

Lý thuyết Nhân Tính qua kinh tạng Pàli
Thích Chơn Thiện

Phần IV

Năm thủ uẩn và các vấn đề cá nhân

IV.1. Chương 1: Dục vọng của cá nhân

- IV.1.1: Ham muốn cõi Dục
- IV.1.2: Ham muốn phái tính
- IV.1.3: Ham muốn hiện hữu
- IV.1.4: Ham muốn vô hữu
- IV.1.5: Cái nhìn trí tuệ

IV.2. Chương 2: Năm Thủ uẩn và giáo dục cá nhân

- IV.2.1: Giáo dục cá nhân
- IV.2.2: Năm Thủ uẩn và Nghiệp cũ, Nghiệp mới
- IV.2.3: Tu tập Năm Thủ uẩn và Giáo dục

Đề cập đến các nghi ngờ về cảnh giới không có mặt khổ đau và về con đường sống vô dục, tác giả thiết nghĩ rằng: ví như các sự đánh giá và thắc mắc về trái đất của con cá sẽ nghe ra rất xa lạ với con người; cũng thế, đối với các đánh giá và các thắc mắc về cảnh giới phi khổ đau và vô dục của một người chưa chứng nghiệm sự vận hành của trí tuệ và đời sống vô dục. Suy nghĩ ấy nhắc nhở tác giả đi tìm hiểu sự thật của lòng ham muốn của con người về các hiện hữu, mà không phải tìm kiếm các câu trả lời hợp lý cho các nghi ngờ kia.

IV.1. Chương 1

Dục vọng của Cá nhân

Lời dạy của Đức Phật chỉ quan tâm đến sự thật khổ đau, nguyên nhân khổ đau - đó là dục ái, hữu ái và vô hữu ái - sự dập tắt khổ đau, và con đường dẫn đến sự dập tắt khổ đau như Ngài đã dạy trong thời pháp ‘chuyển vận bánh xe Pháp’ ở vườn Nai. Trong phần này tác phẩm, tác giả chỉ ban thảo về sự thật thứ hai: nguyên nhân của khổ đau.

Như đã giới thiệu ở phần (II.2.2.), vào buổi khởi nguyên của trái đất, các người đầu tiên là những người đến từ Quang Âm Thiên (Sắc giới). Họ sống do tâm tạo, sống bằng sự tự hỷ, chói sáng, di chuyển giữa không gian, rục rờ... Thuở ấy chưa có sự phân biệt nam, nữ. Rồi một thời gian ngắn sau đó, lòng tham lam của con người xuất hiện; rồi ham muốn dục lạc xuất hiện. Họ trở nên càng ngày càng tham lam, do vì tham lam, cơ

thể họ trở nên mỗi ngày một thô xấu hơn; người có dung sắc đẹp nhất là người ít ham muốn dục lạc nhất. Sau đó thì đến giai đoạn các bộ phận sinh dục nam, nữ phát triển, dục vọng của họ gia tăng, và cơ thể của họ bốc cháy dục ái: sự giao cấu nam nữ xuất hiện. Các sự giao cấu đầu tiên thì bị quần chúng nguyên rùa; những người ân ái thì bị ném tro, bụi và bị cấm không cho sống chung với tập thể ở trong làng mạc trong vòng hai tháng. Rồi hiện tượng giao cấu trở nên phổ biến hơn, đời sống dục ái được quần chúng công khai chấp nhận. Xã hội con người có tổ chức được hình thành từ đó.

Câu chuyện trên về sự hình thành xã hội con người đã được kết tập ở kinh 'Khởi Thế Nhân Thân' (Trường bộ, kinh 27). Kinh ấy đã được do chính đức Phật dạy qua cái thầy của đấng Giác ngộ (Phật nhân). Đây là thực tại, mà không phải là tư duy huyền luận. Theo câu chuyện đó, ham muốn dục lạc và tình dục không phải là bản năng của con người: nó chỉ là sự suy thoái của tâm thức con người khi lòng tham lam của con người được phát triển mạnh qua sự vận hành của vô minh. Ngày nay, ham muốn dục tình đang được phát triển mạnh đến nỗi nó trở thành nhu cầu quá quan trọng của con người, và các hoạt động tình dục đang được thương mại hóa công khai. Đây là vấn đề lớn cần được bàn luận.

IV.1.1: Dục lạc

Ham muốn dục lạc thuộc Ái, như được định nghĩa ở (II.1.2), bao gồm dục ái, hữu ái và vô hữu ái, hay bao gồm sáu nhóm ái gọi là ái sắc, ái thanh, ái hương, ái vị, ái xúc và ái pháp. Ngoại trừ nhóm 'ái pháp', năm nhóm ái đầu thuộc dục ái.

Vào thuở ban đầu, con người hưởng thụ 'tự lạc', lạc khởi lên từ tâm mình. Dục lạc đến sau và trở nên nhu cầu sống của con người, rồi trở thành nhu cầu sống rất thiết yếu, rồi hiện ra như là nghĩa sống kiểm soát hết thảy các hoạt động tâm thức của con người. Từ đó, dục ái trở thành nhân chính của văn hóa gọi là văn hóa của dục. Nền văn hóa này, đến lượt nó, có ảnh hưởng lớn đến tư duy và cảm thọ của con người và nuôi dưỡng dục ái. Ở mặt khác của đời sống, do vô thường, các dục lạc không thể làm thỏa mãn được lòng ham muốn mãnh liệt của con người. Càng cảm thấy không thỏa mãn các dục lạc và các lạc thú dục tình, con người càng khát vọng chúng. Giờ, các dục ái và dục tình, cùng với nền văn hóa của dục vọng làm nên một sự vận hành mới của cảm thọ và tư duy thúc đẩy cảm thọ và tư duy xem dục ái và dục tình như là các bản năng mà không thấy được lỗi ra thoát khỏi chúng. Hai mươi sáu thế kỷ trước, đối với sự vận hành đó, đức Phật đã dạy:

'Này các Tỷ kheo, Ta không thấy có một sắc nào khác do nó mà tâm người đàn ông trở nên rất nô lệ như là bị nô lệ bởi 'sắc' của người đàn bà. Này các Tỷ kheo, 'sắc' của người đàn bà ám ảnh tâm của người đàn ông. Này các Tỷ kheo, Ta không thấy có một 'thinh' nào khác... Ta không thấy có một 'hương' nào khác... Ta không thấy có một 'vị' nào khác... Ta không thấy có một 'xúc' nào khác do nó mà tâm người đàn ông trở nên rất nô lệ như là bị nô lệ bởi xúc cảm của người đàn bà. Này các Tỷ kheo, xúc của người đàn bà ám ảnh tâm của người đàn ông.

Này các Tỷ kheo, Ta không thấy có một sắc (thinh, hương, vị, xúc) nào khác do nó mà tâm người đàn bà trở nên nô lệ như là bị nô lệ bởi sắc (thinh, hương, vị, xúc) của người đàn ông. Này các Tỷ Kheo, tâm của người đàn bà bị ám ảnh bởi các thứ đó' (1).

Như thế, những người đàn bà và những người đàn ông là các nguyên nhân chính của các ham muốn về dục lạc và dục tình của nhau. Các ham muốn ấy hiện hữu trong điều kiện vô thường gây ra lạc thú và khổ đau cho con người, ở đó không có gì là thiêng liêng hay bí mật hiện diện. Con người từ tình trạng sống không có tham lam, vốn được

xem như là nếp sống thiện, đi tới tình trạng tham lam; rồi từ tình trạng sống tham lam đi đến các ham muốn dục lạc và dục tình được xem là nếp sống bất thiện. Lòng tham, như đã bàn đến ở sự vận hành của Duyên Khởi, là kết quả của sự vận hành của tà kiến và tà tư duy - vốn cho rằng con người có tự ngã hay linh hồn - dẫn đến các trạng thái bất thiện của tâm như đức Phật đã dạy:

‘Này các Tỷ Kheo, Ta không thấy có một pháp nào khác mạnh mẽ như thế làm cho các tâm bất thiện chưa sanh được sanh khởi, và các thiện tâm đã sanh bị đoạn tận như là lòng tham lam. Với người có lòng tham lam, các tâm bất thiện chưa sanh nhất định sanh khởi và các thiện tâm đã sanh nhất định bị đoạn tận. Này các Tỷ Kheo, Ta không thấy có một pháp nào khác mạnh mẽ như thế làm cho các thiện tâm chưa sanh được sanh khởi, và các bất thiện tâm đã sanh bị đoạn tận như là thiếu dục’ (1)

Tư duy của một người cho rằng mọi hiện hữu đều có tự ngã riêng có nghĩa là tư tưởng về ‘tôi là’, ‘tôi đã là’, ‘tôi sẽ là’, ‘tôi nên là’, ‘mong rằng tôi sẽ là’ v.v... Tư duy này bao hàm ý nghĩa của ‘hữu ái’, thế nên Đức Phật đã dạy có mười tám thứ tư tưởng bị ám ảnh bởi ái liên hệ đến tự ngã như sau:

‘Này các Tỷ kheo, thế nào là Ái nó đánh bẫy, lưu chuyển, nó phóng ra xa, nó bám dính vào con người, do nó mà thế giới này bị hoại vong, bị bao vây, bị rối loạn như một cuộn chỉ, rồi ren như một ổ kén, quyen lại như cỏ Munja và lau sậy babbaja, nên nó không thể ra khỏi sinh tử, đọa xứ, khổ xứ, địa ngục?’

Có mười tám tư duy bị ám ảnh bởi Ái liên hệ đến nội tâm và mười tám tư duy bị ám ảnh bởi Ái liên hệ đến ngoại cảnh. Thế nào là mười tám tư duy bị ám ảnh bởi Ái liên hệ đến nội tâm? Này các Tỷ kheo, khi nào có tư tưởng: ‘Ta có mặt’, thì sẽ có những tư tưởng: ‘Ta có mặt trong đời này’; ‘ta có mặt như vậy’; ‘ta có mặt khác như vậy’; ‘ta không thường hằng’; ‘ta thường hằng’; ‘ta phải có mặt không?’; ‘ta phải có mặt trong đời này không?’; ‘ta phải có mặt như vậy’; ‘ta phải có mặt khác như vậy’; mang rằng ta có mặt’; ‘mong rằng ta có mặt trong đời này’; ‘mong rằng ta có mặt như vậy’; ‘mong rằng ta có mặt khác như vậy?’; ‘ta sẽ có mặt’; ‘ta sẽ có mặt trong đời này’; ‘ta sẽ có mặt như vậy’; ‘ta sẽ có mặt khác như vậy’.

Và này các Tỷ kheo, thế nào là mười tám tư duy bị ảnh hưởng bởi Ái liên hệ đến ngoại cảnh? Khi nào có tư tưởng: do cái này ta có mặt, thì sẽ có các tư tưởng:

- * ‘Do cái này, ta có mặt trong đời này...’
- * ‘Do cái này, ta phải có mặt...’
- * ‘Do cái này, mang rằng ta sẽ có mặt...’
- * ‘Do cái này, ta sẽ có mặt’... (2)

Từ lời dạy trên, tư tưởng của con người chỉ là tư tưởng hữu ngã bị Ái ám ảnh, và vận hành như là Ái, nên con người được nhìn như là Ái, từ đó các ham muốn dục lạc, dục tình sanh khởi. Một mặt, con người xem dục vọng của mình là chính mình và bị nhận chìm trong dục vọng và khổ đau, mặt khác, Đức Phật chỉ rõ rằng dục vọng không phải là con người, không phải của con người, và không phải là tự ngã của con người; con người cần phải rời khỏi dục vọng, trở về với sự an tịnh của tâm thức và hạnh phúc. Sự từ bỏ dục vọng ấy có thể xảy đến tức thời và hiệu quả, cũng có thể xảy đến qua một quá trình. Trong trường hợp sự từ bỏ xảy ra qua một quá trình, con người cần biết lòng ham muốn nào cần được đáp ứng, và mức độ đáp ứng như thế nào. Làm thế thì con người có thể chế ngự được tâm mình tránh khỏi sự tràn ngập ưu não, và có thể nhận rõ

ràng rằng sự thỏa mãn dục vọng và hạnh phúc của mình là hai vấn đề riêng biệt. Với thái độ sống này con người đi vào đời sống hằng ngày và giáp mặt các đối tượng của dục vọng với sự đầy cần trọng.

Đối với các sắc trần, như là các hình sắc, các cảnh vật, xe cộ, nhà cửa, áo xống... và cả đến tiền bạc, con người không thể không ham muốn, bởi chúng rất cần thiết và rất quyến rũ. Giáp mặt với các thứ ấy là giáp mặt với hai khía cạnh của hiện hữu: một là vị ngọt của chúng, và một sự là sự nguy hiểm do vô thường gây ra sẽ dẫn đến khổ đau.

Đối với các thanh trần, như âm nhạc, tiếng nói và âm thanh của người khác phái... có thể quyến rũ con người và khiến con người đánh mất sự tự chủ và rơi vào phiền não. Các thanh trần cũng có hai mặt: vị ngọt, và sự nguy hiểm do vô thường gây ra sẽ đem lại khổ đau cho con người. Đối với các hương trần, vị trần và xúc trần, chúng cũng đầy quyến rũ: có thể đem đến cho con người vị ngọt làm bốc cháy khát vọng các dục lạc: đây là một phía; phía kia là sự nguy hiểm do sự mỏng manh, vô thường gây ra và sẽ dẫn dắt con người đến sâu, bi, khổ, ưu, não.

Theo lời Đức Phật dạy, hiểu một hiện hữu là hiểu vị ngọt, sự nguy hiểm của nó, và con đường thoát khỏi sự trói buộc của nó. Như thế, hiểu dục vọng là hiểu sắc, thanh, hương, vị, xúc của hai giới nam và nữ, sự nguy hiểm của chúng và con đường thoát khỏi sự chấp thủ chúng, con đường 'Bát thánh đạo' do Chánh kiến và Chánh tư duy dẫn đầu. Không phải là vấn đề đi đến một định nghĩa về dục lạc và sự lấp đầy các dục lạc của mình.

Trong các dục lạc thì dục tình là thứ dục mạnh nhất cần thảo luận riêng lẻ.

IV.1.2. Dục tình

Về câu chuyện 'Khởi Thế Nhân Bản' như đã bàn đến, ham muốn dục tình chỉ là sự phát triển ở cấp độ cao lòng tham lam của con người. Sự tham lam ảnh hưởng rất mạnh đến các hoạt động về thân, lời và ý vốn được gọi là các hành động có tác ý (hay nghiệp - Kamma). Lòng tham được con người cố ý nắm chặt, nên nó có thể do sự quyết tâm của con người chế ngự hay hủy diệt. Với người tu sĩ Phật Giáo thực hiện đời sống Phạm hạnh thì ham muốn dục tình phải được từ bỏ hẳn. Với nam, nữ cư sĩ sống, đời sống gia đình thì ham muốn dục lạc và dục tình được chấp nhận, chỉ trừ các tà hạnh như lời dạy sau đây nói đến:

'Thế nào là bốn thứ lậu hoặc cần phải loại trừ? Sát sanh, lấy của không cho, tà hạnh, và nói dối. Đây là bốn thứ lậu hoặc cần phải loại trừ. Đức Phật đã dạy như thế' (3).

Không luận là đời sống xuất gia hay tại gia, là một Phật tử thì cần phải nhận thấy rõ sự thật của ham muốn dục tình để xóa bỏ ham muốn ấy. Nó là sự ham muốn vị ngọt của cảm thọ do sự xúc tiếp của bộ phận sinh dục gây ra (thân xúc), nên nó thuộc về sự vận hành của Vô minh đưa đến khổ đau. Nói cách khác, đối với cái nhìn trí tuệ, nó là khổ đau. Ở đó không có sự bí mật nào có mặt ngoài Vô minh. Vô thường của đời sống và của chính dục tình là khía cạnh nguy hiểm của nó, bao gồm cả nhiều vấn đề kinh hoàng do nó đưa ra. Con đường đi ra khỏi các nguy hiểm của dục tình là con đường đi vào cái nhìn trí tuệ và sự vận hành của trí tuệ. Sự hiểu rõ ham muốn dục tình là như thế, là sự nuôi dưỡng cái nhìn trí tuệ. Cái nhìn của con người về các vấn đề dục tình và về các ham muốn dục tình rất là quan trọng: do cái nhìn này mà các phản ứng tâm lý và các tánh hạnh của con người khởi lên: Hưởng thụ chúng chẳng? Chế ngự chúng chẳng? Hay từ bỏ chúng chẳng? Và bằng cách nào? - Như thế, các tánh hạnh của con người đối với các vấn đề dục tình phải là: đó không phải là 'ta', không phải 'của ta', hay không phải 'tự ngã của ta'. Chúng cũng không phải là một phần quan trọng nào của Nhân

Tính cả. Chúng hiện hữu như một giấc mơ chỉ có mặt khi Vô minh có mặt và biến mất khỏi cuộc sống khi Vô minh diệt.

IV.1.3: Hữu ái

Những ai nhầm chán các ham muốn dục lạc thì sẽ mong muốn một hiện hữu gọi là Hữu ái (từ Pali gọi là Rūpatanhā hay Bhavatanhā). Đây là cấp độ ham muốn cao đẹp hơn và tế nhị hơn, có nghĩa là một cảnh giới tâm thức an trú ở sơ thiên, nhị thiên, tam thiên và tứ thiên. Ở cấp độ sơ thiên, tâm thức an trú vào các thiên tâm: tâm, tứ, hỷ, lạc và nhất tâm; ở cấp độ nhị thiên, tâm an trú vào các thiên tâm: Hỷ, lạc và nhất tâm; ở cấp độ tam thiên, tâm an trú vào thiên tâm: lạc và nhất tâm; ở cấp độ tứ thiên, tâm an trú vào thiên tâm: xả và nhất tâm. Khi đang dần thân vào các dục lạc, con người khởi lên mong ước rằng: mong cho đối tượng gây nên cảm thọ lạc được thường hằng; đây là sự biểu hiện của ‘Hữu ái’!

Như thế là sự sinh khởi hay hiện hữu của ‘Hữu ái’! Như thế là vị ngọt của ‘Hữu ái’!

Vô thường là khía cạnh khổ đau của Hữu ái, và Chánh kiến, Chánh tư duy thấy sự thật của các điều vừa đề cập ở đoạn trên sẽ mở ra con đường thoát khỏi các trói buộc của chúng. Các thiên tâm chỉ là các ‘ý hành’ thuộc Hành uẩn, nên khổ đau, thế nên nhiều người từ bỏ Hữu ái và đi đến Vô hữu ái.

IV.1.4: Vô hữu ái

Những ai nhầm chán Dục ái và Hữu ái thì có chiều hướng đi đến ham muốn không hiện hữu nữa, bởi với họ, hiện hữu đã được chứng nghiệm là khổ đau thì họ tin rằng chỉ không hiện hữu là hạnh phúc. Và một cách rất là tâm lý, khi con người mệt mỏi với hiện hữu thì tự động khát vọng vô hữu hay hư vô.

Thực tế mà nhìn, muốn bất cứ gì, dù là muốn vô hữu, thì vẫn chỉ là dục vọng - hẳn nhiên trừ cái muốn giải thoát - và thuộc về Hành uẩn, như thế nó sẽ dẫn dắt con người đến khổ đau của sinh tử. Trạng thái tâm thức của cái muốn vô hữu là tương ứng với cảnh giới Vô sắc (arūpa).

Hẳn nhiên, vị ngọt, sự nguy hiểm và sự xuất ly khỏi Hành uẩn chính là vị ngọt, sự nguy hiểm và sự xuất ly của Vô hữu ái.

Nói tóm, dục vọng là căn duyên của khổ đau và chính dục vọng là khổ đau như những gì Đức Phật đã dạy, và tôn giả Xá Lợi Phất đã lập lại trong Kinh ‘Đề Phân Biệt’ Trung bộ III, rằng:

‘Này chư Hiền, thế nào là Khổ tập thánh đế? Bất cứ sự tham ái nào đưa đến tái sinh, đi cùng với hỷ (thích thú và tham (dắm trước), tìm kiếm các sự thích thú chỗ này chỗ nọ, được gọi là Dục Ái, Hữu ái và Vô hữu ái. Này chư Hiền, đây gọi là Khổ tập thánh đế’ (4).

Tại sao vậy - Như tác giả đã lập luận ở phần ‘Sự vận hành của Duyên Khởi’, không có một dục vọng nào từ nó có thể hiện hữu: Sự hiện hữu của nó chỉ là sự hiện hữu của mười hai chi phần Duyên Khởi: điều này có nghĩa là sâu, bi, khổ, ưu, não... và vô minh vốn đã có mặt trong dục vọng, hay sâu, bi, khổ, ưu, não... và vô minh đã tạo ra dục vọng.

Hơn thế, dục vọng luôn luôn đòi hỏi sự có mặt của chủ thể và đối tượng của nó: chủ thể của nó là Năm thủ uẩn, và đối tượng của nó cũng là Năm thủ uẩn, nghĩa là khổ đau như đã được bàn thảo trong phần ‘Sự vận hành của Năm thủ uẩn’. Nếu ai hiểu được sự vận

hành của Năm thủ uẩn thì sẽ cùng lúc hiểu được sự thật của dục vọng dù là ham muốn bất cứ điều gì; người ấy có thể đi đến kết luận sau đây cho chính mình: chủ thể của dục vọng là cái gì trống rỗng, vô thường, đối tượng của dục vọng cũng là cái gì trống rỗng, vô thường; như vậy sự ham muốn các hiện hữu chỉ có ý nghĩa là: một sự trống rỗng ham muốn một sự trống rỗng, hay một sự vô thường ham muốn vô thường; điều này chẳng đáng gì đến người ấy hết thảy. Hiểu như vậy thì người ấy thực sự hiểu rõ dục vọng là gì, và thấy được con đường thoát ly khỏi các trói buộc của dục vọng. Sự thật này có thể thấy qua sự tu tập thiền quán (vipassana): ở trường hợp này, với trí tuệ, hành giả thấy rõ Vô ngã hay Không tánh của Năm thủ uẩn; do thấy như vậy, tâm vô dục sinh cùng với tâm giải thoát. Qua sự chứng ngộ này, hành giả thể nhận rằng dục vọng không có mặt trong cái thấy sự vật với trí tuệ; dục vọng chỉ hiện hữu trong các nhân duyên do Vô minh không chế. Dục vọng là như thế?

IV.1.5: Cái nhìn trí tuệ

Chấp thủ năm uẩn là do cái nhìn ngã tưởng mà có. Cái nhìn ngã tưởng này là nguyên nhân chính của các phản ứng tâm lý của con người đối với các sự vật. Khi nhìn về đẹp của các ‘sắc’ thì tham tâm của người nhìn khởi lên; khi nhìn về xấu xí của các sắc thì sân tâm của người nhìn khởi lên; khi nhìn các sắc thông thường (không đẹp, không xấu) thì si tâm hiện diện. Các tâm tham, tâm sân và tâm si ấy là nguyên nhân của các phiền não tức thời.

Tương tự, khi một người nghĩ về các hiện hữu, tư duy ấy được hiểu như là cái nhìn sự vật của người ấy: cái nhìn đó do tư duy của người nhìn mà có, và ảnh hưởng rất mạnh tâm thức người nhìn. Hãy thử quan sát một người bị một cú đâm vào mặt, người ấy cảm thấy đau đớn về mặt vật lý trong chừng một phút, nhưng tư duy của anh ta về cú đâm có thể khiến anh ta đau đớn hơn nhiều về mặt tâm lý. Trong trường hợp người bạn đời bội phần anh ta, đau khổ về mặt tình cảm còn nhiều hơn thế nữa. Như thế, đối với anh ta, chế ngự cái nhìn sự vật của tự thân sẽ tốt đẹp hơn nhiều so với sự chế ngự các phản ứng tâm lý của tự thân. Kinh nghiệm quý giá đó đã được Đức Phật dạy nhiều lần, đặc biệt ở kinh ‘Tứ niệm xứ’. Kinh này đòi hỏi hành giả thực hành và chỉ quan sát hơi thở ra vào, quan sát các cảm thọ, các tâm lý và các pháp (hay Năm thủ uẩn, Năm triền cái và Bảy giác chi). Với sự thở vào thở ra, do quan sát và theo dõi chúng nhiều lần, hành giả sẽ thấy trực tiếp cái gọi là ‘thở vào, thở ra’ chỉ là sự vận hành của tâm niệm, phôi và dòng không khí; nó là rỗng không. Hành giả cũng sẽ thấy trực tiếp cái gọi là con người chỉ là các quá trình tâm lý và vật lý nối kết nhau; không có một thực thể gọi là ‘ta’, ‘của ta’ hay ‘tự ngã của ta: tất cả là rỗng không. Thấy thế, hành giả trở nên rời khỏi lòng tham ái đối với chúng và chứng nghiệm được sự tịnh lạc của tâm dù cho con người có bất cứ khái niệm nào về con người như thật là gì.

Với cảm thọ, do quan sát và theo dõi các cảm thọ nhiều lần, hành giả sẽ thấy tương tự: cái gọi là cảm thọ cũng chỉ là các quá trình tâm lý và vật lý; nó là vô ngã. Không có gì gọi là ‘ta’, ‘của ta’ hay ‘tự ngã của ta’ hiện hữu cả. Thấy thế, hành giả trở nên nhàm chán các cảm thọ và giải thoát khỏi cảm thọ: tâm hành giả bấy giờ an trú vào hỷ, lạc và sự an tịnh, dù có hay không có mặt các câu hỏi hạnh phúc là gì? Và có hay không có các câu trả lời cho các câu hỏi ấy.

Với các tâm niệm, do quan sát và theo dõi các tâm niệm khởi lên trong tâm nhiều lần, hành giả sẽ thấy rõ ràng cái gọi là tâm đánh giá sự vật và tạo ra các giá trị của vạn hữu chỉ là do các duyên mà sinh, nó trống rỗng. Nếu sự thở vào, thở ra ngưng hoạt động vì bất cứ lý do nào, các tâm niệm sẽ biến mất, và sự sống của một người với những giác mơ yêu dấu của người ấy trở thành vô nghĩa. Nhận chân như thế, hành giả sẽ không còn ham muốn gì nữa: ưu não sẽ diệt đi và tâm an tịnh sẽ khởi lên, dù cho con người có quan điểm nào về cuộc sống: nó là hư vô hay không hư vô v.v...

Với các pháp, hành giả với tâm an tịnh phân tích chúng và sẽ thấy rõ ‘Không tánh’ của chúng: tự các pháp nói lên sự thật vô ngã, vô thường, và khổ đau của chúng. Thấy vậy với trí tuệ, hành giả trở nên ly tham đối với các hiện hữu, và bắt đầu bước đi đoạn trừ ‘mười Kiết sử’ đã chứng đắc tuệ giải pháp.

Sự thực hành cái nhìn trí tuệ nói trên gọi là ‘thiền quán’ (vipassana): có nghĩa là thấy các hiện hữu trực tiếp bằng trực giác, hay chứng đắc, thăng tri hoặc tuệ tri.

Cái nhìn thiền quán ấy có thể được huấn luyện theo một cách khác nữa rằng:

*‘Hãy nhìn đời như bọt nước
Hãy nhìn đời như huyễn cảnh,
Người nhìn đời như thế,
Sẽ thoát khỏi tầm mắt thần chết’. (Dhp. 170).*

Hoặc:

*‘Ai thấy thân này như bọt nước
Và thấy nó vô tự tính như cánh huyễn
Sẽ bẻ gãy mũi tên hoa của ác Ma
Thần chết sẽ không bao giờ gặp’. (Dhp. 46)*

Hai bài kệ Pháp Cú trên bao hàm các ý nghĩa tương tự rằng:

* Cái nhìn vạn hữu là mỏng manh, vô thường và vô ngã sẽ giúp hành giả làm lắng dịu dần cơn lửa hừng của dục vọng cho đến khi dập tắt nó hoàn toàn.

* Cái nhìn thân thể của mình theo cách tương tự, hành giả sẽ bừng ngộ rằng không có gì gọi là ‘ta’, ‘của ta’ hay ‘tự ngã của ta’ hiện hữu cả, và sẽ không còn ham muốn một hiện hữu nào.

Cái nhìn sự vật ấy đi cùng với trí tuệ sẽ bẻ gãy sự vận hành của vô minh dẫn dắt vào sinh tử: đây là ý nghĩa của ‘thoát khỏi tầm mắt thần chết’ hay ‘thần chết sẽ không bao giờ bắt gặp’. Cái nhìn ấy cần được thực hiện mỗi ngày không gián đoạn, như đức Phật đã dạy:

‘... Hãy xem, có hạng người an trú và thấy rõ vô thường trong các pháp hữu vi, tướng vô thường, giác tính vô thường trong tất cả mọi lúc, liên tục, không gián đoạn, với tâm biết rõ vô thường, với tuệ thể nhập vô thường; do đoạn trừ các lậu hoặc, vị ấy thể nhập và an trú vô lậu tâm giải thoát...; Nay các Tỷ Kheo, đây là hạng thứ nhất đáng được cung kính, cúng dường. Có hạng người an trú và thấy rõ khổ đau trong các pháp hữu vi...; Nay các Tỷ Kheo, đây là hạng người thứ nhất đáng được cung kính cúng dường’ (5).

Ca ngợi con người thấy rõ khổ đau, vô thường, vô ngã trong mọi hiện hữu do các duyên mà sinh là ca ngợi cái nhìn sự vật của người ấy, cái nhìn đoạn trừ được mọi khổ đau: đó chính là cái nhìn trí tuệ thấy sự vật như thật.

Ngay nơi hiện tại và tại đây, mọi người đều hoàn toàn tự do làm chủ cái nhìn sự vật của mình, làm chủ con tàu chạy đến ga an lạc và hạnh phúc. Chính cái nhìn trí tuệ kia là những gì mà nhân loại mong chờ, bởi vì cái nhìn ấy chỉ rõ sự thật cuộc đời, hạnh phúc của con người và đưa ra ánh sáng tất cả các bí mật của cuộc sống.

Tuy thế, với người phạm thế, cái nhìn của họ luôn luôn bị Năm triền cái (trạo cử, hôn trầm, dục, sân, nghi) và nhiều ác tâm như ngã mạn, ganh tị, giận dữ, sầu ưu v.v... ngăn che, những thứ vốn bị chế ngự bởi ngã tư và ngã tướng. Ở cấp độ tâm thức này, hành giả cần huấn luyện cái nhìn ‘đơn thuần’ (bare attention), cái nhìn chỉ thấy sự vật như sự vật đang hiện ra mà không có sự can thiệp nào của tâm lý.

Ở cấp độ tâm thức cao hơn, cái nhìn của người phạm thế cùng hoạt động với các thiền tâm và trí tuệ, nên cái nhìn của người ấy bây giờ được gọi là cái nhìn của tuệ giác, tuệ quán hay trí tuệ, có thể thấy rõ sự thật của con người và cuộc đời mà không vướng mắc gì đến bất cứ một khái niệm nào về Nhân Tính hay về Thực tại.

Thế nên, ở đây nổi bật lên rằng vấn đề là thấy như thật các hiện hữu qua trí tuệ thay vì đi tìm bất cứ một lý thuyết Nhân Tính nào, hay một khái niệm thực tại nào.

Cùng với cái nhìn sự vật nói trên, còn có nhiều tinh thần giáo dục cá nhân của Phật giáo cần được giới thiệu tiếp trong chương kế.

Chú thích:

- (1) : Gradual Sayings, Vol. I, PTS, London, 1989, pp. 1-2.
- (2) : Gradual Sayings, Vol. II, PTS, London, 1992, p. 225.
- (3) : "The Discourse on Singalovāda", tr. by Maurice Walshe..., p.462.
- (4) : "Analysis of The Truths", Middle Length Sayings, Vol. III, PTS, London, 1990, p. 298.
- (5) : Gradual Sayings, Vol. IV, PTS, London, 1989, p. 9.



IV.2. Chương 2

Năm thủ uẩn và giáo dục cá nhân

Như thảo luận ở phần (IV. 1. 5) giáo dục con người có cái nhìn trí tuệ đòi hỏi nhiều tinh thần giáo dục nhân bản, thực tế, thực tại, dù một lý thuyết về Nhân Tính như thế, theo thông lệ, không có mặt ở đây.

IV.2.1: Giáo dục cá nhân

Do cá nhân có nhiều sự khác biệt về vật lý, tâm lý, tâm linh, giai cấp xã hội và khả năng, nên học đường ngày nay cần có một đường hướng giáo dục cá nhân. Đức Phật đã giảng dạy con người trên cơ sở các tinh thần giáo dục cá nhân để đáp ứng với các căn cơ khác nhau: các giới luật áp dụng cho cư sĩ thì khác với các giới luật áp dụng cho Tăng, Ni, Ngôn ngữ sử dụng dạy cho phạm nhân cũng khác với ngôn ngữ sử dụng dạy cho các trí thức, học giả.

Kinh Tương Ưng (Vol. V. PTS. London. 1990. pp. 364-365) ghi rằng:

‘Này các Tỷ kheo, Thánh đế về ‘Đây là Khổ’ đã được Như Lai thuyết giảng. Ở đó có vô số cách và nhiều ý nghĩa khác nhau. Ở đó có vô số cách hiển thị Thánh Đế ‘Đây là Khổ’...

Thánh đế về ‘Đây là sự sinh khởi của Khổ’...

Thánh đế về ‘Đây là sự chấm dứt của Khổ’..

Thánh đế về ‘Đây là sự tu tập đến sự chấm dứt của Khổ’..

Khi dạy về ‘dục vọng’ cho các nông dân hay phạm nhân, đức Phật sử dụng ngôn ngữ của nông dân. Ngài dạy:

** ‘Nư mưa xâm nhập vào cái nhà lá vụng lợp,
Cũng vậy, dục vọng sẽ xâm nhập tâm không tu tập’. (Dhp. 13).*

** ‘Nư mưa không xâm nhập ngôi nhà lá khéo lợp.
Cũng vậy, dục vọng sẽ không xâm nhập tâm khéo tu tập’. (Dhp. 14).*

Hình ảnh ngôi nhà lá vụng lợp, khéo lợp là rất gần gũi với nông dân: sẽ dễ dàng cho người nông dân hiểu được những gì đức Phật dạy.

Đối với các tu sĩ, cư sĩ học rộng, đức Phật sử dụng ngôn ngữ khác, ngôn ngữ họ thường dùng như:

*‘Này các Tỷ Kheo, mắt của người là biển cả. Lực kích thích của nó là làm
bằng các sắc. Ai điều phục được xung lực làm bằng sắc ấy, này các Tỷ
Kheo, người ấy được gọi là ‘người đã vượt qua được biển cả của mắt’, với
các sóng và nước xoáy, với các loại cá mập và dạ xoa, người Bà-la-môn
ấy đã đến bờ bên kia và đứng trên đất liền.*

Lưỡi của người là biển cả...

Tại.. Mũi... Ý... (1)

Hay như:

*‘Này các Tỷ Kheo, tất cả đang bốc cháy. Này các Tỷ Kheo, tất cả gì đang
bốc cháy? Này các Tỷ Kheo, mắt đang bốc cháy, sắc trần đang bốc cháy,
nhân thức đang bốc cháy, nhân xúc đang bốc cháy. Đang bốc cháy bởi cái
gì? Đang bốc cháy bởi lửa tham, lửa sân, lửa si, lửa sanh, lão, tử, sầu v.v..
Ta tuyên bố như thế’ (2)*

Ngôn ngữ này mang vẻ đầy triết lý và đầy tư tưởng. Ngôn ngữ ấy khiến cho kẻ thức giả chú ý đến nhiều. Các ví dụ trên đều bao hàm cùng một diễn đạt về giáo lý trí tuệ, dù được nói bằng các ngôn từ khác nhau. Đây là ý nghĩa của lời dạy rằng: ‘Đức Phật đã dạy Diệu Pháp bằng nhiều cách khác nhau cho các hội chúng khác nhau’.

Các câu chuyện Trưởng lão Tăng, Trưởng lão Ni và Tiểu bộ kinh ghi rằng: Đức Phật đã dạy các vị Tăng, Ni bằng nhiều cách khác nhau để giúp các vị đoạn trừ lậu hoặc. Sự việc này nói lên ý nghĩa của giáo dục cá nhân: mỗi người có một nghiệp riêng, như thế họ cần có cách riêng để xóa bỏ nghiệp ấy. Nói khác đi, mỗi cá nhân suy nghĩ với khối óc của mình và đi với đôi chân của mình. Trách nhiệm cá nhân:

Một hệ thống giáo dục cá nhân yêu cầu có các tinh thần giáo dục về trách nhiệm cá nhân, tự tin, tự nỗ lực, tự chế, tự chấp nhận, tự trị, v.v... Không có các tinh thần giáo dục ấy, hệ thống giáo dục cá nhân không thể hữu hiệu.

Tinh thần tự trách nhiệm:

Về tinh thần tự trách nhiệm, đức Phật đòi hỏi con người không tùy thuộc vào Ngài hay một quyền năng nào ở bên ngoài. Ngài dạy:

** ‘Tự mình là chủ tể của mình, ai khác có thể là chủ tể? Với sự tự điều phục, con người tìm thấy đáng chủ tể khó có’ (Dph. 160).*

Và:

** ‘Hãy tự mình là hòn đảo (để an trú), hãy tinh tấn, hãy là người có trí! Khi người xóa sạch hết các tâm cấu uế, khi người giải thoát khỏi tội lỗi, người sẽ đi vào cánh trời của các bậc Thánh’ (Dph. 236).*

Hay:

** ‘Tâm dẫn đầu các pháp, tâm làm chủ, tâm tạo, Nếu ta nói hay làm với ác tâm Khổ đau sẽ theo ta Như bánh xe lăn theo chân con vật kéo xe’. (Dph. 1).*

** ‘Tâm dẫn đầu các pháp, tâm làm chủ, tâm tạo, Nếu ta nói hay làm với thiện tâm, Hạnh phúc sẽ theo ta Như chiếc bóng không rời hình’. (Dph. 2)*

Các lời dạy trên đều bao hàm ý nghĩa nhấn mạnh đến tinh thần trách nhiệm cá nhân. Không có tinh thần trách nhiệm cá nhân, luật nhân quả không hoạt động được, và Phật Giáo không còn có gì liên hệ đến nhân loại. Không có tinh thần trách nhiệm cá nhân, không có luật pháp nào được thi hành và xã hội loài người tức khắc rơi vào đại loạn. Không có tinh thần trách nhiệm cá nhân, cũng sẽ không có một hệ thống giáo dục nào được hình thành. Như vậy, tinh thần trách nhiệm cá nhân là một trong những tinh thần căn bản của giáo dục Phật giáo và giáo dục phi Phật giáo.

Chúng ta cần lưu ý rằng: đức Phật một mặt giảng dạy sự thật vô ngã của mọi hiện hữu và yêu cầu chúng ta xem mọi hiện hữu không phải là ‘ta’, không phải là ‘của ta’, không phải là ‘tự ngã của ta’ để chúng ta có thể xả bỏ lòng khát ái và chấp thủ - nguyên nhân của mọi khổ đau - Mặt khác, Ngài dạy các tinh thần giáo dục cá nhân để chúng ta tự mình phát triển các khả năng của mình cho hạnh phúc và giải thoát của chính mình. Ở đó không có gì mâu thuẫn. Đây là con đường độc nhất để thành tựu mục tiêu của cuộc sống: trí tuệ và hạnh phúc, và để chứng đắc sự thật vô ngã: chân lý tối hậu, bởi vì mọi con đường ngã tưởng khác đã được nhân loại trải nghiệm và không thể giải quyết nỗi khổ đau định mệnh của con người.

Thế nên, tinh thần tự trách nhiệm giúp chúng ta loại trừ được các hiện tượng ‘vong thân’ (alienation) và chứng tỏ rằng con đường sống vô ngã tưởng là cực kỳ gần gũi với cá nhân và xã hội.

Tinh thần tự tin:

Bên cạnh tinh thần trách nhiệm cá nhân, sự thực hành cái nhìn trí tuệ đòi hỏi hành giả có ‘lòng tự tin’, chắc chắn rằng với nỗ lực của riêng mình, hành giả có thể chứng ngộ sự thật và hạnh phúc trong hiện tại và tại đây.

Ý nghĩa: ‘Hãy là nơi nương tựa cho chính mình’, như lời đức Phật dạy nêu trên, là ý nghĩa của sự thiết lập lòng tự tin.

Sự kiện đức Phật tuyên bố trước đoàn thể Tăng Già về sự chứng đắc A-la-hán của những tu sĩ chứng đắc bao hàm ý nghĩa khích lệ lòng tự tin, và đánh thức dậy lòng tự tin nơi những tu sĩ chưa chứng đắc Thánh quả cao nhất. Sự tuyên bố ấy sẽ giúp cho các

tu sĩ chưa chứng đắc Thánh quả cải thiện sự ‘tự điều phục bị dao động do thiếu lòng tự tin. Đức Phật tuyên bố:

*‘Nếu lòng tin không kiên cố, nếu không hiểu diệu pháp.
Nếu tâm không khinh an, thì trí tuệ không viên thành’ (Dhp. 38)*

Khi các người Kālāmas chao đảo giữa nhiều quan điểm khác nhau của các ngoại đạo sư, họ đến xin đức Phật chỉ dạy, đức Phật bảo:

‘Này các Kālāmas, đừng để bị dẫn dắt sai lạc bởi báo cáo hay truyền tụng thông, hay nghe người ta nói, đừng để bị dẫn dắt sai lạc bởi sự truyền tụng trong kinh Tạng, cũng đừng để bị dẫn dắt sai lạc bởi thấy hợp lý, cũng đừng để bị dẫn dắt sai lạc sau khi tư duy và chấp nhận lý thuyết, cũng đừng bị dẫn dắt sai lạc do vì hợp với định kiến, cũng đừng để bị dẫn dắt sai lạc do vì kính trọng vị Sa môn. Nhưng, này các Kālāmas, khi các người tự mình biết rằng; các pháp này là bất thiện, các pháp này là có tội, các pháp này bị các người trí chỉ trích, các pháp này nếu được thực thi, thực hiện thì sẽ dẫn đến thiệt hại và khổ đau, này các Kālāmas, quả thực các người bây giờ hãy từ bỏ chúng’ (3).

Lời dạy trên chỉ là sự hướng dẫn gợi ý cho các người Kālāmas quay trở về kinh nghiệm thực của bản thân và tin tưởng vào bản thân.

Quả thực, trong đời sống hằng ngày, không tin vào các người khác, người ta có thể tồn tại, nhưng không tin vào bản thân thì người ta không thể tồn tại; hay nói khác đi, người ta tồn tại như một cái xác không hồn.

Về đời sống tôn giáo, mọi việc làm để giải thoát khổ đau cần đến Chánh kiến. Chánh tư duy và Chánh tinh tấn vốn không bao giờ thiếu mặt lòng tự tin. Quả Thánh Nhập Lưu, thánh quả thứ nhất, được định nghĩa như là một vị có lòng tin không lay chuyển vào Phật, Pháp, Tăng và Giới, nên hẳn phải có lòng tin vào tự thân và nỗ lực của tự thân.

Sự kiện đức Phật với nỗ lực của tự thân đã giác ngộ đạo vàng có một ý nghĩa thiết lập lòng tự tin cho nhân loại: rằng mỗi người có thể giải thoát như đức Phật. Và cả đến sự thật Duyên Khởi mà đức Phật giác ngộ cho mỗi người niềm tin rằng vô minh và khổ đau ở đời là do duyên mà sinh, chúng không thật, có thể được chuyển đổi bằng tư tưởng và hành động đúng (Chánh tư duy và Chánh nghiệp).

Tất cả lập luận trên đều bao hàm ý nghĩa thiết lập lòng tự tin.

Tự tri:

Với trách nhiệm cá nhân và lòng tự tin, con người bắt đầu thực tập cái nhìn trí tuệ để dập tắt các phiền não. Cái nhìn ấy đòi hỏi mỗi người chỉ biết ghi nhận các hiện hữu mà không đắm trước vào hiện hữu. Như thế, từ sự quan sát và phân tích các hiện hữu, sự giác tỉnh của hành giả được củng cố: đây là sự có mặt của sự tự tri.

Theo hướng thực tập cái nhìn, hành giả sẽ thấy rõ vô thường, vô ngã và khổ đau của Năm thủ uân: sự thấy biết này là giác tỉnh giúp con người không tham trước các ham muốn về các hiện hữu vô thường và phiền não. Khi sự huấn luyện này được tu tập nhiều lần thì sự ‘giác tỉnh’ của hành giả sẽ ở cấp độ gọi là trí tuệ. Nói cách khác, trong con người phàm thế, sự ‘giác tỉnh’ thực sự là chánh kiến và chánh tư duy; trong thiền định, nó được gọi là trắng trí; và ở các bậc Thánh nó được gọi là trí tuệ hay trí tuệ toàn giác.

Trên cơ sở giác tỉnh, hành giả phát triển ‘sự tự chế’, sự tự điều phục Hành uẩn (các hành động thuộc thân, lời và ý) và phát triển công phu xóa sạch các bất thiện tâm như đức Phật dạy:

* ‘Người trí, điều phục thân, điều phục lời, điều phục ý, quả thực là người khéo điều phục’. (Dph. 234).

* ‘Đệ tử đức Gotama, luôn tỉnh giác, ngày và đêm luôn vui thích lòng từ ái’. (Dhp. 300).

* ‘Đệ tử đức Gotama, luôn tỉnh giác, ngày và đêm luôn vui thích thiền định’. (Dhp. 301).

Tự trị quả thực là linh hồn của cái nhìn trí tuệ của con người: nó là sự khởi đầu và là nơi đến của cái nhìn ấy. Nói cách khác, tự trị là mục tiêu đầu tiên và cuối cùng của việc thực hành Chánh Pháp.

Chính tự trị là đối tượng của sự tìm kiếm sự thật con người, mà không phải là bất cứ bản chất nào của con người (hay Nhân Tính).

Tự chấp nhận mình:

Trong trường hợp sự giác tỉnh của một người có mặt, hay không đủ mạnh trong cái nhìn sự vật của người ấy, đặc biệt là cái nhìn vào nội phản của Năm thủ uẩn, thì tà kiến và tà tư duy, hiểu như là nghiệp lực, khởi lên trong tâm người ấy và dẫn dắt người ấy đến tà nghiệp và phiền não. Đây là lúc mà người ấy trở nên bất mãn với chính mình: cơ thể của mình, dòng họ của mình, kiến thức hay vị trí xã hội của mình v.v.... Như thế để ngăn chặn sự sinh khởi của tà tư duy và tà nghiệp trong trường hợp đó, người ấy cần biết chấp nhận những gì mình đang là và đang có. Đây là ý nghĩa của sự tự chấp nhận mình.

Về cơ thể, con người luôn luôn mong ước có một dung sắc đẹp với gương mặt và màu da xinh v.v... Nếu cơ thể không hiện hữu như điều mong muốn, con người sẽ cảm thấy khổ đau.

Về dòng họ, nếu sinh vào một gia đình thuộc giai cấp thấp kém trong xã hội, người ta sẽ vô cùng thất vọng.

Về hiểu biết và địa vị xã hội, nếu không có tri thức và địa vị cao để được kính trọng, khen ngợi, người ta sẽ cảm thấy buồn vô hạn... Ngoài ra, các danh dự, tiếng khen, lợi nhuận..., có thể làm cho con người dao động. Thế nên, đức Phật đã tuyên dạy:

‘Này các Tỷ kheo, tám nhân duyên trần thế này ám ảnh cuộc sống; cuộc sống xoay chuyển theo tám nhân duyên trần thế. Thế nào là tám nhân duyên ấy? - Được và mất, danh vọng và không danh vọng, chỉ trích và khen ngợi, hạnh phúc và khổ đau. Này các Tỷ kheo, tám nhân duyên trần thế này ám ảnh cuộc sống’ (4).

Tám nhân duyên trần thế ấy là vô thường. Ngay cả khi con người có được cái ‘được, danh vọng, khen ngợi v.v...’ thì nỗi lo sợ vô thường cũng đủ gây cho tâm lý dao động và ưu não. Thế nên, để tâm được an tịnh, con người phải biết chấp nhận những gì mình đang là. Nếu không thì các duyên trần thế nọ sẽ xuất hiện như một cuồng phong thổi bật gốc cây thiền định và gây thảm họa cho tâm thức.

Tinh thần thực tế:

Phiền não của con người có thể do tư duy sai lầm về sự vật gây ra: như nghĩ về những gì không nên nghĩ về, hay không nghĩ về những gì cần được nghĩ về, như lời dạy sau đây đề cập:

*‘Không truy tìm quá khứ
Không ước muốn tương lai
Quá khứ đã qua rồi
Tương lai thì chưa đến
Ai nhìn với trí tuệ
Các pháp khởi lên trong hiện tại chỗ này chỗ kia.
Không động, không chuyển
Giác tỉnh trước các pháp ấy và tu tập;
Hôm nay nhiệt tâm hành
Ai biết ngày mai chết?
Không điều đình gì được
Với chủ tế thân chết;
Nhiệt tâm trú như vậy
Ngày, đêm không mệt mỏi
Vị ấy xứng được gọi
Bậc hiền giả an tịnh’ (5).*

Bài kinh về ‘Nhất Dạ Hiền’ đã giải thích ý nghĩa bao hàm trong bài kệ trên. Theo bản kinh, một người nghĩ về Sắc, Thọ, Tưởng, Hành, Thức của mình trong quá khứ và khởi lên tâm thích thú: đây là ý nghĩa ‘truy tìm quá khứ’ cần tránh làm. Một người nghĩ về tương lai và khởi tưởng rằng: ‘Mong Sắc, Thọ, Tưởng, Hành, Thức của mình trong tương lai sẽ như thế này, và khởi tâm thích thú: đây là ý nghĩa ‘ước muốn tương lai’ cần tránh thực hiện.

Đối với các sự vật trong hiện tại, người ấy cần nhìn Sắc, Thọ, Tưởng, Hành, Thức của mình là: ‘đây không phải là ta’, ‘đây không phải là của ta’ và ‘đây không phải là tự ngã của ta”: đây là ý nghĩa ‘nhìn pháp hiện tại với trí tuệ’ cần được giác tỉnh và tu tập mỗi ngày.

Như thế, lời dạy trên thực sự chỉ cho cá nhân con đường sống thực tế để sống trong niềm an tịnh của tâm thức: nếu một người thực hành cái nhìn trí tuệ ấy một ngày, người ấy sẽ là bậc hiền giả trong một ngày; nếu thực hành trong mọi ngày, người ấy có thể là bậc hiền giả đoạn trừ hoàn toàn nguyên nhân của mọi phiền não, khổ đau và vĩnh viễn sống trong hạnh phúc.

Trong trường hợp một phạm nhân chỉ có thể thực hành cái nhìn trí tuệ một phần nào thôi, thì người ấy có thể giảm trừ phiền não đến mức tối thiểu và có thể tiết kiệm được nhiều năng lượng để xử dụng vào công việc.

Tác giả thiết nghĩ, việc truy tìm quá khứ và mong ước tương lai là việc sống bóng với hình của thực tại, mà không phải sống với thực tại; đây là nếp sống không thiết thực hiện tại. Sống với giây phút rất hiện sinh là sống với đời sống chân thật vốn có thể giúp cho ta thấy sự vật như thật: đây là nếp sống thiết thực hiện tại; đây cũng là ý nghĩa của tinh thần giáo dục rất thực tế của đức Phật.

Tinh thần Trung đạo:

Một tinh thần giáo dục khác mà đức Phật đã dạy giúp các cá nhân tránh hai thái cực của cuộc đời để có được cái nhìn trí tuệ, hiểu biết và an tịnh, đó là tinh thần Trung Đạo.

Vào thời Pháp thứ nhất giảng dạy Tứ thánh đế, Ngài dạy:

'Này các Tỷ Kheo, có hai thái cực mà một tu sĩ không nên theo.

Thế nào là hai thái cực ấy?

Hưởng thụ các dục lạc, lối sống thấp hèn, không xứng đáng, không liên hệ mục đích phạm hạnh, là một; hai là tự hành khổ mình, nó là khổ đau, không xứng đáng, không liên hệ mục đích phạm hạnh.

Do tránh xa hai thái cực ấy. Như Lai đã đắc được trí hiểu biết Trung đạo, con đường đem lại mình, đem lại trí, đưa đến an tịnh, thắng trí, giác ngộ Niết bàn.

Này các Tỷ Kheo, thế nào là con đường Trung đạo đem lại mình, đem lại trí, đưa đến an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết Bàn? - Chính là Bát Thánh đạo, đó là: Chánh kiến, Chánh tư duy, Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng, Chánh tinh tấn, Chánh niệm và Chánh định. Này các Tỷ Kheo, đây là con đường Trung đạo ấy đem lại mình, đem lại trí, đưa đến an tịnh, thắng trí, giác ngộ, Niết Bàn' (6).

Ngay đến sự thực hành Chánh tinh tấn, vốn là công phu quan trọng bậc nhất để thành tựu các công phu khác, hành giả cũng cần hành đúng thời và đúng tinh thần Trung đạo. Nếu không, thì sự tu tập sẽ không xứng đáng, không liên hệ đến mục đích phạm hạnh, như đức Phật chỉ rõ:

** 'Này các Tỷ Kheo, vào lúc mà tâm lý thụ động, bấy giờ là đúng lúc để tu tập Trạch pháp giác chi, Tinh tấn giác chi và Hỷ giác chi. Tại sao vậy? Bởi vì, này các Tỷ Kheo, do các nhân duyên đó, tâm lý thụ động để được làm cho hưng phấn lên' (7).*

** 'Này các Tỷ Kheo, vào lúc mà tâm lý dao động (trạo cử) bấy giờ là không đúng lúc để tu tập Tinh tấn giác chi, tu tập Hỷ giác chi và tu tập Trạch pháp giác chi. Tại sao vậy? Bởi vì, này các Tỷ Kheo, do các nhân duyên đó, tâm lý dao động khó được làm cho an tịnh' (8).*

Lời dạy trên là chỉ dẫn tuyệt vời mà đức Phật đã dạy cho các cá nhân thực hành Chánh Pháp. Việc thực hành luôn luôn đòi hỏi có mặt trí tuệ (hay Chánh kiến và Chánh tư duy) theo dõi tâm thức để biết tâm lý đang ở đâu hầu chọn pháp môn, hay đối tượng, thích đáng cho việc tu tập đương thời - hiểu biết tâm thức đang ở đâu cũng là ý nghĩa của tự tri.

Tinh thần phân tích:

Tinh thần Trung đạo tu tập còn được thấp sáng bởi các tinh thần giáo dục hữu ích khác như phân tích, phê bình và sáng tạo. Phải nói rằng phương pháp giảng dạy Chánh pháp của đức Phật là phương pháp phân tích đặt trên cơ sở thực tại. Phương pháp này thì khác xa với các phương pháp xây dựng trên cơ sở thuần lý của các lý thuyết hữu ngã. Giáo lý Tứ thánh đế được dạy lần đầu tại vườn Nai, Ba-la-nại (Benares) đã khởi hành từ thực tại: 'Đời là khổ', rồi được phân tích thành bốn phương diện: Khổ là sanh, lão, bệnh, tử, xa lìa những gì mình ưa thích, giáp mặt với những gì mình không ưa thích, không có được những gì mình mong cầu, nói tóm. Năm thủ uẩn là khổ đau; nguyên nhân của khổ đau là tham ái hay sự sinh khởi của Duyên Khởi; sự chấm dứt khổ đau là Niết Bàn; và con đường đưa đến sự chấm dứt khổ đau là Bát thánh đạo.

Giáo lý Duyên Khởi, sự thật của thế giới, và giáo lý Năm uẩn làm nên cái gọi là con người, đã được Thế Tôn phân tích cặn kẽ.

Phân tích sự hiểu biết một hiện hữu, đức Phật chỉ rằng: con người cần biết sự hiện hữu của nó, nguyên nhân của sự hiện hữu của nó, sự chấm dứt của nó, và con đường dẫn đến sự chấm dứt của nó (trong nhiều kinh).

Đối với pháp chỉ có thể được thấy trực tiếp bởi trí tuệ toàn giác, đức Phật khuyên con người không nên suy nghĩ về chúng, như là:

** 'Có bốn đối tượng không thể tư duy, không nên tư duy về chúng, nếu tư duy về chúng, con người có thể đi đến quần trí và khổ đau. Thế nào là bốn đối tượng không thể tư duy ấy?*

Này các Tỷ Kheo, Phật xứ là không thể tư duy được; thế giới tâm là không thể tư duy được; cảnh giới thiên của các thiên giả là không thể tư duy được; và quả dị thực của nghiệp là không thể tư duy được' (9).

Đối với tâm lý tham, sân, si, Ngài phân tích và chỉ rõ rằng con người có thể hiểu chúng do thấy rõ chúng với đôi mắt trí tuệ, mà không phải với lòng tin, với tranh cãi hay với tư duy thuần lý,... Ngài dạy:

** 'Này các Tỷ Kheo, ở đây một Tỷ Kheo khi mắt nhìn thấy sắc, hoặc biết nội tâm có tham, sân và si rằng: 'Ta có tham, có sân, có si' hoặc biết nội tâm không có tham, không có sân, không có si' rằng: 'Ta không có tham, không có sân, không có si'. Đối với sự biết nội tâm có hay không có tham, sân, si, có phải là cái biết ấy do lòng tin mà có, do ưa thích mà có, do nghe nó mà có, do phương pháp tranh luận mà có. do tư duy thuần lý mà có hay do ưa thích huyền luận mà có?*

** Bạch Thế Tôn: không.*

Có phải các tâm lý tham, sân, si ấy được hiểu biết do được thấy bằng con mắt trí tuệ?

** Vàng, bạch Thế Tôn * (10).*

Trương tự, đối với việc tai nghe tiếng, mũi ngửi hương, lưỡi nếm vị, thân xúc chạm và ý nhận thức.

Tăng Chi Bộ kinh I (PTS London, 1989, pp. 178 - 179) ghi rằng đức Phật sau khi phân tích các điều kiện diễn đạt của một người có khả năng và không có khả năng đề thảo luận, đã giáo giới cho các đệ tử của Ngài các điểm cơ bản sau đây:

** Nếu một người được hỏi một câu hỏi, người ấy trả lời dứt khoát một câu hỏi đòi hỏi câu trả lời dứt khoát, người ấy trả lời với câu trả lời phân tích đối với câu hỏi đòi có câu trả lời phân tích, người ấy trả lời bằng cách hỏi ngược lại khi câu hỏi đòi câu trả lời như thế, người ấy gạt qua một bên câu hỏi khi câu hỏi cần phải được gạt qua một bên, như vậy là người có khả năng thảo luận. Và ngược lại*

** Nếu một người được hỏi một câu hỏi, người ấy không kết luận được là câu hỏi đúng hay sai, không xác nhận được qua lập luận đã được hiểu rõ, không xác nhận được qua việc thường làm, người như vậy là người không có khả năng thảo luận.*

** Nếu một người khi được hỏi một câu hỏi, người ấy lảng tránh câu hỏi bằng một câu hỏi khác, hướng câu hỏi đi ra ngoài vấn đề, hay bày tỏ sự*

phần nộ, sân hận hay bất mãn, người như vậy không có khả năng thảo luận.

** Nếu một người được hỏi một câu trả lời, thay vì trả lời, người ấy mắng mỏ và đánh đập người hỏi, nhạo báng người hỏi, và nắm vào chỗ sơ hở của người hỏi, người như vậy thực sự không có khả năng thảo luận.*

Nếu người ấy không làm các điều vừa nói, thì người ấy thực sự có khả năng thảo luận.

Các trường hợp phân tích tiêu biểu nêu trên là các trường hợp trong nhiều trường hợp đã được đức Phật giảng dạy. Tất cả sự phân tích ấy sẽ giúp con người có cái nhìn trí tuệ nhìn sự vật, mà không phải là tri thức đến từ kinh nghiệm các giác quan.

Tinh thần phê phán:

Đi cùng với phương pháp phân tích, đức Phật dạy tinh thần phê phán. Tinh thần này đánh giá đối tượng được phân tích là đúng hay sai, thiện hay bất thiện, được chấp nhận hay không được chấp nhận, phù hợp với Chánh pháp hay không v.v... sau một quá trình phân tích.

Ở lời dạy cho các người Kàlāma đề cập ở phần trước ‘Đừng để bị dẫn dắt sai lầm...’, đức Phật đòi hỏi các đệ tử của Ngài phê phán sự vật trên cơ sở quan sát, phân tích và trí tuệ. Ngài bảo các đệ tử, trong kinh ‘Kinh Tư Sát’ (vimamsakasuttami, M, I, kinh 47) hãy quan sát và xem Ngài có phải là bậc Toàn giác hay không, Ngài dạy:

‘Này các Tỷ Kheo, một vị Tỷ Kheo biết tư sát, muốn biết cái tâm tánh của người khác, cần tìm hiểu Như Lai liên hệ đến hai điều: các sự việc do tai và mắt nhận biết nghĩ rằng: ‘các việc ô nhiễm do mắt, tai nhận biết có hiện diện trong Như Lai không?...’

Này các Tỷ Kheo, Như Lai cần được hỏi thêm: ‘các điều ô nhiễm do tai, mắt nhận biết có hiện diện ở Như Lai hay không’. Này các Tỷ Kheo, đối với ai mà lòng tin ở Như Lai được thiết lập, được đặt cơ sở, được hỗ trợ do các phương pháp này, do các lời lẽ này, niềm tin ấy được gọi là hợp lý, được đặt cơ sở trên cái thấy trí tuệ, là mạnh mẽ vững chắc...

Như vậy này các Tỷ Kheo, là sự tìm hiểu Như Lai, các pháp của Như Lai, và như vậy là tìm hiểu Như Lai một cách đúng pháp’ (11).

Phản trích dẫn trên chứng tỏ rằng đức Phật trên đường giáo dục con người, rất quan tâm đến tinh thần phê phán. Tinh thần này sẽ giúp các đệ tử của Ngài cải thiện được ‘sự tự tri’, ‘sự tự tín’, khả năng phân tích và tâm thấy biết. Tinh thần này rất nhân bản và trí tuệ.

Tinh thần sáng tạo:

Cùng có mặt với cái nhìn trí tuệ, với tự tri, tinh thần phê phán.. tinh thần sáng tạo là một tinh thần giáo dục rất đặc biệt của Phật Giáo.

Cái nhìn sự vật với trí tuệ có mặt trong ‘tự tri’ luôn luôn thấy sự vật như thật trong hiện sinh. Các hiện hữu thì trôi chảy không ngừng nghỉ: có nghĩa là các pháp luôn luôn mới mẻ qua từng giây phút hiện sinh: chủ thể của cái nhìn mới mẻ, và đối tượng nhìn là mới mẻ. Đây là nhân duyên của sự thấy biết sáng tạo.

Charles E. Skinner, trong tập sách của ông, ‘Tâm lý Giáo dục’ đã viết:

‘Tư duy sáng tạo có nghĩa là sự dự đoán hay suy diễn đối với cá nhân (người tư duy sáng tạo) là mới mẻ, tân kỳ, độc đáo và khác thường. Người tư duy sáng tạo là người khám phá ra các lãnh vực mới mẻ và có các sự quan sát mới mẻ, các dự đoán mới mẻ, các suy diễn mới mẻ’ (12).

Theo định nghĩa về tư duy sáng tạo đó, hay định nghĩa về nhà tư duy sáng tạo, con đường sống của đạo Phật dẫn đến cái nhìn trí tuệ - hay Chánh kiến và Chánh tư duy - thực sự là con đường sống của sáng tạo.

Có thể nói mà không nghi ngờ rằng các đặc tính của cá nhân là tự tín, tự tri, tự lập, tự trách nhiệm, tinh thần phê phán, phân tích, thực sự là các đặc tính của một nhà tư duy sáng tạo. Khi con người huấn luyện cái nhìn trí tuệ, thì các triền cái và kiết sử ngăn che tâm thức mình khỏi sự thật của vạn hữu sẽ dần dần được đoạn trừ, và tâm thức sẽ được giải thoát: trạng thái tâm thức giải thoát này là trạng thái tâm thức của sáng tạo.

Khi tâm an trú vào ‘tam thiên’ hay ‘tứ thiên’, cái nhìn của hành giả có thể thấy cái sâu xa của các hiện hữu và khám phá ra các lãnh vực mới mẻ của hiện hữu: đây gọi là cái nhìn sáng tạo.

Tinh thần sáng tạo của con đường giáo dục của đức Phật là thế!.

Tinh thần thiên định:

Cái nhìn trí tuệ vừa đề cập sẽ được làm cho mạnh hơn, và nguồn tâm sáng tạo sẽ được đánh thức dậy do sự thực tập thiên định vốn là công phu chính của ‘con đường’ (Magga) Phật Giáo dẫn đến giải thoát.

Thiên định là sự làm lắng dịu đi dục vọng của các cá nhân và các phiền não tức thời. Thiên định biến đổi Năm triền cái thành Năm thiên chi - 5 triền cái: trạo cử, hôn trầm, dục, sân, nghi; năm thiên chi: tâm, tứ, hỷ lạc, nhất tâm - Các ác tâm khởi lên từ Năm triền cái cũng được lắng dịu và đoạn trừ.

Ở ‘tứ thiên’, cái nhìn trí tuệ, hay thiên quán, được phát triển nhanh và thuận lợi. Thế nên, thiên định đáp ứng được các mục tiêu cuộc sống sau đây:

- * Làm lắng dịu phiền não tức thời của hành giả.
- * Khai mở nguồn sáng tạo vốn là nhân tố quan trọng trong việc xây dựng văn hóa và văn minh.
- * Tu tập cái nhìn trí tuệ để chấm dứt các nguyên nhân khổ đau.
- * Thấy rõ sự thật của con người và vạn hữu. Đây là lý do tại sao đức Phật dạy các đệ tử của Ngài rằng:

‘Vị Tỷ Kheo mà thân, lời và ý đã lắng dịu, người có định tâm và từ bỏ mọi bầy môi của cuộc sống, vị ấy được gọi là vị Tỷ Kheo tịch tịnh’. (Dhp. 378).

Và:

‘Vị Tỷ kheo đầy hỷ lạc trong giáo lý của đức Phật sẽ đắc Niết Bàn, hạnh phúc giải thoát, chấm dứt các sanh y’. (Dhp. 318).

Như thế suốt thời gian hành thiền định để nuôi dưỡng cái nhìn trí tuệ, hành giả sống trong bầu không khí tươi mát của tâm thức với các cảm nhận hạnh phúc và loại bỏ hết các phiền não, âu lo vốn làm héo úa đi những tinh hoa của các thế hệ trẻ.

Hơn nữa, sự thực hành theo dõi sự thở vào, thở ra có thể giúp người đời cải thiện khả năng kỷ ức và quan sát cần cho sinh viên học sinh; sự theo dõi và quan sát tâm sẽ giúp hành giả thấy rõ các vấn đề tâm thức là kết quả của ‘tâm lý tự trị liệu’ (Self-therapy hay self-psychotherapy).

Nói tóm, con đường thiền định Phật giáo, thiền chỉ và thiền quán, là con đường để hiểu biết, phát triển và tu tập tâm. Không có thiền định, người ta sẽ không thể hiểu được mình là ai, và không thể giải quyết các vấn đề tâm lý vì sự an tịnh và hạnh phúc trong hiện tại và tại đây, như đức Phật khẳng định:

‘Này các Tỷ Kheo, có một con đường độc nhất làm cho các chúng sinh thanh tịnh, vượt qua mọi sầu ưu, đoạn trừ hết khổ đau, buồn bã để thành tựu đạo, chứng đắc Niết Bàn: đó là tứ niệm xứ’ (13).

Thực hiện Tứ niệm xứ là chân ý nghĩa của một đời sống ý nghĩa: nó là con đường trở về chính mình, nương tựa mình mà không nương tựa một ai khác hay một quyền lực siêu nhiên nào; nó là con đường để mỗi người sẽ là một hòn đảo cho chính mình an trú. Vào những ngày cuối cùng, trước lúc nhập đại Niết Bàn, đức Phật rất quan tâm dạy tôn giả A-Nan, vị đệ tử thân cận nhất của Ngài rằng:

‘Này Ananda, thế nên người phải là hòn đảo cho chính người, là nơi nương tựa của chính người, không ai khác là nơi nương tựa của người, với Chánh pháp là hòn đảo, với Chánh pháp là nơi nương tựa, mà không nơi nương tựa một nơi nào khác nữa. Này Ananda, ở đây một Tỷ kheo quán thân là thân, nhiệt tâm, tinh giác, chánh niệm, nhiếp phục tham ưu ở đời, và tương tự, quán thọ, quán tâm và quán pháp. Này Ananda, như thế là ý nghĩa một Tỷ kheo sống là hòn đảo cho chính mình..., không nương tựa vào một nơi nào khác. Những ai trong hiện tại hay sau khi Ta diệt độ sống như thế sẽ là vị Tỷ kheo đối thắng, nếu họ thiết tha học hỏi’ (14)

Đó là con đường duy nhất cho mọi người: khi thực hiện con đường ấy, nhiều kết quả khác nhau sẽ đến với các hành giả do sự khác biệt căn cơ, khả năng, ý chí, nỗ lực, quyết tâm v.v... hay do sự khác biệt về nghiệp cũ và nghiệp mới của họ. Ở đây, nghiệp là một đề tài khác nữa cần được tìm hiểu để hiểu Hành uẩn (hay các hành động của thân, lời và ý) của con người.

IV.2.2. Năm thủ uẩn và vấn đề nghiệp cũ và nghiệp mới

Kệ Pháp Cú số một và số hai, như được trích dẫn ở phần ‘Tinh thần trách nhiệm cá nhân’ của tác phẩm này, hàm ngụ ý nghĩa của nghiệp, nói lên rằng:

‘Tâm của con người tác động lên các hành động của thân, lời và ý là nguyên nhân chính yếu của hành động quyết định hành động là thiện hay ác mà kết quả sẽ là hạnh phúc hay khổ đau.

* Gọi là nghiệp ác nếu nó do tham, sân hay si gây nên.

* Gọi là nghiệp thiện nếu nó do vô tham, vô sân hay vô si gây nên.

* Nghiệp ác sẽ dẫn dắt người hành động đi đến các cảnh giới thống khổ.

- * Nghiệp thiện sẽ đưa người gây nghiệp đến các cảnh giới hạnh phúc.
- * Giữa nhân và quả của Nghiệp có một khoảng thời gian tùy theo loại nghiệp.
- * Không có một quyền lực nào ở bên ngoài thưởng hay phạt nghiệp của con người.
- * Người tạo nghiệp và người đón nhận quả báo của nghiệp là một, như Đức Phật dạy:

‘Ta là kết quả của nghiệp của Ta; là kẻ thừa tự của nghiệp; nghiệp là thai tạng, nghiệp là quyền thuộc, nghiệp là nền tảng, bất cứ nghiệp nào ta làm, thiện hay ác, ta sẽ là kẻ nhận chịu kết quả điều này các thiện nam, tín nữ, các gia chủ cần phải suy gẫm’ (15)

Có những người phi Phật tử cho rằng theo giáo lý về Nghiệp của Phật Giáo, đời sống này chỉ là kết quả của Nghiệp đã làm từ các đời trước: nó là tiền định hay định mệnh. Thực ra, Nghiệp không có nghĩa đơn giản như thế. Có hai loại nghiệp là nghiệp cũ và nghiệp mới như lời dạy sau đây nói đến:

‘Này các Tỷ Kheo, thế nào là nghiệp cũ? - Này các Tỷ Kheo, mắt cần được nhìn là nghiệp cũ, được tác thành, được hành động cố ý làm nên, là cơ sở của cảm nhận. Cũng thế, lưỡi, tai, mũi, thân và ý. Này các Tỷ Kheo, đây gọi là nghiệp cũ.

Thế nào là nghiệp mới?

Này các Tỷ Kheo, hành động hiện tại được làm do thân, lời và ý, đó là nghiệp mới. Và, này các Tỷ Kheo, thế nào là sự đoạn diệt của nghiệp? Sự đoạn diệt của thân nghiệp, ngữ nghiệp, ý nghiệp nhờ đó ta giải thoát, đó gọi là sự đoạn diệt của nghiệp. Và này các Tỷ Kheo, thế nào là con đường dẫn đến sự đoạn diệt của nghiệp? - Đó là Bát thành đạo: Chánh kiến, Chánh tư duy..., Chánh định’ (16)

Theo định nghĩa nghiệp cũ và nghiệp mới trích dẫn ở trên, nghiệp cũ là những gì làm nên thân Năm uẩn này với sự liên hệ của nó với môi trường sống như là: gia đình, giai cấp xã hội, xứ sở v.v... sinh ra là nam hay nữ với cơ thể đẹp hay xấu, với sắc da xinh, hay không, với gương mặt duyên dáng hay thiếu duyên dáng, với chỉ số thông minh cao hay thấp, hưởng một nếp giáo dục tốt hay không v.v... tất cả đó là ở ngoài sự mong muốn của con người.

Nghiệp mới là những gì con người đã, đang, và sẽ làm trong đời sống này qua thân, lời và ý. Ý định, nỗ lực, dục vọng, ý chí sống, quyết tâm v.v.. của con người là tác nhân tâm lý của nghiệp mới. Các điều này có thể gây nên khổ đau hay hạnh phúc tùy theo cái nhìn sự vật của con người.

Như thế, các nhân sinh tử tạo ra trong quá khứ hay trong hiện tại là những gì con người đang giáp mặt trong hiện tại và tại đây: tất cả chúng chi hiện hữu trong phạm vi của Năm thủ uẩn. Đây là lý do tại sao các đệ tử của đức Phật có thể chứng đắc A-la-hán do đoạn trừ hết thấy lậu hoặc khởi lên chỉ từ Năm thủ uẩn. Và đây là ý nghĩa xem Năm thủ uẩn như là một biển khổ mệnh mỏng cần phải vượt qua.

Hậu quả trầm trọng nhất của nghiệp cũ đã để lại cho con người trên đời này là tập quán khát ái các hiện hữu, và tư duy về các hiện hữu như là có một ngã tính thường hằng (hay linh hồn bất diệt), cái tư duy ngã tính đã tạo ra nền văn hóa đương thời của nhân loại đầy dẫy phiền não. Nếu con người nuôi dưỡng tư duy hữu ngã và dục vọng của mình, con người sẽ làm mạnh thêm nghiệp cũ và sẽ đi xa hơn vào khổ đau. Nếu con

người dừng lại tư duy và dục vọng ấy thì sẽ đi đến chấm dứt nghiệp cũ và nghiệp mới, được giải thoát và hạnh phúc. Thực ra, trong giây phút rất hiện sinh, con người hoàn toàn tự do để chọn lựa giữa những gì cần phải làm và những gì không nên làm. Chính giây phút hiện sinh là lúc mà con người đối đầu với dục vọng của mình khởi lên từ tâm của mình do vị ngọt của các hiện hữu gây ra. Dục vọng đó chiếm cứ tâm thức. Con người cần biết cách để chống lại nó như lời của đức Phật đã dạy sau đây:

‘Này các Tỷ Kheo, ai thấy và biết như thật về mắt (tai, mũi, lưỡi, thân và ý)..., người ấy quán sát sự nguy hiểm, không có ai trước, không bị trói buộc và không có tham đắm, nên Năm thủ uẩn đi đến tàn diệt trong tương lai.. Người ấy cảm nghiệm hạnh phúc của thân và hạnh phúc của tâm’ (17).

Tại đây tác giả nhận thức rằng lời dạy của đức Phật về Nghiệp thực sự nhấn mạnh đến nghiệp mới của con người, hay nhấn mạnh đến các nghiệp về thân, lời và ý trong hiện tại dẫn đến sự chấm dứt nghiệp. Giáo lý của Ngài đặt trọng tâm ở việc thấy rõ sự hạn Duyên Khởi của Năm thủ uẩn và không dính mắc vào Năm thủ uẩn để được chân hạnh phúc, mà không phải đặt trọng tâm vào việc đi tìm Nhân Tính như là một thực thể.

Trong đời sống hằng ngày, con người có khuynh hướng đồng hóa chính mình với các uẩn do duyên mà sinh, thế nên rơi vào khổ lụy do vô thường gây nên. Nếu con người thấy rõ tà kiến của mình thì sẽ đi vào sự tu tập Năm thủ uẩn để giải thoát mình ra khỏi hết thảy khổ đau.

IV.2.3: Tu tập năm thủ uẩn và giáo dục

Như đã đề cập, Nghiệp là hành động cố ý. Hành động cố ý là Hành uẩn. Sự vận hành của Hành uẩn là sự vận hành của Năm uẩn. Như thế Nghiệp là sự vận hành của Năm thủ uẩn.

‘Con đường’ (Magga) của đạo Phật giải thoát sự trói buộc của Nghiệp có nghĩa là giải thoát khỏi sự trói buộc của Năm thủ uẩn. Điều này nói lên rằng sự tu tập Năm thủ uẩn là công phu giải thoát có hai việc để thực hiện:

- * Chế ngự thói quen của con người nghĩ về các hiện hữu như là có một ngã tính thường hằng từ đó dục vọng dấy khởi.
- * Phát triển cái nhìn sự vật là vô ngã từ đó vô dục khởi sanh.

Vì thế, công phu này là sự chấm dứt các phiền não, khổ đau vốn là giấc mơ yêu cầu của con người và là mục tiêu cơ bản mà ngành tâm lý giáo dục hiện đại nhắm đến. Tất cả những lời dạy của đức Phật kết tập trong kinh tạng Pali, đặt trọng tâm vào điểm tuyệt vời này.

Một lần đại tôn giả Xá-lợi-Phất, vị tướng quân Chánh pháp cắt nghĩa:

‘Này các hiền giả, thế nào là Chánh kiến? Này các hiền giả, sự hiểu biết về khổ về nguyên nhân của khổ, về sự chấm dứt khổ, và về con đường dẫn đến chấm dứt khổ: này các hiền giả, đây gọi là Chánh kiến. Và này các hiền giả, thế nào là Chánh tư duy? - Tư duy về sự từ bỏ, tư duy về vô sân, tư duy về sự vô hại: này các hiền giả, đây gọi là Chánh tư duy’ (18).

Ý nghĩa của Chánh kiến trong đoạn trích dẫn trên bao hàm ý nghĩa của Chánh kiến mà các nhà hướng dẫn tâm lý và các nhà tâm lý trị liệu sử dụng trong học đường ngày nay

có vai trò giúp đỡ thân chủ hiểu rõ các phiền não của mình, nguyên nhân của các phiền não, sự chấm dứt phiền não và phương cách để chấm dứt phiền não.

Ý nghĩa Chánh tư duy, hay sự tư duy về xả ly, về vô sân, vô hại là động cơ của các hành động của con người dẫn đến sự an tịnh của tâm hồn. Chánh tư duy sẽ mở ra sự vận hành của Năm thủ uẩn dẫn đến tâm an tịnh.

Đại tôn giả Xá-lợi-phất cắt nghĩa:

‘Này các hiền giả, thế nào là Chánh ngữ? Giữ gìn không nói dối, không nói hai lưỡi, không nói lời thô ác, không nói lời phù phiếm, này các hiền giả, đây gọi là Chánh ngữ.’

Này các hiền giả, thế nào là Chánh nghiệp? Giữ gìn không có sát sinh, không trộm cắp, không làm việc sai lầm vì các lạc thú, này các hiền giả, đây gọi là Chánh Nghiệp.’

Và này các hiền giả, thế nào là Chánh mạng? Này các hiền giả, đối với vấn đề này, một đệ tử của các Thánh loại bỏ tà mạng. Này các hiền giả, đây gọi là Chánh mạng’ (19).

Các nghiệp ấy gọi là thiện nghiệp sẽ giúp con người chế ngự được nhiều phiền não khởi lên trong tâm mình. Ngược lại, nếu con người làm các ác nghiệp sẽ nhận chịu các hậu quả khổ đau trong đời sống này và trong các đời sau. Trên cơ sở làm các thiện nghiệp, con người thực hành thiện định sẽ dễ dàng đắc định qua nỗ lực của tự thân:

‘Và này các hiền giả, thế nào là Chánh tinh tấn? Này các hiền giả, với Chánh tinh tấn, một vị Tỷ kheo khởi lên ý muốn, nỗ lực, quyết tâm, trì chí để làm cho không khởi lên các bất thiện tâm chưa khởi lên... để loại bỏ các bất thiện tâm đã khởi lên..., để khởi lên các thiện tâm chưa khởi lên..., để làm cho các thiện tâm đã khởi được duy trì, được giữ gìn, được tăng trưởng, được thuần thực, được phát triển đến viên mãn. Này các hiền giả, đây gọi là Chánh tinh tấn’ (20).

Chánh tinh tấn, theo lời dạy trên, là một năng lực tâm lý để làm ngưng lại nguyên nhân của các phiền não và làm khởi dậy các thiện tâm. Không có Chánh tinh tấn, công phu thiện định khó thực hiện và ‘Con đường’ (magga) khó thành tựu. Định, do đó cần được Chánh tinh tấn hỗ trợ, và Chánh tinh tấn được xếp vào Định uẩn: Chánh tinh tấn, Chánh niệm, và Chánh định.

Với Chánh tinh tấn, hành giả đi vào thực hành Chánh niệm, hay thực hành Tứ niệm xứ, như được bàn ở phần (IV.2.1) để được sự chú ý đơn thuần, sự quan sát sắc bén, an tịnh và sự tỉnh giác. Từ các định, hành giả có thể tẩy sạch các bất tịnh tâm. Ở tứ thiền, các đức thuộc Dục giới bị loại bỏ, và trí tuệ thiên quán được phát triển: hành giả có thể thấy và biết sự vật như thật, an trú vào tâm giải thoát và cảm thọ hạnh phúc. Tại đây, thiên quán được phát triển mạnh, cái nhìn trí tuệ về Năm thủ uẩn của hành giả có thể đoạn diệt hết các lậu hoặc để chứng đắc trí tuệ toàn giác hay quả vị giác ngộ.

Tóm lại, các nhân tố của công phu tu tập ấy liên hệ mật thiết với nhau, ở đó ‘chánh kiến’ là nhân tố quan trọng nhất được xem là khởi điểm và là đích đến của việc thực hiện ‘Con đường’. Về sự liên lạc của các nhân tố ấy, đức Phật dạy:

‘Này các Tỷ kheo, về việc tu tập, Chánh kiến đi đầu. Này các Tỷ kheo, như thế nào là Chánh kiến đi đầu?... Chánh tư duy, này các Tỷ Kheo, tiến hành từ Chánh kiến, Chánh ngữ từ Chánh tư duy, Chánh nghiệp từ Chánh ngữ,

Chánh mạng từ Chánh nghiệp, Chánh tinh tấn từ Chánh mạng, Chánh niệm từ Chánh tinh tấn, Chánh định từ Chánh niệm, Chánh trí từ Chánh định, Chánh giải thoát tiến hành từ Chánh trí. Nay các Tỷ Kheo, con đường này có tám chi phần đối với các vị Hữu học, và mười chi phần đối với các vị Vô học, toàn thiện' (21).

Với hình thức thu gọn, Bát thánh đạo được trình bày trong ba nhóm: Giới (Chánh ngữ, Chánh nghiệp, Chánh mạng), Định (Chánh tinh tấn, Chánh niệm, Chánh định) và Tuệ (Chánh kiến và Chánh tư duy); đó là các bước tu tập rất quan trọng, quan trọng đến độ đức Phật đã nhắc lại nhiều lần về Giới, Định, Tuệ trong những ngày cuối cùng của Ngài.

'Đây là Giới, đây là Định, đây là Tuệ, Định cùng đi với Giới đem lại kết quả lớn, lợi ích lớn. Tuệ cùng đi với Định đem lại kết quả lớn, lợi ích lớn. Tâm cùng đi với Tuệ sẽ trở nên giải thoát, hoàn toàn thoát khỏi mọi lậu hoặc dục lậu, hữu lậu và vô minh lậu' (22).

Theo nguyên tắc các lời đức Phật dạy trong kinh tạng Pàli đều nhắm vào việc giải thoát mọi phiền não của con người trong đời này. Các lời dạy đều có cùng một chức năng giúp đỡ các cá nhân hiểu phương cách để khơi dậy các thiện tâm để giải thoát các ác tâm đối lập với chúng vốn chế ngự tâm thức con người: chẳng hạn, Năm thiện chi thì giải thoát Năm triền cái, từ bi thì giải thoát sân hận, vô tham thì giải thoát lòng tham, trí tuệ thì giải thoát si mê; vô ngã tưởng, vô thường tưởng và khổ tưởng thì giải thoát 'ngã mạn' v.v... Công phu này gọi là sự tu tập Năm uẩn, hay sự tu tập tâm do chính mỗi người thực hiện với chính nỗ lực của tự thân trong hiện tại. Cá nhân thực sự có tự do tâm lý để thực hiện công phu ấy trong hiện tại và tại đây. Cá nhân chỉ cần khởi đầu từ điều kiện sống của mình, tùy thuộc theo điều kiện của cơ thể, sức khỏe, hiểu biết, cảm xúc, địa vị xã hội v.v.. đặc biệt là tùy thuộc vào lòng khát ái của hiện hữu: một mặt hành giả tiếp tục đời sống hiện nay, mặt khác cần tỉnh giác về các nguy hiểm của dục vọng do vô thường gây ra, và cần quan sát, phân tích các tư duy, các cảm thọ với trí tuệ. Làm thế, thì tâm rời khỏi tham lam, rời khỏi các hiện hữu ham muốn khởi lên và đem lại tâm giải thoát và trí tuệ giải thoát.

Đối với nam, nữ cư sĩ, những người có các bổn phận đối với tự thân, gia đình, đoàn thể, tôn giáo và xứ sở, đức Phật đã rất thực tế giảng dạy qua nhiều bước tập. Bước căn bản thứ nhất, theo kinh 'Thiện Sinh' (Sigàlaka, Dighanikàya No 31) là từ bỏ bốn tà nghiệp: sát sanh, trộm cắp, tà hạnh và nói dối; không làm những hành động do tham, sân, si, sợ hãi tác động, không tiêu phí tài sản qua sáu ngõ: uống rượu mạnh, lang thang trên đường phi thời (ngoài giờ sinh hoạt của dân chúng), tham dự các tổ chức đình đám, đánh bạc, làm bạn với các kẻ xấu và nhàn cư.

Ngoài các điều vừa nêu, người cư sĩ cần sống giữ gìn tốt sáu mối liên hệ gia đình và xã hội; liên hệ giữa bố mẹ và con cái, giữa chồng và vợ, giữa thầy và trò, giữa các bà con thân nhân, láng giềng, giữa tu sĩ và cư sĩ, giữa chủ và thợ. Các mối liên hệ ấy xây dựng trên cơ sở tình người, sự chung thủy, sự biết ơn, chấp nhận nhau, sự cảm thông và sự tương kính, chúng liên hệ mật thiết với hạnh phúc cá nhân trong hiện tại.

Trên căn bản thực hành ấy, người cư sĩ có thể phát triển việc tu tập tâm thức qua sự tu tập Tứ niệm xứ, hay chi thực hành 'Niệm thân' đi cùng với từ bi tâm như được chỉ dạy ở kinh 'Từ Bi' (mettàsutta) trong Kinh Tập (suttanipàta), Tiểu bộ kinh, đại để là:

* Thực hiện giác tỉnh về Từ bi khi nằm, ngồi, đi, đứng.

* Khởi niệm cầu mong cho tất cả chúng sinh được an vui và hạnh phúc để đánh thức dậy từ tâm (của mình).

* Mong cầu tất cả chúng sinh không ưa thích tàn hại lẫn nhau.

* Quan tâm đến nỗi khổ đau của các chúng sinh khác và hộ trì cho các chúng sinh thoát khỏi khổ đau như bà mẹ lo cho người con độc nhất của bà.

Tất cả công phu ấy rất là lợi ích cho việc phát triển cho con người toàn diện và có thể có nhiều đóng góp tốt đẹp cho việc hình thành một hướng văn hóa, giáo dục mới cho con người. Về phía hành giả, hành giả chịu ảnh hưởng rất mạnh bởi các giá trị của văn hóa giáo dục của xã hội mình đang sống. Điều này sẽ được bàn thêm.

Giáo dục dành cho việc tu tập Năm thủ uẩn:

Trẻ em đang hiện diện như thế nào sau khi trẻ được sinh ra là kết quả của nghiệp cũ của trẻ, theo lời đức Phật dạy về ‘Nghiệp cũ và Nghiệp mới’ đã được thảo luận. Những gì mà trẻ đón nhận từ giáo dục của gia đình và xã hội sẽ có ảnh hưởng rất lớn đến hướng tư duy, thái độ sống, ham muốn, hứng cảm và hành động, những điều được gọi là nghiệp mới của trẻ. Có thể nói rằng những gì mà một người đang làm hay sẽ làm qua các hành động thuộc thân, lời và ý là những gì mà văn hóa, giáo dục gợi ý cho người ấy làm. Ở đời này, con người xuất hiện như là một ‘chúng sinh có giáo dục’ hơn là ‘con vật có lý trí’ như ngày xưa định nghĩa. Một mặt, chính tư duy hữu ngã của các cá nhân đã và đang hình thành hướng văn hóa và giáo dục của xã hội. Mỗi tương hệ này nói lên một cái gì khác đối với sự phát triển Năm thủ uẩn đưa đến hạnh phúc vốn đòi hỏi hướng tư duy và mong muốn vô ngã của con người. Để giúp cá nhân tu tập tâm theo hướng sống này, mọi phương tiện truyền thông của xã hội đương thời, như sách vở, tạp chí, nhật báo, truyền thanh, truyền hình v.v... vốn làm cho mạnh thêm tư duy hữu ngã, các ham muốn dục lạc và dục tình cần được điều chỉnh hay giảm thiểu các ảnh hưởng ấy đến mức tối đa; mọi phương tiện truyền thông đánh thức dậy tư duy và ham muốn vô ngã cần được duy trì và phát triển. Điều này yêu cầu giáo dục phải làm một cái gì: không cần xây dựng nên một lý thuyết Nhân Tính nào, lý thuyết bao hàm một ngã tính, mà cần xây dựng các công trình biên khảo giá trị như là:

* Công trình biên khảo về cơ thể vật lý và sức khỏe để giúp con người có thêm tri thức về các phiền não đẩy khởi lên từ nó.

* Công trình biên khảo về dục lạc và dục tình để giúp con người có kiến thức để giao tiếp với chúng, hầu có được một sự quân bình về tâm-sinh-lý và một sự an tịnh của tâm hồn.

* Các công trình biên khảo về nhận thức, tư duy, tri thức, để giúp cho người thể nhận được giá trị chân thật của các giá trị trong cuộc sống.

* Các công trình biên khảo về tánh hạnh, tâm lý, tâm bệnh học, song song với con đường tu tập phát triển Năm thủ uẩn.

* Các công trình biên khảo về Xã hội học, Môi sinh học, Nhân chủng học, Khoa học, Văn học và Giáo dục để giúp con người có kiến thức về các điều kiện sống để được hạnh phúc.

Các công trình biên khảo đó cùng nhắm vào một mục đích là xây dựng một xã hội tốt cho con người sống trong hạnh phúc, và do đó mà nhắm vào mục đích xây dựng một nền văn hóa mới.

Chú thích:

- (1) : Kindred Sayings, Vol. IV, PTS, London, 1980, pp 97-98.
- (2) : Kindred Sayings, Vol. IV,...., p. 10.
- (3) : Gradual Sayings, Vol. I, PTS, London, 1989, pp. 171-172.
- (4) : Gradual Sayings, Vol. IV, PTS, London, 1989, p. 107.
- (5) : Middle Length Sayings, Vol. III, PTS, London, p.1990, pp. 233.
- (6) : Kindred Sayings, Vol. V, PTS, London, 1990, pp. 356-357.
- (7) : Kindred Sayings, Vol. V,...., p. 96.
- (8) : Kindred Sayings, Vol. V,...., p. 96.
- (9) : Gradual Sayings, Vol. II, PTS, London, 1992, p. 89-90
- (10) : Kindred Sayings, Vol. IV, PTS, London, 1980, pp. 88-89
- (11) : Middle Length Sayings, Vol. I, PTS, London, pp. 381-382.
- (12) : Charles E. Skinner, "Educational Psychology", Ninth Printing in India, 1992, p. 529.
- (13) : "Long Discourses", tr. by Maurice Walshe,...., 1987, p. 335.
- (14) : "Long Discourses", tr. by Maurice Walshe,...., p. 245.
- (15) : Gradual Sayings, Vol. III, PTS, London, 1988, p. 59.
- (16) : Kindred Sayings, Vol. IV,...., 1980, p. 85.
- (17) : Middle Length Sayings, Vol. III,...., pp. 357.
- (18) : Middle Length Sayings, Vol. III,...., pp. 298.
- (19) : Middle Length Sayings, Vol. III,...., pp. 298.
- (20) : Middle Length Sayings, Vol. III,...., pp. 298-299.
- (21) : Middle Length Sayings, Vol. III,...., pp. 119.
- (22) : "Long Discourses", tr. by Maurice Walshe,...., 1987, p. 234.

-oOo-

[01](#) | [02](#) | [03](#) | [04](#) | [05](#) | [Mục lục](#) | [Đầu trang](#)

*Chân thành cảm ơn anh HDC đã có thiện tâm giúp tổ chức đánh máy vì tình
(Bình Anson, 11-2000)*

[\[Trở về trang Thư Mục\]](#)

update: 04-01-2001