khổ đau và nguyên nhân để chấm dứt khổ đau. Trường hợp trên đây là một việc tiến trình tiêu cực. Nói một cách khác, khi loại trừ nguyên nhân khổ đau thì khổ đau chấm dứt.

Nếu bạn nhìn vào Tứ Diệu Đế, bạn sẽ thấy pháp này chia thành hai nhóm. Hai Đế đầu: Khổ đau và nguyên nhân của khổ đau thuộc vòng sinh tử. Chúng được tượng trưng bằng một vòng tròn với ý nghĩa chúng chạy theo vòng tròn. Nguyên nhân của đau khổ dẫn đến khổ đau, khổ đau tạo nguyên nhân của khổ đau, và nguyên nhân của khổ đau tạo đau khổ. Chúng cứ trôi lăn như vậy vì chúng thuộc về luân hồi (samsara). Hai Đế kế tiếp, chấm dứt khổ đau và con đường đi đến để chấm dứt khổ đau, được tượng

trường bằng hình xoắn ốc. Lúc này sự chuyển động không còn là vòng tròn nữa. Chúng chuyển động theo hướng thượng. Nếu ta giữ hình ảnh của tư tưởng nhân quả trong tâm ý, chúng ta sẽ am hiểu Tứ Diệu Đế dễ dàng. Cũng vậy, nhớ đến nguyên tắc nhân quả là điều rất tốt cho chúng ta khi học tập giáo lý của Đức Phật, khi xét đến nghiệp báo và tái sinh cũng như vấn đề duyên sinh. Tóm lại, qua tất cả giáo lý của Đức Phật, chúng ta thấy nguyên tắc nhân quả cuốn tròn như một sợi chỉ.

Bây giờ chúng ta hãy xét Đế Thứ Nhất của Tứ Diệu Đế là chân lý của Khổ (Dukkha). Nhiều người không phải là Phật Tử và ngay cả đến một số Phật Tử cũng cảm thấy khó chịu khi chọn khổ là Đế Thứ Nhất của Tứ Diệu Đế vì họ cho rằng việc chọn lựa này là dấu hiệu của bi quan. Chúng tôi thường thấy người không phải là Phật Tử hỏi: "Tại sao Phật Giáo lại bi quan đến thế? Tại sao lại chú trọng đến cái khổ ngay lúc ban đầu?"

Có nhiều câu trả lời cho câu hỏi này. Một số các bạn đã biết phân biệt giữa bi quan, lạc quan và hiện thực chủ nghĩa. Ý chúng tôi muốn nói như thế này: nếu một người đau bệnh mà không cho là mình đau, người đó không phải là lạc quan mà điên khùng. Kẻ đó chẳng khác gì con đà điểu chôn đầu mình trong cát. Nếu có một vấn đề khó khăn, điều phải làm là nhìn nhận khó khăn ấy và tìm cách loại trừ nó. Thứ hai, nếu Đức Phật dạy chân lý về Khổ rồi ngừng lại, lúc bấy giờ có lý do để kết tội giáo lý của Ngài là rất bi quan Nhưng giáo lý của Ngài không ngừng ở Đế Khổ vì Ngài không những chỉ dạy về Khổ mà còn dạy về nguyên nhân của nó. Và quan trọng hơn nữa là Ngài dạy phương pháp diệt Khổ.

Với tất cả chúng ta, nếu quả thật chúng ta thành thật với chính mình, phải chấp nhận đời sống có những khó khăn. Sự vật không phải như mình tưởng. Có những điều ở nơi nào đó không đúng. Dù chúng ta tìm cách tránh né nó vào lúc này hay lúc khác, có khi vào nửa đêm, có khi ở trong đám đông, có khi lúc đang làm việc; chúng ta phải đối đầu với chính chúng ta, bởi vì sự vật không luôn như vậy mà có điều gì sai khác ở một nơi nào đó. Đó là điều khiến ta phải tìm giải pháp. Chúng ta tìm giải pháp cho những việc cụ thể, hoặc tìm giải pháp bằng cách sửa sai.

Nói rộng ra trong đạo Phật, chân lý Khổ được chia ra làm hai loại: vật chất và tinh thần. Những cái khổ về vật chất là những cái khổ sinh, già, bệnh và chết. Trước đây chúng tôi có nói đến Đức Phật gặp ba cảnh bệnh, già và chết khi Ngài nhìn thấy một người bệnh, một người già và một xác chết. Chúng ta còn thấy cái khổ thứ tư là cái khổ sinh. Sinh khổ là cái đau đớn vật chất mà hài nhi phải chịu đựng, và sinh tạo những đau đớn khác. Sinh là cửa ngõ dẫn đến nhiều đau khổ theo sau không tránh được về bệnh tật, già nua và chết. Bất cứ ai cũng phải chịu đau đớn vì bệnh tật, già nua và chết. Hầu hết chúng ta đều đã đau đớn vì bệnh, và chúng ta cũng thấy bạn bè và người thân của chúng ta đau đớn về bệnh như vậy. Tất cả chúng ta đều nhận thấy cái khổ của tuổi già, bất lực, không hoạt động được và đãng trí. Chúng ta đã nhận thấy cái khổ của chết, sự đau đớn, và sợ hãi mà người chết phải chịu đựng. Tất cả những cái khổ đó là một phần không tránh khỏi của cuộc đời. Dù đời sống có hạnh phúc đến đâu đi nữa, những cái khổ về sinh, già, bệnh, chết tuyệt đối không tránh được.

Ngoài những cái khổ về vật chất, còn có những cái khổ về tinh thần. Khổ vì phải chia ly với những người thân, khổ vì người thân chết, khổ vì người thân phải ra đi hay vì chúng ta phải xa lìa họ. Rồi khổ vì phải gặp các người mà ta ghét hay những người ghét chúng ta. Có cái khổ trong những hình thức nhẹ nhàng, chẳng hạn một đồng nghiệp tại sở đối lập với chúng ta, chúng ta e ngại khi đi làm vì lẽ chúng ta biết người đó sẽ tìm lỗi nơi chúng ta. Có những hình thức ghê gớm hơn như hành hạ, tra tấn, vâng vâng... Cuối cùng khổ vì cầu bất đắc, khổ khi chúng ta không đạt điều mong muốn, khi không có công ăn việc làm, khi không đạt được địa vị thèm khát, khi không thắng lướt được việc này hay người nọ. Những cái khổ về vật chất và tinh thần như chỉ đan chằng chịt trên mảnh vải của cuộc sống chúng ta. Nhưng thế nào là hạnh phúc? Đời có hạnh phúc hay niềm vui không? Lẽ dĩ nhiên là có. Nhưng lạc thú và hạnh phúc mà chúng ta có trong đời sống không lâu bền. Chúng ta thụ hưởng những giây phút vui vẻ, chúng ta vui có người yêu kề bên, chúng ta yêu thích tuổi trẻ, nhưng tất cả những hình thức của hạnh phúc đó không trường cửu lâu bền. Không chóng thì chầy, chúng ta cũng phải chịu khổ đau.

Nếu thật ra chúng ta muốn tránh khổ đau, giải quyết vấn đề khổ đau, chúng ta phải tìm nguyên nhân của khổ đau. Nếu không có điện và chúng ta muốn điều chỉnh cho đúng, chúng ta phải tìm ra nguyên nhân. Chúng ta phải tìm ra hoặc một mạch điện hư, hoặc một cầu chì bị cháy hoặc luồng điện chánh bị cắt. Tương tự như vậy, khi chúng ta công nhận có khổ đau, chúng ta phải tìm nguyên nhân của nó. Khi hiểu được nguyên nhân chúng ta mới có thể giải quyết vấn đề.

Đức Phật dạy nguyên nhân khổ đau là gì? Là khao khát dục lạc hay ham muốn, khao khát thú vui, khao khát vật chất, khao khát đời sống vĩnh cửu, muốn bất diệt là nguyên nhân chính của khổ đau. Tất cả chúng ta đều muốn ăn ngon, thích nghe nhạc hay, và vui thích có bạn bè. Chúng ta vui với những điều đó, và chúng ta càng ngày càng muốn những thú vui đó nhiều hơn nữa. Chúng ta muốn kéo dài những thú vui đó. Nhưng chúng ta chẳng bao giờ được toại nguyện. Chúng ta thích ăn một món ăn đặc biệt nào đó, nhưng khi ăn đi ăn lại món đó, chúng ta cũng thấy chán. Chúng ta tìm kiếm món ăn khác, chúng ta khoái, nhưng ăn đi ăn lại mãi rồi cũng chán. Rồi chúng ta đi tìm một thứ gì khác, và chúng ta chán bè bạn. Và cứ thế chúng ta đi tìm nhiều hơn nữa. Đôi khi, những cuộc chạy theo lạc thú dẫn đến việc hủy hoại nhân cách như rượu chõ và ma túy. Tất cả những thứ đó là do khao khát muốn được toại nguyện và ham muốn hưởng lạc thú. Người ta nói rằng muốn thỏa mãn ham muốn để hưởng lạc thú chẳng khác gì uống nước mặn khi ta khát. Nếu ta uống nước mặn để khỏi khát, khát không hết mà lại càng khát thêm.

Chúng ta không những thèm muốn lạc thú mà chúng ta cũng thèm muốn vật chất. Điều này chúng ta nhìn thấy rõ ràng ở những trẻ nít. Hãy đem một đứa trẻ vào một tiệm bán đồ chơi, đứa bộ này sẽ thích hết tất cả đồ chơi trong tiệm. Mua cho nó một thứ. Nhưng rồi sau khi mua món đồ chơi này, nó lại bắt đầu thấy chán và không thích, và chỉ trong một vài ngày, đồ chơi đã bị quăng tại một góc phòng và nó lại đòi một đồ chơi khác. Chúng ta thấy rõ ràng con nít có lòng ham muốn, vậy chúng ta có khác gì chúng không? Sau khi mua một xe mới, chúng ta còn muốn một xe khác không? Sau khi mua một căn nhà mới, chúng ta có nghĩ: "Nhà này

đẹp thật, nhưng thích hơn nếu mua được một căn tốt hơn. Một mảnh vườn và một căn nhà bốn phòng, một gác xép, hay căn nhà công quản (condo), cái nào hơn?". Rồi chúng ta nghĩ hết cái này đến cái nọ: nào hoặc xe lửa, xe đạp, máy khâu hình hay chiếc xe Mercedes Benz. Ham muốn của cải hay tài sản, lệ thuộc vào ba cái khổ chính. Cái khổ đầu tiên là cái khó khăn để có được. Bạn phải làm việc, dành dụm tiền bạc để mua xe hay mua nhà. Thứ hai khổ là phải giữ gìn nó. Bạn sẽ lo sợ người nào đó làm trầy sát xe bạn, bạn lo sợ vì nhà bạn bị cháy, hay bị mưa gió làm hư hại. Rốt cục là bạn sợ hết vì cuối cùng nhà cửa hay xe cộ cũng sẽ tiêu tan.

Thèm muốn có một cuộc sống bất tử là nguyên nhân của đau khổ. Tất cả chúng ta đều khao khát tiền tài, và muốn sống mãi. Mặc dầu những đau khổ và thất bại trên đường đời, tất cả chúng ta vẫn khao khát cuộc đời. Và cũng chỉ vì tham sống mà chúng ta phải sinh tử, tử sinh. Rồi đến sự ham muốn hủy diệt, không tồn tại, là điều người ta gọi cái chết là trường cửu. Điều này chính nó được giải thích trong thuyết hư vô và tự vẫn. Khao khát sinh tồn là một cực đoan. Khao khát cho không sinh tồn là một cực đoan khác.

Bạn có thể hỏi: "Tham ái không thôi có đủ là nguyên nhân của đau khổ không? Tham ái không thôi đủ để giải thích đau khổ? Câu trả lời thật dễ dàng như vậy sao?" Câu trả lời là không. Có một điều sâu xa hơn tham ái là nền móng của tham đắm. Đó là vô minh (Avidya, hay Aviya Phạm ngữ).

Vô minh là nhìn sự vật không đúng như thực, hay không hiểu sự thực của thử thách hay sự thực của cuộc đời. Những người có văn hóa cao cảm thấy khó chịu khi nghe thấy nói họ vô minh. Chúng tôi nhớ giáo Sư Lancaster của Hoa Kỳ đã nói đã nói câu đó khi thăm viếng Tân Gia Ba trong mấy tháng vừa qua. Ông nói thật là hết sức khó khăn để giải thích cho sinh viên đại học Hoa Kỳ khi họ bắt đầu học một lớp về Phật Giáo vì tất cả các sinh viên này đều tự hào và rất sung sướng vì là sinh viên đại học. Ở đây bạn lại nói họ vô minh (ngu si), họ sẽ phản ứng ngay tức thì: "Chúng tôi ngu si như thế nào? chúng tôi ngu si là nghĩa thế nào? Không có điều

kiện đúng, không có sự huấn luyện đúng, và không có dụng cụ đúng, chúng ta không thể nhìn thấy đúng sự vật như thế nào.

Không một ai trong chúng ta biết làn sóng vô tuyến nếu không có máy thu. Không một ai trong chúng ta biết có vi khuẩn trong một giọt nước nếu không có kính hiển vi để phát hiện được chúng, và không ai trong chúng ta biết sự cấu tạo của phân tử nếu không có kỹ thuật mới nhất của kính hiển vi điện tử. Tất cả những sự kiện trên trong đời sống, chúng ta chỉ được biết và thấy qua sự huấn luyện đặc biệt, điều kiện đặc biệt và dụng cụ đặc biệt. Chúng tôi nói vô minh (ngu si) là nhìn sự vật không đúng sự thật, nghĩa là nếu chúng ta không phát triển khả năng tập trung tư tưởng và quán chiếu nội tâm, chúng ta sẽ không thấy được thực chất của sự vật. Chúng ta thường sợ hãi khi nhìn thấy cái bóng bên lề đường trong khi về nhà một mình trong đêm khuya. Cái bóng đó có thể là một gốc cây. Vì ngu si làm chúng ta phải rảo căng, tay ta toát mồ hôi, và về nhà thất đảm. Nếu có một ngọn đèn chúng ta không còn lo sợ, khổ sở bởi lẽ không còn ngu si vì chúng ta đã nhìn ra cái bóng đó chính là gốc cây.

Đặc biệt trong đạo Phật, chúng ta nói đến vô minh là nói đến cái ta, lấy cái ta là thật. Đó là nguyên nhân căn bản của khổ đau. Chúng ta cho thân xác ta, ý nghĩ, cảm xúc là của ta, là cái Ngã thật tướng như chúng ta thấy cái gốc cây là kẻ có thể tấn công ta. Khi chúng ta tin có ta, chúng ta thường có ý nghĩ rằng ở ngoài có những gì khác biệt với chúng ta. Một khi đã nghĩ như vậy, chúng ta tưởng rằng ở ngoài có những gì ích lợi hay bất lợi. Điều đó có thể thích thú hay không thích thú đối với chúng ta. Do ý nghĩ về cái ta nói trên, chúng ta tham ái và sân hận. Khi chúng ta tin vào sự hiện hữu của chúng ta, cái "chúng ta" thật sự hiện hữu, có thật độc lập, riêng rẽ hẳn với người khác, và riêng biệt hẳn tất cả mọi thứ vật chất chung quanh chúng ta, chúng ta tham đắm và khao khát và muốn các thứ đó đem lợi ích cho chúng ta và chúng ta chối bỏ những gì không đem lợi lạc cho chúng ta, làm thiệt hại và không giúp đỡ được gì cho chúng ta. Vì không nhìn thấy được bên trong thân và tâm này, không có một cái ta độc lập, thường còn, nên không thể tránh được tham lam và sân hận phát sinh. Từ gốc rễ và thân cây vô minh này mọc ra những cành cây tham dục, ham

muốn, tham lam, ác ý, nóng giận, hận thù, đố kỵ, ghen ghét, tự hào và cả vô số điều như vậy. Tất cả những cành cây trên mọc ra từ thân và rễ cây vô minh sẽ mang trái đau khổ. Cho nên vô minh là nguyên nhân cơ bản, tham dục, ác ý, tham lam và nóng giận là những nguyên nhân thứ hai hay nguyên nhân phụ.

Sau khi biết được những nguyên nhân của khổ đau, ta có thể chấm dứt được đau khổ. Cũng như khi biết đau ở bụng dưới phía bên trái là bệnh ruột dư, ta có thể làm hết đau đớn. Ta có thể chấm dứt khổ đau bằng cách loại trừ nguyên nhân của nó, bằng cách loại trừ tham sân si. Đây ta tới phần của Đế Thứ Ba, chân lý chấm dứt khổ đau.

Nói về chân lý chấm dứt khổ đau, chương ngại thứ nhất ta phải vượt qua là sự nghi ngờ hiện hữu trong một số tâm trí cho rằng liệu việc chấm dứt khổ đau có thật sự thực hiện được không. Phải chăng ta có thể thực sự chấm dứt được khổ đau, phải chăng ta có thể thực sự chữa khỏi được. Trong phạm vi này việc tin tưởng hay niềm tin đóng một vai trò quan trọng trong Phật đạo. Khi ta nói về tin tưởng hay niềm tin không có nghĩa là chấp nhận một niềm tin mù quáng. Chúng ta nói đến niềm tin trong ý nghĩa công nhận hay cho rằng có khả năng hoàn tất mục tiêu chấm dứt khổ đau. Nếu không tin bác sĩ có thể chữa khỏi đau trong bụng, bạn chẳng bao giờ đi đến bác sĩ, bạn chẳng bao giờ uống thuốc, hay giải phẫu và hậu quả là bạn chết về chứng bệnh có thể chữa được đó. Cho nên tin tưởng vào khả năng có thể chữa trị được là điều kiện tiên quyết.

Cũng tại đây, như trong các trường hợp khác, người ta có thể nói: "Làm sao tôi có thể tin tưởng có Niết Bàn? Làm sao tôi có thể chấm dứt khổ đau mà tôi chưa từng biết? Vậy thì, như chúng tôi đã trình bày trước đây, không một ai trong chúng ta biết những làn sóng vô tuyến, nếu người ta không phát minh ra máy thu, và không một ai trong chúng ta biết đến những sinh vật nhỏ li ti nếu không phát minh ra kính hiển vi. Ngay bây giờ ngoại trừ có một nhà vật lý học trong phòng này, không một ai thấy âm điện tử, nhưng chúng ta chấp nhận chúng vì có một số người trong chúng ta được huấn luyện đặc biệt, và có dụng cụ đặc biệt đã quan sát chúng. Cũng vậy, nói về việc chấm dứt khổ đau, và việc đạt Niết Bàn, chúng ta không



nên bác bỏ hoàn toàn nay chỉ vì chúng ta chưa từng kinh nghiệm, chỉ vì chúng ta chưa bao giờ nhìn thấy cả.

Đa số các bạn đều biết câu chuyện con rùa và con cá. Một hôm con rùa bò khỏi hồ nước và phơi mình một vài giờ trên bờ hồ. Khi nó xuống nước trở lại, nó liền kể cho cá nghe những gì nó thấy ở trên bờ. Cá không tin. Cá không tin có một nơi đất khô ráo không giống như nơi nó rất quen thuộc. Cá không tin có một nơi mà sinh vật đi chứ không bơi, và thở bằng không khí chứ không thở bằng nước, vân vân... Có nhiều những thí dụ lịch sử về khuynh hướng bác bỏ những điều khác với những điều chúng ta tin và quen thuộc. Sau chuyến du hành tại Viễn Đông, Marco Polo trở về Ý, và ông bị bỏ tù vì câu chuyện của ông không đúng với những điều lúc bấy giờ người ta tin tưởng về bản chất của Vũ Trô. Khi Copernicus trình bày lý thuyết mặt trời không quay chung quanh trái đất mà đúng ra trái đất phải quay chung quanh mặt trời, ông không được người ta tin mà còn bị chế nhạo.

Chúng ta đừng cho rằng không thể chấm dứt khổ đau và đạt Niết Bàn vì chúng ta không biết điều đó. Một khi chúng ta tin chấm dứt được khổ đau, có thể chữa được khỏi bệnh, chúng ta có thể tiến từng bước một để chữa hết bệnh. Cho đến khi nào chúng ta tin rằng có thể chữa khỏi bệnh, thì sự thành công trong việc điều trị không còn gì nghi ngờ nữa. Cho nên để nhận thức những tiến bộ trên con đường này, để chấm dứt khổ đau, ít nhất ta phải tin tưởng vào khả năng hoàn tất mục tiêu, và khả năng đạt đến Niết Bàn.



## PHẦN III.2

Khi chúng ta nói đến chấm dứt khổ đau, chân lý của diệt khổ, chúng ta đang nói đến mục tiêu mà người Phật Tử đang bước tới. Trong kinh có chỗ Đức Phật nói đại dương dù rộng lớn cũng chỉ có một vị, vị ấy là muối mặn, và giáo lý của Ngài cũng như vậy. Mặc dù những lời dạy của Ngài bao la như đại dương, nhưng chỉ có một vị, và đó là vị Niết Bàn. Như quý vị thấy, mặc dù Phật dạy rất nhiều như Tứ Diệu Đế, ba phương pháp thực hành, lý nhân duyên, tam tướng, vân vân... tất cả giáo lý ấy chỉ có một mục tiêu, và mục tiêu đó là diệt khổ. Đó là mục tiêu dạy trong giáo lý mà ta thấy đường hướng và mục đích đó trong đạo Phật. Chấm dứt khổ đau là mục tiêu của người Phật tử phải tu tập nhưng chấm dứt khổ đau không phải chỉ là một điều siêu việt và tối thượng.

Có lần có người hỏi chúng tôi về sự phát triển Do Thái Giáo như sau: "Xin cho biết mục tiêu cuối cùng của Do Thái Giáo và sự khác biệt giữa mục tiêu tinh thần của Do Thái Giáo và đạo Phật?" Về Do Thái Giáo, chúng tôi nghĩ phải công bình mà nói tôn giáo này có hai mục tiêu. Một liên quan đến đời sống hiện tại, được giải thích là xây dựng một vương quốc của tình thương, thịnh vượng và công bằng trên thế giới này. Mục tiêu thứ hai cao hơn liên quan đến việc lên thiên đàng sau khi chết. Nhưng trong đạo Phật, đường lối của chúng ta toàn diện hơn. Nói một cách khác, mục tiêu chấm dứt khổ đau mà Đức Phật nói rất là rộng rãi và toàn diện theo đúng nghĩa. Vì lẽ khi chúng ta nói chấm dứt khổ đau, chúng ta muốn nói chấm dứt khổ đau tại thế, ngay bây giờ, tạm thời hoặc vĩnh viễn. Chúng tôi xin nói rõ với nhiều chi tiết. Tỉ dụ, chúng ta đang trong cảnh nghèo khó, thiếu thực phẩm, thuốc men, trường học, vân vân... Có những khổ đau như

sinh, đau yếu, bệnh tật, và tuổi già, chia lìa người thân, gặp gỡ những người mình không ưa. Khi chúng ta cải thiện tình trạng đó tại đây và ngay bây giờ bằng thịnh vượng, phát triển hệ thống y khoa và giáo dục, đau khổ sẽ giảm thiểu. Đạo Phật dạy chúng ta sung sướng hay đau khổ trong cõi đời này là do những hành động trong quá khứ.

Nói một cách khác, nếu chúng ta được may mắn, đó là kết quả của những điều thiện hay những hành động lành trong quá khứ. Tương tự, những người thấy mình không may mắn vì là kết quả của những hành động bất thiện làm trong quá khứ.

Đạo Phật dạy cách nào để chấm dứt khổ đau? Nói vắn tắt, kết quả tu tập giáo lý là một đời sống tương đối hạnh phúc. Nếu hạnh phúc là vật chất, chúng ta sẽ có những điều kiện vật chất tốt hơn, và nếu là tinh thần, chúng ta sẽ có được bình an và thoải mái hơn. Tất cả những điều này có thể đạt được ngay trong cõi đời này và ngay bây giờ. Đó là một chiều hướng của sự chấm dứt khổ đau trong đời này. Và điều này tương đương với cái mà Do Thái Giáo gọi là vương quốc trên trái đất. Ngoài ra, chấm dứt khổ đau có nghĩa là tạo hạnh phúc và thịnh vượng cho kiếp sau. Có nghĩa là tái sinh trong hoàn cảnh sung túc, hạnh phúc, thịnh vượng, khoẻ mạnh, sung sướng, thành công, vân vân... Điều đó có thể có được cho con người trên trái đất hay trên thiên đường. Chúng ta có thể so sánh Thiên đàng của Do Thái Giáo đã nói. Mục tiêu tiên khởi của đạo Phật là hạnh phúc và thịnh vượng trong kiếp này và kiếp sau. Nhưng mục tiêu của đạo Phật không phải chỉ có bấy nhiêu thôi và điều này khác biệt với Do Thái Giáo vì đạo Phật không những hứa hẹn hạnh phúc và thịnh vượng cho kiếp này và kiếp sau, đạo Phật chủ trương giải thoát, nhập Niết Bàn, và chấm dứt khổ đau một cách tuyệt đối, hoàn toàn và vĩnh viễn. Đó là mục tiêu chủ yếu và tối thượng của đạo Phật.

Khi nói đến Niết Bàn, chúng ta rất khó giải thích vì khi chúng ta nói đến kinh nghiệm, và bản chất xác thực của kinh nghiệm này không thể truyền đạt được. Niết Bàn chỉ có thể tự mình biết lấy. Điều đó đúng cho mọi kinh nghiệm trong bất cứ trường hợp nào như những kinh nghiệm về mùi vị của muối, đường sô-cô-la, hay bất cứ gì khác. Tất cả kinh nghiệm

không thể nào diễn tả cho đúng được. Tôi thường hỏi ý kiến người Tân Gia Ba về điểm này. Quý vị hãy tưởng tượng chúng tôi mới đặt chân tới một xứ có trái sầu riêng. Chúng tôi chưa bao giờ ăn trái này bao giờ. Làm sao tả đúng mùi vị của trái này khi tôi chưa bao giờ ăn? Chúng ta chỉ có thể diễn tả bằng cách so sánh hay đối chiếu hay nghĩ sai. Chẳng hạn, bạn có thể nói là sầu riêng hơi chua, và có chất bột. Bạn cũng có thể nói nó giống như trái mít, hay bạn cũng có thể nói nó không giống chuối. Cho nên chúng ta gặp nhiều khó khăn tương tự khi chúng ta giải thích Niết Bàn. Chúng ta thấy Đức Phật và các pháp sư dùng miêu tả Niết Bàn như sau.

Đức Phật mô tả Niết Bàn là hạnh phúc tối thượng, là hòa bình, là bất tử. Giống như vậy, Ngài diễn tả Niết Bàn như không có tạo tác, không hình tướng, ở ngoài đất, nước, lửa, gió, ở ngoài mặt trời, mặt trăng, khó dò, không thể đo lường được. Cho nên chúng ta có hai lối diễn tả Niết Bàn. Một cách tích cực là chúng ta so sánh Niết Bàn với những gì ta thấy ở trên đời này như hạnh phúc tràn trề và niềm an lạc sâu xa trong tâm khảm, hoặc ta tưởng tượng Niết Bàn như là một hình ảnh thoáng qua. Mít không giống sầu riêng. Cũng vậy, chúng ta có thể nói Niết Bàn không giống một thứ gì trên thế giới này cả, và cũng không giống những gì chúng ta thấy hàng ngày. Niết Bàn không có tạo tác. Nó vượt ra ngoài mặt trời, mặt trăng. Nó vượt ra ngoài tất cả những danh xưng và hình tướng mà chúng ta thường dùng để chỉ định những gì chúng ta thấy ở trên thế giới này.

Vấn đề then chốt là phải hiểu rằng Niết Bàn chỉ do chính ta tự thấy mà thôi. Chẳng cần biết trái sầu riêng giống trái gì, chúng ta cứ ăn đi. Bàn tán, mô tả trái sầu riêng chẳng bằng cứ ăn nó đi. Ta có kinh nghiệm chấm dứt khổ đau của chính bản thân, và đường lối thực hành là loại trừ nguyên nhân sinh ra khổ đau -- những ô-trước của tham dục (Raga), sân hận (Dosha) và si mê (Avidya). Khi ta loại trừ được tất cả những nguyên nhân của khổ đau, ta sẽ đạt được Niết Bàn cho chính bản thân của chúng ta.

-ooOoo-

## BÀI IV - BÁT CHÁNH ĐẠO

Làm sao diệt trừ được những nguyên nhân của khổ đau? Những phương cách nào dùng để loại trừ những ô-trược dẫn đến khổ đau? Đó là con đường Phật dạy. Đó là Trung Đạo, con đường tiết chế điều độ. Quý vị nhớ lại cuộc đời của Đức Phật có hai giai đoạn khác nhau trước khi Ngài giác ngộ. Giai đoạn trước khi Ngài từ bỏ trần tục sau khi vui hưởng một đời sống xa hoa. Chẳng hạn, Ngài có ba lâu đài, mỗi lâu đài dùng cho một mùa. Ngài sống xa hoa đến độ mà ta không thể tưởng tượng nổi. Rồi giai đoạn vàng son này thay thế bằng sáu năm tu hành cực kỳ khổ hạnh và hành xác sau khi Ngài từ bỏ thú vui trần tục để sống màn trời chiếu đất, quần áo tồi tàn và chịu đói khát trong một thời gian dài. Ngoài những thiếu thốn trên, Ngài còn chịu các đau đớn dày vò thân thể khi tu tập hành xác, khi ngủ trên giường gai, ngồi giữa đồng lửa dưới cái nóng gay gắt của mặt trời lúc ban trưa. Sau khi đã có kinh nghiệm về những sự xa hoa và thiếu thốn đến cùng cực này, Ngài nhận thấy chúng thật phù phiếm, và khám phá ra con đường Trung Đạo để tránh cực đoan của sự ham mê lạc thú và hành xác. Nhận thức bản chất của hai cực đoan đó do kinh nghiệm bản thân, Ngài tiến tới Trung Đạo là con đường tránh cả hai cực đoan. Chúng ta sẽ thấy ở phần sau, Trung Đạo có những phần giải thích sâu xa và ý nghĩa, nhưng quan trọng và thiết yếu nhất là sự điều hòa trong lối sống, thái độ, và mọi việc của mình.

Chúng ta thí dụ lấy ba sợi dây của một cây đàn để tượng trưng Trung Đạo. Đức Phật có người đệ tử tên Sona hành thiền quá sức đến nỗi không tiếp tục được nữa. Sona muốn hồi tục. Hiểu rõ vấn đề, Ngài liền hỏi: "Sona, trước khi con trở thành tu sĩ, con là một nhạc sĩ phải không?". Sona trả lời: "Thưa đúng như vậy". Ngài tiếp: "Là nhạc sĩ con biết dây đàn nào tạo âm

điệu hay và du dương? Dây thật căng? " Thưa không" Sona trả lời " Dây căng quá thì đàn không kêu và sẽ bị đứt bất cứ lúc nào". "Dây đàn trùng quá thì sao? " "Thưa dây trùng quá thì đàn cũng không kêu, muốn cho đàn kêu hay thì dây phải không căng quá và cũng không trùng quá". Cũng giống như đời sống xa hoa quá thì buông lung, và vô kỷ luật. Đời sống hành xác thì quá khắt khe, quá căng thẳng, khiến tinh thần và thân thể suy sập, giống như dây đàn quá căng sẽ bị đứt bất cứ lúc nào.

Đặc biệt, con đường của người Phật Tử đi đến mục đích giống như một toa thuốc. Một vị bác sĩ giải trị một bệnh nhân đau nặng, toa thuốc không những để chữa bệnh thể xác mà còn chữa bệnh tâm thần nữa. Chẳng hạn, nếu một người đau bệnh tim, người bệnh này không chỉ chữa bằng thuốc men không thôi mà phải ăn uống kiêng khem và tránh những điều làm căng thẳng thần kinh. Lại nữa, nếu ta đọc những lời chỉ dẫn để chấm dứt khổ đau, ta thấy những lời dạy không những chỉ nói đến thân thể, hành động và lời nói, mà còn nói đến cảm nghĩ.

Nói một cách khác, Bát Chánh Đạo Cao Quý là một con đường chấm dứt khổ đau, dễ hiểu và là một phương pháp chữa trị tổng hợp. Phương pháp này đặt ra để chữa trị bệnh qua việc loại trừ nguyên nhân, và do cách điều trị không những về thân mà cũng còn về tâm thần nữa.

Chánh Kiến (hiểu biết chánh đáng) là bước đầu của Bát Chánh Đạo và theo sau là Chánh Tư Duy, Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng, Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm và Chánh Định. Tại sao lại bắt đầu bằng Chánh Kiến? Vì lẽ muốn trèo một quả núi thì ta phải nhìn thấy rõ ràng đỉnh núi. Điều này có nghĩa là bước đầu tùy thuộc vào bước cuối. Chúng ta phải thấy mục tiêu trong tầm mắt nếu chúng ta phải đi qua một con đường để tiến tới mục tiêu đó. Trong ý nghĩa này, Chánh Kiến chỉ hướng đi và hướng dẫn các bước theo sau. Chúng ta thấy nơi đây hai bước đầu tiên, Chánh Kiến và Chánh Tư Duy thuộc về tâm. Nhờ Chánh Kiến và Chánh Tư Duy, chúng ta loại trừ si mê, tham lam và sân hận.. Chỉ nói Chánh Kiến và Chánh Tư Duy loại trừ vô minh, tham lam và sân hận chưa đủ. Chúng ta cần phải thanh tịnh thân xác để đạt đến hai đức tính này. Muốn thế, chúng

ta phải tu tập sáu bước còn lại. Chúng ta thanh tịnh thân để thanh tịnh tâm dễ hơn, và khi thanh tịnh tâm, chúng ta đạt đến Chánh Kiến dễ dàng hơn.

Vì lợi ích, theo truyền thống Bát Chánh Đạo được chia làm hai lối tu tập hay ba cách thực hành: đức hạnh (Giới), thiền định hay rèn luyện tâm (Định) và trí tuệ (Huệ). Tám bước được chia làm ba cách thực hành như sau - Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp và Chánh Mạng thuộc giới hạnh; Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm và Chánh Định thuộc về cách trau dồi tâm - Chánh Kiến và Chánh Tư Duy thuộc về trí tuệ. Vì lẽ rất cần thiết để thanh tịnh lời nói (khẩu) và hành động của chúng ta trước khi thanh tịnh tâm.

Vì Bát Chánh Đạo là phương tiện để tiến tới mục tiêu của đạo Phật, chúng ta đi vào phần ba phương cách thực hành sau đây.

-ooOoo-

## BÀI V - GIỚI

Chúng ta đã hoàn tất việc tìm hiểu Tứ Diệu Đế và trong chương trước đây chúng ta triển khai về Bát Chánh Đạo (\*) để chấm dứt khổ đau. Chúng ta đã lấy ví dụ việc trèo núi khi tu tập Bát Chánh Đạo để chấm dứt khổ đau. Giống như ta trèo núi, bước thứ nhất tùy thuộc bước chót, bước chót tùy thuộc bước đầu tiên vì lẽ chúng ta phải để mắt nhắm thẳng vào đỉnh núi và cũng phải cẩn thận để khỏi trượt chân trong khi bước những bước đầu tiên. Cho nên ở đây, khi trèo núi, mỗi chặng đường đều tùy thuộc với nhau. Trong nghĩa đó, tất cả các bước trong Bát Chánh Đạo đều liên hệ và phụ thuộc lẫn nhau. Chúng ta không thể bỏ bất cứ một bước nào cả. Tuy nhiên, để đạt mục tiêu, tám bước được chia làm ba cách, hay ba phần để tu tập. Ba phần này là đức hạnh hay giới (Shila, hay Sila - Phạm Ngữ), phát triển tinh thần hay thiền định (Shamadhi, hay Samadhi - Phạm Ngữ) và cuối cùng là trí tuệ hay huệ (Prajna, hay Panna, Phạm Ngữ).

*(\*) Bát Chánh Đạo: Chánh Kiến, Chánh Tư Duy (Nhóm Huệ);*

*Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp, Chánh Mạng (Nhóm Giới);*

*Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm, Chánh Định (Nhóm Định)*

Dù theo quan niệm và sắp đặt, bước đầu tùy thuộc bước cuối và bước cuối tùy thuộc bước đầu; dù chúng đều tùy thuộc lẫn nhau, nhưng trong phần thực hành khi trèo núi, ta phải trèo từ chỗ sườn núi thấp nhất. Ai cũng muốn đi thẳng ngay tới đỉnh, nhưng muốn tới đỉnh, chúng ta phải bắt đầu từ chỗ sườn thấp trước. Đó là lý do đặc biệt trong lúc tu tập mà chúng ta thấy tám bước của Bát Chánh đạo được chia làm ba phương cách để thực hiện.

Phương cách thứ nhất trong ba phương cách này là giới hạnh tốt. Giới hạnh tốt là căn bản cho việc tiến bộ trên con đường phát triển nhân cách

cao hơn nữa. Giới hạnh được ví như đất, cơ sở của tất cả động vật và thực vật, vậy Giới là nền tảng của tất cả các đức tính, và phẩm hạnh. Khi nhìn quanh, chúng ta thấy mọi vật đều nằm trên quả đất như tòa nhà, cây, bãi cây, hoặc súc vật. Quả đất là cơ sở của mọi vật, thì Giới cũng là cơ sở của mọi đức tính, mọi phẩm hạnh, mọi thủ đắc phạm tục hay siêu phạm, từ chỗ thành công, thịnh vượng cho đến khả năng về thiên định, trí tuệ và giác ngộ. Qua ẩn dụ này, chúng ta có thể hiểu được sự quan trọng của giới đức như là nền tảng để theo Bát Chánh Đạo, như một căn bản để hoàn tất kết quả trên con đường.

Tại sao chúng ta đã dành nhiều thì giờ nhấn mạnh đến tầm quan trọng của Giới như một nền móng để tu tập Bát Chánh Đạo? Lý do là người ta có khuynh hướng cho rằng Giới chẳng khác gì hơn là buồn chán. Thiên định có vẻ hứng thú và hấp dẫn nhiều hơn. Triết lý cũng quyến rũ. Có những người có khuynh hướng nguy hiểm là không lưu ý đến sự quan trọng của đức hạnh mà muốn đến ngay những phần hấp dẫn của Bát Chánh Đạo. Nếu chúng ta không tạo một nền móng của Giới, chúng ta không thể thành công trong việc bước tới các phần khác của Bát Chánh Đạo.

Chúng ta phải hiểu những nguyên tắc và giới luật của đạo Phật vì có nhiều đường lối soạn thảo về luân lý và đạo lý. Chúng ta hãy nhìn vào những nguyên tắc đạo lý của tôn giáo lớn, chúng ta sẽ hết sức ngạc nhiên thấy sự tương đồng. Nếu ta đọc đạo lý của Đức Khổng Tử, Lão Tử, Đức Phật, các thầy tu Ấn Độ Giáo, Cơ Đốc, Hồi Giáo và Do Thái, chúng ta thấy về căn bản những luật lệ về luân lý tương đồng rộng lớn.

Tại sao trong nhiều trường hợp luật lệ có sự tương đồng mà cung cách và đường lối của các luật này được trình bày, diễn tả và am hiểu lại khác nhau từ tôn giáo này đến tôn giáo khác? Nói tổng quát, nguyên tắc đạo lý được soạn thảo theo hai đường lối. Một là đường lối mà ta gọi là độc tài, và một mà ta gọi là dân chủ. Thí dụ điển hình của đường lối thứ nhất Thượng Đế trao Mười Điều Răn cho Moses trên núi. Trái lại trong đạo Phật, chúng tôi nghĩ rằng các giới luật được soạn thảo theo đường lối dân chủ. Quý vị phải hiểu tại sao chúng tôi lại nói như vậy. Sau cùng chúng ta vẫn có giới luật để lại trong kinh điển. Quý vị có thể hỏi việc trên đây khác gì Thượng



Để trao bài cho Moses? Nhưng chúng tôi nghĩ không đúng vì lẽ nếu chúng ta nhìn kỹ vào những lời kinh, chúng ta thấy giới luật nằm ngay đằng sau, và những nguyên tắc nằm đằng sau này là nền móng của giới luật, là nguyên tắc của bình đẳng và hỗ tương.

Bình đẳng có nghĩa là tất cả chúng sinh đều bình đẳng trong mọi nguyện vọng. Nói một cách khác, tất cả chúng sinh đều muốn được hạnh phúc. Họ đều sợ hãi đau đớn, chết chóc và khổ đau. Tất cả đều muốn sống, hưởng hạnh phúc, và an ninh. Điều đó đúng cho tất cả chúng sinh cũng như đúng cho chúng ta. Chúng ta có thể gọi tính bình đẳng này là một nhãn quan đại đồng vĩ đại của đạo Phật trong đó tất cả chúng sinh đều bình đẳng. Trên căn bản của sự bình đẳng ấy, chúng ta được khuyến khích hành động với ý thức hỗ tương.

Hỗ tương có nghĩa là chúng ta không muốn bị giết, bị cướp bóc, và bị lạm dụng, vân vân... cũng như tất cả chúng sinh khác không muốn những điều đó xảy ra cho họ. Ta có thể áp dụng nguyên tắc hỗ tương bằng một câu đơn giản: "Đừng làm những gì cho người khác những gì mình không muốn người khác làm cho mình". Do đó, sẽ không khó để nhận ra những nguyên tắc về bình đẳng và hỗ tương này đã đứng sau, và tạo nền móng cho giới luật như thế nào.

Giờ đây chúng ta hãy cứu xét nội dung của giới luật trong đạo Phật. Đường lối để thực hành giới luật bao gồm ba phần trong Bát Chánh Đạo là Chánh Ngữ, Chánh Nghiệp và Chánh Mạng. Lời nói là một phần cực kỳ quan trọng trong đời sống của chúng ta. Chúng ta thường coi thường sức mạnh của lời nói. Chúng ta thường không để ý đến năng lực của lời nói. Không nên làm như vậy. Trong cuộc đời lời nói của kẻ khác đã làm chúng ta tổn thương hay khuyến khích. Trong lãnh vực chính trị, có những người có khả năng truyền thông hữu hiệu khiến ảnh hưởng tốt hay xấu rất nhiều đến quần chúng. Hitler, Churchill, Martin Luther King là những nhà hùng biện đã ảnh hưởng đến hàng triệu người với những lời phát ngôn của họ. Có câu nói rằng một lời nói thô bạo có thể làm tổn thương sâu xa hơn vũ khí. Một lời nói nhẹ nhàng có thể biến đổi trái tim và đầu óc của một kẻ phạm pháp bướng bỉnh nhất. Chắc chắn hơn cả mọi thứ, năng lực về ngôn

ngữ phân biệt người và vật. Cho nên nếu ta muốn xây dựng một xã hội trong đó hòa hợp, phúc lợi, cảm thông và hợp tác là những mục tiêu phải thực hiện, ta phải kiểm soát, trau dồi và sử dụng khả năng ngôn ngữ một cách tích cực.

Tất cả những điều lệ của giới luật bao hàm sự tôn trọng được căn cứ trên sự hiểu biết về bình đẳng và hỗ tương. Trong phạm vi ấy, Chánh Ngữ bao hàm kính trọng sự thật, và kính trọng hạnh phúc của người khác. Nếu ta phát ngôn với những tiêu chuẩn trên trong tâm, ta sẽ trau dồi Chánh Ngữ và do đó chúng ta hoàn tất được sự hòa hợp lớn lao trong xã hội.

Theo truyền thống có bốn khía cạnh của Chánh Ngữ. Chánh Ngữ có nghĩa là không nói dối, không nói xấu hay đâm thọc, tránh nói lời hung dữ, và tránh nói chuyện vô ích. Chắc một số quý vị còn nhớ lời Đức Phật dạy La Hầu La về sự quan trọng của sự không nói dối. Ngài lấy thí dụ của một chậu nước. Chậu nước chỉ có một chút nước dưới đáy. Ngài nói: "Này La Hầu La, con hãy nhìn thấy chậu chỉ còn chút nước ở dưới đáy. Kẻ nói dối không biết hổ thẹn, đức hạnh của những kẻ đó rất nhỏ nhoi, và việc thoát tục của kẻ đó rất nhỏ nhoi chẳng khác gì chút nước trong chậu". Đức Phật đổ nước đi rồi nói: "Những kẻ nói dối không biết hổ thẹn là những kẻ đã đổ đức hạnh đi giống như nước mà ta vừa đổ đi." Rồi Đức Phật đưa cho La Hầu La xem chậu không còn nước và nói: "Điều đó cũng giống như chậu trống rỗng là đức hạnh, là sự từ bỏ thể tục của những kẻ có tật nói dối."

Trên đây Ngài dùng cái chậu để nói nói lên tầm quan trọng của sự nói dối; nó liên quan mật thiết với việc thiện, với hạnh kiểm, và với cá tính của một người. Chúng ta làm một đấng nói một nẻo, và sợ những hành động xấu. Chúng ta tưởng rằng mình có thể nói dối để che đậy những hành động xấu của mình. Cho nên nói dối mở đường cho tất cả những hành động bất thiện. Nói lười hai chiều gây chia rẽ. Nó tạo tranh chấp giữa bè bạn. Nó gây đau khổ và bất hòa. Nếu ta không muốn bị bạn bè chia rẽ vì những lời đâm thọc thì ta không nên thóc mách người khác. Cũng vậy ta không nên sỉ nhục người khác bằng lời lẽ hung ác, mà phải dùng lời lẽ lịch sự với họ cũng như mình muốn những lời êm đẹp này. Về những truyện thóc mách, nếu không để ý đến, bạn đã khá lắm rồi. Những truyện thóc mách là những

điều rí tai có ác ý mà người ta nói để tiêu khiển, mua vui, hay soi mói những lỗi lầm cùng những thất bại của người khác. Thay vì sử dụng khả năng nói năng giỏi giang ấy vào các việc đối trá, chia rẽ, sỉ nhục người khác làm lãng phí thì giờ người khác, thì sao ta không dùng nó để xây dựng, truyền đạt đầy ý nghĩa, đoàn kết, và khuyến khích thông cảm giữa xóm giềng bè bạn, trao đổi những lời khuyên nhắc ý nghĩa và hữu ích. Đức Phật một lần nói: "Lời nói dịu dàng ngọt ngào như mật, lời nói ngay thẳng thì đẹp như cánh hoa, và lời nói sai trái là bất thiện, như nhớt". Cho nên muốn làm lợi ích cho chúng ta và cho người khác, chúng ta phải tu tập Chánh Ngữ để biết tôn trọng sự thật, và hạnh phúc của người khác.

Phần kế tiếp trong Bát Chánh Đạo thuộc về giới là Chánh Nghiệp. Chánh Nghiệp đòi hỏi sự tôn trọng đời sống, tôn trọng tài sản, và tôn trọng việc giao tế cá nhân. Mới đây chúng ta đã nói rằng sự sống thật quý báu cho mọi người. Kinh Pháp Cú dạy mọi người ai cũng run sợ trước hình phạt, sợ chết, và tất cả chúng sinh đều muốn sống. Vậy thì, tuân theo nguyên tắc bình đẳng và hỗ tương, chúng ta không nên giết hại chúng sinh. Chúng ta sẵn sàng chấp nhận điều này đối với con người, nhưng chúng ta lại bỏ quên những sinh vật khác. Một vài tiến bộ của khoa học và kỹ thuật trong những năm gần đây đã khiến các nhà tư tưởng phải hoài nghi. Khoa học tiêu diệt một vài loại côn trùng nào đó, có chắc chắn là họ đã làm một điều thiện tốt đẹp nhất, một điều thiện lâu dài cho môi sinh chưa? Hay vô hình chung, chúng ta đã vô ý thức góp phần vào việc tạo sự bất quân bình gây nhiều khó khăn hơn cho tương lai? Hãy tôn trọng tài sản - không trộm cắp hay lừa bịp người khác. Điều này quan trọng vì lẽ những kẻ lấy của người bằng trộm cắp, bằng lừa đảo, hay sức mạnh thì cũng phạm giới giống như kẻ trộm cắp. Nói một cách khác, chủ nhân không trả lương tương xứng với công lao của người làm được coi như phạm tội ăn cắp. Cũng vậy, người làm công lãnh lương mà trốn tránh nhiệm vụ cũng phạm tội không tôn trọng tài sản của người khác. Sau cùng, tôn trọng tương quan cá nhân có nghĩa là tránh ngoại tình, tránh gian dâm. Những đường hướng này nếu quả được triển khai trong xã hội nào, xã hội ấy sẽ là một nơi tốt đẹp hơn để sống.

Bước thứ ba trong Bát Chánh Đạo thuộc giới là Chánh Mạng. Chánh Mạng nói thêm những điều lệ của Chánh Nghiệp cho những người đi làm để nuôi sống gia đình. Như chúng ta đã biết về Chánh Ngữ và Chánh Nghiệp, nguyên tắc nằm sau những giới luật là tôn trọng sự thật, đời sống, tài sản và giao tế cá nhân. Chánh Mạng có nghĩa là ta phải mưu sinh trong đường lối không vi phạm các nguyên tắc nằm trong giới đức nói trên. Đặc biệt, có năm loại sinh kế mà người Phật Tử không nên làm. Đó là buôn bán súc vật để đem giết, buôn bán nô lệ, buôn bán vũ khí, buôn bán độc dược, buôn bán ma túy, và buôn bán các thứ rượu. Người Phật Tử không nên sinh sống bằng năm nghề này vì những nghề đó làm xã hội băng hoại, và vi phạm nguyên tắc tôn trọng đời sống của người khác, vân vân... Buôn bán súc vật để giết vi phạm nguyên tắc tôn trọng sinh mạng. Buôn bán nô lệ vi phạm nguyên tắc tôn trọng đời sống và tương quan cá nhân. Buôn bán vũ khí giết người vi phạm nguyên tắc tôn trọng sinh mạng. Buôn bán độc dược vi phạm nguyên tắc tôn trọng đời sống. Buôn bán ma túy vi phạm nguyên tắc tôn trọng sự an toàn của người khác. Tất cả những sự buôn bán này tạo nên bất an, tạo khổ đau và bất hòa trong xã hội.

Tác dụng của Giới như thế nào? Như đã nói, đối với xã hội, giữ giới tạo một xã hội hòa hợp và an lành. Tất cả những mục tiêu xã hội có thể hoàn tất được do những nguyên tắc và điều lệ của giới căn cứ trên việc chấp nhận căn bản về tính bình đẳng và hỗ tương. Ngoài ra, cá nhân được lợi lạc do thực hành giới. Trong một cuốn kinh, Đức Phật nói: "Ai thực hành nguyên tắc tôn trọng đời sống, người đó sẽ cảm thấy mình như một hoàng đế chính thức mang vương miện và chinh phục được kẻ thù. Người đó cảm thấy an lạc, thoải mái". Người giữ giới tạo cho nội tâm mình sự thanh tịnh, ổn định, an lòng và sức mạnh. Một khi người đó tạo được niềm an lạc nội tâm, người đó có thể đạt nhiều kết quả và thực hành thành công các bước khác trong Bát Chánh Đạo. Người đó có thể trau dồi và phát triển thiền định. Người đó chỉ có thể đạt được trí tuệ khi đã tạo được nền móng căn bản của giới đức cả bên trong lẫn bên ngoài, trong nội tâm cũng như trong tương quan đối với người khác.

Tóm lại những điều trên là nguồn gốc, nội dung và mục tiêu của giới. Một điểm nữa là khi nghiên cứu giới luật, người ta thường nói làm sao mà giữ giới được. Thật là khó khăn hết sức để giữ được giới luật. Chẳng hạn, ngay cả giới cấm sát sinh, đôi khi cũng rất khó giữ. Khi rửa chén, rất có thể ta đã giết một vài con kiến. Lại nữa, hình như lúc nào cũng rất khó khăn trong việc nói năng để giữ được giới Chánh Ngữ. Làm sao ta có thể giải quyết cái khó khăn chính đáng đó? Vấn đề không phải là có luôn luôn giữ giới hay không. Trọng tâm là nếu những giới luật được thiết lập đúng, nếu chấp nhận bình đẳng và hỗ tương là những nguyên tắc mà ta tin theo, nếu xác nhận rằng những giới luật quả là thích đáng để thực thi những nguyên tắc đó, thì bốn phạm chúng ta là phải tuân theo và giữ giới đến mức tối đa. Điều này không có nghĩa là lúc nào cũng phải tuyệt đối giữ giới. Nhưng phải nói rằng nếu muốn sống hòa bình cho chính mình và cho người khác, ta phải tôn trọng đời sống và tài sản của chúng sinh. Và nếu có trường hợp mà ta không thể áp dụng luật lệ đặc biệt trong hoàn cảnh đặc biệt, thì không phải giới luật sai. Đó chỉ là kẽ hở giữa luật-tắc và thực hành.

Khi người thuyền trưởng nhìn sao để lái chiếc tàu của mình trên đại dương, vị thuyền trưởng này không thể theo đúng con đường được chỉ dẫn bởi các vì sao. Các vì sao vẫn giữ vai trò hướng dẫn nhưng lái theo sao không thật chính xác hay chỉ xấp xỉ đúng, rồi vị thuyền trưởng vẫn đưa tàu tới bến. Cũng như vậy, khi chúng ta giữ giới, chúng ta không thể nói rằng chúng ta lúc nào cũng có thể giữ được giới. Vì việc nắm giới luật được gọi là giới cho việc tu tập nên tại sao ta cứ phải giữ các giới này dài dài. Cái mà ta có được trong giới luật là cái khung từ đó chúng ta có thể sống hài hòa với các nguyên tắc căn bản soi sáng giáo lý đạo Phật, nguyên tắc bình đẳng cho tất cả chúng sinh và nguyên tắc tôn trọng người khác.

-ooOoo-

## BÀI VI - ĐỊNH (PHÁT TRIỂN TINH THẦN)

Sau đây là những bước trong Bát Chánh Đạo thuộc nhóm phát triển tinh thần hay Định (Shamadhi). Chúng ta đã biết các bước liên hệ với nhau như thế nào, và trong phạm vi này, chúng ta nên hiểu vị trí của Định, bước phát triển tinh thần vì Định đứng giữa Giới và Huệ. Việc phát triển tinh thần rất quan trọng cho cả hai phẩm hạnh này. Ta có thể hỏi tại sao lại có trường hợp này. Thật ra, đôi khi có người nói với tôi thiền định là điều cần thiết. Nếu chúng ta chỉ đơn giản giữ gìn giới luật thì đã đủ để dẫn tới một cuộc sống đạo hạnh chưa?

Chúng tôi nghĩ rằng có một vài giải đáp cho câu hỏi này. Trước tiên, trong đạo Phật không phải chỉ có một mục tiêu độc nhất. Ngoài mục tiêu về hạnh phúc và thịnh vượng, còn có mục tiêu giải thoát. Nếu ta muốn đạt được mục tiêu giải thoát, con đường duy nhất có thể đạt được chỉ là do trí tuệ. Và muốn đạt trí tuệ, ta phải thanh lọc tâm ý, phát triển tâm ý qua thiền định. Dù đã trau dồi giới đức, giữ các luật lệ luân lý, việc rèn luyện tâm ý rất thiết yếu. Tại sao?

Bởi vì khi mọi việc đều tốt đẹp thì giữ giới luật tương đối dễ dàng. Nếu chúng ta có một công ăn việc làm tốt, sống trong một xã hội bình yên, kiếm tiền đủ cho mình và cho gia đình, việc giữ giới tương đối dễ. Nhưng nếu chúng ta sống trong một hoàn cảnh căng thẳng, bất an, chẳng hạn chúng ta thất nghiệp, hay khi chúng ta ở trong một tình trạng hèn loạn lan tràn. Lúc đó việc giữ giới bị thử thách. Trước tình trạng này, điều có thể cứu nguy được việc giữ giới là việc phát triển tinh thần. Việc phát triển tinh thần, một mặt giúp ta giữ Giới, và một mặt khiến tâm trí ta nhìn đúng sự vật và đạt đến trí tuệ. Trí tuệ mở cửa đến giải thoát, đến giác ngộ. Cho nên

phát triển tinh thần có một vai trò cực kỳ quan trọng trong việc thực hành Bát Chánh Đạo.

Việc chú trọng phát triển tinh thần không có gì đáng ngạc nhiên nếu ta nhớ lại vai trò quan trọng của tinh thần trong đạo Phật. Một lần có người nhận xét rằng tinh thần là điều quan trọng nhất trong việc thực thi Bát Chánh Đạo. Đó là một nhận xét rất có ý nghĩa và rất đúng. Chúng ta thấy rõ ràng điều đó trong lời dạy của Đức Phật qua đó tâm thức là nguồn gốc của tất cả các trạng thái tinh thần. Cũng có thể nói tâm thức là nguồn gốc của tất cả đức hạnh, tất cả những đức tính. Muốn đạt được các đức hạnh này, ta phải rèn luyện tâm ý. Tâm ý là chìa khóa thay đổi bản chất kinh nghiệm của chúng ta. Có một tỷ dụ là nếu ta phải dùng da để che phủ khắp mặt trái đất cho chông gai sỏi đá đừng cắt chân ta thì đó là điều quá khó. Nhưng thay vì vậy, ta chỉ cần dùng da để che chân ta là đủ rồi. Trong nghĩa đó, nếu chúng ta phải thanh lọc cả vũ trụ khỏi tham, sân và si, thì nhiệm vụ này quả thật khó khăn. Đơn giản chỉ cần là thanh lọc tâm ý của chính mình khỏi tham, sân và si thì cũng giống như tất cả vũ trụ đều được thanh lọc khỏi các ô trược đó. Cho nên Đạo Phật tập trung vào tâm thức như chìa khóa để đạt đến sự chuyển biến về cách kinh nghiệm cuộc sống, về cách liên hệ với người khác.

Sự quan trọng của tâm thức mới đây được xác nhận bởi các nhà khoa học, tâm lý học và các bác sĩ. Chắc một số quý vị đã biết một số kỹ thuật được các lương y Tây Phương sử dụng. Một số các bác sĩ đã thành công trong việc áp dụng kỹ thuật giống như kỹ thuật thiền định để chữa các bệnh nhân khỏi các bệnh kinh niên và rối loạn tinh thần. Sự kiện này nay được công nhận là một sự thật trong ngành y khoa. Mới đây có một trường hợp của vợ một giáo sư được bác sĩ gia đình áp dụng kỹ thuật thiền tập để chữa trị. Thiểu phụ này được cho biết là bà cần một cuộc giải phẫu để chữa bệnh rối loạn tinh thần. Trong khi đó, bà ta cũng được đề nghị hãy thử thực tập thiền định hai lần một ngày trong hai tháng. Thực hành như trên, bà đã không cần đến giải phẫu. Xét đến kinh nghiệm bản thân, chúng ta thấy rằng tinh thần ảnh hưởng đến thái độ của chúng ta. Chẳng hiểu sao, có lúc chúng ta cảm thấy vui và có thái độ tích cực đối với các sinh hoạt của chúng ta.



Khi vui chúng ta trở nên hữu hiệu khiến chúng ta làm trọn công việc một cách tốt đẹp nhất. Vào trường hợp khi tâm chúng ta bị xáo trộn và phiền muộn, ngay cả các công việc dễ dàng ta cũng không chu toàn được. Vì vậy, ta có thể thấy tâm quan trọng như thế nào trong tất cả phạm vi hoạt động.

Có ba bước trong Bát Chánh Đạo nằm trong nhóm ĐỊNH là Chánh Tinh Tấn, Chánh Niệm và Chánh Định. Nhờ ba bước này động viên và giúp ta, ta trở nên tự tin, có ý tứ và trầm tĩnh. Trước tiên, trong ý nghĩa thông thường, Chánh Tinh Tấn có nghĩa là tạo nên một thái độ tích cực trong công việc. Chúng ta có thể gọi Chánh Tinh Tấn là nhiệt tình. Nó có nghĩa là thi hành nhiệm vụ với nỗ lực và thiện chí để chu toàn. Trong kinh có nói là chúng ta phải bắt tay vào việc giống cách con voi bước xuống một hồ nước mát giữa cái nóng báng của trưa hè. Với sự cố gắng như thế, chúng ta sẽ thành công trong tất cả mọi việc mà chúng ta hoạch định, trong bất cứ nghề nghiệp, học hỏi hay thực hành Pháp. Trong ý nghĩa đó, tinh tấn cũng liên quan đến tin tưởng. Nó là sự áp dụng thực tế của tin tưởng. Nếu chúng ta không cố gắng trong bất cứ việc gì chúng ta làm, chúng ta không thể có hy vọng thành công. Nhưng cố gắng phải được kiểm soát, phải được cân nhắc. Đến đây, khi nói về Trung Đạo, chúng ta có thể nhớ lại cái mà ta gọi những sợi dây đàn, có sợi dây căng quá và sợi dây chùng quá. Vì vậy tinh tấn không bao giờ nên quá căng, quá cực đoan, và tương tự cũng không nên quá chệnh mảng, lơ là. Đó là Chánh Tinh Tấn, một quyết tâm được theo dõi, vững vàng, hăng hái và phấn khởi.

Chánh Tinh Tấn được chia làm bốn khía cạnh (Tứ Chánh Cần). Một là tinh tấn để ngăn chặn các tư tưởng bất thiện trỗi lên. Hai là tinh tấn để loại bỏ các tư tưởng bất thiện đã trỗi lên. Ba là tinh tấn để traу đồi các tư tưởng thiện. Bốn là tinh tấn để giữ các tư tưởng thiện. Điều cuối cùng rất đặc biệt quan trọng vì dấu rằng chúng ta tạo nên một thái độ hướng thiện, nhưng thái độ đó thường chóng thay đổi. Bốn khía cạnh trên của Chánh Tinh Tấn tập trung năng lực vào các trạng thái tinh thần (tâm sở) theo một cách thể để giảm thiểu hoặc loại bỏ những tâm bất thiện mà chúng ta ấp ủ trong tâm cũng như để tăng trưởng và củng cố các tư tưởng thiện như một phần của bản chất tinh nguyên của tâm.



Bước thứ hai của Bát Chánh Đạo nằm trong nhóm phát triển tinh thần là Chánh Niệm. Chánh Niệm rất cần thiết cho đời sống hàng ngày của chúng ta. Theo lời dạy về Chánh Niệm này, chúng tôi dám mạnh dạn nói rằng tất cả giáo lý của đạo Phật, có thể giải nghĩa, có thể đem thí dụ với tất cả hoàn cảnh trong đời sống hàng ngày rất quen thuộc với chúng ta. Tóm lại, nếu nghe lời Phật dạy, ta sẽ tìm thấy Ngài lúc nào cũng dùng các thí dụ rất quen thuộc với người nghe khi Ngài dạy Pháp. Nơi đây cũng thế, về Chánh Niệm, chúng ta có thể dễ dàng nhìn vào sự quan trọng của Chánh Niệm trong đời sống thế tục hàng ngày. Chánh Niệm là tỉnh thức hay chú tâm lưu ý, tránh tình trạng tinh thần rối loạn hay phiền muộn. Sẽ có ít tai nạn nếu mọi người đều chú tâm lưu ý. Cho nên dù ta lái xe, băng qua một con đường nhiều xe cộ, tính toán, bất cứ làm việc gì, nhiệm vụ sẽ được thi hành có hiệu quả nếu ta lưu tâm và chú ý. Hiệu quả và năng xuất tăng gia và sẽ giảm thiểu số tai nạn xảy ra vì vô ý, vì không tỉnh thức.

Đặc biệt, về việc thực hành Pháp, Chánh Niệm tác động như một giây cương trên tâm ý. Điều này có nghĩa là nếu chúng ta muốn tâm ý hoạt động bình thường, chúng ta cần phải có một giây cương để kiểm chế nó. Vừa qua, có một cơn gió lốc mạnh, đã làm cửa sổ bên trái đóng sập lại. Chắc chắn tất cả tâm ý của chúng ta đều tập trung vào âm thanh này. Tương tự, vào hầu hết bất cứ giây phút nào, trong đời tâm ý chúng ta đều chạy theo đối tượng của cảm giác. Tâm ý không bao giờ tập trung hay đứng nguyên một chỗ cả. Đối tượng của cảm giác có thể nghe thấy hay nhìn thấy. Trong khi bạn đang lái xe trên đường phố, mắt bạn bị thu hút bởi một quảng cáo hấp dẫn, tâm ý bạn bị lôi cuốn vào cái quảng cáo ấy. Khi bạn ngửi thấy mùi nước hoa của một người nào đó, tâm ý bạn dính mắc với đối tượng đó. Tất cả những thứ trên là nguyên nhân của lãng trí. Cho nên để kiểm soát, giảm thiểu lãng trí, chúng ta cần có một loại canh giữ che chở tâm ý khỏi bị dính mắc vào các đối tượng của cảm giác, vào những tư tưởng bất thiện. Việc canh chừng đó là Chánh Niệm. Đức Phật, một lần kể một câu chuyện về hai diễn viên nhào lén - một thầy và một tập sự. Vào một dịp nào đó, ông thầy nói với trò: "Con che chở cho Thầy và Thầy sẽ che chở cho con. Như vậy chúng ta sẽ an toàn thi triển các màn trình diễn." Nhưng trò đáp: "Không

thầy à, không được đâu, con sẽ tự bảo vệ con còn thầy tự bảo vệ lấy thầy". Cũng giống như vậy, chúng ta phải canh chừng tâm ý của chính chúng ta. Một số người có thể nói như vậy là hơi ích kỷ. Còn chung sức vào làm việc thì sao? Nhưng chúng tôi nghĩ đó là một hiểu lầm căn bản. Một giây xích không thể mạnh nơi mắt xích yếu. Một đội chỉ hữu hiệu khi các thành viên đều hữu hiệu. Một đội gồm những người đấng trí, bất lúc sẽ là một đội không có hiệu quả. Tương tự để đóng một vai trò hữu hiệu trong việc giao tiếp với đồng loại, trước tiên chúng ta phải canh chừng tâm ý của chúng ta. Tỉ dụ, bạn có một cái xe đẹp, bạn phải cẩn thận đậu tại một nơi nào đó để các xe khác khỏi đụng. Ngay cả khi đi làm việc hay ở nhà, đôi khi bạn nhìn qua cửa sổ để canh chừng xe có sao không. Chắc chắn bạn phải thường xuyên đưa xe cho người thợ máy coi. Chắc chắn bạn phải thường xuyên rửa xe. Tương tự như vậy, tất cả chúng ta đều có một điều, và điều này quý giá hơn tất cả của cải. Đó là tâm của chúng ta.

Công nhận giá trị của tâm, chúng ta phải canh chừng nó. Đó là sự chú tâm. Đó là một khía cạnh của việc phát triển tâm ý mà ta có thể thực hành bất cứ lúc nào, bất cứ chỗ nào. Thịnh thoảng có người nói rằng tập thiền thật quá khó, và cũng có người chỉ hơi sợ tập thiền. Nói hẹp hay nói rộng họ đều nghĩ là tập trung thiền định hay ngồi thiền. Nhưng cả đến nếu ta không chuẩn bị thiền tập, chắc chắn Chánh Tinh Tấn và Chánh Niệm vẫn có thể thực hành không sợ một hậu quả bất lợi nào cả. Đên giản chỉ cần tỉnh thức và chú ý, kiểm soát tâm ý, xem nó đi đâu, xem nó đang làm gì. Giống như chúng tôi đang nói chuyện với quý vị bây giờ, với một góc của tâm ý tôi, tôi có thể kiểm soát nó, theo dõi nó. Bây giờ tôi đang nghĩ gì? Có phải tâm ý tôi đang nghĩ về cái mà tôi đang nói không hay tâm ý tôi đang nghĩ về cái gì xảy ra sáng nay, hay tuần trước, hay ngày mai sẽ làm gì. Một vị thầy có lần đã nói nếu cần pha một tách trà, trong đạo Phật có nghĩa là pha một tách trà ngon đúng cách, là tập trung tâm ý vào cái mà ta đang làm. Điều đó rất đúng dù chúng ta đang làm gì, quét dọn nhà cửa, đi tới trường, hay nấu bếp. Bất cứ việc gì đang làm ta vẫn giữ chánh niệm, tập kiểm soát tâm, theo dõi tâm.

Thực hành Chánh Niệm theo truyền thống, đóng một vai trò quan trọng trong đạo Phật. Đức Phật đã gọi thực hành Chánh Niệm (chú tâm) là con đường chấm dứt được khổ đau. Đặc biệt, việc tu tập Chánh Niệm có bốn ứng dụng (Tứ Niệm Xứ). Những lãnh vực này là Thân: chú tâm vào oai nghi; Thọ: lạc, khổ, trung tính; Tâm: các trạng thái của tâm; và Pháp: các đối tượng khác. Bốn đối tượng quán niệm này tiếp tục đóng một vai trò quan trọng trong việc tu thiền trong đạo Phật.

Chúng ta hãy xét đến bước thứ ba được gọi Chánh Định, thiền hay tĩnh lặng. Hãy trở về quá khứ nguồn gốc thiền từ nền Văn Minh Thung Lũng Indus. Thiền định không liên quan gì đến điên khùng, hay mê mết, hay nửa tỉnh nửa mê. Định là cách thực hành gom tâm nhằm vào một đối tượng. Đối tượng có thể là vật chất hay tinh thần. Khi tâm tập trung làm một chỉ nhằm vào một đối tượng thôi là đạt định tâm, tâm hoàn toàn gắn chặt vào đối tượng, ngăn chặn được tất cả những suy nghĩ, phóng tâm, giao động, trạo cử, hay bần thần. Đó là mục tiêu việc thực hành Chánh Định, tập trung tâm ý vào một đối tượng. Đa số chúng ta đã tiếp xúc được trạng thái này. Đôi khi, một cái gì rất gần với loại nhất tâm này chợt trỗi dậy khi nghe một bản nhạc ưa thích, hay khi ngắm biển, ngắm bầu trời. Ta có thể kinh nghiệm được giây phút nhất tâm này khi tâm trụ yên vào đối tượng đó, âm thanh hay sắc tướng đó.

Thực tập tâm định có thể bằng nhiều cách. Đối tượng tập trung có thể là một cảnh như ngọn lửa, một hình ảnh, một cánh hoa, hay có thể là một ý nghĩ, hoặc một thứ không phải là vật chất như không gian, như tâm từ. Khi thực tập định tâm ta không ngừng tập trung tâm vào đối tượng. Rồi dần dần tiến đến khả năng làm cho tâm nằm yên trên đối tượng không xao lãng. Khi việc trên có thể đạt được trong một thời gian ngắn, ta đạt được định tâm (nhất tâm). Điểm quan trọng cần chú ý đến khi thực hành thiền định là phải được tập luyện với sự hướng dẫn của một vị thầy có kinh nghiệm. Việc này cần thiết vì lẽ có một số yếu tố kỹ thuật đem thành công hay thất bại gồm có tư thế, thái độ, thời gian và cơ hội thực tập. Và rất khó cho người nào muốn đạt ngay những điều này mà chỉ bằng đọc sách. Tuy nhiên, không phải muốn trở thành một sa môn mới tập luyện thiền định, không phải cần

thiết sống trong rừng, không phải từ bỏ các hoạt động thường nhật, nhưng chúng ta có thể bắt đầu thực tập một thời gian tương đối ngắn, vào khoảng mười hay mười lăm phút mỗi ngày.

Khi có thiền lúc, ta sẽ có hai lợi lạc chính. Trước tiên, thiền đem sự thoải mái về vật chất và tinh thần, thư thái, hỉ lạc, bình tĩnh, tịch tịnh. Thứ nhì, thiền khiến cho tâm trí trở thành một dụng cụ có thể nhìn sự vật đúng chúng là như thế. Thiền giúp cho tâm đạt trí tuệ. Khi chúng ta nói nhìn sự vật đúng như chúng là thế, chúng ta liên hệ khả năng này với việc phát triển các dụng cụ đặc biệt trong khoa học đã có thể quan sát được những hạt vi phân tiêm nguyên tử, vân vân... Nếu không có sự phát minh ra máy thu thanh chúng ta đâu có biết đến các làn sóng điện. Tương tự, nếu ta không mở mang tâm ý bằng cách trau dồi Chánh Tinh Tấn và Chánh Niệm, và đặc biệt là phát triển Tâm Định, thì sự hiểu biết của chúng ta về thực tướng của sự vật, về chân lý, sẽ vẫn chỉ là một kiến thức lý thuyết. Để có thể chuyển sự hiểu biết của chúng ta về Tứ Diệu Đế trong sách vở thành kinh nghiệm thực chứng, chúng ta phải đạt đến trạng thái nhất tâm. Từ điểm này tâm định sẵn sàng biến sự chú tâm của nó trở thành trí tuệ. Đó là điểm mà ta thấy vai trò của ĐỊNH trong đạo Phật. Trước đây chúng ta chỉ nói qua việc Đức Phật quyết định rời bỏ hai vị thầy Arada Kalama và Udraka Ramaputra cùng việc phối hợp thiền định với thiền quán trong đêm Ngài giác ngộ. Cho nên ở đây, nhất tâm chưa đủ. Điều này cũng giống như gọt bút chì cho nhọn để viết, mài dũa cho sắc để cắt tận gốc rễ tham lam, sân hận và si mê. Khi chúng ta đạt được nhất tâm, chúng ta mới sẵn sàng lặng lẽ tiến tới việc hiểu biết sâu xa, thiền định với trí tuệ.

-ooOoo-

## BÀI VII - HUỆ (TRÍ TUỆ)

**T**rong bài này, chúng ta sẽ kết thúc việc nghiên cứu tổng quát về Bát Chánh Đạo. Trong hai bài trước, chúng ta đã nghiên cứu về Giới (Đạo Đức) và Định (Phát triển tinh thần). Ngày hôm nay, chúng ta nói đến nhóm thứ ba tức là nhóm Huệ (trí tuệ). Tại đây và trong thời gian qua, chúng ta có cơ hội thảo luận về Tứ Diệu Đế.

Theo thứ tự của Bát Chánh Đạo, điều thứ nhất là Chánh Kiến và theo sau là việc trau dồi đạo đức, mở mang tinh thần và nâng cao trí tuệ. Ta có thể giải thích việc này giống như trèo núi. Khi ta trèo được lên đỉnh núi, chúng ta nhìn thấy quang cảnh từ đỉnh núi, và từ đó ta thấy được hướng đi. Theo ý nghĩa này, ngay khi chúng ta bắt đầu trèo núi, mắt chúng ta phải nhìn lên đỉnh núi. Vì thế, Chánh Kiến rất cần thiết ngay khi ta bước vào Bát Chánh Đạo. Theo thực tế, chúng ta phải trèo từ bậc thấp nhất, rồi đến bậc trung trước khi tới đỉnh, tức việc đạt được trí tuệ. Trong thực hành, trí tuệ đến sau cùng khi ta hành trì Bát Chánh Đạo.

Trí tuệ là sự hiểu biết Tứ Diệu Đế, hay sự hiểu biết Lý Nhân Duyên, vân vân... Trong ý nghĩa này, đạt trí tuệ là cốt để chuyển đổi từng sự kiện có tính cách lý thuyết trong giáo pháp trở thành những sự kiện thực tế của bản thân. Chúng ta đặc biệt chú trọng đến việc thay đổi sự hiểu biết từ vay mượn trong sách vở thành kinh nghiệm sống thực sự. Và làm được như vậy là phải qua quá trình trau dồi giới đức và đặc biệt là trau dồi phát triển định tâm. Nói cách khác, ai ai cũng có thể đọc hiểu được sự giải thích về Tứ Diệu Đế, vân vân... trong sách vở nhưng điều đó không có nghĩa là đạt được trí tuệ. Chính Đức Phật đã dạy rằng vì không thấu hiểu Tứ Diệu Đế và Lý Nhân Duyên nên chúng ta phải trôi lăn trong vòng sinh tử. Khi dạy như

thế, Ngài còn ngụ ý đến điều gì sâu xa hơn là chỉ đơn thuần tiếp thu giáo pháp về mặt lý thuyết. Hiểu biết ở đây phải là hiểu biết của Chánh Kiến, một sự hiểu biết trong việc nhìn đúng sự vật. Vì vậy, khi nói đến nhìn đúng sự vật, chúng ta muốn nói nói đến việc đạt trí tuệ. Nói đến việc nhìn đúng sự thật có nghĩa là nhìn đúng thực chất của nó. Đạt đến trí tuệ không phải chỉ là việc mở mang trí tuệ và việc tu tập giáo pháp mà là việc nhìn thẳng vào sự vật để thấy bộ mặt thực sự của nó. Hiểu được sự vật đúng như thực gần như đạt đến giác ngộ. Trí tuệ mở cửa đến tô do, khỏi khổ đau và đến Niết Bàn. Trí Tuệ là cốt lõi của Đạo Phật. Trong các tôn giáo khác, đức tin là tối thượng. Cũng trong vài tôn giáo nữa, ví dụ như trong Yoga, thiền định là tối quan trọng. Trong đạo Phật, đức tin chỉ là bước đầu, thiền định chỉ là phương tiện, và cốt tủy của Đạo Phật chính là trí tuệ. Hai bước trong Bát Chánh Đạo nằm thuộc nhóm trí tuệ là Chánh Kiến và Chánh Tư Duy. Chánh Kiến là nhìn đúng sự vật, và biết rõ thực chất của mọi vật hơn là chỉ đơn giản nhìn chúng theo bề ngoài. Đó là việc quán chiếu nội tâm, hiểu biết sâu xa, và quan sát bề trong của sự vật. Nếu muốn giải thích điều đó theo giáo pháp, chúng ta sẽ phải nói đến Tứ Diệu Đế, lý nhân duyên, vô thường, vô ngã, vân vân... Nhưng bây giờ chúng ta chỉ nói đến phương cách thức làm sao đạt được Chánh Kiến. Nơi đây, chúng ta thấy được quan điểm rất khoa học trong giáo lý của Đức Phật. Khi chúng ta tìm phương cách đạt đến Chánh Kiến, chúng ta bắt đầu quan sát tình hình và bản ngã một cách khách quan, nghĩa là chúng ta tìm hiểu, cứu xét và nhận định.

Trong khi tìm cầu Chánh Kiến, chúng ta thấy có hai loại hiểu biết: Một loại hiểu biết do chúng ta thực chứng, và loại thứ hai đạt được nhờ người khác trình bày. Rốt cuộc hai loại hiểu biết này kết hợp thành một bởi vì sau việc lý giải, sự hiểu biết thật sự về Chánh Kiến phải là của riêng chúng ta. Nhưng lúc này chúng ta có thể phân biệt Chánh Kiến do chúng ta đạt được do việc quan sát trực tiếp, và Chánh Kiến mà ta có trọn vẹn được do nghiên cứu giáo lý. Cũng như trường hợp của chúng ta, chúng ta cần quan sát một cách khách quan những điều trông thấy, những điều đã từng trải để rồi cứu xét và cân nhắc ý nghĩa của nó. Cũng vậy, học giáo lý của Đức Phật, chúng ta cần nghiên cứu kỹ, nghe giảng, để rồi cứu xét và cân

nhắc những giáo lý đó. Ngoài việc quan sát và tìm hiểu, học giáo lý, đọc kinh, hay nghe giảng; bước thứ ba của việc đạt đến Chánh Kiến là Thiền định. Trong giai đoạn ba của tiến trình để đạt Chánh Kiến, hai loại hiểu biết hợp nhất.

Tóm lại, phương thức để đạt Chánh Kiến là như sau: Giai đoạn thứ nhất (Văn), chúng ta phải quan sát, nghiên cứu và đọc kinh; Giai đoạn thứ hai (Tư), chúng ta phải tư duy về những gì đã quan sát, học và đọc; Giai đoạn thứ ba (Tu), chúng ta phải thiền tập trên những đề mục đã được tư duy, quan tâm và xác định.

Hãy xem một thí dụ thực tế. Ví thử như chúng ta dự tính đến một chỗ nào đó. Trước hết chúng ta cần phải có một bản đồ chỉ đường. Chúng ta bắt đầu nhìn bản đồ để tìm hướng đi. Rồi chúng ta phải nhớ lại những điều đã thấy, coi lại bản đồ, xem kỹ lại hướng đi. Có như vậy chúng ta mới đi đến mục tiêu đã định. Việc này giống như thiền định. Lại nữa, thí dụ ta mới mua một dụng cụ. Nếu chưa đọc kỹ lời chỉ dẫn, chúng ta phải đọc lại, nghiên cứu kỹ lưỡng để hiểu thấu rõ ràng. Khi chắc chắn đã thấu đáo rõ ràng, chúng ta mới có thể sử dụng dụng cụ mới đó. Việc trên cũng giống như thiền định, chúng ta phải tư duy những điều chúng ta thấy do nhận xét, học hỏi, quán sát và nghiên cứu. Ở giai đoạn thứ ba, nhờ thiền định những dữ kiện đó trở thành một phần của kinh nghiệm sống của chúng ta.

Có lẽ chúng ta nên dành ít phút để bàn luận về thái độ mà một người cần có trong việc học tập giáo lý của Đức Phật. Muốn học tập giáo lý, chúng ta phải tránh ba điều lỗi về thái độ của chúng ta và ba lỗi lầm này được minh họa bằng thí dụ về một cái bình. Trong thí dụ này, chúng ta là cái bình, và giáo lý được rót đầy vào bình. Nếu bình này đóng kín, chúng ta không thể đổ đầy bình, ví dụ như rót sữa chẳng hạn. Điều này giống như ta nghe giáo lý với tâm trí bưng bít, một tâm trí không cởi mở khiến Phật Pháp không thể rót đầy bình được. Rồi nếu bình của chúng ta có một lỗ hổng dưới đáy. Nếu ta đổ sữa vào bình, sữa sẽ chảy hết qua lỗ hổng. Việc này tương tự như nghe tai này chạy sang tai kia. Và cuối cùng bình dơ bẩn khi chúng ta rót sữa mà không rửa sạch sẽ, sữa hư còn sót lại khiến sữa mới đổ vào sẽ bị hư. Cũng vậy, nếu chúng ta nghe giáo lý với một tâm trí và thái



độ bất tịnh như ham muốn vinh dự hay tiếng tăm nào đó, hoặc có thái độ vị kỷ hay tham dục; chúng ta chẳng khác nào cái bình bị các chất bất tịnh làm ô uế. Chúng ta phải cố tránh các lầm lỗi này khi bước vào con đường tu học giáo lý của Đức Phật, khi nghiên cứu Pháp. Cũng vậy, chúng ta phải nghe Pháp như một bệnh nhân nghe lời chỉ dẫn của ông thầy thuốc. Trong trường hợp này, Đức Phật là ông thầy thuốc, Pháp là thuốc, chúng ta là bệnh nhân, và việc thực hành Pháp là phương tiện chữa khỏi các chúng bệnh do ô trược, tham, sân và ảo tưởng gây nên khổ đau. Chắc chắn chúng ta sẽ đạt đến một mức độ nào đó của Chánh Kiến nếu chúng ta nghiên cứu Pháp với khái niệm đó trong tâm.

Chúng ta thường chia Chánh Kiến thành hai mặt. Mặt thứ nhất là mức độ bình thường và mặt thứ hai là mức độ thâm sâu. Trước đây, chúng ta đã nói về những mục tiêu do Đạo Phật tiến dẫn với ý nghĩa đạt đến hạnh phúc và may mắn trong đời này và đời sau cùng sự giải thoát tối hậu. Nơi đây cũng vậy, xét về Chánh Kiến, chúng ta thấy Chánh Kiến có hai mặt. Mặt thứ nhất tương ứng với mục tiêu thứ nhất, và mặt thứ hai tương ứng với đạt giải thoát. Mặt thứ nhất của Chánh Kiến là hiểu được sự tương quan giữa nhân và quả do hành động và thái độ của chúng ta gây nên. Nói vắn tắt chúng ta biết những hậu quả do hành động của chúng ta. Nếu chúng ta làm điều tốt, biết tôn trọng đời sống và tài sản của người khác và sự thật, vâng vâng... , và nếu chúng ta làm tốt trọn vẹn như vậy; những hành động của chúng ta sẽ đem lại những kết quả tốt. Chúng ta sẽ vui với hạnh phúc, và những hoàn cảnh may mắn trong đời này và đời sau. Ngược lại, nếu chúng ta hành động xấu xa, chúng ta sẽ chứng nghiệm bất hạnh phúc, nghèo khổ và những hoàn cảnh không may mắn đời này và đời sau.

Trên bình diện hiểu biết về mục tiêu tối hậu của giáo lý nhà Phật, Chánh Kiến là nhìn sự vật đúng sự thật. Nhìn sự vật đúng như sự thật là thế nào? Câu trả lời lại có tính cách giáo lý! Điều đó có nghĩa là chúng ta nhìn sự vật là vô thường, là duyên hợp, là vô ngã, là khách quan, như Tứ Diệu Đế đã nói. Tất cả những câu trả lời này rất đúng. Tất cả đều nói rằng nhìn sự vật đúng sự thật, nhìn bộ mặt thật của chúng. Để hiểu rõ điều này trước và cũng là bước chót của Bát Chánh Đạo, chúng ta phải tìm cái tương đồng



trong những giáo lý trình bày trong Chánh Kiến. Khi chúng ta diễn tả Chánh kiến trong nhiều đường lối, những đường lối diễn tả này là chống lại vô minh, trói buộc, và dính mắc trong vòng sinh tử. Khi Đức Phật đạt giác ngộ, việc chứng nghiệm thiết yếu của Ngài là việc phá vỡ vô minh. Ngài đã nói đến kinh nghiệm này nhiều lần, và đó là việc hiểu thấu Tứ Diệu Đế và Lý Nhân Duyên. Cả hai Tứ Diệu Đế và Lý Nhân Duyên đều chú trọng đến việc phá vỡ vô minh. Theo nghĩa này, vô minh là trọng tâm của vấn đề, là ý nghĩa chủ yếu của hai công thức Tứ Diệu Đế và Lý Nhân Duyên.

Chúng ta hãy nói lại Tứ Diệu Đế một chút. Bí quyết để biến đổi kinh nghiệm đau khổ của con người thành kinh nghiệm chấm dứt khổ đau là việc hiểu thấu Đế Thứ Hai, chân lý của nguyên nhân đau khổ. Khi hiểu rõ nguyên nhân của đau khổ, chúng ta phải hành động để chấm dứt khổ đau. Như đã thảo luận, Tứ Diệu Đế được chia làm hai nhóm: Một nhóm cần loại bỏ, và một nhóm cần đạt đến. Nhóm loại bỏ là khổ đau và nguyên nhân của nó, và nhóm cần đạt đến là việc chấm dứt được trong đêm giác ngộ của Ngài. Khi Ngài nhìn thấy được là chấm dứt khổ đau và con đường đi đến để chấm dứt khổ đau. Hiểu được nguyên nhân khổ đau giúp ta làm được điều đó. Đức Phật đã nói rõ kinh nghiệm trong đêm giác ngộ của Ngài. Khi Ngài thấy rõ nguyên nhân khổ đau, và khi Ngài hiểu rằng tham, sân si là nguyên nhân của khổ đau thì cánh cửa giác ngộ mở rộng cho Ngài. Vô minh, tham lam, và sân hận là những nguyên nhân của khổ đau. Muốn hiểu phần giáo lý căn bản, chúng ta cần phải chú trọng vô minh vì vô minh sinh ra tham lam và sân hận.

Chủ yếu, vô minh là tư tưởng cho rằng cái Ta là thường còn, độc lập và cách biệt với những người khác hay vật khác chung quanh chúng ta. Một khi chỉ biết cái "Ta", chúng ta có khuynh hướng chấp nhận những điều bảo vệ cái "Ta" và chống đối những điều đe dọa cái "Ta". Sự nhận thức về cái Ta là nguyên nhân chính của khổ đau, là gốc rễ của những cảm xúc tiêu cực như dục vọng, sân hận, ác-ý, ham muốn, tham lam và ghen ghét. Vì vô minh nên nghĩ tưởng có Ngã, có Ta. Thật ra cái Ta chỉ là một tập hợp của những yếu tố không thay đổi, ý lại, và tùy thuộc. Có rừng nào đứng ngoài cây cối? Cái Ngã chẳng qua chỉ là một danh từ để tiện gọi việc tổng hợp

các phương pháp. Cái Ngã là nguyên nhân của khổ đau và sợ hãi. Trong phạm vi này, cái Ngã giống như một cái dây bị nhìn lầm thành con rắn lúc tối trời. Nếu thấy một đoạn dây lúc trời tối, chúng ta tưởng rằng đó là con rắn, và sự lầm lẫn này là nguyên nhân của sợ hãi. Cũng vậy, vì vô minh, chúng ta cho rằng những cảm nghĩ nhất thời và những cái vô ngã là cái Ngã; chúng ta hy vọng và sợ hãi khi phải ứng phó với tình hình. Chúng ta muốn có cái này và cái khác. Chúng ta thích người này và không ưa kẻ khác. Cho nên vô minh có nghĩa khái niệm nhầm lẫn về cái Ta thường còn, cái Thực Ngã. Giáo lý về Vô-ngã không trái ngược với giới luật trách nhiệm, với luật của nghiệp. Đúng vậy, quý vị hãy nhớ lại rằng Chánh Kiến có hai mặt: Một là hiểu biết về Nghiệp Luật, và hai là nhìn đúng sự vật, tức là hiểu biết thực chất của nó. Một khi chấp ngã được dẹp đi, một khi khái niệm lầm lẫn về cái Ngã bị Chánh Kiến đánh tan, tham lam, sân si, và các điều khác còn lại không phát sinh được. Khi các điều trên chấm dứt, chúng ta sẽ chấm dứt khổ đau. Chúng tôi không kỳ vọng quý vị hiểu rõ vấn đề này ngay. Trong những buổi nói chuyện tới, chúng tôi sẽ đi sâu vào việc cứu xét thực chất của vô minh.

Giờ đây, chúng tôi nói đến phần kế tiếp của nhóm trí tuệ (Huệ): đó là Chánh Tư Duy. Ở đây chúng ta bắt đầu thấy được mối tương quan và tác động toàn bộ của nhóm Huệ đối với nhóm Giới như thế nào cho tư tưởng có một ảnh hưởng to lớn đến phẩm cách của một con người. Đức Phật đã từng nói nếu chúng ta hành động, và nói năng với một đầu óc thanh tịnh, hạnh phúc theo ta như bóng với hình. Nếu ta nói năng và hành động với một đầu óc bất tịnh, khổ đau theo ta như bánh xe theo vết chân bà. Tư duy có một ảnh hưởng quảng đại tới nhân cách. Chánh Tư Duy có nghĩa là tránh tham lam và sân hận. Cho nên quý vị thấy trí tuệ quan trọng đến như thế nào vì nguyên nhân của khổ đau là do tham, sân và si. Chánh Kiến dẹp trừ (si mê) vô minh, Chánh Tư Duy dẹp trừ tham lam, sân hận. Cho nên Chánh Kiến và Chánh Tư Duy dẹp trừ nguyên nhân của khổ đau.

Muốn dẹp trừ tham sân, chúng ta cần phải tu tập việc buông bỏ. Muốn tiêu trừ sân hận, chúng ta phải vun bồi tâm từ ái và lòng bi mẫn. Làm thế nào để nâng cao thái độ buông bỏ, từ ái và bi mẫn là những công năng tẩy

sạch được tham lam, sân hận? Trước hết, chúng ta tu tập việc buông bỏ bằng cách suy gẫm bản chất bất toại nguyện của cuộc sống, nhất là cái bất toại nguyện của những lạc thú giác quan. Chúng ta hãy so sánh lạc thú của giác quan với nước muối. Kẻ khát nước, uống nước muối thì khát thêm. Kẻ đó không bao giờ thỏa mãn được cơn khát.

Đức Phật cũng so sánh lạc thú của giác quan với một loại trái cây tên là Kimbu. Loại trái này trông bề ngoài thật đẹp đẽ vì vá trái rất hấp dẫn, thêm ngon. Nhưng nó gây ra tai họa vì nó rất độc khi ta ăn phải. Tương tự như vậy, lạc thú của giác quan thật hấp dẫn, thật đáng hưởng nhưng chúng gây tai họa. Cho nên muốn trau dồi hạnh buông bỏ, ta phải xét đến những hậu quả tai hại của những lạc thú giác quan. Ngoài ra chúng ta phải suy gẫm, hiểu rõ bản chất của luân hồi sinh tử là khổ đau. Dù sinh ở đâu, nhưng còn đang trôi lăn trong vòng sinh tử luân hồi, chúng ta bị khổ đau tràn ngập bởi vì tính chất của sinh tử luân hồi là khổ đau. Tính chất khổ đau của sinh tử luân hồi ví như lửa với nhiệt. Quán triệt tính chất không toại nguyện của cuộc sống, và nhận định rõ những hậu quả đáng ghét của các lạc thú giác quan, chúng ta cần phải tu tập việc buông bỏ.

Chúng ta chỉ có thể trau dồi tâm từ ái và lòng bi mẫn khi nhận thức được sự bình đẳng cần thiết của tất cả chúng sinh. Ai cũng sợ chết, ai cũng run sợ trước hình phạt. Hiểu rõ như thế, chúng ta không nên giết hại, hay gây chết chóc cho người khác. Ai cũng ham muốn hạnh phúc, và sợ hãi đau đớn. Mọi sinh vật đều giống nhau. Biết vậy, chúng ta không nên tự cho mình cao hơn người khác, chúng ta không nên coi mình khác biệt với người khác. Biết sự bình đẳng của tất cả chúng sinh là căn bản của sự trau dồi tâm từ ái và lòng bi mẫn. Ai cũng muốn có hạnh phúc như ta vậy. Hiểu rõ như vậy, ta phải đối xử với tất cả chúng sinh với tâm từ và lòng bi mẫn. Chúng ta phải mong ước mọi người đều được hạnh phúc. Nếu chúng ta sợ khổ sở và đau đớn, và mong muốn tránh các điều đó, thì ai ai cũng đều sợ hãi khổ sở và đau đớn, và muốn tránh các điều đó. Hiểu được như vậy, chúng ta sẽ có thái độ mong muốn mọi người được thoát khổ.

Cũng trong đường hướng đó, chúng ta có thể phát triển hạnh nguyện xả bỏ và từ bi để đối trị và tiêu trừ tham lam và sân hận. Sau cùng khi đã

loại trừ si mê, tham lam, sân hận, khi đã thanh lọc hết các ô trược bằng trí tuệ, ta sẽ đạt được giải thoát, đạt được mục tiêu cuối cùng, đó là cứu cánh của Bát Chánh Đạo, là hạnh phúc Niết Bàn.

-ooOoo-

## BÀI VIII - NGHIỆP

Hôm nay chúng ta nói đến một vài điều rất phổ thông trong Phật Giáo: ý niệm về nghiệp và tái sinh. Những quan niệm này rất tương quan mật thiết với nhau, nhưng vì đề tài quá rộng lớn nên chúng tôi chỉ đề cập đến nghiệp, và sẽ nói đến phần tái sinh trong buổi giảng kế tiếp.

Chúng ta biết cái trói buộc chúng ta trong luân hồi là những ô trược như tham lam, sân hận và si mê. Điều này đã được nêu rõ trong Điều Thứ Hai của Tứ Diệu Đế, chân lý giải thoát nguyên nhân của khổ đau. Những ô trược đó là những điều mà bất cứ một chúng sinh nào cũng phải chịu trong luân hồi, dù là người, vật hay bất cứ những chúng sinh nào sống trong những cảnh giới khác mà chúng ta không thấy được. Do đó, tất cả các chúng sinh đều giống nhau, nhưng giữa những chúng sinh mà chúng ta thường thấy, có rất nhiều điều khác biệt. Chẳng hạn, có một số rất giàu có, một số nghèo khổ, một số cường tráng và khoẻ mạnh, một số tàn tật, vân vân...

Có rất nhiều khác biệt trong chúng sinh và nhiều điều khác biệt hơn nữa giữa con vật và con người. Những khác biệt này là do nghiệp. Những điều chúng ta cùng có là tham lam, sân hận và si mê là những điều thông thường của tất cả chúng sinh, nhưng nếu chúng ta sống trong hoàn cảnh nào đặc biệt đó là do kết quả của biệt nghiệp của chúng ta. Biệt nghiệp này tạo nên hoàn cảnh của chúng ta, và hoàn cảnh có thể là khá giả, khoẻ mạnh, vân vân... Những hoàn cảnh này do nghiệp quyết định. Theo ý nghĩa đó, nghiệp giải thích sự khác biệt giữa chúng sinh. Nghiệp cho thấy tại sao người thì may mắn, kẻ thì bất hạnh, người thì vui vẻ kẻ thì kém vui. Đức Phật nói Nghiệp cắt nghĩa sự khác biệt giữa các chúng sinh. Chắc quý vị

còn nhớ nghiệp tác động như thế nào đến cuộc sống của chúng sinh trong hoàn cảnh hạnh phúc hay bất hạnh? Chúng sinh chuyển từ hoàn cảnh hạnh phúc đến hoàn cảnh bất hạnh, và ngược lại từ hoàn cảnh bất hạnh đến hoàn cảnh hạnh phúc như thế nào. Đó là do kết quả của nghiệp, là một phần của nghiệm chứng của Đức Phật trong đêm giác ngộ của Ngài. Chính do nghiệp tạo hoàn cảnh cho chúng sinh.

Chúng ta đã nói nhiều về tác động của nghiệp, bây giờ chúng ta hãy xét kỹ nghiệp là gì. Chúng tôi xin định nghĩa về nghiệp. Trước hết, cách tốt nhất để giải thích Nghiệp là trước tiên xác định những gì không phải là Nghiệp. Thông thường chúng ta thấy một số người hiểu nhầm về ý niệm của Nghiệp nhất là khi sử dụng từ ngữ này hàng ngày. Có người nói chúng ta không thể thay đổi tình trạng được vì Nghiệp. Theo ý này, nghiệp trở thành một cái gì khiến chúng ta phải trốn tránh. Nó tương tự như tiền định hay số mệnh. Như thế chúng ta không hiểu biết đúng về Nghiệp. Sự hiểu lầm về Nghiệp có thể do người bình dân nghĩ rằng con người có may có rùi. Có thể vì tư tưởng người bình dân bị Nghiệp chi phối với ý nghĩ tiền định. Nghiệp không phải là số mệnh hay tiền định.

Nếu nghiệp không phải là số mệnh hay tiền định thì Nghiệp là gì? Chúng ta hãy xét từ ngữ này. Nghiệp là hành động, nghĩa là "làm". Ngay tức khắc chúng ta thấy rõ ràng nghĩa của nghiệp không phải là số mệnh hay tiền định vì lẽ nghiệp là hành động. Nó năng động. Nhưng nó khác hơn một hành động đơn giản vì nó không phải là một hành động máy móc. Nó không phải là một hành động vô ý thức hay vô tình. Nó là một hành động cố ý, có ý thức, được cân nhắc kỹ càng, và có chủ tâm. Một hành động cố ý, có chủ tâm như thế quyết định hoàn cảnh của chúng ta như thế nào? Vì lẽ mỗi hành động đều có một phản ứng, một hiệu quả. Sự thật này đã được giải thích về vật lý Vũ Trụ của nhà Vật lý vĩ đại Newton, người đã phát minh ra luật xác định mỗi động lúc có một phản ứng tương ứng hay trái ngược. Đối chiếu với định luật vật lý về động lúc và phản động lúc, trong phạm vi tinh thần cũng có định luật cho mỗi hành động có tác ý và hậu quả của nó. Cho nên tại sao đôi khi chúng ta nói về Nghiệp Báo, tức là hành động có tác ý và hiệu quả chín mùi của nó, hay về Nghiệp Quả, tức là hành

động có tác ý cùng hậu quả của nó. Đó là khi chúng ta nói về hành động có tác ý với hiệu quả của nó hay cái quả của nó đó là ta nói về Định luật của Nghiệp.

Trong ý nghĩa căn bản nhất, Định Luật về Nghiệp trong phạm vi tinh thần dạy rằng hành động ra sao dẫn đến kết quả tương ứng. Hãy lấy một thí dụ. Nếu chúng ta gieo một hạt soài, cây soài sẽ lớn lên, và sẽ mang trái soài. Bỏ soài chúng ta gieo hạt bông bong, cây bông bong sẽ lớn lên và mang trái bông bong. Gieo gì gặt nấy. Mình làm sao, kết quả sẽ như vậy. Cũng vậy, trong Định Luật của Nghiệp, nếu chúng ta làm điều thiện, chúng ta sẽ gặt hái kết quả tốt, và nếu chúng ta làm điều bất thiện, chúng ta sẽ gặt hái kết quả không tốt hay đau thương. Đó là điều chúng tôi muốn nói rằng gieo nhân hái quả và quả tùy nhân. Điều này thật rõ ràng khi chúng ta lấy thí dụ về những hành động thiện ác.

Hiểu theo nghĩa chung, Nghiệp có hai loại: Thiện Nghiệp hay Nghiệp Tốt và Ác Nghiệp hay Nghiệp Xấu. Để khỏi hiểu lầm về định nghĩa này của Nghiệp, chúng ta nên xem lại từ ngữ nguyên thủy của nó. Ở đây, Nghiệp là thông minh giỏi đem lợi lạc (kushala) hay không thông minh đem bất lợi (akushala), đó là Thiện nghiệp hay Ác nghiệp. Kushala có nghĩa là thông minh hay có tài, và Akushala có nghĩa là không thông minh và bất tài. Như vậy giúp chúng ta hiểu các từ ngữ đó được sử dụng như thế nào? Không phải tốt và xấu mà có nghĩa là có tài hay bất tài, thông minh và không thông minh, thiện và ác. Thế nào là thiện và bất thiện? Thiện có nghĩa là những hành động làm tốt cho mình và cho người khác, những hành động ấy không xuất phát từ tham dục, sân hận và vô minh, mà xuất phát từ tâm buông bỏ, tâm từ, bi mẫn và trí tuệ.

Ta có thể hỏi tại sao một hành động thiện hay bất thiện có thể tạo hạnh phúc và bất hạnh. Câu trả lời là thời gian sẽ cho biết. Chính Đức Phật đã trả lời câu đó. Ngài giải thích chừng nào mà hành động bất thiện chưa trở quả khổ đau thì chỉ có kẻ ngu muội mới cho hành động đó là tốt. Nhưng khi hành động bất thiện trở quả khổ đau, kẻ đó mới nhận thức được hành động đó là bất thiện. Tương tự như vậy, chừng nào mà một hành động thiện chưa trở quả hạnh phúc, người hiền lương coi đó là một hành động bất thiện. Khi



hành động đó trở quả hạnh phúc, người đó mới nhận thức được đó là hành động thiện. Cho nên cần một thời gian lâu dài khi phán đoán hành động thiện hay bất thiện. Nói đơn giản, hành động thiện mang niềm vui cho mình và cho người khác, trong khi hành động bất thiện mang kết quả ngược lại, đó là kết quả đau khổ cho chính mình và người khác.

Nói một cách cụ thể, những bất thiện nghiệp liên can đến ba cửa hay phương tiện tạo tác là Thân, Khẩu, và Ý. Có ba bất thiện nghiệp của Thân, bốn bất thiện nghiệp của Khẩu, và ba bất thiện nghiệp của Ý cần phải diệt. Ba bất thiện nghiệp của thân cần phải diệt là sát, đạo, dâm. Bốn bất thiện nghiệp của khẩu cần phải diệt là nói dối, nói lười hai chiều, nói lời hung ác, nói lời thù ghét. Ba bất thiện nghiệp của ý là tham, sân và si. Nếu tránh được mười điều ác đó, chúng ta mới thoát được hậu quả của chúng. Những hành động bất thiện tạo đau khổ, vì quả của chúng. Quả của những hành động bất thiện có nhiều hình thức. Quả chín của những hành động bất thiện đưa đến tái sinh trong những cõi thấp, những cõi đau khổ như địa ngục, ngạ quỷ và súc sinh. Nếu ác nghiệp đó chưa đủ để đọa vào những cõi thấp hơn, kẻ tạo tội phải chịu khổ cực trong đời sống. Đến đây chúng ta thấy rằng gieo nhân nào hái quả nấy! Ví dụ kẻ giết người vì ác ý và sân hận sẽ bị đọa vào địa ngục là nơi kẻ đó phải chịu đọa đầy vì sân hận và ác ý, và phải chết đi sống lại nhiều lần. Nếu Nghiệp sát chưa đủ mạnh để khiến kẻ tạo tội phải đọa địa ngục, kẻ đó phải chết yếu, xa lìa người thân, và sống trong sợ hãi. Ở đây cũng vậy chúng ta thấy gieo nhân nào hái quả ấy. Giết người làm đoán mạng người khác khiến họ phải xa lìa người thân, vân vân... phải gánh chịu những hậu quả đó. Cũng vậy, trộm cắp là do các ô trược của tham dục nảy sinh, và kết quả tái sinh thành ngạ quỷ hoàn toàn ở trong tình trạng cơ cực thiếu thốn. Nếu không tái sinh thành ngạ quỷ thì cũng sống trong tình trạng nghèo đói, phải sống nhờ người khác, vân vân... Tà dâm đem kết quả đau khổ triền miên, bất hạnh trong hôn nhân.

Ác nghiệp tạo ác quả tức là khổ đau, và thiện nghiệp tạo thiện quả tức là hạnh phúc. Chúng ta có thể giải thích những hành động thiện bằng hai cách. Một là làm điều thiện và tránh các hành động bất thiện, tránh giết người, trộm cướp, tà dâm, vân vân... Hai là chúng ta hiểu biết hành động thiện một



cách tích cực. Sau đây một số các hành động thiện như bố thí, giữ giới, thiền định, kính trọng bậc trưởng thượng, phục vụ, giúp đỡ, hồi hướng công đức, chia sẻ với công đức của người khác, nghe Pháp, dạy Pháp và chánh tư duy. Hành động bất thiện tạo đau khổ thì những hành động thiện kể trên đem lại lợi ích. Lại nữa, hậu quả là do hành động; thí dụ khoan hồng đem lại sang giàu, nghe Pháp kết quả có trí tuệ, những hành động thiện đem thiện quả, những hành động bất thiện đem ác quả.

Hành động có thể thay đổi thiện nghiệp hay ác nghiệp. Nói một cách khác, một hành động thiện hay bất thiện ảnh hưởng nhiều hay ít tùy theo điều kiện nó tạo ra. Những điều kiện tạo Nghiệp lúc tùy thuộc kẻ tạo Nghiệp. Vì vậy, Nghiệp lúc là do kẻ tạo Nghiệp và kẻ gánh Nghiệp. Nói một cách cụ thể, một vô giết người cần hội đủ năm điều kiện: Người định giết, người đó còn sống, ý định giết người đó, hành động giết người đó, và cái chết của người đó. Cũng vậy, điều kiện chủ quan là biết người định giết, ý định giết, và hành động giết. Điều kiện khách quan là có sự có mặt của người mình muốn giết, và cái chết của người đó. Nơi đây chúng ta thấy những điều kiện chủ động và bị động. Những điều kiện chủ động là nhận thức mạng sống của chúng sinh đó, có ý giết, và hành động giết. Những điều kiện bị động là sự có mặt của chúng sinh đó, và hậu quả cái chết của chúng sinh đó. Cũng vậy, có năm điều kiện để chuyển Nghiệp là hành động bền bỉ và liên tục, hành động có thiện chí và quyết tâm, hành động không ngại khổ, hành động với những người có phẩm hạnh, và hành động với những người đã làm công đức trong quá khứ. Ở đây, chúng ta cũng thấy có đủ điều kiện chủ quan và khách quan. Những hành động chủ quan là bền chí, hành động có thiện chí và hành động không luyến tiếc. Nếu một người cố ý tạo tội, cứ tiếp tục làm mà không hối tiếc, Nghiệp lúc của họ sẽ mạnh hơn. Điều kiện khách quan là tình trạng của đối tượng gánh chịu hành động và sự liên hệ giữa hai bên. Nói một cách khác, nếu một người làm một hành động thiện hay bất thiện với những vị có phẩm cách đặc biệt như các vị A La Hán, Đức Phật, những hành động thiện hay bất thiện đó sẽ rất lớn. Cuối cùng sức mạnh của thiện nghiệp hay ác nghiệp đối với những người đã giúp ta trong quá khứ, như cha mẹ, thầy dạy và bạn bè, sẽ lớn hơn. Những điều

kiện chủ quan và khách quan quyết định nghiệp lúc. Điều này rất quan trọng vì nó giúp chúng ta hiểu rõ nghiệp không chỉ đơn giản là vấn đề đen hay trắng, tốt hay xấu. Nghiệp là một hành động và trách nhiệm tinh thần. Những sự vận hành của luật Nghiệp Báo rất nhịp nhàng và quân bình theo tương quan nhân quả và rất khăng khít với những yếu tố chủ động hay bị động quyết định tính chất của Nghiệp. Nghiệp luật này xác quyết rằng quả phải ngang bằng và tương tự với nhân của mỗi hành động.

Quả của Nghiệp có thể hiển lộ trong ngắn hạn hay dài hạn. Theo thói quen, ta chia nghiệp thành ba loại mà tác động của chúng sẽ có hiệu quả trong một thời gian nào đó. Nghiệp có quả trở ngay trong đời sống hiện tại, trong kiếp sau hay sau một vài kiếp. Khi nghiệp tác động ngay trong đời sống hiện tại, chúng ta thấy nghiệp quả phát hiện trong một thời gian tương đối ngắn. Loại này bất cứ ai trong chúng ta cũng chứng nghiệm được. Thí dụ, một người không chịu học, một người ham mê thú vui có hại như rượu cờ và ma túy, và một người trộm cắp để thỏa mãn thói xấu đó, hiệu quả sẽ đến ngay trong một thời gian ngắn. Những kẻ đó mất kế sinh nhai, mất tình bằng hữu, mất sức khỏe, vân vân... Chúng ta không nhìn thấy nghiệp quả phát hiện sau một thời gian dài, nhưng Đức Phật và các đệ tử lỗi lạc của Ngài, với trí tuệ mở mang trực tiếp thấy được các nghiệp quả phát hiện sau một thời gian dài. Chẳng hạn, khi Ngài Mục Kiền Liên bị côn đồ đánh chết, Đức Phật nói rằng sở dĩ có biến cố này là vì trong tiền kiếp Ngài Mục Kiền Liên đã đem cha mẹ già vào trong rừng giết chết, và phao tin là cha mẹ Ngài bị côn đồ giết chết. Quả của nghiệp bất thiện này từ nhiều kiếp trước chỉ trở sinh trong kiếp sau cùng. Khi chết, chúng ta phải để lại mọi thứ như tài sản và các người thân yêu, nhưng nghiệp theo ta như bóng với hình. Đức Phật dạy rằng dù ở trên mặt đất hay ở trên trời không ai có thể tránh được nghiệp. Cho nên khi hội đủ các điều kiện, tùy thuộc vào tâm và thân, quả của nghiệp tự nó bộc phát giống như tùy vào một số điều kiện mà trái soài trở ra trên cây soài. Chúng ta có thể thấy cả đến trong thế giới thiên nhiên, một số quả muốn trở ra phải cần một thời gian lâu hơn một số quả khác. Chẳng hạn, nếu chúng ta trồng hạt giống cây đu đủ, chúng ta sẽ có trái đu đủ trong một thời gian ngắn hơn là trồng hạt cây sầu riêng. Cũng

giống như vậy, quả của nghiệp hiển hiện sau một thời gian ngắn, hay sau một thời gian dài.

Ngoài thiện nghiệp và ác nghiệp, còn có loại nghiệp trung tính hay nghiệp không tác động. Nghiệp trung tính không đem hậu quả tinh thần vì thực chất của hành động này không có hậu quả tinh thần hay chỉ là hành động vô tình và không chủ ý. Thí dụ, ngủ nghỉ, đi đứng, thở hít, ăn uống, làm thủ công, vân vân... là những hành động không có hậu quả tinh thần. Tương tự như vậy, một hành động không chủ ý, thuộc loại nghiệp vô-tác hiệu-lúc. Nói một cách khác, nếu ta vô tình dẫm trên một côn trùng trong lúc không biết nó có ở chỗ đó, hành động này là nghiệp trung tính vì không có tác ý - yếu tố tác ý không có nơi đây.

Ích lợi của Nghiệp luật là ngăn cản ta hành động bất thiện vì bất thiện đem lại đau khổ. Một khi chúng ta hiểu rằng trong đời sống mỗi hành động đều có một phản ứng tương ứng và cân bằng, một khi chúng ta hiểu rằng chúng ta sẽ phải gánh chịu quả của hành động này, chúng ta sẽ kèm chế tư cách bất thiện, để khỏi gánh chịu quả của những hành động bất thiện ấy. Tương tự như vậy, hiểu rằng hành động thiện đem quả hạnh phúc, chúng ta sẽ cố gắng làm những hành động thiện ấy. Nghiệp luật phản ảnh hành động và phản ứng về mặt tinh thần, và khuyến khích chúng ta từ bỏ những điều bất thiện cố gắng huân tập thiện nghiệp. Chúng ta sẽ xét kỹ hơn vào những hiệu quả đặc biệt của nghiệp trong kiếp sau, và những điều kiện để nghiệp quyết định tính chất của tái sinh trong bài tới.

-ooOoo-

## BÀI IX - TÁI SINH

Hôm nay chúng ta tiếp tục về đề tài giáo lý về Nghiệp. Chúng ta hãy xét những kết quả của Nghiệp trong kiếp sau, hay nói một cách khác trong kiếp tái sinh. Nhưng trước khi chúng tôi nói đến Giáo Lý về Tái Sinh, chúng tôi nghĩ rằng chúng tôi nên bỏ chút ít thì giờ nói đến ý nghĩa của Đức Phật dạy về tái sinh. Điều này cần thiết vì có một số người không chấp nhận quan niệm tái sinh nhất là trong hơn hai thập niên qua, chúng ta đã bị điều kiện hóa nhiều hơn lên khi nghĩ đến những gì đã chuyển qua mặt khoa học, đến những gì mà đa số đã tin tưởng một cách ngây thơ là thuộc về mặt khoa học. Vì vậy, nhiều người bác bỏ ý kiến về tái sinh coi là mê tín dị đoan, và là một phần của thế-giới quan lạc hậu. Cho nên chúng ta cần thiết phải tái tạo sự quân bình và mở đường cho quan niệm tái sinh trước khi chúng ta đề cập đến thuyết tái sinh trong Đạo Phật.

Chúng ta có thể áp dụng một số phương cách để phác họa sự thật của tái sinh. Một phương cách mà chúng ta có thể áp dụng là nhớ lại trong tất cả các văn hóa lớn trên thế giới, trong thời điểm nào đó, đã có một sự tin tưởng mãnh liệt vào sự thật của tái sinh. Điều này đặc biệt đúng tại Ấn, nơi mà tư tưởng về tái sinh có thể truy cứu từ nền văn minh sơ khai Ấn. Tất cả các tôn giáo lớn Ấn, hữu thần hay vô thần, Ấn Độ Giáo hay không Ấn Độ Giáo, và chủ nghĩa như Jainism đều tin tưởng vào sự thật của tái sinh. Cũng vậy, một số văn hóa khác cũng tin tưởng vào tái sinh, chẳng hạn như Miền Địa Trung Hải trên thế giới, có rất nhiều bằng chứng tin tưởng về tái sinh đã rất phổ biến trước và trong những thế kỷ đầu của thời đại Cộng Sinh. Cho nên tin tưởng vào tái sinh là một phần quan trọng của nhân loại trong lối suy tư về hoàn cảnh của mình.

Đặc biệt trong truyền thống Phật Giáo, chúng ta có lời xác chứng của Đức Phật về vấn đề tái sinh. Trong đêm giác ngộ, Đức Phật chứng ba minh, và minh thứ nhất là biết hết những tiền kiếp. Ngài đã nhớ lại Ngài đã sinh ra trong những hoàn cảnh nào ở tiền kiếp. Ngài đã nhớ lại cả tên Ngài ở những kiếp trước, Ngài đã ở những địa vị nào, vân vân... Ngoài lời chứng của Đức Phật, các đại đệ tử của Ngài cũng đã nhớ được tiền kiếp của họ. Chẳng hạn, Ngài A Nan đã nhớ lại tiền kiếp của mình ngay sau khi thọ giới quy y. Tương tự như vậy, qua lịch sử Phật Giáo, các thánh nhân, học giả và thiền sư đã có thể nhớ lại tiền kiếp của mình.

Tuy thế, chẳng có luận cứ nào trên đây đã thuyết phục được giới khoa học thực nghiệm. Vì vậy, chúng ta cần phải có một cái nhìn sát với chúng ta gần đây hơn, và đây chúng ta có được sự xác nhận từ một chiều hướng thật bất ngờ. Chắc Quý Vị đã biết rằng trong 20 hay 30 năm qua, các nhà Tâm-lý-học và Siêu-hình-học đã mở những những cuộc điều tra về vấn đề tái sinh. Lần hồi qua những cuộc điều tra này, chúng ta đã tạo được một trường hợp đáng tin về tái sinh, và được luận cứ theo đúng chiều hướng của khoa học. Có rất nhiều sách phát hành đã miêu tả và thảo luận tý mỉ về những cuộc điều tra này. Một học giả hoạt động rất tích cực trong địa hạt này trong những năm vừa qua là Giáo Sư Ian Stevenson của Viện Đại Học Virginia, Hoa Kỳ. Ông đã phổ biến hơn hai mươi vô sừ tầm về tái sinh. Một số chúng ta chắc cũng đã biết trường hợp của một phụ nữ đã nhớ lại kiếp trước trên hơn một trăm năm là bà có tên là Bridey Murphey ở trên xứ lạ mà bà chưa hề thăm viếng trong đời sống hiện tại. Chúng tôi không đi vào chi tiết của những vụ này, và nếu ai muốn có những bằng chứng khoa học về tái sinh thì xin tự đọc để tìm hiểu. Tuy nhiên, chúng tôi nghĩ rằng chúng ta đang đi trên một chỗ mà cả ngay đến người hoài nghi nhất trong chúng ta cũng phải công nhận rằng có rất nhiều bằng chứng về sự thật của tái sinh.

Để tìm kiếm những trường hợp tái sinh, chúng ta cần nhớ lại những kinh nghiệm bản thân và quan sát chúng theo đường lối của người Phật Tử để chọn lọc những kinh nghiệm có ý nghĩa mà chúng ta có thể lấy ra được từ kinh nghiệm của chính chúng ta. Tất cả chúng ta trong phòng này đều có

khả năng, sở thích và chán ghét riêng biệt. Vậy chúng tôi lấy công bình mà hỏi, có phải những sự kiện trên chỉ do kết quả của sự ngẫu nhiên hay không. Chẳng hạn một số trong chúng ta có khả năng về thể thao hơn người khác, một số có khiếu về toán, một số có tài về âm nhạc, một số thích bơi lội, một số lại sợ nước. Có phải những dị biệt về những khả năng và thái độ đó chỉ là kết quả của sự ngẫu nhiên không? Có những sự dị biệt rất lạ thường trong sự hiểu biết của chúng ta. Xin hãy xem trường hợp của cá nhân tôi. Tôi sinh trưởng trong một gia đình Cơ Đốc La Mã tại Hoa Kỳ. Trong tiểu sử lúc thiếu thời không có một triệu chứng gì cho thấy là đến năm 20 tuổi tôi du hành qua Ấn và 14 năm tiếp theo tôi chỉ sống tại Á Châu và dần thân vào việc học Phật.

Rồi có những trường hợp mà đôi khi chúng ta có cảm nghĩ chắc chắn là chúng ta đã ở một nơi nào đó mà trước đó ta chưa bao giờ thăm viếng trong đời sống hiện tại. Hoặc đôi khi chúng ta cảm thấy trước đây đã quen biết một người nào. Đôi khi chúng ta gặp một người mà chỉ trong khoảnh khắc là đã hiểu rõ người đó. Ngược lại, đôi khi biết người đó nhiều năm trời, nhưng chúng ta cảm thấy không gần gũi người đó. Những kinh nghiệm về cảm nghĩ là chúng ta đã ở một nơi nào đó, hay biết một người nào đó trước đây, rất thông thường và phổ quát trong một nền văn hóa không biết gì về tái sinh cả. Về kinh nghiệm này Người Pháp nói "déjà vu" có nghĩa là "đã thấy hay đã chứng nghiệm". Nếu chúng ta không phải là kẻ ưa giáo điều, khi ta tổng kết tất cả những bằng chứng về tái sinh, niềm tin vững chắc về tái sinh của nhiều văn hóa trong nhiều thời đại khác nhau trong lịch sử, lời chứng của Đức Phật, lời chứng của các đại đệ tử của Ngài, bằng chứng của các cuộc điều tra khoa học, và những điều thầm kín trong nội tâm trước kia chúng ta đã có mặt ở đây; chúng ta phải công nhận tái sinh là sự thật.

Trong Phật Giáo, tái sinh là một phần tiến trình của những thay đổi liên tục. Thật vậy, không phải là chết rồi mới tái sinh mà chúng ta sinh rồi tái sinh từng phút từng giây. Điều này cũng giống như những giáo lý khác của Phật Giáo có thể kiểm chứng qua kinh nghiệm bản thân và qua sự giảng dạy của khoa học. Chẳng hạn, đa số tế bào trong thân thể của chúng

ta đã chết đi và được thay thế bằng những tế bào mới rất nhiều lần trong suốt đời người. Ngay đến đời sống của một số tế bào cũng phải chịu sự thay đổi nội tại liên tiếp. Đó là một phần của tiến trình sinh, tử và tái sinh. Khi ta nhìn vào tâm trí, chúng ta thấy trạng thái tinh thần có lúc vui lúc buồn thay đổi luôn luôn. Trạng thái này qua đi và thay thế bằng trạng thái khác. Vì vậy khi nhìn vào cơ thể hay tâm trí, chúng ta thấy rõ ràng sự tiếp diễn không ngừng của sinh, tử và tái sinh.

Phật Giáo dạy có nhiều cảnh giới, cõi và chu kỳ trong cuộc sống. Có 31 cảnh giới (cõi) khác nhau, nhưng chúng tôi chỉ kể ra đây sáu cõi. Nói chung, sáu cõi được chia làm hai đường Thiện đạo và Ác đạo. Thiện đạo gồm có ba trong sáu cõi là Trời, người và A-tu-la. Tái sinh vào Thiện đạo là nhờ Thiện nghiệp. Ác đạo gồm có ba cõi khổ được gọi là cõi của phiền não là Súc sinh, Ngạ quỷ và Địa Ngục. Tái sinh vào Ác đạo là do Ác nghiệp.

Chúng ta hãy xét mỗi cảnh giới và bắt đầu từ cõi chót: cõi địa ngục. Có nhiều địa ngục trong Phật Giáo, những địa ngục chính là tám địa ngục nóng, và tám địa ngục lạnh. Trong địa ngục chúng sinh đau khổ không kể xiết và đau đớn không tả nổi. Người ta nói rằng sự đau đớn một phút ở địa ngục bằng sự đau đớn của 300 ngọn giáo đâm trong một ngày ở dương thế. Nguyên nhân tái sinh vào địa ngục do những hành động hung bạo, những thói quen sát hại, tàn ác, những hành động do ác tâm. Sinh vào địa ngục chịu đau khổ cho đến khi trả xong ác nghiệp. Điều này rất quan trọng vì chúng ta phải biết rằng trong Phật Giáo không ai phải chịu đau khổ mãi mãi. Khi ác nghiệp hết, chúng sinh trong địa ngục tái sinh vào cảnh giới an vui hơn.

Tiếp theo là cõi của ngạ quỷ. Chúng sinh trong cõi này chịu khổ vì đói khát, và nóng lạnh. Chúng hoàn toàn bị tước bỏ các vật dụng mà chúng ưa thích. Người ta nói rằng khi ngạ quỷ nhận thấy một núi gạo hay một con sông nước trong, khi chúng chạy lại thì trái núi gạo kia chỉ là một đồng sỏi đá, và con sông trong vắt chỉ là một dải đá xanh. Cũng vậy, đối với chúng mùa hè, mặt trăng vẫn nóng và mùa đông thì mặt trời vẫn lạnh. Nguyên nhân chính sinh vào loài ngạ quỷ là do tham lam, keo kiệt, và bòn sẻn. Cũng như ở địa ngục, những chúng sinh ở cảnh giới này không phải chịu



đầy đọa vĩnh viễn làm quý đỏi, khi nghiệp bất thiện đã hết, chúng sẽ được sinh vào cõi cao hơn.

Kế tiếp là cõi của súc sinh, súc sinh chịu khổ vì nhiều trường hợp bất hạnh. Chúng đau khổ vì sợ hãi và đau đớn do kết quả của sự sát hại, ăn thịt lẫn nhau. Chúng đau khổ từ sự cướp bóc của con người giết chúng để lấy thịt ăn, lấy da, lấy sừng và lấy răng của chúng. Cả đến khi chúng không bị giết như gia súc, chúng bị bắt buộc làm việc cho con người, bị xiềng xích và doi vọt. Tất cả những thứ trên là nguồn gốc của khổ đau. Nguyên nhân chính tái sinh làm súc sinh là vô minh. Nói một cách khác, kẻ mù quáng chạy theo những tham dục súc sinh, chỉ lo ăn uống, ngủ nghỉ và dâm dục, không quan tâm đến việc mở mang trí tuệ, thực hành đạo đức, vân vân... phải tái sinh làm súc sinh.

Bây giờ chẳng hạn khi chúng tôi nói thói quen giết hại là nguyên nhân tái sinh vào địa ngục, hay tham lam là nguyên nhân tái sinh vào cõi của ngựa quý, và vô minh là nguyên nhân tái sinh làm súc sinh không có nghĩa là những kẻ có hành động sân hận, tham lam hay vô minh không nhất thiết phải tái sinh vào các cõi địa ngục, ngã quý hay súc sinh. Điều trên đây chỉ có nghĩa là có một sự liên hệ giữa cái sân hận và tái sinh vào địa ngục, giữa cái tham lam và tái sinh vào loài ngựa quý, và giữa vô minh và tái sinh vào loài súc sinh. Nếu không từ bỏ, nếu không bù trừ bằng những hành động đạo đức khác, nếu cứ quen hành động như vậy thì kết quả chắc chắn phải tái sinh trong ba trạng thái thống khổ này.

Chúng tôi tạm bỏ qua cõi của con người và nói đến cõi A-tu-la. A-tu-la mạnh hơn và thông minh hơn con người. Nhưng chúng đau khổ vì hay ghen tuông và thích đánh nhau. Theo thần thoại, A-tu-la và các chư thiên chia sẻ một cây trên thiên giới. Trong khi các chư thiên vui hưởng trái cây thì A-tu-la phải giữ gốc cây. A-tu-la ghen tị với các chư thiên và muốn lấy trái cây của các chư thiên. Họ xung đột với các chư thiên, bị thảm bại và hậu quả bị đau khổ rất nhiều. Vì lẽ lúc nào cũng ghen tị, thèm muốn và xung đột, cuộc sống của A-tu-la bất hạnh và vô phước. Cũng như các cảnh giới khác, có nguyên nhân mới phải tái sinh vào loài A-tu-la này. Về mặt



tích cực, nguyên nhân là bao dung. Về mặt tiêu cực, nguyên nhân là sân hận, thèm muốn và ghen ghét.

Cõi thứ sáu, cõi của chư thiên là cõi sung sướng nhất trong sáu cõi. Do kết quả của những hành động thiện, giữ giới, và thực hành thiền định, chúng sinh tái sinh vào cảnh giới của chư thiên vui hưởng dục lạc và các thú vui tinh thần, hay an lạc tùy theo tầng trời cao thấp. Tuy nhiên cảnh giới của chư thiên chưa hẳn cũng là điều mong muốn vì hạnh phúc của các chư thiên không trường cửu. Dù có vui hưởng đến mức độ nào đi nữa, khi thiện nghiệp tích lũy đã hết, khi công đức và thiền lực đã cạn, các chư thiên cũng phải từ bỏ cõi trời và tái sinh vào một cảnh giới nào đó. Sau khi chết, chư thiên đau khổ nhiều về tinh thần hơn là đau khổ về vật chất trong các cảnh giới khác. Yếu tố tiêu cực liên can đến tái sinh trong cảnh giới chư thiên là lòng kiêu mạn.

Như vậy, nơi đây quý vị nhìn thấy chúng ta có những nỗi khổ sở hay ô trược liên can đến năm cõi địa ngục, ngạ quỷ, súc sinh, A-tu-la và chư thiên. Chúng là ác ý, tham dục, vô minh, ganh ghét và ngã mạn. Sinh vào trong một những cõi như vậy là điều không ai muốn. Sinh trong ba cõi thấp là điều không ai thích vì lý do rõ ràng là cái khổ triền miên, và cái ngu si tội bực của chúng sinh ở trong các cõi đó. Cả đến sinh vào cảnh giới A-tu-la và chư thiên cũng là điều không mong muốn, vì đâu có đạt được một mức độ hạnh phúc và thế lúc nào đó, cuộc sống của A-tu-la và Chư Thiên vẫn không vĩnh viễn. Ngoài ra vì vui hưởng những thỏa thích và dục lạc trong những cõi đó, chúng sinh chẳng bao giờ nghĩ đến giải thoát sinh tử. Cho nên người ta cho rằng trong sáu cõi đó, cõi may mắn, cơ hội, và tốt đẹp nhất là cõi của loài người. Do đó chúng tôi nói về cõi của loài người vào phần chót.

Cõi của loài người là cõi thuận lợi nhất trong sáu cõi vì lẽ là một con người, ta có được động cơ thúc đẩy và cơ hội để thực hành Pháp và đạt giác ngộ. Chúng ta có động cơ thúc đẩy và cơ hội vì những điều kiện đưa đến việc tu tập hiện nay đang có. Trong cảnh giới của loài người, chúng ta có hạnh phúc và đau khổ. Đau khổ trong cảnh giới của loài người đều kinh khủng đến đâu, cũng chưa bằng cái khổ trong ba cõi ác. Hạnh phúc và thú

vui trong cõi người trong cảnh giới loài người không bằng cõi trời. Vì vậy con người không khao khát cái niềm vui quá đỗi của chư thiên, và cũng chẳng sợ hãi cái khổ không thể chịu đựng nổi của chúng sinh trong địa ngục. Lại nữa, không như loài vật, con người có đủ trí khôn để tìm cách chấm dứt khổ đau.

Theo một số nhận định, sinh được làm người rất khó khăn. Trước tiên, được làm người rất khó khăn vì các nguyên nhân của chính nó. Hạnh kiểm tốt là nguyên nhân được tái sinh làm người, nhưng hạnh kiểm tốt rất hiếm có. Lại nữa sinh làm người rất khó vì chỉ có một số ít có cơ hội này, vì con người chỉ là một phân số nhỏ trong hằng hà sa số các chúng sinh khác trong sáu cõi. Hơn nữa không phải chỉ sinh làm người là đủ, vì có biết bao nhiêu người không có cơ hội tu tập Phật Pháp. Vì vậy, không những chỉ mong được làm người mà phải có cơ hội tu tập Phật Pháp để trau dồi đức hạnh, phát triển tinh thần và mở mang trí tuệ.

Đức Phật dạy có cơ hội làm người thật hiếm có. Ngài kể một chuyện vui để tương trưng cho việc này. Giả sử cả thế giới là một đại dương mênh mông, và trên mặt đại dương có một cái phao bồng bênh trôi theo chiều gió. Giả sử dưới đáy đại dương có một con rùa mù cứ mỗi trăm năm mới nổi lên trên mặt biển một lần. Thật khó khăn biết bao cho con rùa kia có thể chui đầu vào cái phao trên mặt biển; cũng giống như vậy, thật là khó khăn biết bao chúng ta mới có cơ hội sinh làm người. Một thí dụ khác, một người ném một nắm hạt đậu khô vào bức tường đá, và chỉ có một hạt đậu được dính vào tường. Sinh làm người và có cơ hội thực hành Phật Pháp cũng tương tự và khó khăn như vậy.

Thật là điên rồ khi phí phạm đời sống trong những điều kiện thuận lợi mà chúng ta được hưởng trong xã hội tự do khiến chúng ta cơ hội thực hành Phật Pháp. Điều hết sức quan trọng là khi có cơ hội, chúng ta phải sử dụng nó. Nếu chúng ta không thực hành Phật Pháp trong đời này, chúng ta không biết phải sinh vào cõi nào, và khi nào chúng ta lại có cơ hội may mắn này. Chúng ta phải phấn đấu để thoát ra khỏi vòng sinh tử, nếu không chúng ta cứ phải sinh tử luân hồi mãi mãi trong sáu cõi này. Khi Ác nghiệp

hay Thiệ nghiệp đưa đẩy chúng ta vào một trong sáu cõi đã hết, tái sinh tiếp diễn và chúng ta lại thấy mình tái sinh vào một cõi khác nữa.

Tóm lại, từ vô thi, chúng ta trôi lăn trong vòng sinh tử từ vô thi trong sáu cõi, và nếu xương của chúng ta chất thành đồng qua các kiếp sống, thì những đồng xương này ắt phải cao hơn núi Tu Di. Nếu số sữa mà chúng ta uống của mẹ trong vô lượng kiếp đem gom lại thì số lượng sữa này sẽ nhiều hơn nước đại dương. Cho nên bây giờ, khi có cơ hội thực hành Phật Pháp, chúng ta phải thực hành ngay.

Trong những năm qua, người ta có có khuynh hướng dùng những danh từ Tâm lý học để diễn tả sáu cõi. Một số giáo sư cho là có thể chứng nghiệm sáu cõi giới ngay trong hiện kiếp. Điều này rất đúng từ trước tới giờ. Đạn ông và đàn bà bị tù tội, bị tra tấn, bị giết, vân vân thì có khác gì hoàn cảnh của các chúng sinh trong địa ngục. Cũng vậy, kẻ đầu óc tham lam và bán xén có khác gì ngạ quỷ. Và những kẻ đầu óc giống như súc sinh thì có khác gì súc sinh. Kẻ có đầu óc hay gây gè, ý quyền thế và ganh ghét thì có khác gì A-tu-la. Kẻ có đầu óc hãnh diện, tự tại, thanh thản khác gì các chư thiên. Tuy nhiên khi chiêm nghiệm sáu cõi trong đời sống hiện tại của chúng ta, chúng ta thấy đó là điều có thật ở một mức độ nào đó. Nhưng nếu cho rằng các cõi đó không có thật là điều sai lầm. Các cõi, địa ngục, ngạ quỷ, súc sinh, A-tu-la và chư thiên cũng thật như cõi của loài người. Chúng ta hãy nhớ lại tâm trí sáng tạo tất cả những trạng thái tinh thần. Những hành động do tâm trí trong sạch do lòng khoan dung, tình thương tạo nên, vân vân... đem đến trạng thái tinh thần vui vẻ hay trạng thái tương tự như trong cõi của loài người và chư thiên. Nhưng những hành động tạo ra với một tâm trí bất tịnh do tham, sân, vân vân... dẫn đến một cuộc sống bất hạnh giống như kiếp sống của loài ngạ quỷ và địa ngục.

Cuối cùng chúng tôi muốn phân biệt **Tái sinh** (*Rebirth*) và **Đầu thai** (*Reincarnation*). Quý vị nhận thấy trong Phật Giáo, chúng ta thường hay nói về tái sinh và không nói về đầu thai. Sở dĩ như thế vì trong Phật Giáo chúng ta không tin vào sự tồn tại của một thực thể, một linh hồn chuyển sinh. Chúng ta không tin tưởng có cái Ta tái sinh. Cho nên, khi giảng về tái sinh, chúng tôi dùng các thí dụ mà không cần đến sự chuyển

sinh của một tính chất hay bản thể. Thí dụ, một cái mầm sinh ra từ một hạt giống, không có thực chất di chuyển. Hạt giống và cái mầm không giống nhau. Cũng vậy, khi ta đốt một ngọn đèn từ một ngọn đèn khác, không có sự di chuyển thực chất từ ngọn đèn nọ sang ngọn đèn kia và ngọn thứ nhất chỉ là nguyên nhân của ngọn thứ hai. Khi trái banh bi-đa đánh vào nhau, có một sự tiếp diễn, giữa sức đẩy và chiều hướng của trái thứ nhất truyền đến cho trái thứ nhì. Đó là nguyên nhân của trái thứ hai chạy theo chiều hướng nào đó với một tốc độ nào đó. Khi ta bước hai lần xuống một con sông, không phải vẫn là dòng sông ấy mà có sự tiếp diễn không ngừng giữa nguyên nhân và hậu quả. Cho nên có tái sinh mà không có đầu thai. Có trách nhiệm tinh thần, nhưng không có cái Ta độc lập và thường còn. Có sự tiếp diễn không ngừng của nguyên nhân và hiệu quả, nhưng không thường còn.

Chúng tôi muốn chấm dứt tại đây vì chúng ta sẽ cứu xét thí dụ về hạt giống và cái mầm, và thí dụ về ngọn lửa của cái đèn dầu và chúng ta sẽ thảo luận về Lý Nhân Duyên trong tuần tới. Giáo lý về Lý Nhân Duyên sẽ giúp chúng ta hiểu được rõ ràng tại sao Lý Nhân Duyên là trách nhiệm tinh thần và không phải là cái Ngã tương hợp.

-ooOoo-

## BÀI X - LÝ NHÂN DUYÊN

Trong bài giảng thứ mười này, chúng tôi sẽ đề cập đến một chủ đề vô cùng quan trọng trong phần nghiên cứu Phật học và đó là thuyết duyên khởi (còn được gọi là Lý Nhân Duyên hay Duyên Sinh). Chúng tôi biết có một số người tin rằng Lý Nhân Duyên là một chủ đề rất khó và chúng tôi thiết nghĩ điều đó đúng. Thực vậy, có lần Ngài A Nan cho rằng mặc dù Lý Nhân Duyên có vẻ khó khăn, nhưng thật ra giáo lý này rất đơn giản, và Ngài A Nan bị Đức Phật quở về nhận xét này. Đức Phật nói rằng giáo lý về Lý Nhân Duyên rất thâm sâu. Đúng vậy, khi giảng về Lý Nhân Duyên, chúng ta thấy rằng giáo lý này là một giáo lý rất quan trọng và sâu xa nhất trong Phật Giáo. Vì vậy, chúng tôi cũng cảm thấy e ngại không bao quát được Lý Nhân Duyên đến một mức độ nào đó. Tuy nhiên về từ ngữ, Lý Nhân Duyên đâu có khó khăn. Sau hết, chúng ta đều biết nhân là gì và duyên là gì, sinh cái gì, duyên hay những phương tiện phát sinh. Chỉ khi nào nghiên cứu chức năng và cách áp dụng Lý Nhân Duyên chúng ta mới thấy nhận định trên trong lời của Đức Phật. Đức Phật thường dạy rằng Ngài giác ngộ là nhờ hai đường: Hoặc hiểu rõ Tứ Diệu Đế hay am tường Lý Nhân Duyên. Lại nữa, điều Đức Phật thường nói là muốn đạt giác ngộ, chúng ta phải hiểu rõ Tứ Diệu Đế hoặc Lý Nhân Duyên.

Căn cứ theo những lời tuyên bố của Đức Phật, chúng ta thấy có sự tương quan rất gần gũi giữa Tứ Diệu Đế và Lý Nhân Duyên. Tứ Diệu Đế và Lý Nhân Duyên cùng có những gì tương đồng? Trên nguyên tắc cả hai đều có sự tương đồng về nguyên tắc nhân quả hay hành động và hậu quả. Trong một bài giảng trước đây, chúng ta có nói đến Tứ Diệu Đế được chia làm hai nhóm; nhóm thứ nhất gồm khổ và nguyên nhân của khổ, và nhóm

thứ hai là chấm dứt khổ và con đường đi đến việc chấm dứt khổ. Trong cả hai nhóm này, luật nhân quả chi phối sự tương quan của hai nhóm. Nói một cách khác, khổ là hiệu quả của nguyên nhân khổ, và tương tự như vậy, chấm dứt khổ là hiệu quả của con đường đi đến chấm dứt khổ. Lý Nhân Duyên cũng vậy, nguyên tắc căn bản của nó là nguyên nhân và hiệu quả.

Trong Lý Nhân Duyên chúng ta có nhiều chi tiết hơn trong tiến trình gây một nguyên nhân. Chúng ta hãy lấy một vài thí dụ nói lên tính chất của Lý Nhân Duyên. Trước hết chúng ta hãy lấy thí dụ của Đức Phật sử dụng. Ngài nói ngọn lửa của ngọn đèn dầu cháy là do dầu và tim đèn (bấc đèn) Khi có dầu và tim đèn, ngọn lửa của đèn cháy. Nếu hai thứ trên không có thì đèn tắt. Thí dụ trên đây tiêu biểu cho nguyên tắc của Lý Nhân Duyên về phương diện ngọn lửa của cái đèn. Chúng ta hãy lấy thí dụ một cái mầm. Mầm đó nảy nẩy tùy theo hạt giống, đất, nước, không khí và ánh sáng mặt trời. Thật ra có rất nhiều thí dụ của Lý Nhân Duyên vì lẽ không có một hiện tượng nào lại không tác dụng đến Lý Nhân Duyên. Tất cả những hiện tượng ấy phát sinh tùy thuộc vào một số yếu tố của nguyên nhân. Điều đơn giản, đó là nguyên tắc của Lý Nhân Duyên. Đặc biệt, chúng ta chú trọng đến nguyên tắc của Lý Nhân Duyên được áp dụng vào vấn đề khổ và tái sinh. Chúng ta chú ý đến việc Lý nhân Duyên giải thích sự có mặt của chúng ta ở nơi này. Trong ý nghĩa ấy, điều quan trọng là nhớ rằng Lý Nhân Duyên là giáo lý cần thiết và chủ yếu liên quan đến vấn đề khổ đau và làm thế nào để giải thoát khỏi khổ đau, chứ không phải là việc mô tả sự tiến hóa của Vũ Trụ.

Chúng tôi xin liệt kê mười hai thành phần hay nhân-duyên tạo thành Lý Nhân Duyên: Chúng là vô minh, hành, thức, danh sắc, lục nhập, xúc, thọ, ái, thủ, hữu, sinh, lão tử.

Có hai cách chính mà ta có thể hiểu được 12 thành phần cấu tạo (nhân-duyên) này. Một là hiểu chúng theo thứ tự, trong ba kiếp: quá khứ, hiện tại và vị lai. Trong trường hợp này, vô minh và hành thuộc về quá khứ. Chúng tượng trưng cho những điều kiện tạo ra kiếp sống này. Những thành phần theo sau là thức, danh sắc, lục nhập, xúc, thọ, ái, thủ, hữu thuộc về kiếp sống này. Tóm lại, tám thành phần (nhân-duyên) này tạo thành tiến

trình tiến hóa của kiếp hiện tại. Hai thành phần cuối cùng sinh và lão tử thuộc kiếp vị lai. Theo hệ thống này, chúng ta có thấy mười hai thành phần của Lý Nhân Duyên được phân phối trên ba kiếp như thế nào và hai nhân-duyên đầu, vô minh và hành, đưa đến kết quả với cá tính tâm vật lý ra sao, và những hành động thi hành trong kiếp sống hiện tại đưa đến việc tái sinh trong kiếp sau như thế nào. Đó là đường lối phổ thông và tin cậy được trong việc giải thích 12 nhân-duyên này.

Nhưng hôm nay chúng tôi nhằm vào một lối giải thích khác về sự liên hệ giữa mười hai nhân-duyên của Lý Nhân Duyên. Lối giải thích này có thể tin cậy được và đã được sự tán đồng của các thầy tổ và các vị đắc thánh quả. Lối giải thích này có thể gọi là lối giải thích theo vòng tuần hoàn vì không căn cứ trên việc chi phối mười hai nhân-duyên trong ba kiếp. Lối này chia mười hai nhân-duyên thành ba nhóm là ô trược, nghiệp (hành động) và khổ đau. Lối giải thích này có lợi là không căn cứ vào việc phân phối tạm thời giữa ba kiếp.

Theo hệ thống này, vô minh, ái và thủ thuộc nhóm ô trược. Hành và hữu thuộc nhóm hành động (nghiệp). Bảy thành phần còn lại là thức, danh sắc, lục nhập, xúc, thọ, sinh và lão tử, thuộc nhóm khổ đau. Qua lối giải thích trên chúng ta thấy cái nghĩa của Tứ Diệu Đế nhất là Đế Thứ Hai: Nguyên nhân khổ đau, kết hợp với giáo lý nghiệp và tái sinh; và hai giáo lý ấy quan trọng như thế nào để giải thích trọn vẹn vấn đề tái sinh và nguyên nhân của khổ đau.

Quý Vị có thể nhớ lại trong Tứ Diệu Đế, chúng ta nói vô minh, tham dục và sân hận là nguyên nhân của khổ đau. Nếu ta nhìn vào ba thành phần của Lý Nhân Duyên trong nhóm ô trược chúng ta thấy vô minh, ái và thủ. Vô minh là căn bản nhất. Vì vô minh mà chúng ta khao khát lạc thú của giác quan để được tồn tại và không tồn tại. Cũng vậy vì vô minh chúng ta níu (Thủ) vào lạc thú của giác quan, vào hưởng thụ, và vào những ý tưởng và quan trọng nhất là bám níu vào ý tưởng về một cái Ta độc lập và thường còn. Do đó, vô minh, ái và thủ là nguyên nhân của hành động.

Hai thành phần trong nhóm nhóm hành động là hành và hữu. Hành bao hàm những dấu ấn hay thói quen mà chúng ta tạo trong dòng tâm thức -



sự tiếp diễn không ngừng của thức. Những dấu ấn hay thói quen ấy khiến hành động tái diễn. Chúng ta có thể minh họa việc trên bằng cách thí dụ lấy trong địa dư. Chúng ta biết sông là do xói mòn liên tục tạo thành. Khi mưa rơi trên sườn đồi, nước mưa đọng trong ngòi nhỏ. Ngòi này dần dà tạo thành và trở nên một con suối. Cuối cùng, vì những luồng nước chảy không ngừng, lòng suối ngày càng sâu rộng, và suối trở thành sông có bờ và lưu vực rõ rệt. Cũng thế, những hành động của chúng ta trở thành thói quen. Thói quen này trở thành một phần cá tính của chúng ta và chúng ta đem theo những thói quen này qua kiếp sống này đến kiếp sống khác tạo thành một hình thức của hành hay hành lúc của thói quen. Những hành động của chúng ta trong kiếp sống này tạo nên bởi các thói quen từ vô lượng kiếp trước. Trở lại sự tương đồng giữa dòng nước và nước, chúng ta có thể nói rằng hành là dòng nước, và những hành động tạo tác trong kiếp sống hiện tại là nước mới chảy qua các dòng nước đã được các hành động trước đây xói mòn. Những hành động tạo tác trong kiếp sống này được tượng trưng bởi thành phần gọi là Hữu. Cho nên vì Hành và Hữu chúng ta ưa lập lại các thói quen từ nhiều kiếp trước cùng với các hành động trong kiếp sống này, và hai việc này dẫn đến tái sinh và khổ đau.

Tóm lại, chúng ta có những ô trược, những bất tịnh của tâm tức vô minh, ái và thủ. Tâm bất tịnh này tạo nên hành động, rồi những hành động do nghiệp lúc trong những kiếp trước cộng với những hành động tạo tác trong kiếp này tạo thành những hành động tương ứng với những hành động ở những kiếp trước. Những ô trược của tâm kết hợp với hành động đưa đến tái sinh. Nói một cách khác, chúng trở quả trong thức, trong danh và sắc, trong lục nhập (sự tiếp chạm giữa sáu căn và sáu trần), trong xúc, trong thọ (nảy sinh từ xúc), trong sinh và trong lão và tử. Theo cách diễn tả này thì năm thành phần của thập nhị nhân duyên gồm trong hai nhóm ô trược và hành động (vô minh, ái, thủ, hành và hữu) là nhân của tái sinh và khổ đau. Thức, danh và sắc, lục nhập, xúc, thọ, sinh, lão và tử là quả của tâm ô trược và hành động. Cả hai phần ô trược và hành động giải thích nguyên nhân của khổ đau và hoàn cảnh của mỗi chúng ta sinh ra.



Trong những phần trước có nêu rõ là chúng sinh thường có nhiều ô trược trong tâm nên hành động của mỗi cá nhân đều khác biệt. Do đó, trong khi ô trược trong tâm giải thích được vì sao chúng sinh mãi bị giam hãm trong vòng luân hồi, thì hành động giải thích được vì sao có kẻ được sinh làm người, có kẻ được sinh làm chư thiên có kẻ bị đọa súc sinh. Trong ý nghĩa này, thập nhị nhân duyên vẽ ra được một bức tranh của luân hồi với đủ nhân và quả.

Vẽ nên bức tranh luân hồi này sẽ chẳng nêu được vấn đề gì nếu ta không cốt dùng nó để thay đổi thân phận của chúng ta, để thoát ra khỏi vòng luân hồi. Cũng trong nghĩa này, xác định được cách vận hành của vòng luân hồi, của vòng duyên sinh là bước đầu của sự giải thoát. Điều đó như thế nào? Chừng nào mà còn có các ô trược và hành động thì tái sinh và khổ đau vẫn còn. Khi chúng ta thấy được vô minh, ái, thủ và những hành động khác đưa đến tái sinh và khổ đau, chúng ta sẽ nhận thức được sự cấp thiết phá vỡ cái vòng oan trái này.

Hãy lấy một thí dụ cụ thể. Chẳng hạn bạn đang kiếm nhà người quen mà bạn chưa bao giờ đến đó cả. Bạn đã mất hơn nửa tiếng lái xe chạy tới lui mà không tìm thấy nhà người bạn, nhưng rồi bỗng nhiên bạn nhận ra được cái mốc mà bạn đã nhìn thấy cách đây nửa giờ. Rồi bạn lại tiến về cái mốc đó, mà bạn đã đi qua trước đây nửa giờ. Lúc đó, óc bạn lóe lên ý nghĩ là mình đã chạy vòng vòng và bạn đã ngưng lại để xem bản đồ chỉ dẫn, hay hỏi thăm một người bộ hành nào đó để tìm mục tiêu. Vì vậy Đức Phật dạy là ai thấy được Lý Nhân Duyên người ấy thấy được Pháp và thấy được Phật. Như đã nói trước đây tại sao Đức Phật dạy rằng hiểu Lý Nhân Duyên là chìa khóa đi đến giải thoát. Cho nên khi chúng ta biết cơ-hành của Lý Nhân Duyên, chúng ta có thể phá vỡ cái vòng trói buộc của nó. Chúng ta có thể làm được điều đó bằng cách gột bỏ những bất tịnh của tâm như VÔ MINH, ÁI và THỦ. Khi những bất tịnh này bị loại bỏ, sẽ không còn hành động, và năng lực thói quen cũng không sinh khởi. Khi hành động ngưng, tái sinh và khổ đau cũng sẽ ngưng.

Cũng nên dành một chút thời gian để xét về một ý nghĩa quan trọng khác của Lý Nhân Duyên nhằm giải thích về Trung Đạo. Trong những bài

giảng trước đây, khi đề cập đến Trung Đạo, ta chỉ hạn chế trong ý nghĩa căn bản mà thôi. Theo đó, con đường Trung Đạo là để tránh cái cực đoan hưởng thụ khoái lạc cho cảm giác và cái cực đoan tự hành xác. Trong phạm vi ấy, Trung Đạo đồng nghĩa với điều độ. Trong phạm vi Lý Nhân Duyên, Trung Đạo có ý nghĩa liên hệ với ý nghĩa trên nhưng sâu xa hơn. Trong phạm vi này, Trung Đạo có nghĩa là tránh cái cực đoan của chủ nghĩa bất diệt (thường kiến) và chủ nghĩa hư vô (đoạn kiến).

Như vậy là sao? Ngọn lửa của cây đèn dầu cháy được là do dầu và tim đèn. Một trong hai thứ đó không có, đèn sẽ tắt. Cho nên, ngọn lửa chẳng phải thường còn và cũng chẳng phải độc lập. Cũng vậy, cá tính của chúng ta tùy thuộc sự khế hợp của ô trước và hành động. Nó không thường còn và cũng chẳng độc lập.

Ý thức được tính chất duyên hợp của cá tính của chúng ta, chúng ta tránh được cái cực đoan của chủ nghĩa bất diệt (thường kiến), và tránh được việc xác nhận cái Ta là độc lập và thường còn. Khi ý thức được cá tính đó, chúng ta thấy rằng cuộc sống này không phải đột nhiên hay may mắn mà có, mà là nó chịu điều kiện bởi các nguyên nhân tương ứng tạo nên. Chúng ta tránh chủ nghĩa hư vô (đoạn kiến) là chủ nghĩa phủ nhận sự liên hệ giữa hành động và hậu quả của nó. Trong khi chủ nghĩa hư vô (đoạn kiến), nguyên nhân đầu tiên của tái sinh trong khổ cảnh cần phải loại bỏ, chủ nghĩa bất diệt (thường kiến) cũng không đưa đến giải thoát. Những ai bám cứng vào chủ nghĩa bất diệt (thường kiến), làm những điều thiện, và tái sinh vào các nơi sung sướng như làm người hay chư thiên, nhưng không bao giờ đạt được giải thoát.

Tránh hai điều cực đoan này, hiểu rõ Trung Đạo, chúng ta có thể đạt hạnh phúc ngay trong đời này, và đời sau bằng cách làm các điều thiện tránh các điều dữ, cuối cùng chúng ta đạt được giải thoát.

Đức Phật đã soạn thảo giáo lý của Ngài với vô vàn thận trọng. Đôi khi giáo lý của Ngài giống như cách đối xử của một con hùm cái với con nó. Khi con hùm cái lấy hàm răng để ngoạm vào con nó để mang đi, nó hết sức thận trọng làm sao cho miếng ngoạm không chặt quá hay lỏng quá. Nếu ngoạm vào cổ con nó sâu quá, nó sẽ làm con nó bị thương hay chết. Nếu nó

ngoạm lảng quá, con nó sẽ bị rơi và bị thương. Cũng vậy, Đức Phật rất thận trọng để chúng ta tránh được những cực đoan của thường và đoạn kiến (tà kiến). Bởi vì Ngài thấy rằng nếu chúng ta chấp vào cực đoan của thường kiến thì chẳng khác gì bị sợi dây xích cột trong luân hồi, và Ngài cũng thận trọng dạy chúng ta đừng tin vào cái Ta độc lập và thường còn. Vì Ngài thấy tự do có thể bị hàm răng sắc của niềm tin vào cái Ta phá vỡ, nên Đức Phật dạy chúng ta nên tránh cái cực đoan của thường kiến. Và hiểu biết chấp chặt vào đoạn kiến sẽ dẫn đến thảm cảnh như tái sinh trong những trạng thái thống khổ.

Ngài thận trọng dạy chúng ta sự thực của luật nhân quả và tinh thần trách nhiệm. Ngài nói những ai chối bỏ luật tắc của trách nhiệm tinh thần, kẻ đó sẽ đọa vào những cõi thấp khổ sở. Ngài dạy chúng ta tránh cực đoan của đoạn kiến. Mục tiêu này thành tựu tốt đẹp nhờ giáo lý về thuyết duyên sinh giúp ta giữ vững niềm tin hiểu biết tính cách lệ thuộc và vô thường của cá tính, và ý thức được cái thực tế của luật nhân quả.

Qua thuyết duyên sinh, bằng cách nhấn mạnh vào tính chất bị tùy thuộc của cá tính, ta đã hình thành được bản chất không độc lập và không thường còn của cái Ngã. Bài tới sẽ nói đi vào tính vô thường và không tự tánh của cái Ngã (Ta) qua việc quan sát hợp tính của nó bằng cách phân tách những thành phần cấu tạo của nó. Theo phương cách này, chúng ta sẽ làm sáng tỏ được chân lý VÔ NGÃ, chân lý mở cửa đến giác ngộ.

-ooOoo-

## BÀI XI - BA ĐẶC TÍNH PHỔ QUÁT (TAM TƯỞNG PHÁP)

Ba đặc tính phổ quát của cuộc sống là một phần quan trọng trong giáo lý của Đức Phật. Giống như Tứ Diệu Đế, Nghiệp, Lý Nhân Duyên, Năm Uẩn, Ba Đặc Tính là một phần của cái mà chúng ta gọi là nội dung học thuyết của trí tuệ. Nói một cách khác, khi nói về kiến thức, về sự hiểu biết là đã ngụ ý nói đến trí tuệ, mà giáo lý này luôn luôn có trong tâm chúng ta.

Trước khi khảo sát từng đặc tính một, hãy giải thích xem chúng nghĩa là gì và chúng có lợi ích trong đường lối nào. Trước hết, một đặc tính là gì và cái gì không phải là một đặc tính. Một đặc tính là cái có liên quan thiết yếu với một cái gì khác. Vì lẽ cái đặc tính phải liên quan với một cái gì khác, nó có thể cho ta biết tính chất của cái đó. Hãy lấy một thí dụ. Nhiệt là đặc tính của lửa nhưng không phải là đặc tính của nước. Nhiệt là đặc tính của lửa vì sức nóng của lửa bao giờ cũng liên hệ và không thay đổi với lửa. Nói một cách khác, sức nóng của nước tùy thuộc các yếu tố bên ngoài như bếp điện, sức nóng của mặt trời, vân vân... Nhưng nhiệt là tính chất thiên nhiên của lửa. Trong ý nghĩa này, Đức Phật dùng từ ngữ đặc tính để nói đến những dữ kiện về bản chất của cuộc sống, luôn luôn liên hệ đến cuộc sống, và luôn luôn được tìm thấy trong cuộc sống. Đặc tính của nhiệt bao giờ cũng liên can với lửa. Cho nên chúng ta có thể hiểu được tính chất của lửa từ nhiệt. Chúng ta biết lửa rất nóng. Chúng ta biết chúng ta dùng lửa để nấu ăn, để sưởi, vân vân... Đặc tính của nhiệt cho chúng ta biết lửa như thế nào, dùng nó như thế nào, và xử lý nó như thế nào? Nếu ta nghĩ đến đặc tính của nhiệt liên hệ với nước, chúng ta không thể sử dụng nước được vì lẽ nhiệt không bao giờ liên hệ với nước. Chúng ta không thể nấu thức ăn với nước được. Chúng ta không thể sưởi với nước được. Cho nên khi Đức Phật nói

có ba đặc tính của cuộc sống, Ngài muốn nói rằng ba đặc tính này lúc nào cũng hiện hữu trong cuộc sống, và giúp chúng ta biết được phải làm gì với cuộc sống.

Ba đặc tính của cuộc sống có trong tâm là những đặc tính của Vô thường (Anicca), Khổ (Dukkha) và Vô ngã (Anatta). Ba đặc tính trên lúc nào cũng hiện hữu hay liên hệ với cuộc sống, và cho chúng ta biết tính chất của cuộc sống. Chúng giúp ta biết phải làm gì với cuộc sống. Tâm buông bỏ là cái mà ta học hỏi huân tập do kết quả của sự thông hiểu ba đặc tính này. Một khi chúng ta thấu hiểu được đặc trưng của cuộc sống là vô thường, khổ và vô ngã, chúng ta không còn luyến ái vào đời sống. Một khi chúng ta loại bỏ được tâm luyến ái vào cuộc sống, chúng ta đến ngưỡng cửa của Niết Bàn. Đó là cứu cánh của sự hiểu biết về ba đặc tính này. Nó nhổ bỏ tâm dính mắc bằng cách dẹp trừ si mê hiểu lầm rằng cuộc sống là vĩnh viễn, là vui thú và liên hệ đến cái Ta. Vậy nên, thông hiểu ba đặc tính này là một phần nội dung của trí tuệ.

Chúng ta hãy nhìn vào đặc tính thứ nhất của cuộc sống: vô thường. Quan niệm vô thường không những chỉ do tư tưởng Phật giáo thừa nhận mà lịch sử triết học nơi nơi cũng thừa nhận. Nhà triết học thời cổ Hy Lạp Heraclitus nhận định ta không thể bước xuống hai lần cùng một dòng sông. Nhận định này ngụ ý bản chất thay đổi và tạm bợ của mọi sự vật là một nhận định đặc biệt của Phật Giáo. Trong kinh Phật Giáo thường nói đến ba điều vô thường như mây mùa thu, sinh tử bập bênh, và mạng sống con người như ánh chớp hay thác nước; những điều này khiến ta hiểu được mọi sự vật đều bị chi phối bởi vô thường.

Nếu chúng ta nhìn vào bản thân của chính chúng ta, chúng ta sẽ thấy rằng thân của chúng ta vô thường. Thân của chúng ta thay đổi không ngừng. Chúng ta trở nên gầy gò, già nua, căn cỗi, răng long, râu tóc rụng dần. Nếu cần đến bất cứ một bằng chứng nào về cái vô thường của thân xác, chúng ta chỉ cần nhìn đến tấm hình của mình trên bảng lái xe hay tấm thẻ thông hành chụp từ mấy năm qua. Tương tự, trạng thái tinh thần của chúng ta cũng vô thường. Có lúc chúng ta vui vẻ, có lúc chúng ta buồn rầu. Khi còn nhỏ, chúng ta chưa biết gì. Khi trưởng thành là lúc vào đời, chúng

ta hiểu thêm nhiều hơn. Rồi về già, chúng ta mất sức mạnh của khả năng tinh thần và trở nên như trẻ con. Tâm của chúng ta bị chi phối bởi vô thường. Điều này cũng đúng với tất cả mọi vật quanh ta. Mọi vật chúng ta nhìn thấy quanh ta đều vô thường. Không có một vật nào có thể trường tồn: văn phòng, chùa, sông, hòn đảo, dãy núi, biển cả, tất cả đều vô thường. Chúng ta biết rõ rằng tất cả những hiện tượng thiên nhiên ấy, cả đến những thứ có vẻ trường tồn nhất như thái dương hệ một ngày nào đó sẽ suy tàn và tắt rụi.

Tiến trình thay đổi không ngừng của mọi vật - riêng hay chung, nội hay ngoại, đang lặng lẽ trôi qua mà ta không nhận thấy, và nó đã bị vô thường ảnh hưởng mật thiết tới chúng ta hàng ngày. Sự quan hệ với những người khác cũng bị chi phối bởi đặc tính của vô thường và sự thay đổi. Bạn trở thành thù, và thù trở thành bạn. Thù trở thành người thân và người thân trở thành kẻ thù. Nếu nhìn kỹ vào cuộc đời đã qua, chúng ta thấy vô thường đã ảnh hưởng đến mọi liên hệ giữa ta với người khác như thế nào. Của cải của chúng ta cũng vô thường. Những vật mà chúng ta yêu thích như nhà cửa, xe cộ, quần áo, tất cả mọi thứ đó đều vô thường. Tất cả mọi thứ đó đều sẽ suy tàn và hư hoại. Cho nên trong tất cả các trạng huống của cuộc đời chúng ta, dù là người hay vật chất, dù là việc giao tế với người khác, dù là của cải, vô thường là một sự việc được kiểm chứng bằng quan sát trực tiếp.

Hiểu vô thường không những quan trọng cho chúng ta trong việc thực hành Giáo Pháp mà còn rất quan trọng cho đời sống hàng ngày của chúng ta. Tình bằng hữu đã bao lần bị thương tổn hay chấm dứt như thế nào vì chúng ta không chấp nhận việc thay đổi thái độ hay quan tâm của người bạn hay quyền lợi của họ, vân vân... Các cuộc hôn nhân tan vỡ vì một bên hay cả hai bên đều không lưu ý đến sự thay đổi của người phối ngẫu. Sở dĩ như vậy là vì chúng ta chấp chặt vào ý kiến của mình, không thấy sự thay đổi về tính nết và nhân cách của người bạn và thân nhân nên chúng ta thất bại trong việc phát triển tình hữu nghị một cách tích cực; và chúng ta thiếu sự hiểu biết lẫn nhau.

Cũng vậy, trong công việc làm ăn, hay trong đời sống ngoài xã hội, chúng ta không hy vọng thành công nếu chúng ta không bắt kịp sự thay đổi

của tình hình, chẳng hạn như chiều hướng của nghề nghiệp hay kỹ luật. Trong đời sống riêng tư hay công cộng, nếu muốn làm những công tác một cách có hiệu quả và sáng tạo, chúng ta cần phải hiểu rõ những đặc tính của vô thường.

Ngoài việc đem lợi ích tức thời, vô thường còn là một phương tiện hữu hiệu giúp chúng ta trong việc thực hành Giáo Pháp. Vô thường là liều thuốc giải trừ tham ái và sân hận. Nó là cách sách tấn chúng ta hành trì tu tập. Và cuối cùng, nó là cái chìa khóa để hiểu được tính chất chủ yếu và thực tính của vạn vật.

Quan niệm về cái chết được coi như người bạn, người thầy cho những ai muốn tu tập Giáo Pháp. Nhớ đến cái chết làm cho chúng ta thối chí trong những tham ái và sân hận quá mức. Đã bao lần cãi cãi, bất đồng nhỏ nhặt, hay những tham vọng, và hận thù suốt kiếp đã bị phai mờ và trở nên vô nghĩa nhờ ý thức được cái chết không tránh khỏi này. Qua nhiều thế kỷ, các vị thầy trong Đạo Phật đã khuyến khích những người thành khẩn tu tập giáo pháp nên nhớ đến cái chết, nhớ đến cái vô thường của nó.

Mấy năm trước đây, chúng tôi có một người bạn đi Ấn để nghiên cứu thiền định. Ông ta đã đến gặp một vị thầy nổi tiếng để học phương pháp tu thiền. Vị thầy này không muốn dạy ông ta vì nhận thấy sự thiếu thành khẩn nơi ông. Người bạn tôi năn nỉ nhiều lần. Cuối cùng vị thầy này nói với người bạn tôi: "Ông sẽ chết, hãy quán về cái chết". Quán về cái chết hết sức lợi ích. Tất cả chúng ta phải nhớ rằng cái chết là điều chắc chắn. Từ lúc sinh ra, chúng ta tiến thẳng đến cái chết. Nhớ đến việc đó, nhớ đến lúc chết, và nhớ rằng của cải, gia đình, danh vọng không lợi ích gì cho chúng ta nữa, chúng ta hãy hướng tâm vào tu tập Giáo Pháp. Chúng ta biết rõ chết là điều tuyệt đối chắc chắn. Không có một cá nhân nào có thể thoát khỏi cái chết.

Tuy nhiên cái chết là điều chắc chắn, nhưng ngày giờ chết lại không chắc chắn. Chúng ta có thể chết bất cứ lúc nào. Đời sống ví như ngọn đèn trước gió, hay bong bóng nước. Nó sẽ tiêu tan bất cứ lúc nào. Nó sẽ tan vỡ bất cứ lúc nào. Hiểu rằng cái chết có thể xảy đến bất cứ lúc nào, ngay bây giờ khi có điều kiện và hoàn cảnh thực hành Giáo Pháp, chúng ta phải gấp rút tu tập ngay để không phí phạm cơ hội và đời sống quý báu của chúng ta.



Cuối cùng, hiểu được vô thường giúp chúng ta hiểu được bản chất chủ yếu của sự vật. Nhìn thấy mọi vật đều sẽ tàn lụi, thay đổi từng giây phút, chúng ta bắt đầu ý thức rằng sự vật tự nó không có một hiện hữu vững bền. Rằng trong ta và trong mọi vật quanh ta không có cái gì gọi là cái Ngã cả. Cho nên trong ý nghĩa này, vô thường trực tiếp liên quan đến đặc tính thứ ba, đặc tính của vô ngã. Hiểu được vô thường là chìa khóa để hiểu được vô ngã. Ta sẽ nói nhiều hơn về vô ngã. Bây giờ, hãy đi đến đặc tính thứ hai, đặc tính của khổ đau.

Đức Phật đã nói rằng bất cứ cái gì vô thường là khổ đau, và bất cứ gì vô thường và khổ đau cũng là vô ngã. Bất cứ gì vô thường là khổ đau nghĩa là vô thường tạo cơ hội cho khổ đau. Nó là cơ hội của khổ đau mà không phải là nguyên nhân của khổ đau nếu vô minh, ái, thủ vẫn còn. Vậy là thế nào? Vì vô minh không hiểu được thực chất của mọi vật, chúng ta tham đắm và bám níu vào đối tượng với cái hy vọng hão huyền là chúng sẽ thường còn, và chúng ta sẽ có hạnh phúc vĩnh viễn. Không biết tuổi xuân, sức khoẻ và đời sống của chính nó cũng vô thường nên chúng ta tham đắm và bám níu chúng. Chúng ta cố gắng giữ tuổi thanh xuân, kéo dài đời sống, nhưng vì chúng vô thường theo bản chất, và chúng tuột khỏi ngón tay chúng ta như hạt cát. Khi việc này xảy đến, vô thường là cơ hội của khổ đau.

Cũng vậy, nếu chúng ta không ý thức được tính chất vô thường của cải, quyền lực, và uy thế, chúng ta tham đắm và bám níu chúng, và khi chúng không còn, vô thường đem lại khổ đau. Vô thường của tất cả hoàn cảnh trong luân hồi là cơ hội đặc biệt cho khổ đau nảy sinh. Ngay trong cõi lành, người ta nói cái đau khổ của chư thiên còn to lớn hơn cái đau khổ của chúng sinh sống trong những cảnh giới thấp hèn. Khi chư thiên biết mình sắp sửa rơi từ cõi trời xuống cảnh giới thấp. Các chư thiên cũng run sợ khi Đức Phật nhắc nhở cho họ biết cái vô thường. Vì những kinh nghiệm vui thích mà chúng ta tham đắm và bám níu vào đều vô thường, cho nên vô thường tạo cơ hội cho khổ đau và bất cứ cái gì vô thường cũng đều khổ đau.

Bây giờ chúng ta nói đến đặc tính thứ ba của cuộc sống: đặc tính vô ngã, hay không-phải-của-ta, hay cái không có tự tính. Đó là ý nghĩa của một trong những nét đặc thù nổi bật trong tư tưởng Phật Giáo và trong những lời dạy của Đức Phật. Trong dòng phát triển tôn giáo và triết học của Ấn Độ trong thời gian sau cùng, một số trường phái Ấn Độ Giáo đã gia tăng việc giảng dạy về kỹ thuật thiền định và triết lý tương tự như giáo lý của Đức Phật. Cho nên các vị thầy tổ của Phật Giáo thấy cần thiết nêu rõ một nét đặc thù rất khít khao trong sự khác biệt giữa Phật Giáo và Ấn Độ Giáo. Nét đặc thù khác biệt này là giáo lý về vô ngã.

Đôi khi giáo lý vô ngã có lúc dường như không rõ ràng vì chúng ta làm sao chối bỏ được cái Ta. Rồi chúng ta nói "Tôi đang nói", "Tôi đang đi", "Tôi tên là, vân vân... và vân vân...", "Tôi là cha hay con của một người nào đó", vân vân..." Như vậy làm sao có thể chối bỏ cái "Ta"? Để làm sáng tỏ việc này, chúng tôi nghĩ rằng điều quan trọng là chúng ta nên nhớ rằng nhà Phật chối bỏ cái "Ta", không phải là chối bỏ việc gọi tên "Tôi" cho thuận tiện. Đúng hơn đó là sự chối bỏ một ý niệm cho rằng "Tôi" là một thực thể thường còn và không thay đổi.

Khi Đức Phật dạy năm yếu tố (ngũ uẩn) của việc ý thức nội tâm không phải là cái Ta, và cái Ta không thể tìm thấy trong năm yếu tố ấy; Ngài nói rằng đem phân tích cái tên "Ta" không phù hợp với bất cứ một bản chất hay thực thể nào. Đức Phật đã dùng thí dụ một cái xe bò và một cánh rừng để giải nghĩa sự tương quan giữa từ ngữ "Tôi" và những yếu tố của việc ý thức nội tâm. Ngài nói từ ngữ cái xe chỉ là tên gọi của một tổng hợp các bộ phận được ráp lại theo một cách nào đó. Bánh xe không phải là cái xe. Trục xe, sườn xe, vân vân... không phải là cái xe. Cũng vậy, một cái cây không phải là một cánh rừng, và nhiều cây cũng chẳng phải một cánh rừng. Không có rừng nào mà không có cây. Từ ngữ cánh rừng chỉ là tên gọi của một số cây hợp lại. Trên đây nói về việc Đức Phật phủ nhận cái Ta. Sự phủ nhận của Đức Phật có nghĩa là sự phủ nhận niềm tin có một thực thể có thật, độc lập và thường còn mà nó tượng trưng bằng từ ngữ "Tôi" (Ta). Một bản chất thường còn như vậy ắt phải độc lập, phải có chủ quyền như một ông vua là chủ tể của các quần thần chung quanh. Bản chất ấy phải thường còn, không

biến đổi, không hoán chuyển, nhưng một bản chất thường còn và một cái Ta như thế không thể tìm thấy ở đâu được.

Đức Phật đã dùng cách phân tách thân tâm như sau để cho thấy rằng "cái Ta" chẳng có thể tìm thấy được ở đâu trong thân hay trong tâm. Thân không phải là cái ta. Nếu thân là cái ta, thì cái ta phải thường còn, không thay đổi, không suy tàn, không hư hoại và không chết. Cho nên thân không thể là cái ta. Cái Ta không sở hữu chủ cái thân như trong nghĩa của câu nói ta có xe hơi hay cái máy vô tuyến truyền hình vì cái ta không thể kiểm soát được cái thân. Thân đau ốm, mệt mỏi và già nua ngược lại những điều mình mong muốn. Hình hài của cái thân nhiều khi không đúng với các điều ta mong muốn. Cho nên không thể nào cho rằng cái ta có cái thân. Cái ta không ở trong cái thân. Nếu ta tìm kiếm từ đỉnh đầu cho đến móng chân, chúng ta cũng không thể tìm ra chỗ nào là cái Ta. Cái Ta không ở trong xương, trong máu, trong tủy, trong tóc, và trong nước bọt. Cái Ta không thể tìm thấy ở một nơi nào trong thân.

Cũng vậy, tâm không phải là cái Ta. Tâm thay đổi không ngừng. Tâm luôn luôn lăng xăng như con vượn. Tâm lúc này vui, lúc khác buồn. Cho nên tâm không phải cái ta vì nó luôn luôn thay đổi. Cái Ta không sở hữu cái tâm vì tâm trở nên hăng hái hay thất vọng trái ngược với những điều chúng ta mong muốn. Mặc dù chúng ta biết mình có một số tư tưởng thiện và bất thiện, nhưng tâm cứ chạy theo các tư tưởng bất thiện và dừng đứng đối với những tư tưởng thiện. Cho nên cái Ta không sở hữu tâm vì tâm hành động hoàn toàn độc lập và không dính líu gì đến cái Ta. Cái Ta không ở trong tâm. Dù chúng ta hết sức tìm kiếm trong tâm, dù chúng ta có hết sức cố gắng tìm kiếm trong tư tưởng, cảm nghĩ, và ý đồ, chúng ta cũng không thể tìm thấy cái Ta ở đâu.

Có một cách thực tập rất đơn giản mà ai cũng có thể làm được. Chúng ta hãy ngồi yên lặng một lúc và nhìn kỹ vào thân tâm của chúng ta, chúng ta không thể tìm thấy cái Ta tại chỗ nào trong đó. Để kết luận cái Ta vẫn chỉ là cái tên gọi của một số yếu tố tổng hợp. Không có cái Ta, không có linh hồn, không có thực chất, và không có cốt-lõi của việc ý thức nội tâm nào tách rời khỏi những yếu tố tinh thần và vật chất nó luôn luôn thay đổi, phụ

thuộc lẫn nhau và vô thường như những cảm giác, quan niệm, tư tưởng, thói quen, và thái độ của chúng ta.

Tại sao chúng ta cần phải cần chối bỏ ý niệm về cái Ta? Chúng ta có lợi lạc gì khi chối bỏ ý niệm về cái Ta? Chúng ta có lợi ích trong hai mặt. Thứ nhất, trong đời sống thế gian hàng ngày của chúng ta, chúng ta trở nên sáng tạo hơn, thoải mái hơn, và cởi mở hơn. Chừng nào còn chấp chặt vào cái Ta, chừng ấy chúng ta còn càng phải tự bảo vệ, bảo vệ của cải, tài sản, uy tín, lập trường và ngay cả đến lời nói của mình. Nhưng một khi vất bỏ được lòng tin vào cái Ta độc lập và thường còn, chúng ta có thể tiếp xúc với mọi người, mọi hoàn cảnh khác mà không thấy e ngại. Chúng ta có thể tiếp xúc tự do, hồn nhiên và sáng tạo. Cho nên thấu triệt được vô ngã, là giúp cho đời sống của chúng ta.

Quan trọng hơn nữa, hiểu được vô ngã là chìa khóa mở cửa giác ngộ. Tin vào cái Ta đồng nghĩa với vô minh, và vô minh là căn bản của ba ô trược (tham, sân và si). Một khi tự nhận, hình dung hay quan niệm chúng ta là một thực thể, chúng ta tạo ngay ly gián, một sự phân chia giữa ta và người và sự vật chung quanh ta. Một khi có ý niệm về cái Ngã này, chúng ta đáp ứng với người và sự vật chung quanh ta bằng ưa thích hay ác cảm. Trong ý nghĩa này, cái Ta thật sự là là một tên vô lại. Nhận thức rằng cái Ta là nguồn gốc của khổ đau, đừng tìm cách chống đỡ, bảo vệ, và gìn giữ nó, và thấy rằng chối bỏ cái Ta sẽ chấm dứt khổ đau, tại sao chúng ta lại không cố gắng chống lại và loại bỏ ý niệm về về cái Ta - Ngã này? Tại sao ta không nhìn nhận ý thức nội tâm chỉ là một cây chuối, một củ hành, và khi chúng ta lột từng bẹ một rồi quan sát, phê bình và phân tách, chúng ta thấy rằng nó trống rỗng, không có nhân hay một cái lõi thực chất nào, rằng thực nó không hề có cái ngã.

Khi hiểu rằng mọi vật đều vô thường, đều đau khổ, và vô ngã, và khi biết rằng sự thật này không chỉ là kiến thức hay lý luận, mà do tu học, quán chiếu và thiền định, những sự kiện vô thường, đau khổ và vô ngã trở thành một phần của kinh nghiệm ngay bây giờ của chúng ta. Do hiểu biết rõ vô thường, khổ đau và vô ngã, chúng ta sẽ tự giải thoát khỏi những sai lầm căn bản đã giam hãm chúng ta trong vòng sinh tử. Đó là các sai lầm cho rằng

mọi vật thường còn, là vui thú và là có tự ngã. Khi những ảo tưởng trên được nhổ bá, trí tuệ phát sinh. Cũng giống như khi bóng tối không còn, ánh sáng phát hiện. Và khi trí tuệ phát sinh, ta chứng nghiệm bình an và tự do của Niết Bàn.

Trên đây chúng tôi chỉ mới nói về việc ý thức nội tâm trong phạm vi thân tâm. Trong bài sau, chúng ta sẽ đi sâu hơn nữa vào việc lý giải ý thức nội tâm của Phật Giáo trong những yếu tố của vũ trụ vật chất và tinh thần.

-ooOoo-

## BÀI XII - NĂM UẨN (NGŨ UẨN)

Đây là bài giảng cuối cùng trong số 12 bài mà chúng ta đã cùng nhau học tập; và trong bài giảng chót này, chúng tôi sẽ nói về giáo lý của năm uẩn là Sắc, Thọ, Tưởng, Hành và Thức. Nói một cách khác chúng ta nhìn vào sự lý giải ý thức nội tâm của Phật Giáo hay sự phân tách của Phật Giáo về cá tính.

Qua những bài giảng cuối cùng, chúng tôi đã nêu lên rằng giáo lý của Phật Giáo được xem như rất phù hợp với đời sống và tư tưởng hiện đại trong lãnh vực khoa học, tâm lý, vãn vân... Đây cũng là trường hợp của vấn đề phân tách ý thức nội tâm vào năm uẩn. Những nhà tâm lý, tâm linh học, đặc biệt chú ý đến việc phân tách này. Trong phân tách của Abhidharma (Vi Diệu Pháp) và trong phân tách ý thức nội tâm qua năm uẩn, chúng ta thấy có sự tương đồng về mặt tâm lý với một số yếu tố mà khoa học đã phát hiện. Việc lý giải ý thức nội tâm của Phật Giáo là một việc đánh giá kỹ lưỡng những điều hiểu biết của chúng ta.

Căn bản học tập của chúng ta hôm nay là việc nói rộng và gạn lọc những điều trong phần cuối của bài giảng trước. Qua nghiên cứu giáo lý về vụ thường, khổ đau, và vô ngã đã học, chúng tôi đã nói qua làm thế nào để lý giải nội tâm về cả hai mặt thân và tâm. Quý vị nhớ lại chúng ta quan sát thân tâm để xem trong hai thứ đó chúng ta có thể tìm thấy được cái Ta ở đâu, và chúng ta thấy cái Ta chẳng ở thân mà cũng chẳng ở tâm. Chúng ta kết luận cái Ta chỉ là tên gọi của một tổng hợp những yếu tố vật chất và tinh thần; cũng giống như vậy, "rừng" là để chỉ một tổng hợp của nhiều cây.

Trong bài này, chúng ta đi xa hơn trong phần lý giải, thay vì chỉ phân tách ý thức nội tâm trong phạm vi thân tâm, chúng ta lý giải ý thức nội tâm

qua năm uẩn.

Trước hết chúng ta xét Sắc uẩn. Sắc tương ứng với cái mà chúng ta gọi là vật chất hay yếu tố vật chất. Nó không những là xác thân của chúng ta, mà là tất cả những vật chất chung quanh chúng ta như đất, biển, cây cối, nhà cửa, vân vân... Đặc biệt Sắc uẩn gồm năm giác quan và năm đối tượng tương ứng. Năm giác quan đó là mắt và đối tượng nhìn thấy, tai và tiếng động, mũi và hương, lưỡi và vị, và thân và đối tượng xúc chạm..

Nhưng những yếu tố vật chất tự nó không đủ tạo sự nhận biết. Sự tiếp xúc đơn giản giữa con mắt và đối tượng nhìn thấy, hay giữa tai và tiếng động không thể đem kết quả nhận biết mà không có Thức (Vijnana). Con mắt có thể kết hợp với đối tượng vô hạn định không tạo nên sự nhận biết. Tai cũng vậy, tiếp xúc với tiếng động vô hạn định không tạo nên sự nhận biết. Chỉ khi nào ý thức, năm giác quan, và năm đối tượng của nó cùng hiện diện mới tạo nên sự nhận biết. Nói một cách khác, khi mắt, đối tượng của mắt, và ý thức cùng hoạt động thì sự nhận biết về đối tượng của mắt mới tạo nên được. Cho nên ý thức là một yếu tố cần thiết trong việc tạo nên sự nhận biết.

Trước khi chúng ta đi xét đến yếu tố tinh thần của ý thức nội tâm, chúng tôi muốn nói sơ qua về sự hiện hữu một giác quan và đối tượng của nó, đó là thức thứ sáu hay tâm. Giác quan này thêm vào năm giác quan đã biết: mắt, tai, mũi, lưỡi và da. Cũng như năm giác quan đều có đối tượng vật chất tương ứng, tâm có đối tượng của nó là ý nghĩ hay Pháp trần. Cũng như trường hợp của năm giác quan vật chất, thức phải có mặt để phối hợp tâm và đối tượng để tạo nên sự nhận biết.

Chúng ta hãy xét những yếu tố tinh thần của ý thức nội tâm để xem ý thức biến đổi sự nhận biết của những yếu tố vật chất thành sự nhận biết của những yếu tố tinh thần ra sao. Trước hết, chúng ta phải nhớ rằng ý thức không chỉ là sự nhận biết, sự nhạy cảm trước đối tượng. Ví dụ khi những yếu tố vật chất như mắt và một đối tượng thấy được tiếp xúc với nhau, và khi ý thức cũng liên kết với những yếu tố vật chất này, ý thức về thị giác nảy sinh. Đó chỉ là sự nhận biết về một đối tượng thấy được, không phải là ý thức nội tâm; và ý thức này được tạo ra do sự hoạt động của ba yếu tố



tinh thần gọi là Thọ Uẩn, Tưởng Uẩn và Hành Uẩn. Ba uẩn trên đây hoạt động để biến sự nhận biết đối tượng thành ý thức nội tâm.

Thọ uẩn (Vedana) hay cảm thọ có ba loại: lạc thọ, khổ thọ và xả thọ (thích thú, không thích thú và trung tính). Khi đối tượng được nhận thức, nhận thức này chọn một trong những cảm thọ có sắc thái trên, hoặc thích thú, hoặc không thích thú, hoặc không khổ không lạc.

Bây giờ chúng ta hãy nhìn vào Tưởng uẩn (Samjna). Uẩn này là uẩn mà nhiều người cho là khó hiểu. Khi ta nói đến tưởng, trong tâm trí chúng ta thấy hoạt động của thừa nhận, hay nhận dạng. Trong nghĩa ấy, chúng ta gán một cái tên cho đối tượng nhận biết. Chức năng của Tưởng là thay đổi sự nhận biết không rõ ràng thành một sự nhận biết rõ ràng và chắc chắn. Đến đây chúng ta nói đến công thức nhận thức của một tư tưởng về một đối tượng đặc biệt. Giống như cảm nghĩ, chúng ta có một yếu tố tình cảm về sự thích thú, không thích thú, hay trung tính; với Tưởng uẩn, chúng ta nói lên một ý tưởng rõ ràng và nhất định về sự nhận thức đối tượng.

Cuối cùng là uẩn của tâm hành hay Hành uẩn. Uẩn này được coi như điều kiện đáp ứng với sự nhận biết đối tượng. Trong nghĩa này, nó cùng nghĩa với thói quen. Chúng ta đã thảo luận thành tố của tâm hành khi chúng ta xét mười hai thành phần của Lý Nhân Duyên. Quý vị nhớ lúc đó, tâm hành được mô tả như một ẩn tượng được các hành động trước đây, và năng lực của thói quen tòng trữ từ vô số kiếp trước tạo nên. Ở đây cũng vậy, là một trong năm uẩn, Hành uẩn, cũng giữ một vai trò Tương tự. Nó không những có giá trị tĩnh, mà nó còn có giá trị động cũng như những phản ứng của chúng ta đều do các hành vi trong quá khứ nảy sinh. Những câu trả lời của chúng tôi tại đây cũng được chiều hướng của Hành Uẩn thúc đẩy. Cho nên tâm hành hay Hành uẩn có một chiều hướng luân lý giống như thọ uẩn có chiều hướng nhận thức, và tưởng uẩn có chiều hướng tình cảm. Quý vị nhận thấy chúng tôi dùng từ ngữ tâm hành và Hành uẩn cùng một lúc. Lý do là mỗi một trong hai từ ngữ ấy tượng trưng một nửa ý nghĩa của Luân Hồi; tâm hành tượng trưng một nửa trong quá khứ, và Hành uẩn tượng trưng một nửa hoạt động hiện tại Cho nên đối tượng của Hành và Hành

Uẩn cùng những đáp ứng của chúng tạo những hậu quả luân lý trong ý nghĩa thiện, hay bất thiện hay trung tính.

Bây giờ chúng ta nhận thấy việc phối hợp giữa những yếu tố vật chất và tinh thần tạo nên sự hình thành ý thức nội tâm. Muốn rõ hơn, chúng ta hãy lấy vài thí dụ cụ thể. Ví dụ sau buổi giảng hôm nay quý vị sẽ đi tản bộ trong vườn. Khi quý vị đi bộ trong vườn, mắt của quý vị sẽ tiếp xúc với một vật thấy rõ. Khi quý vị chú ý vật đó, thức của quý vị biết đối tượng nhìn thấy nhưng chưa quyết định. Tưởng uẩn sẽ nhận diện vật nhìn thấy là một con rắn. Quý vị phản ứng trước vật này bằng Thọ uẩn là cảm nghĩ không thích hay sợ hãi. Rồi quý vị sẽ phản ứng trước đối tượng này bằng sự tâm hành hay Hành uẩn nghĩa là chạy trốn hay lượm một hòn đá. Trong tất cả hoạt động hàng ngày của chúng ta, chúng ta thấy năm uẩn này cùng nhau hoạt động như thế nào để hình thành ý thức nội tâm. Ví dụ ngay lúc ấy có sự tiếp xúc giữa hai uẩn: âm thanh của giọng nói của tôi và tai của quý vị. Thức của quý vị nhận biết âm thanh của giọng nói của tôi. Tưởng uẩn nhận diện từng lời nói của tôi. Thọ uẩn đáp ứng với cảm nhận như thích, không thích hay dừng dừng. Tâm hành hay Hành uẩn đáp ứng với phản ứng điều kiện hóa như ngồi chăm chú, mê mộng hay ngáp. Chúng ta có thể phân tách ý thức nội tâm của chúng ta qua năm uẩn.

Có một điểm cần phải nhớ về tính chất của năm uẩn là mỗi uẩn và cả năm uẩn đều ở trong trạng thái thay đổi không ngừng. Những yếu tố cấu tạo Sắc uẩn vô thường và đều ở trong trạng thái luôn luôn thay đổi. Chúng ta đã thảo luận điều này trong bài trước như thân sẽ già, yếu, bệnh tật, vân vân... Mọi vật chung quanh ta cũng vô thường, và thay đổi không ngừng. Cảm nghĩ của chúng ta cũng luôn luôn thay đổi. Hôm nay chúng ta vui vẻ trong một hoàn cảnh nào đó. Ngày mai, chúng ta lại bức mình với hoàn cảnh đó. Hôm nay chúng ta nhận thức một vật một cách đặc biệt. Sau đó, trong những hoàn cảnh khác biệt, cảm nhận của chúng ta thay đổi. Trong lúc tranh tối tranh sáng chúng ta thấy sợi dây là con rắn. Khi ánh sáng của ngọn đuốc rọi vào nó, chúng ta nhận ra là sợi dây.

Cho nên, Thọ của chúng ta và các đối tượng nhận thức của chúng ta luôn luôn thay đổi và vô thường. Cho nên, Hành uẩn cũng vô thường và

thay đổi. Chúng ta thay đổi thói quen. Chúng ta tu tập để trở nên hào tâm và từ bi. Chúng ta có thể đạt đến những tư tưởng thoát trần và thanh thản, vân vân... Ý thức cũng vô thường và luôn luôn thay đổi. Ý thức phát sinh dựa trên đối tượng và giác quan. Nó không thể hiện hữu độc lập. Như chúng ta đã thấy, tất cả những yếu tố vật chất và tinh thần của chúng ta như xác thân, các vật chung quanh chúng ta, tâm trí và ý tưởng của chúng ta đều vô thường và thay đổi không ngừng. Tất cả những uẩn ấy đều vô thường và luôn luôn thay đổi. Chúng tiến hóa, không đứng nguyên một chề. Chúng năng động, không tĩnh.

Lý giải ý thức nội tâm qua năm uẩn để làm gì? Phân tách một thực thể thành năm uẩn (Sắc, Thọ, Tưởng, Hành, Thức) để làm gì? Mục đích của sự phân tích này là để tìm sự hiểu biết về Vô Ngã. Điều chúng ta muốn đạt đến là khám phá ra rằng thế giới này không xây dựng trên hay chung quanh ý niệm về một cái Ngã. Chúng ta muốn thấy sự hình thành ý thức nội tâm chỉ là những tiến trình của những chức năng khách quan chứ không phải của cái Ngã. Chúng ta muốn thấy những gì ảnh hưởng tốt cho cái Ngã khi có thái độ tự tại, một thái độ giúp cho chúng ta thắng lướt những giao động về ước vọng và sợ hãi. Chúng ta mong muốn hạnh phúc, chúng ta sợ đau khổ. Chúng ta mong được tán thưởng, chúng ta sợ hãi bị quở mắng. Chúng ta mong được, chúng ta sợ mất. Chúng ta muốn được danh thêm, chúng ta sợ mang tiếng xấu. Chúng ta sống giữa tình trạng ước mong và sợ hãi. Chúng ta kinh nghiệm những ước mong và sợ hãi đó, vì chúng ta biết hạnh phúc hay đau khổ qua ý niệm về một cái Ngã. Chúng ta hiểu chúng như hạnh phúc hay đau khổ của riêng ta, như khen chê của riêng ta, vân vân... Một khi chúng ta hiểu chúng một cách khách quan, và khi đã thông suốt, chúng ta sẽ loại bỏ tư tưởng về cái Ngã, chúng ta sẽ thắng lướt được ước mong và sợ hãi. Chúng ta có thể coi hạnh phúc và đau khổ, khen ngợi và quở trách, và những điều khác với thái độ tự tại trầm tĩnh, thanh nhiên, không bao lâu chúng ta sẽ không còn bị lệ thuộc vào cái chao đảo giữa ước mong và sợ hãi.

-ooOoo-

## KẾT LUẬN

**T**rong phần kết luận chúng tôi muốn dành chút thì giờ để phản ánh những gì chúng ta đã học hỏi trong thời gian vừa qua và liên hệ chúng với những gì chúng ta có thể làm được ngay bây giờ và trong tương lai.

Giáo lý của Đức Phật thật bao la và thật thâm sâu. Sự thật, trong mấy tuần qua, chúng ta chỉ nhắm vào việc nghiên cứu một phần căn bản giáo lý của Ngài, và đó chỉ mới là bề mặt mà thôi. Thế nhưng quý vị thấy chúng tôi đã bao gồm được khá nhiều, và quý vị cũng cảm thấy không thể thực hành được tất cả những gì đã thảo luận. Đúng vậy, người ta nói rằng ngay một thầy tu sống ẩn dật nơi hẻo lánh cũng khó tu tập những giáo lý căn bản của Đức Phật. Đối với những nam nữ cư sĩ còn bận rộn việc đời, những khó khăn của họ không phải là nhỏ. Tuy nhiên nếu ai thành khẩn trau dồi và tu tập một số giáo lý của Đức Phật, người đó sẽ thành công trong việc tạo đời sống có ý nghĩa hơn. Trong tương lai người đó sẽ chắc chắn có nhiều hoàn cảnh thuận lợi để hành trì chánh Pháp và cuối cùng đạt được giải thoát.

Bất cứ ai cũng đều có thể đạt được mục tiêu tối thượng của Phật Giáo, dù là cư sĩ hay tu sĩ. Điều cần thiết là chúng ta thành khẩn tu tập Bát Chánh Đạo. Những người hiểu được chân lý như Đức Phật Thích Ca Mâu Ni và những Đại Đệ Tử của Ngài, không phải do vô tình mà đạt được. Họ không phải là những người từ trên trời như nước mưa rơi xuống, mà họ cũng chẳng phải như hạt giống ở dưới đất mọc lên. Đức Phật và các đệ tử của Ngài cũng là những phàm phu như quý vị và tôi. Họ cũng bị đau khổ bởi những bất tịnh của tâm hồn như tham, sân và si. Nhờ tu tập Chánh Pháp, nhờ việc thanh tịnh hóa lời nói và việc làm, nhờ sự mở mang tâm trí, và nhờ sự đạt được trí tuệ, họ đã giải thoát, và trở thành những đấng cao cả có

thể dạy bảo và giúp đỡ người khác hiểu được chân lý. Vì vậy, nếu ta tu tập giáo lý của Đức Phật, chắc chắn chúng ta cũng có thể đạt được mục tiêu tối hậu của Đạo Phật. Chúng ta cũng có thể thành Phật và các Đại Đệ Tử của Ngài.

Không ích lợi gì nếu chỉ nghe Pháp và đọc Kinh. Cũng vậy, không ích lợi gì nếu chỉ viết Pháp, hay thuyết Pháp mà không tu tập. Một số trong chúng ta tự coi mình là Phật Tử, muốn có kết quả tốt thì hãy nên tự đánh giá mình. Nếu chúng ta nhận thấy việc tu tập giáo lý của Đức Phật trong những năm vừa qua có ít nhiều thay đổi về phẩm chất (dù chỉ một ít thay đổi thôi) thì chúng ta hiểu rằng giáo lý đã có hiệu quả phần nào. Nếu tất cả chúng ta đều tu tập, chắc chắn chúng ta sẽ đạt được lợi ích. Nếu chúng ta tránh làm hại người khác, nếu chúng ta hết mình giúp đỡ người khác trong bất cứ lúc nào, nếu chúng ta học cách vun bồi chánh niệm, học cách rèn luyện để mở mang khả năng tập trung tâm ý, trau dồi trí tuệ bằng học tập, bằng tinh tấn, quán chiếu và thiền định thì chắc chắn Chánh Pháp sẽ mang lợi lạc cho chúng ta.

Chánh Pháp dẫn chúng ta đến hạnh phúc và thịnh vượng đời này và đời sau. Cuối cùng Chánh Pháp dẫn chúng ta đến mục tiêu tối hậu là giải thoát, và hạnh phúc trường cửu của Niết Bàn.

-ooOoo-