

Nền tảng của đạo Phật



Peter D. Santina
Thích Tâm Quang dịch

Theravāda
Phật giáo Nguyên thủy

NỀN TẢNG CỦA ĐẠO PHẬT

Tiến sĩ Peter D. Santina
Tỳ khưu Thích Tâm Quang dịch

NHÀ XUẤT BẢN TÔN GIÁO
PL. 2554 – DL. 2010

Nguyên tác:

*Peter D. Santina, The Fundamentals of Buddhism,
Srilankaramaya Buddhist Temple, Singapore 1984.*

MỤC LỤC

LỜI GIỚI THIỆU	5
ĐẠO PHẬT – MỘT NHÃN QUAN HIỆN ĐẠI	6
Bài I. THỜI TIỀN PHẬT GIÁO	13
Bài II. CUỘC ĐỜI ĐỨC PHẬT	15
Bài III. BỐN CHÂN LÝ CAO QUÝ	24
Bài IV. BÁT CHÁNH ĐẠO	48
Bài V. GIỚI	52
Bài VI. ĐỊNH (PHÁT TRIỂN TINH THẦN)	62
Bài VII. HUỆ (TRÍ TUỆ)	72
Bài VIII. NGHIỆP	83
Bài IX. TÁI SINH	93
Bài X. LÝ NHÂN DUYÊN	106
Bài XI. BA ĐẶC TÍNH PHỔ QUÁT (TAM TƯỚNG PHÁP)	116
Bài XII. NĂM UẨN (NGŨ UẨN)	128
KẾT LUẬN	135



LỜI GIỚI THIỆU

Tiền sĩ Peter Della Santina là một Phật tử người Mỹ, tốt nghiệp Thạc sĩ và Tiến sĩ Phật học tại Đại học Delhi, Ấn Độ. Trong hơn 25 năm, ông tích cực hoạt động hoàng pháp, giảng dạy Phật học nhiều nơi, tại các trường đại học trong vùng Nam Á và Đông Nam Á.

Ông qua đời ngày 14 tháng Mười năm 2006, trong lúc giảng dạy chương trình Thạc sĩ tại trường Cao đẳng Phật học Quốc tế, Penang, Malaysia.

Tập sách này được biên tập từ các bài thuyết giảng của ông tại chùa Srilankaramaya, Singapore, qua sự thỉnh mời của Hòa thượng Sumana, trụ trì chùa. Các bài thuyết giảng bao gồm những điểm căn bản của đạo Phật, nền tảng chung cho mọi tông phái Phật giáo.

Chúng tôi thành tâm tri ân dịch giả tập sách, Thượng tọa Thích Tâm Quang, trụ trì chùa Tam Bảo, California, Hoa Kỳ. Thầy đã hoan hỷ cho phép chúng tôi xúc tiến công tác xuất bản tập sách do Thầy dịch sang Việt ngữ. Trong nhiều năm qua, Thầy đã khích lệ chúng tôi trong Phật sự, gửi tặng các dịch phẩm quý báu của Thầy, cùng các bản vi tính để chúng tôi phổ biến trên trang web Phật giáo BuddhaSasana.

Xin trân trọng giới thiệu tập sách đến quý độc giả.

*Bình Anson,
Perth, Tây Úc, tháng 3-2010*

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 xem 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 đổi hướng 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 Độ, Thái Lan, Trung Hoa, Tích Lan, 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 dồi 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 hấn cho rút mũi tên ra. Kẻ này không khác gì những ai muốn biết nguồn gốc của vũ trụ, thế giới có bắt 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 lầm lẫn. 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 thể 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 vụn 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 thông, 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 trải 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 lặp 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 mờ, 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 Lượng Tử 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 tuân 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.



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 (sông Ấn Hà) 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 cá 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 chéo 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 Độ 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 không 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 Tư 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 vua 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.



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-la-môn) xem như 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 trược nên phải sinh tử, tử sinh. Ba ô trược 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 trược 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 lia 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 trù mền 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 thể 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” (niệm 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 3000 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 chỉ 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 (Du Già). 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 dũa tâm trí cho bén nhọn. Giống như khi ta gọt bút chì, chúng ta gọt nó dùng vào mục đích để viết, khi chúng ta gọt dũa 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 chờn không đứng nguyên một chỗ, 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.



BÀI III

BỐN CHÂN LÝ CAO QUÝ

*

PHẦN 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 Dhammachakkappavattana (Kinh Chuyển Pháp Luân) cho năm thầy tu trong vườn lộc uyển gần Ba La 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 tiên bộ y khoa trong thời cổ Ấn. Một trong những tiên 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 ngài Shariputra (Xá Lợi Phất), một trong hàng Đệ Tử đầu tiên của Đức Phật, đến gặp Ashavajit (A Nhã Kiền 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 Maudgalyana (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, cõi ta bà). Hai Đế kế tiếp, chấm dứt khổ đau và con đường đi đến để chấm dứt khổ đau, được tượng trưng 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 Đệ 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 Đệ 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 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 Đệ 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 đón vật chất mà hài nhi phải chịu đựng, và sinh tạo những đau đón 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 đón vì bệnh tật, già nua và chết. Hầu hết chúng ta đều đã đau đón vì bệnh, và chúng ta cũng thấy bạn bè và người thân của chúng ta đau đón 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 đón, 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, vùn vùn... 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 thêm 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 bắt 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 bẻ 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 chễ 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 đĩa trẻ vào một tiệm bán đồ chơi, đĩa 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 chung cư, cái nào hơn?”. Rồi chúng ta nghĩ hết cái này đến cái nọ: nào là 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 mất 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 trong Phạn 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 Singapore 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 cẳng,

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 nói tới phần của Đế Thứ Ba, chân lý chấm dứt khổ đau.

Nói về chân lý chấm dứt khổ đau, chúng 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 ngoài 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 chỉ vì chúng ta chưa từng kinh nghiệm, chỉ vì chúng ta chưa bao giờ nhìn thấy.

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 địa cầu. 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 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. Thí 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 Singapore 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 mô 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 trược 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.



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 hỏi 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 khát khe, quá căng thẳng, khiến tinh thần và thân thể suy sụp, 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 tâm 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 trong các bài giảng tiếp theo đây.



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 cuối cùng, bước cuối cùng tùy thuộc bước đầu tiên vì lẽ chúng ta phải để mắt nhằm 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 phàm tục hay siêu phàm, từ chỗ thành công, thịnh vượng cho đến khả năng về thiền 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. Thiền 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 có sự 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 ông 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 Đế trao bài cho ông 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 nhân 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, vùn vùn... 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 cứ 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 rỉ 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 đây 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 nhóp”. 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 nêu 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 hỏi 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 bản phận 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 ngôi sao trên bầu trời. Các ngôi sao vẫn giữ vai trò hướng dẫn nhưng lái theo vị trí các ngôi sao đó 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 lâu 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.



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 thí 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

chuyên 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 nghĩ 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 baking 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 trau dồi các tư tưởng thiện. Bốn là tinh tấn để giữ các tư tưởng thiện. Điều cuối cùng rất đặc biệt quan trọng vì dẫu 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 suất 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 kiềm 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 lộn – 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 thì 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 đãng trí, bất lực, 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. Thí 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. Đền 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 lãnh vực (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 nhắm 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 trở 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, an 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 con dao cho sắc bén 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.



BÀI VII

HUỆ (TRÍ TUỆ)

Trong 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. Muốn 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 thật là gần như đạt đến giác ngộ. Trí tuệ mở cửa đến tự 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 (Tu), 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 bung 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 chứng 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, vân vân... , 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 giấc 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 giấc 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 giấc 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 bò. 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 vô minh (si mê), 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 nào khi 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 vỏ 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.



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 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, vùn vùn...

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 xem xét kỹ càng về 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 hằng 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 rủi. 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 (karma, kamma) 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 lực có một phản ứng tương ứng hay trái ngược. Đối chiếu với định luật vật lý về động lực và phản động lực, 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 xoài, cây xoài sẽ lớn lên, và sẽ mang trái xoài. Bỏ xoài chúng ta gieo hạt bông bong, cây bông bong sẽ lớn lên và mang trái bông bong. Gieo gì gặt nấy. Minh 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 đem đến lợi lạc (kushala) hay không thông minh đem đến 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 dật. 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

đu mạnh mẽ khiến kẻ tạo tội phải đọa địa ngục, kẻ đó phải chết yểu, 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 đoạn mạng người khác khiến họ phải xa lìa người thân, vãn vãn... 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 ngựa quý hoàn toàn ở trong tình trạng cơ cực thiếu thốn. Nếu không tái sinh thành ngựa quý thì cũng sống trong tình trạng nghèo đói, phải sống nhờ người khác, vãn vãn... 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 làm điều thiện và tránh các hành động bất thiện, tránh giết người, trộm cướp, tà dâm, vãn vãn... 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 chễ 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 khoẻ, 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 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 xoài trở ra trên cây xoài. 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 không có hiệu lực. 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 xem 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 giảng kế tiếp.



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 Độ, nơi mà tư tưởng về tái sinh có thể truy cứu từ nền văn minh sơ khai của Ấn Độ. Tất cả các tôn giáo lớn Ấn Độ, hữu thần hay vô thần, Ấn Độ Giáo hay không Ấn Độ Giáo, và chủ nghĩa như Jainism (Kỳ Na

Giáo) 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 Tây Lịch. 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 t́y mý 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 trường hợp 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 Giáo 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 Độ, 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 thâm 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 để 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 đói, 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 roi 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 quỷ, 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 quỷ 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 quỷ, 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 ganh 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 ganh 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 thiện 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 quan 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 bức 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, có nhiều 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 có cơ hội để thực hành Pháp và đạt giác ngộ. Chúng ta có động cơ thúc đẩy và có 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 dẫu 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 đổi 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 Thiện 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 thủy, chúng ta trôi lăn trong vòng sinh tử từ vô thủy 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. Đàn 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 ngựa quý. Và những kẻ đầu óc giống như súc sinh thì có khác gì súc sinh. Kẻ có đầu óc hay gây gỗ, 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, ngựa quý, 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 nga quỳ 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-da 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 bài giảng kế tiếp. Giáo lý về Lý Nhân Duyên sẽ giúp chúng ta hiểu được rõ ràng tại sao Lý Nhân Duyên làm tương hợp giữa trách nhiệm tinh thần và vô ngã.



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 Nam 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 nhắm 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 đặc 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 trực, 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 trực. Hành và hữu thuộc nhóm hành động (nghiệp). Bấy 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 trực 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 cột dùm 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 trước 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 trược 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 lỏng 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.



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 nhỏ 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 Heractitus 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 bấp 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, cần 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 bằng 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. Cửa cái 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.

Hiều 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

ngộ 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 thuật. 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 thôi 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 khỏe 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 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, vôn vôn... 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 hoá 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

tùy, 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 dừng 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. Chùng nào còn chấp chặt vào cái Ta, chùng 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? 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.



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, vân 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 Tướng uẩn (Samjna). Uẩn này là uẩn mà nhiều người cho là khó hiểu. Khi ta nói đến tướng, 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 Tướng 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 tướng 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 Tướng 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 ấn tượng được các hành động trước đây, và năng lực của thói quen tòng trừ 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 tướng 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

trung một nửa ý nghĩa của Luân Hồi; tâm hành tượng trung một nửa trong quá khứ, và Hành uẩn tượng trung 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 dửng dưng. Tâm hành hay Hành uẩn đáp ứng với phản ứng điều kiện hóa như ngồi chăm chú, mê mông 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 bực 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 hảo 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 chè. 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, thản nhiên, không bao lâu chúng ta sẽ không còn bị lệ thuộc vào cái chao đảo giữa ước mong và sợ hãi.



KẾT LUẬN

Trong 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.



Pháp thí thắng mọi thí
Sabbadānaṃ dhammadānaṃ jināti

**SÁCH ẨM TỔNG
KHÔNG BÁN**

Fundamentals of Buddhism



Peter D. Santina

Fundamentals of Buddhism

Dr Peter D. Santina



E-mail: bdea@buddhanet.net
Web site: www.buddhanet.net

Buddha Dharma Education Association Inc.

CONTENTS

	FOREWORD	1
	BUDDHISM — A MODERN PERSPECTIVE	3
I.	THE PREBUDDHIST BACKGROUND	12
II.	LIFE OF THE BUDDHA	21
III.	THE FOUR NOBLE TRUTHS PART I	28
IV.	THE FOUR NOBLE TRUTHS PART II	41
V.	MORALITY	49
VI.	MENTAL DEVELOPMENT	59
VII.	WISDOM	69
VIII.	KARMA	80
IX.	REBIRTH	90
X.	DEPENDENT ORIGINATION	103
XI.	THE THREE UNIVERSAL CHARACTERISTICS	113
XII.	THE FIVE AGGREGATES	125
	CONCLUSION	133

ACKNOWLEDGEMENT

**THE GIFT OF TRUTH EXCELS ALL GIFTS.
BY THE MERIT OF THIS VIRTUE,
MAY ALL THE SPONSORS BE WELL AND HAPPY,
AND ATTAIN THE BLISS OF NIRVANA.**

FOREWORD

Buddhism has long been an important part of the cultural heritage of South East Asia. The monuments of Angkor Wat in Cambodia and Borobudur in Indonesia are just two of countless testimonies to the former greatness of Buddhism in this region. In Singapore too Buddhism is an important element in the cultural heritage of the people. The fact that a large section of the Chinese Community as well as the small but influential Srilankan Community acknowledge Buddhism as the primary force shaping their religious ideals and moral values is more than proof of this. Nonetheless, it is certain that if Buddhism is to continue to exercise a positive influence upon present and future generations, it cannot remain content with the achievements of the past. The religious ideals and moral values of Buddhism which have proved so useful to past generations must be transmitted to men and women living in a changing world. In order that this can be accomplished, it is important that the teachings of the Buddha be made available to the largest number of people.

With this objective in mind, the Srilankaramaya Buddhist Temple invited Dr Santina to deliver a series of public lectures. The lectures outlined the fundamentals of Buddhism and were well delivered. As a result, it was decided to produce transcriptions of the lectures and publish them in the form of a book to be made freely available. It is also hoped that the publication will contribute in a small degree to the understanding of the genuine teachings of the Buddha.

Sincerest thanks are extended to all those who lent their invaluable support and contribution to this project and especially to Dr Santina for imparting to us his deep understanding of the Buddha Dharma.

N Sumana Thera
Resident Monk

SRILANKARAMAYA
BUDDHIST TEMPLE
SINGAPORE

VESAK 1984

BUDDHISM: A MODERN PERSPECTIVE

We are going to cover what we might call basic Buddhist teachings over a series of twelve lectures. We are going to cover the life of the Buddha, the Four Noble Truths, the Noble Eightfold Path, Karma, rebirth, dependent origination, the three universal characteristics and the five aggregates. But before I begin the series of lectures, I would like to deal today with the notion of Buddhism in perspective. There are many ways in which different people in different cultures view Buddhism and particularly, I think we can contrast the western or modern attitude towards Buddhism with the traditional attitude. The reason why this kind of perspective study is useful is because when we understand how people of different cultures view a certain thing, we can then begin to see some of the limitation or one-sidedness of our own view.

In the west, Buddhism has aroused extensive interest and sympathy. There are many persons of considerable standing in western societies who are either Buddhists or who are sympathetic towards Buddhism. This is most clearly exemplified by the remark made by Albert Einstein in his autobiography, the remark that he was not a religious man, but if he were one, he would be a Buddhist. This is quite surprising, and off-hand we would not expect such a remark to be made by the Father of Modern Science. Yet if we look at contemporary western societies, we will find an astrophysicist who is a Buddhist in France, we will find an outstanding psychologist who is a Buddhist at the University of Rome, and until recently a judge from England who is a

Buddhist. We will look into the reasons for this interest in Buddhism in the west in a moment. But before we do that I would like to compare this situation with the situation that we find in this part of the world.

In Europe generally, the attitude towards Buddhism is that it is very advanced, very rational and very sophisticated. It was therefore quite a shock to me when I came to Singapore and found that a lot of people here view Buddhism as old fashioned, irrational and too much tied up with superstitions. This is one of the two attitudes that work against the appreciation of Buddhism here. The other is that Buddhism is so deep and so abstract that no one can ever understand it. It is a complete turnabout. This is what I mean by perspective, because in the western perspective Buddhism has a certain image, while in the traditional perspective we have another image. This negative image that people have about Buddhism has to be changed before they can really come to appreciate the Buddha's teachings, before they can get a kind of balanced perspective regarding Buddhism.

One of the first things that a westerner appreciates about Buddhism is that it is not culture bound, not bound to any particular society, race or ethnic group. There are certain religions that are culture-bound, Judaism is one example. Buddhism is not. That is why historically we have Indian Buddhists, Thai Buddhists, Chinese Buddhists, Srilankan Buddhists, Burmese Buddhists and so forth, and we are going to have in the near future English Buddhists, American Buddhists, French Buddhists and so forth. This is because Buddhism is not culture-bound. It moves very easily from one culture to

another because the emphasis in Buddhism is on internal practice rather than on external practice. Its emphasis is on the way you develop your mind rather than the way you dress, the kind of food you take, the way you wear your hair and so forth.

The second point that I would like to make regards the pragmatism or the practicality of Buddhism. Instead of taking an interest in metaphysics and academic theories, the Buddha deals with problems *per se* and approaches them in a concrete way. This is again something which is very much in agreement with western ideas about utilitarianism. That is, if something works, use it. It is very much a part of western political, economic and scientific philosophy. This attitude of pragmatism is clearly expressed in the Culama-lunkya Sutra where the Buddha made use of the example of the wounded man. The man wounded by an arrow wishes to know who shoots the arrow, from which direction it comes, whether the arrow head is made of bone or iron, whether the shaft is of this kind of wood or another before he will have the arrow removed. This man is likened to those who would like to know about the origin of the Universe, whether the world is eternal or not, finite or not before they will undertake to practise a religion. Just as the man in the parable will die before he has all the answers he wants regarding the origin and nature of the arrow, such people will die before they will ever have the answers to all their irrelevant questions. This exemplifies what we call the Buddha's practical attitude. It has a lot to say about the whole question of priorities and problem solving. We would not make much progress developing wisdom if we ask the wrong question. It is essentially a question of priority. The first

priority for all of us is the problem of suffering. The Buddha recognized this and said it is of no use for us to speculate whether the world is eternal or not because we all have got an arrow in our chest, the arrow of suffering. We have to ask questions that will lead to the removal of this arrow. One can express this in a very simple way. We can see that in our daily life, we constantly make choices based on priority. If, for instance, we happen to be cooking something on the stove and we decide that while the beans are boiling we will dust the house, and as we dust the house we smell something burning. We have to make the choice, whether to carry on with our dusting or whether to go to turn down the flame on the stove to save the beans. In the same way, if we want to make progress towards wisdom we have to recognize our priorities and this point is made very clearly in the parable of the wounded man.

The third point that I would like to refer to is the Buddha's teaching on the importance of verification through experience. This point is made clearly in His advice to the Kalamas contained in the Kesaputtiya Sutra. The Kalamas were a people very much like us in our modern day when we are exposed to so many different teachings. They went to the Buddha and enquired that as there were so many different teachers and as all of them claimed that their doctrine was true, how were they to know who was telling the truth. The Buddha told them not to accept anything out of authority, not to accept anything because it happens to be written down; not to accept anything out of reverence for their teacher; or out of hearsay; or because it sounds reasonable. But to verify, test what they have heard in

the light of their own experience. When they know for themselves that certain things are harmful then they should abandon them. When they know for themselves that certain things are beneficial, that they lead to happiness and calm, then they should follow them. The Buddha gives this advice that one has to verify what one hears in the light of one's experience. In the context of the Buddha's advice to the Kalamas, I think what the Buddha is saying is to use your own mind as a test tube. You can see for yourself that when greed and anger are present, they lead to suffering, pain and disturbance. And you can see for yourself that when greed and anger are absent from your mind, it leads to calm, to happiness. It is a very simple experiment which we all can do for ourselves. This is a very important point because what the Buddha has taught will only be effective, will only really change our life if we can carry out this kind of experiment in our life, if we can realize the truth of the Buddha's teachings through our own experience and verify it through our own experience. Only then can we really say that we are making progress on the path towards enlightenment.

We can see a striking parallel between the Buddha's own approach and the approach of science to the problem of knowledge. The Buddha stresses the importance of objective observation. Observation is in a sense the key to the Buddha's method of knowledge. It is observation that yields the first of the Four Noble Truths, the truth of suffering. Again at the final stage of the Buddha's path, it is observation that characterizes the realization of the total end of suffering. So at the beginning, in the middle and at the end of the Buddha's

path, observation plays an extremely important role. This is similar to the role that objective observation plays in the scientific tradition which teaches that when we observe a problem we must first formulate a general theory followed by a specific hypothesis. We find the same thing happening in the teaching of the Four Noble Truths and here the general theory is that all things have a cause, and the specific hypothesis is that the causes of suffering are craving and ignorance. This truth that the causes of suffering are craving and ignorance can be verified by the experimental method. In the context of the Four Noble Truths, the experimental method is the path. Through the path, the truth of the Second Noble Truth (the truth of the cause of suffering), and the Third Noble Truth (the truth of the cessation of suffering) are verified because through this cultivation of the path one eliminates craving and ignorance. And through the elimination of craving and ignorance one eliminates suffering. This experiment is repeatable just as in science because not only did the Buddha attain the end of suffering, but so too did all those who followed His path.

So if we look closely at the Buddha's approach to the problem of knowledge, we find that His approach is very similar to the scientific approach and this too has aroused a tremendous amount of interest in the west. We can now begin to see why it is that Einstein could make a remark like the one that he did. We will see more clearly why this is not as surprising as it seems initially because I would like to talk about the Buddhist method of analysis and we can begin to see it operating very clearly when we look at the Buddhist approach to experience.

Experience in Buddhism is comprised of two components — the objective component and the subjective component. In other words, the things around us and we the perceivers. Buddhism is noted for its analytical method in the area of philosophy and psychology. What we mean by this is that the Buddha analyzes experience into various elements, the most basic of these being the five Skandhas or aggregates — form, feeling, perception, mental formation or volition and consciousness. The five aggregates in turn can be analyzed into the eighteen elements (Dhatus) and we have a still more elaborate analysis in terms of this seventy two elements. This method is analytical as it breaks up things. We are not satisfied with a vague notion of experience, but we analyze it, we probe it, we break it down into its component parts like we break down the chariot into the wheels, the axle and so on. And we do this in order to get an idea how things work. When we see for instance a flower, or hear a piece of music, or meet a friend, all these experiences arise as a result of components. This is what is called the analytical approach. And again this analytical approach is not at all strange to modern science and philosophy. We find the analytical approach very substantially used in science. In philosophy, we see the analytical tradition perhaps best in Bertrand Russell. There have been studies that compare quite successfully the philosophy of Bertrand Russell with the philosophy of the Buddhist Abhidharma. So in western science and philosophy, we find a very close parallel with the Buddhist analytical method and this again is one of the familiar features that has attracted western thinkers and academics to Buddhism. In the area of psychology, psychologists are

now deeply interested in the Buddhist analysis of the various factors of experience — feeling, idea, habit and so forth. They are now turning to Buddhist teachings to gain a greater insight into their own disciplines.

This growing interest in Buddhism and these many areas of affinity between the teachings of the Buddha and the tendencies of modern science, philosophy and psychology have reached their apex at this very time in the suggestions now proposed by quantum physics, the latest developments in experimental theoretical physics. Here too we find that not only is the method of science observation, experiment and analysis anticipated by the Buddha, but that some of the very specific conclusions about the nature of man and the universe that are indicated by the latest developments in quantum physics were also indicated by the Buddha. For instance, the importance of the mind. A noted physicist not long ago remarked that the Universe is really something like a great thought. And it is said in the Dhammapada that the mind precedes all things, that the mind is the maker of all mental states. Similarly, the relativity of matter and energy is mentioned. There is no radical division between mind and matter. All these indications are now gradually being revealed by the latest developments in science.

So what has happened is that in the western contexts, academics, psychologists, and scientists have found in Buddhism a tradition which is in harmony with some of the basic tenets of western scientific thought. In addition to this, they find that Buddhism is particularly interesting because although the methods and the dis-

coveries often resemble closely those of Buddhism, they find that in science so far, there is no path or method of achieving an inner transformation. They have methods of building better cities and expressways but they have not had any system which will enable them to build better people. So people in the west are turning to Buddhism. As an ancient tradition, it has many aspects that closely resemble practices in the western scientific traditions and yet goes beyond the materialism of the western tradition, beyond the limits of the scientific tradition.

THE PREBUDDHIST BACKGROUND

We are going to begin today with a consideration of the prebuddhist situation in India. Normally Buddhist studies courses begin with a study of the life of the Buddha. We are going to begin before the life of the Buddha. Personally I feel this is quite important as I feel it helps one to understand the life and teachings of the Buddha in their broader historical and conceptual context and to understand and appreciate better the nature of Buddhism and perhaps Indian thought as a whole.

I do not know how many of you have visited India. We have in the North of India two great rivers — one is the Ganges and the other is the Yamuna. These two great rivers have separate sources in the Himalayas and they flow separately for a good proportion of their lengths. They unite in the north eastern region of India. From there they flow on together to the Bay of Bengal. In a way the geography of these two great rivers is a symbol of the origin and development of Indian religion, philosophy and thought because in Indian religion too we have two great rivers which were originally quite distinct and had separate origins and which for a considerable length of time were separate but which at a certain point of time merged and flowed on united right to the present day. Perhaps as I go into the prebuddhist history of India, we can keep in mind the image of these two rivers originally separate and at a certain point merging and flowing together to the sea.

When we look at the very early history of India, we find that there existed in the 3rd Millennium B.C. a very

highly developed civilization in the Indian subcontinent. This civilization is as old as those which are called the cradles of human culture, civilizations like those of Egypt and Babylon. This civilization existed approximately between the year 2800 B.C. and 1800 B.C. It was known as the Indus Valley Civilization or it is sometimes called the Harappa Civilization, and it extended from what is now Western Pakistan, south to a point which is near Bombay and eastward to a point which is in the neighborhood of what is now Simla in the foothills of the Himalayas. If you see a map of India, you will realize that this is a very considerable extent. Not only was this civilization stable for a thousand years, it was also a very highly developed civilization both materially and spiritually. Materially the civilization was an agrarian one. They were skilled in irrigation and the planning of towns. In addition, they had a very highly developed spiritual culture. This is clear from the archaeological evidence that has been discovered at Mohenjodaro and Harappa. There is also evidence of the fact that they were literate. They had developed a script which unfortunately we are not able to decipher.

The peaceful life of this civilization was unfortunately interrupted in about the year 1800 or 1500 B.C. by an invasion that came from the North West. The invading people were known as the Aryans and this is a term that designated a people of Eastern Europe. The origin of the Aryans was in the grassy region extending from Poland to Western Russia. The Aryans were very different from the people of the Indus Valley Civilization because they were generally nomadic and pastoral.

They did not have a highly developed urban civilization. They were a warlike expanding pioneer civilization that lived in large part from the spoils and plunder that they gathered from the peoples they conquered in the course of their migration. When the Aryans arrived in India, they very quickly destroyed the Indus Valley Civilization. The Indus Valley Civilization succumbed very quickly to the military might of the Aryans. What existed in India after the invasion was an Aryan dominated civilization.

Here we have a brief outline of the facts regarding the early history of India. But let us look at the religious outlook of the people of the Indus Valley Civilization and the Aryan Civilization which is of particular interest to us. The Indus Valley Civilization had a script which we are unfortunately unable to decipher. But our information regarding the nature of this civilization is from two sources, first from the archaeological discoveries at the sites of Mohenjodaro and Harappa and second from the records of the Aryans who described the religious behaviour and beliefs of the people they conquered. From the archaeological evidence we find a number of symbols that are of religious significance, that are special to Buddhism: the symbols of the Bodhi tree and animals such as the elephant and deer. Perhaps most importantly there have been discovered several images of figures sitting in cross-legged postures with their hands resting on their knees, with their eyes narrowed, half-closed quite evidently in postures of meditation. These archaeological findings have been studied by eminent scholars and the conclusion is that we can quite definitely trace the origin and practice of

meditation to the Indus Valley Civilization. When we look at the descriptions of the religion of the Indus Valley Civilization from the writings of the Aryans — the Vedas — we find the figure of a wandering ascetic frequently mentioned. We find that they practised meditation, that they were celibate, that they observed an austere life, that they were sometimes naked or clothed in most simple garments, that they wandered about homeless and that they taught in the way beyond birth and death. If we put together the evidence of the archaeological findings and the evidence of Aryan literature, we find that there emerges a picture of the religion of the people of the Indus Valley Civilization in which there are several important elements. First of all, meditation or mental concentration; secondly renunciation, abandoning the household life, living the life of a wandering ascetic; thirdly that we have a conception of rebirth over a long series of lives; fourthly we have a conception of moral responsibility beyond this life, the notion of karma; and lastly we have a goal of religious life, a goal of liberation. These are the salient features of the religion of the very earliest Indian Civilization.

By contrast, and it would be hard to find two religious views that are more different, let us look at the religion of the Aryans. Here we find it much easier to construct a picture because we have a complete literature with regard to their religion. When the Aryans came to India, they had a religion which was totally secular. They were an expanding pioneering society. There are many close parallels between the Aryan religion and the religion of the Greeks. If you have come across the description of the Greek pantheon you

will find striking similarities between their pantheon and the Aryan pantheon. You will find in the Aryan faith a number of gods who are personifications of natural phenomena. We have Indra for instance who was the God of Lightning and the Thunderstorm personifying power, we have Agni the God of Fire, and Varuna the God of Water. We have a religious set-up in which the priest is the most important figure, while in the Indus Valley Civilization the ascetic was the most important figure. In the Indus Valley Civilization renunciation was the ideal of religious life, while in the Aryan religion the ideal state is the householder state. In the Indus Valley Civilization we have a rejection of sons and offspring, while in the Aryan religion sons are the highest good. While in the Indus Valley Civilization we have the practice of meditation, in the Aryan religion we have the practice of sacrifice — sacrifice was an important means of communication with the gods, of achieving victories in battles, of gaining offspring, of going to heaven. While in the Indus Valley Civilization we have belief in the Law of Karma, and rebirth, in the Aryan Civilization we have no conception of rebirth. Just as in the Indus Valley Civilization we have the notion of moral responsibility extending over a series of lives, in the Aryan Civilization we have no such notion. In fact the highest ideal was loyalty, those values that contributed to the power of the community. Finally while in the Indus Valley Civilization we have liberation as the goal of religious life, in the Aryan Civilization we have heaven as the goal of religious life. The idea that they had of heaven was a heaven modelled upon a perfected version of this life. So if we want to sum up the differences between the religions of these two civilizations, we can

say that on the one hand the Indus Valley Civilization stresses renunciation, meditation, rebirth, karma, the goal of liberation; on the other hand the Aryan religion stresses this life, material well-being, wealth, power, fame and sacrifices as means of achieving these goals. It would be hard to find a set of more diametrically opposed religious attitudes. In addition, there are two more important elements of Aryan religion that we ought to recall: caste — the division of society into social strata; and belief in the authority of the revealed scriptures, the Vedas. These two elements were not present in the Indus Valley Civilization.

The history of Indian religion from 1500 B.C. up to 600 or 500 B.C., the time of the Buddha, the history of those 1000 years in India is a history of gradual interaction between these two totally opposed religious views. As the Aryans gradually spread and settled across the gigantic Indian subcontinent, as their pioneering exploits diminished, gradually these two totally opposed religious views began to influence, interact and merge with each other. This is the merging I had in mind when I talked about the merging of the two great rivers. Consequently by the time of the Buddha, we have a very heterogeneous religious scene. We can understand this clearly if we look at some of the facts regarding the life of the Buddha. For instance, we find that when the Buddha was born, two groups of people made prophecies regarding His future greatness. The first prophecy was made by Asita. Asita was a hermit, who lived in the mountains and yet sources tell us that he was a Brahmin, that he belonged to the priestly class. This in itself is already evidence of the interaction of the

two traditions. In the Buddha's time, Brahmins had begun to go forth as hermits. This was unheard of a thousand years before. A little later, we are told that 108 Brahmins were invited to the naming ceremony. Here we have examples of priests who had not renounced the household life, an example of an institution that properly and originally belonged to the Aryan Civilization.

How is it that the two traditions — the Indus Valley tradition and the Aryan tradition, initially so different were able to merge? I think the answer to this lies in the dramatic changes which took place in the life of the Indian people between the 2nd Millennium B.C. and the time of the Buddha. The Aryan expansion came to an end when they had conquered the plains of India. This end of expansion brought about many social, economic and political changes. In the first place, the tribal political society evolved into the institution of the territorial state so that no longer do you have a tribe with a very close personal set of loyalties. You have now a territorial state where many people of various tribes exist together. The kingdom of Magadha ruled by Bimbisara in the time of the Buddha is an example of an emerging territorial state. Secondly, you have this nomadic pastoral lifestyle gradually changed into a more urbanized agricultural settled lifestyle so that the people were now living in urban centres, and were removed from the natural forces that had been personified in the gods. Economically, commerce became important. So while in the early days of the Aryan Civilization the priests and warriors were the most important figures — the priest because he communicated with the gods, the warrior because he

waged wars against the enemy and brought spoils into the community — now the merchants became increasingly important. We can see this in the days of the Buddha, the famous disciples who were merchants — Anathapindika to name only one. These social, economic and political changes contributed to an openness on the part of the Aryans to accept the religious ideas of the Indus Valley Civilization. While the Aryans conquered the Indus Valley people militarily, the subsequent 1000 to 2000 years saw them coming increasingly under the influence of ideas taken from the Indus Valley Civilization. So that by the first few centuries of the Common Era, the distinction between the Aryan tradition and the Indus Valley tradition became more and more difficult to draw. In fact, this fact is at the bottom of the misconception when it is said that Buddhism is a protest against Hinduism, or that Buddhism is a branch of Hinduism.

In Buddhism we have a religion which draws most of its inspiration from the Indus Valley religion, the ideas of renunciation, meditation, karma and rebirth, ultimate liberation — ideas which were important to the Indus Valley Civilization. The Buddha Himself indicated the Indus Valley origins of His tradition when He said that the path which He taught was an ancient path and the goal to which He pointed to was an ancient goal. We also have a Buddhist belief in six Buddhas prior to the Buddha Shakyamuni within this aeon. All these point to a continuity between the tradition of the Indus Valley Civilization and the teachings of the Buddha. If we look at Buddhism and Hinduism we will find a greater or lesser proportion of elements taken

from either of the two traditions of the Indus Valley Civilization and Aryan Civilization. For instance, if we look at Buddhism, the greater proportion was taken from the Indus Valley Civilization religion, a lesser proportion from the Aryan tradition. That is why we find mention of the Aryan gods in Buddhist scripture, though their role is peripheral, an example of an Aryan element in the Buddhism tradition. On the other hand, if we look at some schools of Hinduism, we find a greater proportion of elements taken from the Aryan tradition and a lesser proportion from the Indus Valley Civilization. We find caste emphasized, the authority of the revealed scripture of the Aryans – the Vedas – emphasized and sacrifices emphasized. Alongside, we find a place made for renunciation, meditation, karma and rebirth.

LIFE OF THE BUDDHA

Today I would like to spend a little bit of time on the life of the Buddha. I do not intend to spend too much time on the life and career of the Buddha since most of the biography is essentially narrative. But I would like to take the opportunity today to draw attention to a few important Buddhist values which come through strikingly in the life of the Buddha.

Last week we talked about the two traditions and how the two traditions which were originally very distinct gradually began to interact and eventually fused in India and we said that the beginning of this process of interaction can be placed about the time of the Buddha. In fact during the time of the Buddha, we can see the beginning of the interaction and it was a process that continued until a thousand years later when the two traditions fused and became difficult to differentiate. It is not perhaps a coincidence that one of the primary areas where the two traditions came into the most active contact was in the area known as Madhyadesha, the area around what is now Eastern Uttar Pradesh and Bihar. This area was regarded by the Brahmins as an area of challenge to the Aryan tradition. It happens that when two traditions of this nature meet, it creates an atmosphere where there is a great potential for the growth of new religious directions. To a large extent we can see the life and teachings of the Buddha in this context. In addition to the interaction of the two religious traditions, there were also significant social, economic and political changes that were taking place and which we have touched on last week. All these

contributed to a heightened level of religious consciousness. It always happens in times of political and social upheaval that man looks inward, that man turns to religion. When they see the institutions that their forefathers took as stable and unchanging shaken, there is a natural tendency to turn to religion, and this contributes to heightened religious consciousness and activities. This is very much the case in the 6th century B.C.

The values that emerge from the Buddha's life that I would like to highlight are essentially three, and they are renunciation, loving-kindness and compassion, and wisdom. These three values emerge very clearly through episodes in the Buddha's own life. Incidentally it is no coincidence that these three qualities between them equal the attainment of Nirvana because as you know there are three defilements (Klesha) that cause us to be born again and again — the defilements of desire, ill-will and ignorance. In this context we might also remember that renunciation is the antidote for desire, loving-kindness and compassion is the antidote for ill-will, and wisdom is the antidote for ignorance. Through cultivating these three qualities one is able to eliminate the defilements and attain enlightenment. So it is no accident that these qualities should stand out so prominently in the life of the Buddha.

Let us look at them one by one and let us start with renunciation. As often happens, some of the very first evidence of the Buddha's renunciation manifested itself while He was still very young. Renunciation is basically a recognition that all existence is suffering. When one recognizes the fact that all existence is suffering, this

brings about what we might call a turning about, in other words, seeing that life is full of suffering one begins to look for something more. This is why suffering is the First Noble Truth. This recognition that existence is suffering is the essence of renunciation. You may know of Prince Siddhartha's visit to the annual ploughing ceremony at the age of seven. It was there that while watching the ploughing the prince noticed a worm that had been unearthed by the plough devoured by a bird. This sight led the prince to contemplate the realities of life, to recognize the fact that all living beings kill each other for food and this is a great source of suffering. Already we see at this tender age in the biography of the Buddha the beginning of this recognition that existence is suffering. If we look a little bit later in the life of the Buddha, we will come to the famous episode of the four sights which moved the prince to renounce the household life and to follow a life of asceticism to seek the truth. The sights of old age, sickness, death and an ascetic led Him to consider why it was that He should feel uneasy when in fact He was Himself not free from, was subject to old age, sickness and death. This consideration led Him to develop a sense of detachment from pleasure, led Him to seek the truth by way of renunciation. It is interesting to note that Prince Siddhartha's renunciation is not renunciation out of despair. He enjoyed the greatest happiness and yet saw these sufferings of life, recognizing that no matter how great one's indulgence in pleasures of the senses might be, eventually one would have to face these sufferings. Recognizing this, He was moved to renounce the household life and seek enlightenment for the sake of all living beings.

Let us next look at the quality of loving-kindness and compassion. Here too we can see this quality manifested very early in the life of the Buddha. The most striking example of this is the episode of the wounded swan. We are told that He and His cousin Devadatta were roaming in the park surrounding the palace when Devadatta shot down a swan with his bow and arrow. Both boys ran towards the spot where the swan had fallen, but Siddhartha being the faster runner came to the place where the wounded bird lay. Gathering the bird in His arms, He nursed the bird and this brought about a reaction from Devadatta who insisted that the bird ought to be his since he was the one who shot it down. The boys brought this dispute to the wise man of the court who decided that life belonged rightly to the one who preserved it, not to one who destroyed it. Here we have a striking example of the Buddha's attitude of loving-kindness and compassion which grows directly out of this recognition that the nature of life is suffering. Later too after His enlightenment, the Buddha continued to display this quality, as for instance in the famous episode in which the Buddha nursed the sick Tissa whose illness was such that the other members of the Order shunned him.

Let us look at wisdom which is the third of the three qualities. Wisdom is the most important of the three qualities because after all it is wisdom that opens the door to enlightenment. It is wisdom that uproots ignorance, the underlying cause of suffering. It is said that just as one can cut off the branches and trunk of a tree and yet if the root of the tree is not taken out the branches and trunk will grow again. So in the same way

one can eliminate desire through renunciation, ill-will through loving-kindness and compassion, but so long as ignorance is not eliminated, this desire and ill-will are liable to grow again.

Wisdom is achieved primarily through meditation. We have an episode again early in the life of the Buddha in which we see His early development of skill in concentrating the mind and this episode in fact occurred at the same time as the incident we considered a moment ago involving the bird and the worm. We are told that after having witnessed the bird devouring the worm, having recognized the unhappy nature of life, the young prince sat under a tree and began to meditate spontaneously. He achieved the first level of meditation through concentrating the mind on the process of in-breathing and out-breathing. So we have this experience of meditation in the early life of the Buddha, and later when He renounced the household life and went forth to seek the truth, one of the first disciplines which He tried was again the discipline of mental concentration. We are told that He studied with two foremost teachers of the time, Arada Kalama and Udraka Ramaputra and He learned from these teachers the methods of mental concentration. Last week we said that amongst the discoveries made at Mohenjodaro and Harappa were images of the figures sitting in postures of meditation. We have very good reasons to believe that the methods of mental concentration go as far back as the 3rd Millennium B.C. and it is very likely that these two teachers were exponents of this tradition of mental concentration. Yet we find that the prince left the two teachers because He found that meditation alone could

not permanently end suffering. This is important because, although in its emphasis on mental development Buddhism is very much in the tradition of the Indus Valley Civilization, yet the Buddha goes beyond the tradition of mere meditation. This is what distinguishes the Buddha's teachings from the teachings of many other Indian schools, particularly the teachings of the tradition of Yoga. It is also what distinguishes Buddhism from some of the contemplative traditions of other religions, because in Buddhism meditation by itself is not enough. Meditation is like sharpening a pencil, sharpening the mind so to speak. Just as when we sharpen a pencil we sharpen it for a purpose, so that we can write with it, so in sharpening the mind we have a purpose and that purpose is wisdom. Sometimes this relationship between meditation and wisdom is exemplified by the example of a torch. Suppose we want to see a picture in a darkened room with a torch. If there are many draughts in the room, we will find that the light of the torch will flicker. Similarly, if our hand shakes, the light cast by the torch will be unsteady, and we will be unable to see the image. In the same way, if we want to penetrate into the real nature of things, if our mind is unsteady, distracted, wavers as a result of emotional disturbances, then we will not be able to penetrate into the real nature of things. The Buddha applied this discovery on the night of His enlightenment when we are told that with His mind concentrated, made one-pointed and supple by meditation, He directed it to the understanding of the nature of reality and penetrated the real nature of things. So the Buddha's enlightenment is the direct result of this combination of meditation and wisdom — concentration and insight.

We also find other aspects of wisdom expressed in the life of the Buddha, and one of the more important ones is of course the Middle Way. We do not have time today to discuss all the various levels of the meaning of the Middle Way but suffice it to say that the most basic significance of the Middle Way is the avoidance of the extreme of indulgence in pleasures of the senses and the extreme of tormenting the body. The Middle Way is exemplified in the life of the Buddha by His own experience of a life of luxury as a prince and by the six years of vigorous asceticism which He practised after He left His father's palace. After realizing the futility of these extremes in His own experiences, He then hit upon the Middle Way which avoids these extremes.

There are many other important episodes in the life of the Buddha. But if we can begin to see and understand the life of the Buddha as a lesson and not simply as a biography containing a number of names and places; if we can begin to appreciate the values and qualities that are exemplified in the life of the Buddha, we will have gained greater insight into the real significance of the life of the Buddha.

FOUR NOBLE TRUTHS PART I

This is the third in the series of lectures and we are getting into the real heart of Buddhism with today's lecture because in the next hour or so I would like to say a few words regarding the Four Noble Truths.

The Four Noble Truths are a very important aspect of the teachings of the Buddha. Their importance has been stated in no uncertain terms by the Buddha. He has said that it is because we fail to understand the Four Noble Truths that we have run on so long in this cycle of birth and death. This indicates how important the Four Noble Truths are to the understanding of the Buddha's teachings and to the realization of the goal of His teachings. Similarly, it is no coincidence that in the Buddha's first sermon the Dhammachakkappavattana Sutra to the five monks at the deer park near Benares, the Buddha spoke primarily about the Four Noble Truths and the Middle Path. Here we have two very significant indications of the importance of the Four Noble Truths. The Four Noble Truths in a sense are a summary of the Buddha's teachings both from the point of view of doctrine or theory and also from the point of view of practice. So here in the Four Noble Truths which are the truth of suffering, the truth of the cause of suffering, the truth of the end of suffering and the truth of the path that leads to the end of suffering, we have the foundation of the teachings of the Buddha for understanding and practice.

Before we consider the Four Noble Truths individually, I would like to say a few words about the

nature of the scheme that the Four Noble Truths represent and in this context we can perhaps remember that medical science had enjoyed a certain amount of development in ancient India. One of the structures that had been developed by medical science in ancient India was the four fold structure of disease, diagnosis, cure and treatment. Now if you think carefully about these four steps in the practice of medicine, the practice of the art of healing, you will see that they correspond quite closely to the Four Noble Truths. In other words, suffering corresponds to the illness; the cause of suffering corresponds to the diagnosis, in other words identifying the cause of the illness; the end of suffering corresponds to the cure; and the path to the end of suffering corresponds to the treatment whereby one is cured of the illness.

Now having said this about the therapeutic nature of the Four Noble Truths and the stages that they represent, I would like to say something slightly more conceptual but nonetheless very important for the correct understanding of the Four Noble Truths. When Shariputra, one of the foremost disciples of the Buddha came upon Ashvajit (who was one of the first five monks to whom the Buddha delivered the first sermon) and spoke to Ashvajit about the Buddha's teachings, Ashvajit said, "I cannot tell you in great detail as I am relatively new to the teachings, but I will tell you briefly." So Shariputra said, "Very well, tell me briefly then," and Ashvajit replied with a very brief summary of the Buddha's teachings which is as follows — Of things that proceed from a cause, their cause the Tathagata has told, and also their cessation: Thus

teaches the Great Ascetic. Shariputra was greatly impressed by this summary and he went to find his friend Maudgalyayana and the two of them soon joined the Order and became prominent disciples of the Buddha. This summary of the Buddha's teachings tells us something about the central concept that lies behind the Four Noble Truths. It indicates the importance of the relationship between cause and effect. The idea of cause and effect is at the heart of the Buddha's teachings and is at the heart of the Four Noble Truths. Now in what sense? Specifically there is a starting point, the problem of suffering. This problem arises from causes. Finally just as there is suffering and the causes of suffering, so too there is an end of suffering and a cause for the end of suffering. In this case it is a negative process. In other words, when the causes of suffering are removed then suffering ends.

If you look at the Four Noble Truths you can see that they divide quite naturally into two groups. The first two, suffering and the cause of suffering belong to the realm of birth and death. Symbolically they can be represented as a circle, in the sense that they are circular. The causes of suffering lead to suffering, suffering produces the causes of suffering which again produce suffering. They are circular. They belong to samsara. The second two, the end of suffering and the path to the end of suffering can be symbolized in terms of a spiral. Movement is no longer circular. It is now directed upwards. If we keep this structure, the idea of cause and effect at the back of our mind when we look at the Four Noble Truths, I think we can find them easier to understand. Similarly, if we remember the principle of

cause and effect it will be of great value to us as we continue to study the Buddha's teachings when we come to consider karma and rebirth or when we come to consider dependent origination. In short, throughout all the Buddha's teachings we will see that the principle of cause and effect runs like a thread.

Let us now look at the first of the Four Noble Truths, the truth of suffering (Duhkha). Many non-Buddhists and even some Buddhists have felt disturbed by the choice of suffering as the first of the Four Noble Truths and many have said that this is an indication of pessimism. I often find non-Buddhists saying to me "Why is Buddhism so pessimistic? Why does it begin with and emphasize suffering?" There are a number of answers to this question. Some of you may be familiar with the distinction between pessimism, optimism and realism. Let us put it this way. If one is suffering from a disease and one refuses to recognize the fact that one is ill this is not being optimistic, this is merely being foolish. It is analogous to the ostrich burying its head in the sand. If there is a problem the only sensible thing to do is to recognize the problem and see what can be done to eliminate it. Secondly, if the Buddha had taught only the truth of suffering and had stopped at that, then there might be some truth in the charge that the teachings of the Buddha are pessimistic. But the teachings of the Buddha do not end with the truth of suffering because the Buddha taught not only the truth of suffering but also the truth of its cause and more importantly in this context the truth of its cessation.

All of us, I am quite sure, if we are honest with ourselves, will admit that there is a fundamental problem with life. Things are not as they should be. Something in somewhere is not quite right. And no matter how much we may try to run away from it, at some time or other, perhaps in the middle of the night, or perhaps in the middle of a crowd, or perhaps in the moment during one's work, we do come face to face with ourselves, the realization that things are not all as they should be, that something is wrong somewhere. This is what in fact impels people to seek solutions. They may seek solutions in more material things or they may seek solutions in various therapies.

In Buddhism, specifically the truth of suffering can be divided into two categories, broadly speaking, physical and mental. Here the physical sufferings are the sufferings of birth, old age, sickness and death. You can recall that last week we touched upon the Buddha's encounter with sickness, old age and death in the form of the three sights — the sick man, old man and the corpse. Here we find a fourth suffering, the suffering of birth. Birth is suffering because of the physical pain suffered by the infant and because birth impels all the other sufferings. Birth in a sense is the gateway to the other sufferings of sickness, old age and death which follow inevitably upon birth. I think one need hardly spend much time on the suffering of sickness, old age and death. Most of us have experience of suffering from sickness and we have also observed the suffering of sickness in our friends and relatives. We have all observed the suffering of old age, the inability to work, to function and to think coherently. We have all

observed the suffering of death, the pain, and the fear experienced by the dying. These sufferings are an inevitable part of life. No matter how happy and contented our lives may be, the sufferings of birth, old age, sickness and death are absolutely unavoidable.

In addition to these physical sufferings there are mental sufferings. There is the suffering of separation from our loved ones, separation either due to reasons of work or because those whom we love die or because those whom we love have to go away, or because we have to leave them. Then there is the suffering of contact with those whom we dislike or those who dislike us. It can take very mild forms such as a colleague at work who is antagonistic to us and we dread to go to work because we know that this person whom we dislike somehow always wants to find fault with us. It can take more radical forms such as persecution, torture and so forth. Finally there is the suffering of frustrated desire, when we cannot get what we want, when we cannot get that job, the position that we want, when we cannot win over this or that person. These physical and mental sufferings are woven into the fabric of our existence. But what about happiness? Is there no happiness or enjoyment in life? Of course there is. But the pleasure or happiness which we experience in life is impermanent. We may enjoy a happy situation, we may enjoy the company of someone we love, we may enjoy youth and health and yet all these forms of happiness are impermanent. Sooner or later we will experience suffering.

If we really want to do something about suffering, to solve the problem of suffering, we must identify its cause. If the lights go out and we want to set it right we have to identify its cause. We have to find out whether it is a short circuit or whether a fuse has blown or whether perhaps the power supply has been cut off. Similarly, when we recognize the problem of suffering we have to look for the cause. It is by understanding the cause of suffering that we can do something to solve the problem. What is the cause of suffering according to the Buddha? The Buddha has taught that craving or desire (Trishna or Raga) is a great cause of suffering — craving for pleasant experiences, craving for material things, craving for eternal life and craving for eternal death. We all enjoy good food, we all enjoy fine music, pleasant company. We enjoy all these things and we want more and more of these things. We try to prolong these pleasant experiences. We try to get more and more of these pleasures. And yet somehow we are never completely satisfied. We may find that we are fond of a particular kind of food and yet if we eat it again and again we get bored with it. We try another kind of food. We like it, enjoy it and again we get bored with it. We go on to look for something else, we get tired of our favourite piece of music. We get tired of our friends. We look for more and more. Sometimes this chase after pleasant experiences leads one to extremely negative forms of behaviour such as alcoholism and drug addiction. All of these are the cravings for satisfaction of our desires for pleasant experiences. It is said that trying to satisfy one's desire for pleasant experiences is like drinking salt water when one is thirsty. If one drinks

salt water to satisfy one's thirst, one's thirst, rather than being quenched, is only increased.

Not only do we crave for pleasant experiences but we also crave for material things. You can see this clearly in children. I have a five year old son. Take him into a toy shop and he will want every toy in the shop. And perhaps he will buy a toy. Almost as soon as he has bought the toy he begins to lose interest in it, and without fail, within a few days the toy will be neglected in the corner of the room and he will want another toy. While this can be seen very clearly in young children, are we any different? After we have bought that new car don't we want another one? After we have got a new house don't we think "Well, this house is quite nice, but it will be even nicer if I can get a better one, one with a little garden or one with four rooms, or a point block, or a condominium." And it goes on and on, whether it is a train set or a bicycle or a video recorder or a Mercedes Benz. It is said that the desire for acquiring wealth or possession is involved with three major sufferings, or problems. The first one is the problem of getting it. You have to work, and save enough to buy that car or that house. Secondly, there is the suffering of protecting it. You worry that someone might bang your car, you worry that your house may burn down or be damaged by the rain. Finally there is the suffering of losing them, because sooner or later they will fall apart.

Craving for existence or eternal life is a cause of suffering. We all crave for existence, we all crave for life. Despite all the suffering and frustration of life we all crave for life. And it is this craving which causes us

to be born again and again. Then there is the desire for annihilation, the desire for non-existence, what we might call the desire for eternal death. This expresses itself in nihilism and in suicide. Craving for existence is one extreme. Craving for non-existence is another extreme.

You may ask, “Is craving alone a sufficient cause of suffering? Is craving alone enough to explain suffering? Is the answer as simple as that?” The answer is no. There is something that goes deeper than craving. There is something which in a sense is the foundation of craving. And that something is ignorance (Avidya).

Ignorance is not seeing things as they really are, or failing to understand the reality of experience or the reality of life. All those who are well educated may feel uneasy about being told that they are ignorant. I can recall what Professor Lancaster who visited Singapore a few months ago said regarding this. He said this is one of the most difficult things to explain to university students in the United States when they begin a course in Buddhist studies because they are all very happy and proud to be in the university. Here you have to tell them that they are ignorant. He says always the hands shoot up immediately, “How are we ignorant? In what sense are we ignorant?” Let me say this. Without the right conditions, without the right training and without the right instruments we are unable to see things as they really are. None of us would be aware of radio waves if it were not for the radio receiver. None of us would be aware of bacteria in a drop of water if it were not for microscopes, and none of us would be aware of

molecular structure if it were not for the latest techniques of electron microscopy. All these facts about the world in which we live in are known and observed only because of special training, special conditions and special instruments. When we say that ignorance is failure to see things as they really are, what we mean is that so long as one has not developed one's ability to concentrate one's mind and insight so one is ignorant of the true nature of things. We are familiar with the fear that we experience when we see a shape in the darkness by the side of the road while walking home alone late at night. That shape by the side of the road may be a tree stump. Yet it is our ignorance that causes us to quicken our steps, perhaps our palms may begin to perspire, we may reach home in a panic. If there were a light there would be no fear and no suffering because there would be no ignorance. We would have seen the tree stump for what it is.

Specifically in Buddhism, we are speaking about ignorance regarding the self, taking the self as real. This is the fundamental cause of suffering. We take our body or ideas or feelings as a self, as a real independent ego just as we take the tree stump for a potential assailant. Once we have this idea of self we have an idea of something that is apart from or different from ourselves. Once we have this idea of something that is apart or different from ourselves, then it is either helpful or hostile. It is either pleasant or unpleasant to ourselves. From this notion of self we have craving and ill-will. Once we believe in the real existence of ourselves, that "we" exist in reality, independently, apart from all others, apart from all the physical objects that surround

us, we crave and desire and want those things which benefit us and we are averse towards those things which do not benefit us, which damage us or which are unhelpful to us. Because of this failure to see that in this body and mind there is no independent, permanent self, desire and ill-will inevitably thrive. Out of the root and the trunk of ignorance grow the branches of craving — desire, greed, ill-will, anger, hatred, envy, jealousy, pride and the whole lot. All these branches grow out of the root and trunk of ignorance and these branches bear the fruits of suffering. So here, ignorance is the underlying cause, and craving, ill-will, greed and anger are the secondary or subsequent causes.

After having identified the causes of suffering one is in a position to put an end to suffering. Just as when one might identify the cause of that pain in one's lower abdomen on the left side as appendicitis, one would then be in a position to remove the cause of the pain. One can put an end to suffering by eliminating the cause of suffering, by eliminating craving, ill-will and ignorance. Here we come to the Third Noble Truth, the truth of the end of suffering.

In dealing with the truth of the end of suffering, the first obstacle that we have to overcome is the doubt that exists in some minds of whether an end of suffering is really possible. Whether one can really end suffering, or whether one can really be cured. It is in this context that confidence or faith plays an important role in Buddhism. When we speak of confidence or faith we do not speak of faith in the sense of blind acceptance. We speak of faith in the sense of recognizing or admitting

the possibility of achieving the goal of the end of suffering. If you do not believe that a doctor can cure you of that pain in your abdomen you will never go to a doctor, you will never take the medicine or have the operation and as a result you may die of that illness which could be cured. So confidence, belief in the possibility of being cured is an indispensable prerequisite. Here too, as in other cases, people may say, "How can I believe in the possibility of Nirvana? How can I believe that the end of suffering is really possible when I have never experienced it?" Well, as I said a moment ago, none of us would have experienced radio waves were it not for the development of radio receivers, and none of us would have experienced microscopic life were it not for the invention of the microscope. Even now none of us here, unless there is any physicist in this room, have actually observed electrons and yet we accept them because there are those among us with the special training, and special instruments who have observed electrons. So here too as regards the possibility of the end of suffering and the possibility of attaining Nirvana, we ought not to reject the possibility of attaining Nirvana outright simply because we have not experienced it, simply because we have not seen it for ourselves. Many of you may be familiar with the old story of the turtle and the fish. One day the turtle left the pond and spent a few hours on the bank. When he returned to the water he told the fish of his experiences on the bank. The fish would not believe him. The fish would not believe that there existed a place known as dry land because it was totally unlike what the fish knew, what the fish was familiar with. The fish would not believe that there was a place where

creatures walked rather than swam, where one breathed air rather than water, and so forth. There are many historical examples of this tendency to reject information that does not tally with what we already believe, or what we are already familiar with. When Marco Polo returned to Italy from his travels to the Far East, he was imprisoned because his account did not tally with what was then believed about the nature of the universe. When Copernicus advanced the theory that the sun did not circle the earth but in fact that the case was the opposite, he was disbelieved and ridiculed. We ought to be on guard against dismissing the possibility of the complete end of suffering or the possibility of attaining Nirvana simply because we have not experienced it ourselves. Once we accept that the end of suffering is possible, that we can be cured of an illness, then we can proceed with the steps that are necessary in order to achieve that cure. But unless and until we believe that that cure is possible there is no question of successfully completing the treatment. In order therefore to realize progress on the path, to realize eventually the end of suffering one has to have at least confidence in the possibility of achieving the goal, in the possibility of attaining Nirvana.

FOUR NOBLE TRUTHS PART II

When we speak of the end of suffering, the truth of the cessation of suffering, we are speaking of the goal of the Buddhist path. In one place the Buddha says that just as the ocean, though vast, is of one taste — the taste of salt, so it is in His teachings. Although there are many items, all these teachings as vast as the ocean have only one taste, and that is the taste of Nirvana. As you will see, although there are many items of Buddhist teachings — the Four Noble Truths, the three ways of practice, dependent origination, the three characteristics and so on — all these teachings have one goal in view and that goal is the cessation of suffering. It is the goal that gives all the various teachings that we find in Buddhism their directions and purposes. The end of suffering is the goal of Buddhist practice and yet this end of suffering is not something which is only transcendental, which is only ultimate. This is interesting because yesterday I was asked to speak on the origin and development of the Semitic religions and at the end of the session one of the questions raised was “What is the final goal of the Semitic religions and what is the distinction between the spiritual goal offered by the Semitic religions and the goal offered by Buddhism?” In the case of the Semitic religions, I think it is fair to say that there are two goals. One refers to this life, and is expressed in the sense of building a kingdom of love, prosperity and justice in this world. The other higher goal refers to attaining heaven in the after-life. But in Buddhism we have a much more comprehensive treatment. In other words, this goal of the end of suffering that the Buddha speaks

of is very broad and comprehensive in its meaning. Because when we speak of the end of suffering, we can mean the end of suffering here and now, either temporarily or permanently. Let us see whether we can explain this in greater detail. Suppose we happen to be in dire poverty — insufficient food, medicine, schools and so forth. There are sufferings such as birth, sickness, disease and old age, separation from one's loved ones, contact with those we don't want contact. When we remedy the situation here and now through achieving prosperity, through developing our medical and educational systems, our sufferings are reduced. Buddhism teaches that the particular happiness or suffering that is experienced in this life is the result of our actions done in the past. In other words, if we are in fortunate conditions, these conditions are the results of good or wholesome actions done in the past. Similarly, those who find themselves in less fortunate conditions, those conditions are the results of unwholesome actions done in the past.

What does Buddhism offer in the way of the end of suffering? Practising Buddhism results in the short term in relative happiness in this life. This happiness can be of a material variety in the sense of better material conditions or it can be of a spiritual variety in the sense of greater peace or happiness of mind. All of these are achievable in this very life here and now. This is one dimension of the end of suffering in this life. And this is equivalent to what the Semitic religions call the kingdom on earth. In addition to this, the end of suffering means happiness and good fortune in the next life, in the sense of rebirth in fortunate circumstances, in circum-

stances of happiness, prosperity, health, well-being, success and so on. And this can be as a human being on this earth or it can be in the heavens. We can liken it to the heaven that the Semitic religions speak of. The goal of Buddhism initially means happiness and prosperity in this life and next. But the goal of Buddhism is more than just that and it is here that Buddhism differs from the Semitic religions because not only does Buddhism promise happiness and prosperity in this life and next, Buddhism also offers liberation — Nirvana, the total, absolute and permanent cessation of suffering. This is the ultimate and final goal of Buddhism.

When we speak of Nirvana, we encounter certain problems of expression because when we are speaking of an experience, the exact nature of that experience cannot be communicated. It has to be experienced directly. This is true of all experiences whether they be the experiences of the taste of salt, sugar, chocolate or whatever. All these experiences cannot be exactly described. I often ask people here in Singapore in order to make this point. Imagine I have just recently arrived in Singapore and I have not eaten a durian. How would you describe to me the taste of a durian? Would it be possible to describe accurately the taste of a durian if I have not eaten one myself? We can describe it by means of comparison or simile or by means of negation. So, for instance, you might say that a durian is slightly sour, that it has a mealy texture. You might say a durian is something like a jackfruit or you might say a durian is not like a banana. So we have a similar kind of problem when we come to try to describe Nirvana. We find that

the Buddha and Buddhist teachers have used these kinds of devices to describe Nirvana.

The Buddha described Nirvana as supreme happiness, as peace, as immortal. Similarly, He has described Nirvana as uncreated, unformed, as beyond the earth, as beyond water, fire, air, beyond the sun and moon, unfathomable, unmeasurable. So we have two approaches to the description of Nirvana. One is the positive approach where we liken Nirvana to something which we experience in this world where, say, when one experiences intense happiness accompanied by profound peace of mind one can imagine that one is experiencing a faint glimpse of Nirvana. But a jackfruit is not really like a durian. Similarly, we can say that Nirvana is not like anything in this world, is not like any experience that we have from day to day. It is uncreated. It is beyond the sun and the moon. It is beyond all these names and forms which we are used to thinking in terms of, through which we experience the world. The point of all these is that to understand what Nirvana is really like one has to experience it for oneself. To know what a durian is really like, one has to eat it. No amount of essays, no amount of descriptions of durians will even approach the experience of eating one. One has to experience the end of suffering for oneself and the way that one does it is through eliminating the causes of suffering — the defilements of desire (Raga) ill-will (Dosha) and ignorance (Avidya). When one has totally eliminated these causes of suffering, then one will experience for oneself Nirvana.

How does one remove these causes of suffering? What are the means through which one can remove the defilements that lead to suffering? This is the path taught by the Buddha. It is the Middle Path, the path of moderation. You will recall that the life of the Buddha before His Enlightenment falls into two quite distinct periods. The period before renunciation was a period when He enjoyed all the luxury possible. For instance, we are told that He had three palaces, one for each season. He experienced luxury to an extent which we can scarcely imagine. This period of luxury was superseded by six years of extreme asceticism and self-mortification when He abandoned the essential amenities of life, a period in which He lived in the open, wore the poorest garments and fasted for lengthy periods. In addition to these privations, He experienced the suffering of torturing His body through various practices of self-mortification — sleeping on beds of thorns and sitting in the midst of fires in the heat of the noon-day sun. Having experienced the extremes of luxury and privation, having reached the limits of these extremes, He saw their futility and He discovered the Middle Way that avoids the extremes of indulgence in pleasures of the senses and self-mortification. It was through realizing the nature of the extremes in His own experience that He was able to arrive at the Middle Path, the path that avoids the two extremes. As we shall see in the subsequent weeks, the Middle Path is capable of many profound and significant interpretations, but most importantly and most essentially, it means moderation in one's approach to life, in one's attitude, in all things.

We use the example of the three strings of the lute to illustrate the Middle Path. The Buddha once had a

disciple by the name of Sona who practised meditation so intensely that he could not progress in his meditation. He began to think of abandoning his life as a monk. The Buddha, who understood his problem, said to him, “Sona, before you became a monk you were a musician”. Sona said that was true. So the Buddha said, “As a musician which string of the lute produces a pleasant and harmonious sound. The over-tight string?” “No,” said Sona, “The over-tight string produces an unpleasant sound and is moreover likely to break at any moment.” “The string that is too loose?” Again, “No, the string that is too loose does not produce a tuneful sound. The string that produces a tuneful sound is the string that is not too tight and not too loose.” So here the life of luxury is too loose, without discipline. The life of mortification is too tight, too tense, too likely to cause the breakdown of the mind and body just as the over-tight string is likely to break at any moment.

Specifically, the path to the Buddhist goal is like a medical prescription. When a competent doctor treats a patient for a serious illness, his prescription is not only physical, it is also psychological. If one is suffering, for instance, from heart disease, one is not only given medication. One is also asked to control one’s diet and to avoid stressful situations. Here too when we look at the specific instructions with regard to following the path to the end of suffering, we can see that the instructions refer not only to one’s body – actions and words – but also to one’s thoughts. In other words, the Noble Eightfold Path, the path to the end of suffering is a comprehensive path, an integrated therapy. It is designed to cure the disease through eliminating the

causes, through treatment that applies not only to the body but also to the mind.

Right understanding is the first step of the Noble Eightfold Path and it is followed by Right Thought, Right Speech, Right Action, Right Livelihood, Right Effort, Right Mindfulness and Right Concentration. Why do we begin with Right Understanding? It is because in order to climb a mountain we have to have the summit clearly in view. In this sense, the first step depends on the last. We have to have our goal in view if we are to travel a path to reach that goal. In this sense, Right Understanding gives direction and an orientation to the other steps of the path. We see here that the first two steps of the path, Right Understanding and Right Thought refer to the mind. Through Right Understanding and Right Thought we eliminate ignorance, greed and anger. But it is not enough to say that through Right Understanding and Right Thought we eliminate ignorance, greed and anger because in order to achieve Right Understanding and Right Thought we also need to cultivate, to purify our mind and our body. The way that this is done is through the other six steps of the path. We purify our physical existence so that it will be easier to purify our mind, and we purify our mind so that it will be easier to attain Right Understanding.

For convenience' sake, the Noble Eightfold Path has been traditionally divided into the three groups of training or the three ways of practice and they are morality or good conduct (Shila), meditation or mental development (Samadhi), and wisdom or insight (Prajna). The eight steps of the path are divided into these three

ways of practice as follows — Right Speech, Right Action and Right Livelihood belong to the way of good conduct; Right Effort, Right Mindfulness and Right Concentration belong to the way of mental development; and Right Understanding and Right Thought belong to the way of wisdom. Because it is necessary to purify our words and actions before we can purify our mind, we begin our progress along the path with good conduct. As the Noble Eightfold Path is the means of arriving at the goal of Buddhism, we will be spending the next three weeks dealing with these three ways of practice.

MORALITY

Last week we completed our survey of the Four Noble Truths and in so doing the last topic that we dealt with was the Noble Eightfold Path to the end of suffering. We used the analogy of mountain climbing when we talked about treading the Eightfold Path to the end of suffering. We have said that just as when one climbs a mountain the first step depends on the last, the last depends on the first because we have to have our eyes firmly fixed on the summit of the mountain and yet we also have to be careful not to stumble while taking the first few steps up to the mountain path. So here in climbing a mountain, each portion of the path depends on the other portions. In this sense, regarding the Noble Eightfold Path, all the steps of the path are interrelated, are dependent on one another. We cannot do away with any one step. Nonetheless, for practical purposes the eight steps of the path have been divided into three ways of practice, or three divisions of training. These three divisions are good conduct or morality (Shila), mental development or meditation (Samadhi) and finally wisdom or insight (Prajna). Although conceptually and structurally, the first step depends upon the last and the last depends upon the first; although they are dependent on one another, still in practical terms when one climbs a mountain one has to climb the lowest slope first. One may be attracted to the summit, but in order to get there one has to cover the lower slope first. It is for this very practical reason that we find the eight steps of the Eightfold Path grouped into these three ways of practice.

The first of these three ways is good conduct. Good conduct forms a foundation for further progress on the path, for further personal development. It is said that just as the earth is the base of all animate and inanimate things, so is morality the foundation of all qualities. When we look around us we can see that everything rests upon the earth, whether it be the building, whether it be the tree and bush, or whether it be the animal. The earth is the foundation, and in the same manner morality is the foundation of all qualities, all virtues, all attainments ranging from the mundane to the supra-mundane, ranging from success, good fortune all the way up to skill in meditation, wisdom and enlightenment. Through this metaphor, we can understand the importance of good conduct as a foundation for following the path, as a basis for achieving results on the path.

Why do we take time to stress the importance of good conduct as a foundation for progress on the path? The reason is that there is a tendency to think of good conduct as rather boring, rather dull. Meditation sounds more exciting and interesting. Philosophy has a kind of fascination about it. There is a dangerous tendency to neglect the importance of good conduct and to go to the more exciting parts of the path. But if we do not create this foundation of good conduct, we will not succeed in treading the other parts of the path.

We have to understand the way in which the precepts or the rules of good conduct are established within Buddhism because there are various ways in which moral or ethical codes are established. If you look

at the moral codes of the major religions, you will find that there is a surprising correspondence. If you look at the moral teachings of Confucius, of Lao Tzu, of the Buddha, of Hindu teachers, Christians, Muslims, and Jews, you will find that regarding the basic rules of morality, there is a large degree of correspondence. But while the rules in many cases correspond, the attitude, the ways in which the rules are presented, understood and interpreted differ considerably from religion to religion. Essentially, to generalize, there are two ways in which moral codes can be established. One way we might call the authoritarian way, and the other we might call the democratic way. And a good example of the first is God's handing down the Ten Commandments to Moses on the mountain. On the other hand in Buddhism, I think what we have here might be called a democratic way of establishing the rules of good conduct. You might wonder why I say that. After all we do have the rules of good conduct laid down in scriptures. So you might ask is this not similar to God's handing down the tablets to Moses? But I think this is not really so because if we look closely at the scriptures, we do find what lies behind the rules of good conduct, and the principles that lie behind that are the foundation of the rules of good conduct, are the principles of equality and reciprocity.

What equality means is that all living beings are equal in their essential attitudes. In other words, all living beings want to be happy. They fear pain, death and suffering. All want to live, to enjoy happiness and security. And this is also true to all living beings just as it is true to ourselves. We can call this equality the great

universality of the Buddhist vision in which all living beings are equal. On the basis of this equality, we are encouraged to act with the awareness of reciprocity.

Reciprocity means that just as we would not like to be killed, robbed, abused and so forth, so would all other living beings not like to have these things happen to them. One can put this principle of reciprocity quite simply by saying “do not act towards others in a way which you would not want them to act towards you”. Given these principles of equality and reciprocity, it is not hard to see how they stand behind, how they create the foundation for the rules of good conduct.

Let us now look specifically at the contents of good conduct in Buddhism. The way of practice of good conduct includes three parts of the Noble Eightfold Path, and these three parts are Right Speech, Right Action, and Right Livelihood. Speech is an extremely important part of our life. We often tend to underestimate the power of speech. We often tend to exercise very little control over our faculty of speech. This should not be so. We have all been very greatly hurt by someone’s words at some time of our life. And similarly, we have been encouraged by the words of another. In the sphere of politics, we can see how those who are able to communicate effectively are able to influence people tremendously for better or for worse. Hitler, Churchill, Martin Luther King were all accomplished speakers who were able to influence millions of people with their words. It is said that a harsh word can wound more deeply than weapons. A gentle word can change the heart and mind of the most

hardened criminal. Probably more than anything else, the faculty of speech differentiates man from animals. So if one is to develop a society in which harmony, well-being, communication and co-operation are goals which are to be realized, one must control, cultivate and utilize one's faculty of speech positively.

All the rules of good conduct involve respect that is founded upon the understanding of equality and reciprocity. In this context, right speech involves respect for truth and respect for the welfare of others. If one speaks with these criteria in mind, one will be cultivating right speech and through this one will achieve greater harmony within society. Traditionally we speak of four aspects of right speech. Right speech means to avoid lying, to avoid back biting or slander, to avoid harsh speech, and to avoid idle talk. Some of you may recall the Buddha's instruction to Rahula regarding the importance of avoiding lying. He used the example of a vessel. The vessel had a tiny bit of water in the bottom and He asked, "Rahula, see the small amount of water in the bottom of the vessel. Those who are not ashamed of lying, their virtue is small, their renunciation is small like the small amount of water in the vessel." Then the Buddha threw away the water and said, "those who are not ashamed of lying throw away their virtue just as this water is thrown away." Then the Buddha showed Rahula the empty vessel and said, "just so empty is the virtue, the renunciation of those who habitually tell lies."

Thus He used the vessel as a means to illustrate the point that lying is intimately associated with one's

practice of wholesome actions, with one's good conduct, with one's character. Once we are confident that we can act in one way and speak in another, then we will not be afraid to act badly, because we will be confident that we can cover up our bad actions by lying. Lying therefore opens the door to all kinds of unwholesome actions. Slander is divisive. It creates quarrels between friends. It creates pain and discord. So just as one would not want to be divided from one's friend by slander, so ought one not to slander another. So also one ought not to abuse others with harsh words, but on the contrary should speak courteously to others as one would like to be spoken to oneself. Regarding idle talk, often you hear of people saying that we cannot even indulge in a bit of idle talk. It is not quite that bad. Here the kind of idle talk that is particularly indicated refers to malicious gossips, diverting oneself, entertaining oneself, recounting the faults and failings of others. Rather than use this faculty of speech which is so powerful for deception, for dividing others, for abusing others, for idling away time at the expense of others, why not use it constructively, to communicate meaningfully, to unite others, to encourage understanding between neighbours and friends, and to communicate helpful, meaningful advice. The Buddha once said, "Pleasant speech is as sweet as honey, truthful speech is as beautiful as a flower, and wrong speech is unwholesome and filthy". So let us try for our own good and that of others to cultivate Right Speech, respect for truth, and respect for the welfare of others.

The next part of the path that falls under good conduct is Right Action. Right Action entails respect for

life, respect for property, and respect for personal relationships. We will recall what was said a moment ago about life being dear to all. It is said in the Dharmapada that all tremble at punishment, all fear death, and that all living beings love life. So again, keeping in mind the principles of equality and reciprocity, we ought not to kill living beings. One might be ready to accept this in regard to human beings, but we might demur with regard to other living creatures. Some of the developments that we have seen taking place in the world of science and technology in recent years ought to give the most skeptical free-thinker food for thought. When one destroys a certain strain of insects, is one absolutely sure of accomplishing the greatest good, the long-term good of the environment? Or do we more often than not contribute unwittingly to an imbalance which creates even greater problems in the future? Respect for property — not to steal from or cheat others. This is important because those who take what is not given, by stealth, by treachery, are as guilty of breaking this precept as those who steal by force. In other words, the employer who does not pay his employee an honest wage that is commensurate with his work is guilty of taking what is not given. Similarly, the employee who collects a salary and shirks his duties is guilty of lack of respect for property. Finally respect for personal relationships means to avoid adultery, to avoid sexual misconduct. You can see how, if these guidelines are sincerely cultivated within a society, such a society will be a better place to live in.

The third step of the Noble Eightfold Path included in the way of good conduct is Right Livelihood. Right

Livelihood is an extension of the rules of Right Action to one's role as a breadwinner in a society. We have seen that with regard to Right Speech and Right Action the underlying principles behind the rules are respect for truth, life, property and personal relationships. Right Livelihood means that one ought not to earn a living in such a way as to violate these principles which are underlying principles of good conduct. Specifically, there are five kinds of livelihood that are discouraged for Buddhists. These are trading in animals for slaughter, dealing in slaves, dealing in weapons, dealing in poisons, and dealing in intoxicants, those are drugs and alcoholic drinks. These five kinds of livelihood are discouraged because they contribute to the ills of society and because they violate the principles of respect for life and so forth. Dealing in the slaughter of animals violates respect for life. Dealing in slaves violates respect for life and personal relationships. Dealing in deadly weapons violates the principle of respect for life. Dealing in poisons violates the principle of respect for life. Dealing in intoxicants violates the principle of respect for the welfare of others. All these trades contribute to the insecurity, to the suffering and discord in society.

How does good conduct function? We have said that, in regard to society, following the rules of good conduct creates a society characterized by harmony and peace. All social goals can be achieved through the principles and rules of good conduct based upon the fundamental recognition of equality and reciprocity. In addition, the individual also benefits through the practice of good conduct. In one Sutra, the Buddha said, "he who has practised respect for life and so forth, he

feels as a king duly crowned and his enemies subdued. He feels at peace, at ease.” The practice of good conduct creates within the individual an inner sense of peace, of stability, of security and of strength. Once he has created that inner peace, he can then fruitfully and successfully practise the other steps of the path. He can cultivate and develop meditation. He can achieve wisdom only when he has created both inwardly and outwardly in his relationships with others and in himself the necessary foundation of good conduct.

Very briefly, these are the origin, contents and goal of good conduct. I would like to touch on one point before I stop today, and that is when people look at the rules of good conduct, they often say how can they possibly follow the rules of good conduct? It is terribly difficult to observe the precepts. For instance, even the precept against taking life can sometimes seem awfully difficult to follow. When you clean up your kitchen, you quite likely may kill some ants. Again, it may seem difficult to always observe the precept of Right Speech. How are we to deal with this problem which is a genuine one? It is not the point whether we can observe all the rules of good conduct all the time. The point is, if the rules of good conduct are well founded, if we can accept that equality and reciprocity are principles we believe in, if we acknowledge that the rules are appropriate to implementing those principles, then it is our duty to practise, to follow the rules of good conduct as much as we can. That is not to say that we will be able to follow the rules absolutely all the time. But it is to say that if we accept that in order to live at peace with ourselves and others, we ought to respect the life of

other living beings, respect their property and so forth. And if a situation arises in which we find ourselves unable to apply a particular rule in a particular situation, then that is not the fault of the rule. That simply is the gap between our own practice and the ideal.

When a navigator steers his ship across the ocean by the stars, he is not able to follow precisely the course indicated by the stars. Yet the stars are his guide and by following the stars however inaccurately or approximately, he reaches his destination. In the same way, when we follow the rules of good conduct we do not pretend that we can observe them all the time. This is why for instance the five precepts are called the training precepts and that is why we take them again and again. What we have in the rules of good conduct is a framework through which we can try to live in accord with the fundamental principles that illuminate the Buddhist teachings, the principle of the equality of all living beings and the principle of respect for others.

MENTAL DEVELOPMENT

Our topic today is mental development. We are going to look at the steps of the Noble Eightfold Path that fall into the group known as mental development, meditation or Samadhi. We have spoken about how the steps of the path are interrelated and in this context it is particularly interesting to understand the position of mental development because standing as it is between good conduct and wisdom it is relevant and important for both of them. You may ask why this is the case. In fact sometimes people have said to me regarding the need for meditation: if one simply follows the moral precepts, is that not sufficient to lead a moral life?

I think there are several answers to this question. First of all, in Buddhism there is not only one goal. Besides the goal of happiness and good fortune, there is also the goal of freedom. If one wants to attain the goal of freedom, the only way that can be achieved is through wisdom. And in order to achieve wisdom one has to purify the mind, develop the mind through meditation. Even for the practice of good conduct, for the observance of moral rules, mental development is necessary. Why? Because it is relatively easy to follow the rules of good conduct when things are going well. If we have a good job, if we live in a stable society, if we earn sufficiently to support ourselves and our families, it is relatively easy to observe the precepts. But when we find ourselves in circumstances of stress, of instability, as for instance when we lose our job, when we find ourselves in a situation where lawlessness prevails, this is the point at which the observance of good conduct

comes under attack. In this kind of circumstance, the only thing that can safeguard our practice of good conduct is mental development, strengthening of the mind, attaining control over the mind. In that way, mental development on the one hand serves as a safeguard of our practice and on the other hand it serves to prepare the mind to see things as they really are, to prepare the mind to attain wisdom which will open the door to freedom, to enlightenment. Mental development therefore has an extremely important role in the practice of the Noble Eightfold Path.

This emphasis on mental development is not surprising if we remember the importance of the role of the mind in experience in Buddhism. I remember a week before last, someone in the audience remarked that it seemed as though the mind was the most important thing in regard to the steps of the Noble Eightfold Path. I remarked that this was a very significant and true statement. We find this very clearly in the Buddha's own words. The Buddha has said that the mind is the source of all mental states, that all mental states are fashioned by the mind. It is also said that the mind is the source of all virtues, of all qualities. In order to attain these virtues, one must discipline the mind. Mind is the key to changing the nature of our experience. It was once said that if we had to cover the whole surface of the earth in order to protect our feet from being cut by sticks and stones, if we had to cover the whole surface of the earth with leather, this would be a very difficult undertaking. But by covering only the surface of our feet with leather it is as if the whole surface of the earth were covered with leather. In the same way if we had to

purify the whole universe of greed, anger and delusion, it would be a very difficult task. Simply by purifying our own mind of greed, anger and delusion it is as if the whole universe were purified of these defilements. That is why in Buddhism we focus upon the mind as the key to achieving a change in the way we experience life, in the way we relate to other people.

The importance of the mind has recently been recognized by scientists, psychologists and doctors. Some of you may be aware of some of the techniques that are being used by medical practitioners in the west. A number of doctors have successfully employed techniques very similar to the techniques of meditation in order to help patients overcome chronic diseases and disorders. This is now a recognized fact within the medical profession. Not long ago I was told of a case involving the wife of a professor. Their family doctor has begun to use techniques of mental development to treat patients who are suffering from certain complaints. The lady was told that she would need an operation to correct a certain disorder. Alternatively, it was suggested that she practice this technique of mental development twice a day for a period of two months. Having practised this, it was found that she no longer required the operation. We can all understand the influence the mind has on our attitude by looking at our own experience. We know how we occasionally feel happy and have a positive attitude towards our activities, and when this happens we are efficient, we respond and we are able to carry out our activities in the best possible way. On other occasions when our mind is disturbed and depressed, we find that we cannot even

discharge simple tasks efficiently. In this way, we can see how important the mind is in all spheres of activity.

There are three steps of the Noble Eightfold Path that are included in this mental development group and they are Right Effort, Right Mindfulness and Right Concentration. Together these three steps encourage and enable one to be self reliant, attentive and calm. First of all, in its most general sense Right Effort means cultivating a positive attitude towards our undertakings. We can call Right Effort enthusiasm as well. It means undertaking our tasks with energy, with a will to carry them through. It is said in one text that we ought to embark upon our tasks in the same way as an elephant enters a cool lake during the heat of the midday sun. With this kind of effort, we can then be successful in whatever we plan to do, whether in our career, in our study, or in our practice of the Dharma. In this sense effort is also related to confidence. It is a practical application of confidence. If we fail to put effort into whatever we do, we cannot hope to succeed. But effort must be controlled, must be balanced, and here we can recall what we said regarding the Middle Path, the strings of the lute, the overly tight string and the overly loose string. So effort should never become too tense, too extreme, and similarly, it should not become too slack, should not be abandoned. This is what we mean by Right Effort, a controlled, sustained, enthusiastic, cheerful determination.

Right Effort is defined as four fold. It is the effort to prevent unwholesome thoughts from arising. It is the effort to reject unwholesome thoughts once they have

arisen. It is the effort to cultivate wholesome thoughts. It is the effort to maintain wholesome thoughts. This last is particularly important because it is often the case that even when we have succeeded in cultivating wholesome attitudes, all too often these are short-lived. Between them, these four aspects of Right Effort focus the energy of Right Effort upon our mental states in such a way as to reduce and eventually eliminate the number of unwholesome mental states that we entertain in our mind and to increase and firmly establish wholesome thoughts as a natural integral part of our mental states.

The second step of the Noble Eightfold Path that is included in the group of mental development is Right Mindfulness. Right Mindfulness is essential even in our daily life. This Buddhist teaching, in fact I would venture to say all Buddhist teachings, can be explained, can be exemplified with situations that belong to everyday life, that are familiar to all of us. In fact if you look at the Buddha's own teachings, you will find that He always used examples that were familiar to his audience when teaching the Dharma. So here too in regard to mindfulness, we may do well to look at the importance of mindfulness in our ordinary mundane activities. Mindfulness is awareness or attention, avoiding a distracted and clouded state of mind. There would be many fewer accidents if everyone were mindful. So whether one is driving a car, or crossing a busy street, or doing accounts, whatever one is doing, that task would be more effectively carried out if one is attentive and mindful. It will increase one's efficiency, productivity, and similarly it will reduce the number of accidents that occur due to inattention, due to the failure to be aware.

Specifically, in regard to the practice of the Dharma, mindfulness acts as a rein upon our mind. In this sense, if we consider how our mind normally behaves, we can see a need for a rein, a control upon our mind. A moment ago, there was a gust of wind which caused a window over here on my right to bang. I am sure that most of our minds immediately focussed upon that sound. Similarly, at almost every moment of our life, our minds are running after objects of the senses. The mind is never concentrated, or still. The objects of the senses may be sounds, or they may be sights. As you drive down the streets, your eyes may be caught by an attractive advertisement, your mind will be attracted to that advertisement. When you smell someone's perfume, your mind will become entangled with that object. All these are the causes of distraction. So in order to control, to minimize this distraction, we need a kind of guard which can protect the mind from becoming entangled with objects of the senses, from becoming entangled in unwholesome thoughts. This guard is mindfulness. The Buddha once told a story about two acrobats — master and apprentice. On one occasion the master said to the apprentice, "You protect me, and I will protect you. In this way we will perform our tricks and come down safely." But the apprentice said, "No master, that will not do. I will protect myself and you will protect yourself." In the same way we have to guard our own mind. Some people may say this is rather selfish. What about teamwork? But I think that is a fundamental misunderstanding. A chain is only as strong at its weakest link. A team is only as efficient as its members. A team of distracted persons who are incapable of discharging their own responsibilities will

be an inefficient team. Similarly, in order that we can play an effective role in relation to our fellow beings, we must first guard our mind. Suppose you have a fine car. You will be careful to park the car in such a place so that it will not be hit by another motorist. Even at work or at home, you will occasionally look out of the window to make sure the car is all right. You will be sure to take it to the mechanic regularly. You will be sure to wash it regularly. In the same way all of us possess one thing which is far more valuable than any other possession. That one thing is our mind.

Recognizing the value of our mind, we ought to guard it. This is being mindful. This is an aspect of mental development which we can practise at any time and in any place. Sometimes I find people saying to me that it is extremely difficult to practise meditation, and often people are also somewhat afraid to practise meditation. By and large, they are thinking of concentration meditation or sitting meditation. But even if one is not prepared to practise concentration meditation, certainly Right Effort and Right Mindfulness can be practised without any fear of any adverse consequences. It simply entails being aware and attentive, watching your mind, seeing where it is going, seeing what it is doing. Just as when I am talking to you now, with one corner of my mind I can watch my mind, keep an eye on my mind. What am I thinking of? Is my mind on what I am saying to you, or am I thinking about what happened this morning, or last week, or what I will be doing tomorrow. I once heard a teacher saying that if you are making a cup of tea, Buddhism means making a cup of tea well, focussing, concentrating the mind on what one

is doing. This is true no matter what one is doing — cleaning the house, going to school, or cooking. No matter what one is doing, one can practise mindfulness, the practice of watching the mind, of keeping an eye on the mind.

The practice of mindfulness traditionally has played an important role in Buddhism. At one place, the Buddha has called the practice of mindfulness the one way to achieve the end of suffering. Specifically, the practice of mindfulness has been developed to include four particular applications. These are application of mindfulness with regard to body - awareness of the positions of one's limbs and so forth; mindfulness with regard to feelings pleasant, unpleasant or neutral; mindfulness with regard to moments of consciousness; and lastly mindfulness with regard to objects. These four stations of mindfulness have continued to play an important role in the practice of Buddhist meditation.

Let us go on to consider the third step, and that is concentration, or it is sometimes called meditation, or tranquility. You will recall that we traced the origin of meditation all the way back to the Indus Valley Civilization. Concentration has nothing to do with frenzy, or torpor, or semi-consciousness. Concentration is the practice of focussing the mind single-pointedly on a single object. The object may be physical or mental. When total single-pointedness of the mind upon a single object is achieved through concentration, the mind is totally absorbed in the object to the exclusion of all thoughts, distractions, wavering, agitation, or drowsiness. This is the object of the practice of Right Concen-

tration, to focus the mind single-pointedly upon one object. Most of us have had intimations of this kind of state. Occasionally something approaching single-pointedness of mind occurs spontaneously when listening to a favourite piece of music, or watching the sea or sky. One may have experienced the moment when the mind rests single-pointedly, undistractedly upon that object, that sound or that form.

Concentration may be practised in a number of ways. The object of concentration may be a sight such as a flame, an image, or a flower, or it may be an idea, an immaterial thing such as space, such as loving-kindness. When one practises concentration, one repeatedly focuses the mind on the object. This eventually, gradually leads to the ability to rest the mind upon the object without distraction. When this can be achieved for a protracted period, then one has achieved single-pointedness. It is important to note that this aspect of mental development has to be practised with the guidance of an experienced teacher. This is because there are a number of technical factors that condition success or failure and they include posture, attitude, duration and occasion of practice. And it is difficult for anyone to get all these right simply by reading a book. Nonetheless, one need not become a monk to practise this kind of meditation, one need not live in a forest, and one need not abandon one's daily activities. One can begin with relatively short periods, as short as ten to fifteen minutes a day.

When one's ability in this kind of meditation is developed, it has two principal benefits. Firstly, it leads

to mental and physical well-being, comfort, joy, calm, tranquility. Secondly, it turns the mind into an instrument capable of seeing things as they really are. It prepares the mind to attain wisdom. When we talk about seeing things as they really are, we liken the development towards this ability to the development of specialized instruments in science through which we have been able to observe atomic particles and so forth. Had it not been for the development of the radio receiver we would not be aware of radio waves. Similarly, if we do not develop our mind through the cultivation of Right Effort and Right Mindfulness and especially single-pointedness of the mind, our understanding of the real state of things, of truth will remain an intellectual knowledge. In order to turn our understanding of the Four Noble Truths from book knowledge into direct experience we have to achieve one-pointedness of the mind. It is at this point that mental development is ready to turn its attention to wisdom. It is at this point that we see the role of concentration in Buddhism. I touched upon this briefly when I spoke of the Buddha's decision to leave the two teachers Arada Kalama and Udraka Ramaputra and of His combination of concentration or meditation with penetrative insight on the night of His enlightenment. So here too, single-pointedness of the mind is not enough. It is similar to sharpening the pencil to write with, or the sharpening of the axe which we use to cut off the roots of greed, hatred and delusion. When we achieve single-pointedness of the mind, we are then ready to conjoin tranquility with penetrative understanding, meditation with wisdom.

WISDOM

Today we are going to complete our survey of the Noble Eightfold Path. In the last two weeks, we have looked at good conduct and mental development. Today, we have the third group to look at, and that is the wisdom group. Here we have an interesting situation which we attended to sometime ago when we discussed the Four Noble Truths. When one sees the Noble Eightfold Path listed in sequence, one begins with Right Understanding and yet in the context of the three fold division of good conduct, mental development and wisdom, wisdom comes at the end. One tries to explain this by using the analogy of climbing a mountain. When one sets out to climb a mountain one has the summit in view and it is the sight of the summit that gives direction to one's path. In that sense, even when one begins to climb the mountain, one has one's eyes on the summit. As such, right understanding is necessary right at the beginning of the path. Yet in practical terms one has to climb the lower steps, scale the intermediate ridges before one reaches the summit, the attainment of wisdom. In practical terms, therefore, wisdom comes at the end of one's practice of the path.

Wisdom is described as the understanding of the Four Noble Truths, or the understanding of dependent origination and so forth. What is meant by this is that when we speak of the attainment of wisdom, we are concerned with transforming these items of the doctrine from simple intellectual facts to real personal facts. We are interested in changing this knowledge from mere book learning to real living experience. And the way

this is done is through the cultivation of good conduct and specifically through the cultivation of mental development. Otherwise, anyone can read in a book the explanation of the Four Noble Truths and so forth and yet this is not the same as attaining wisdom. As the Buddha Himself said, it is through failing to understand the Four Noble Truths and dependent origination that we have all run on in this cycle of birth and death. Obviously when He said this, He meant something deeper than simply failure to be acquainted intellectually with these items of doctrine. Understanding here has to be taken in the sense of Right Understanding, direct understanding, in the sense of seeing. This is perhaps why so frequently the language of seeing is used to describe the attainment of wisdom. We speak in terms of seeing the Truth, of seeing things as they really are. Because the attainment of wisdom is not an intellectual or academic exercise. It is seeing, understanding these truths directly. When this kind of direct understanding of the truth is gained, this is equivalent to gaining enlightenment. This opens the door to freedom, freedom from suffering and to Nirvana. Wisdom is the key thing in Buddhism. In other religions, we find that faith is paramount. In still other religions, we find that meditation is supreme as for instance in Yoga. In Buddhism, faith is preliminary, meditation is instrumental. The real heart of Buddhism is wisdom.

The two steps of the Noble Eightfold Path that are included in wisdom are Right Understanding and Right Thought. Right Understanding can be said to be seeing things as they really are. Understanding the truth about things rather than simply seeing them as they appear to

be. What this means is insight, penetrative understanding, seeing beyond the surface of things. If we want to explain this in doctrinal terms, we will have to speak about the Four Noble Truths, dependent origination, impermanence, not-self and so forth. But for the moment let us just speak about the means of gaining Right Understanding. Here we can again see the scientific attitude of the teachings of the Buddha. Because when we come to look at the means of acquiring Right Understanding, we see that we begin with objective observation of the situation and of ourselves. We join objective observation with enquiry, examination and consideration.

In acquiring Right Understanding, we find that there are two types of understanding. One is the understanding that we acquire by ourselves. The other is the understanding that we acquire through others, that we are shown by others. Ultimately, these two types of understanding merge because in the final analysis real understanding of Right Understanding has to be our own. But in the meantime, one can distinguish between Right Understanding that we achieve through observation of the environment and the Right Understanding that we achieve through the study of the teachings. Just as with regard to our situation, we are asked to observe objectively what we see, what we experience and then examine and consider its significance, so when we approach the teachings of the Buddha we are asked to study them, to listen to them and then to consider them, to examine them. Whether we speak in terms of observation and enquiry, or whether we refer to study of the doctrine and we speak in terms of reading, or listen-

ing and consideration, the third step in this process of acquiring understanding is meditation. It is on this third stage of the process of acquiring Right Understanding that the two types of understanding merge. To summarize, the means of acquiring Right Understanding is as follows — on the first stage, one has to observe, study and read. On the second stage, one has to examine intellectually what one has observed, studied and read. On the third stage, one has to meditate upon what one has examined, considered and determined. Let us use a practical example. Let us say we intend to travel to a certain destination. In order to do so, we acquire a road map which shows the route to reach the destination. We look first at the map for the directions. Then we must review what we have seen, review the map, examine the map to be certain that we understand the directions. Only then do we actually travel to our destination. This is analogous to meditation. Again supposing we have bought a new piece of equipment. It is not enough to read the instructions. We have to reread the instructions, examine them to be certain that we understand them intellectually. When we are certain that we have clarified our intellectual understanding, we can then proceed to actually operate the new piece of equipment. This is analogous to meditation, to meditating upon what we have acquired through observation, learning, consideration and examination. On the third stage, through meditation these facts become part of our living experience.

Perhaps we might spend a few moments discussing the attitude that one can do well to cultivate in approaching the teachings of the Buddha. It is said that one who approaches the teachings ought to seek to

avoid three faults in his attitude and these faults are illustrated with the example of a vessel. In this context, we are the vessel, the teachings are what are to be filled into the vessel. Suppose the vessel is covered with a lid, we will not be very successful in filling the vessel, say with milk. This is similar to one who listens to the teachings with a closed mind, a mind that is already made up. The Dharma cannot enter, fill the vessel. Again supposing we have a vessel that has a hole in the bottom. If we fill the vessel with milk, the milk will run out of the hole. This is similar to those of us who find that what we hear does not stay with us. And finally there is the case of the vessel in which there are impurities. Suppose we fill the vessel with milk before having cleaned it. Suppose there is some spoiled milk left in the vessel. The fresh milk that we fill into the vessel will be spoilt. In the same way if we listen to the teachings with an impure mind, with impure attitudes, because for instance we want to achieve a certain amount of honour, or fame, with these kinds of selfish attitudes or desires, we are like a vessel tainted by impurities. We must seek to avoid these faults in our approach to the teachings of the Buddha, in the study of the Dharma. Alternatively, it is said that one might listen to the Dharma in the way that a patient listens to the instructions of the physician. In this context, the Buddha is the physician, the Dharma is the medicine, we are the patients and the practice of the Dharma is the means by which we can be cured of the disease, the disease of the defilements – greed, anger and delusion – that produce suffering. We will surely achieve some degree of Right Understanding if we approach the study of the Dharma with this notion in mind.

We often divide Right Understanding into two aspects. The first relates to the ordinary level while the second relates to a deeper level. Sometime ago, we spoke about the goals that Buddhism offers, in the sense of two levels of goals — happiness and good fortune in this life and the next, and ultimate liberation. Here too, in discussing Right Understanding, we see that there are two levels, two aspects of Right Understanding. The first aspect corresponds to the first type of goal, and the second corresponds to attaining liberation. The first aspect of Right Understanding is the understanding of the relation between cause and effect in the sphere of moral responsibility of our actions and our behavior. This briefly stated means that we will experience the effects of our actions. If we act well, if we observe the principles of respect for life, property, truth and so forth, if we act in these wholesome ways we will experience the good effects of our actions. We will enjoy happiness and fortunate circumstances in this life and the next. Conversely, if we act badly, we will experience unhappiness, miseries and unfortunate circumstances in this life and the next.

On the level of understanding as it relates to the ultimate goal of the teachings of the Buddha, we are concerned with Right Understanding in terms of seeing things as they really are. When we say seeing things as they really are, what do we mean? Again one can get doctrinal answers to this question. It can mean seeing things as impermanent, as dependently originated, as not-self, as impersonal, as seeing the Four Noble Truths. All these answers are correct. All express something about seeing things as they really are, seeing the reality

of things. In order to arrive at an understanding of this first and in a sense the last step of the Noble Eightfold Path, we have to look for something that all these expressions of Right Understanding have in common. When we describe Right Understanding in all these various ways, all these descriptions are opposed to ignorance, to bondage, to entanglement in the cycle of birth and death. When the Buddha attained enlightenment, His experience was essentially an experience of destruction of ignorance. This experience is described by the Buddha Himself most frequently in terms of understanding the Four Noble Truths and understanding dependent origination. Both the Four Noble Truths and dependent origination are concerned with the destruction of ignorance. In this sense, ignorance is the central problem, the central idea in both the formula of the Four Noble Truths and dependent origination.

Let us look at the Four Noble Truths again for a moment. The key to transforming one's experience from the experience of suffering to the experience of the end of suffering is understanding the Second Noble Truth, the truth of the cause of suffering. Once we understand the cause of suffering, we can then act to achieve the end of suffering. The Four Noble Truths as we have discussed are divided into two groups, two of them to be abandoned, and two of them to be gained — the truth of suffering and the truth of the cause of suffering are to be abandoned, and the truth of the end of suffering and the truth of the path to the end of suffering are to be gained. Understanding the cause of suffering enables one to do this. We can see this clearly in the Buddha's description of His experience on the night of His enlightenment.

When He saw the cause of suffering, when He understood that desire, ill-will and ignorance were the causes of suffering, this opened the door to His enlightenment. Ignorance, desire and ill-will are the causes of suffering. If we want to reduce our examination to the most essential concept, we must focus upon ignorance because it is due to ignorance that desire and ill-will arise.

Essentially, ignorance is the idea of a permanent, independent self. It is this conception of an “I” opposed and separate from the people and things around us. Once we have the notion of an “I”, we have an inclination to favour those things that sustain this “I” and to be averse to those things that we think threaten this “I”. It is this conception of the self that is the fundamental cause of suffering, the root of the various negative emotions — desire, anger, ill-will, envy, greed and jealousy. It is ignorant of the fact that the so-called “I”, the self, is just a convenient name for a collection of ever-changing, dependent, contingent factors. Is there a forest apart from the trees? The self is just a convenient name for a collection of processes. The self is a cause of suffering and fear. In this context the self is likened to mistaking a rope for a snake in the semi-darkness. If we come upon a rope in the darkness, we may assume the rope is in fact a snake and this assumption is a cause of fear. Similarly, in ignorance we take the impersonal, impermanent processes of feelings, perceptions, and so forth to be a self, and as a result we respond to situations with hope and fear. We desire certain things, we are averse to others. We are fond of certain people, we dislike others. So ignorance in this sense is the mistaken notion of a permanent ego, of a real self. This teaching

of not-self does not contradict the law of moral responsibility, the Law of Karma. In fact, you will recall that we described Right Understanding in terms of two aspects, understanding the Law of Karma, and here in terms of seeing things as they really are, understanding the nature of existence. Once this egoism is removed, once this erroneous notion of the self is dispelled by Right Understanding, greed, anger and the rest do not occur. When this is stopped the end of suffering is gained. I do not expect this to be completely clear to everyone immediately. We shall be spending several sessions in the next few weeks deepening and expanding the examination of the nature of ignorance.

Let us go on to the next part of the path that belongs to the wisdom group and that is Right Thought. Here we begin to see the reintegration, the reapplication of the wisdom group to the sphere of good conduct because thought has an immense influence on one's behaviour. The Buddha has said if one acts and speaks with a pure mind, then happiness follows as one's shadow that never leaves. And if one speaks and acts with an impure mind, then suffering follows as the wheel follows the hoof of the ox. Thought has a tremendous influence on one's behaviour. Right Thought means avoiding desire and ill-will. So you can see how important wisdom is because the cause of suffering is described in terms of desire, ill-will and ignorance. Right Understanding removes ignorance. Right Thought removes desire and ill-will. So Right Understanding and Right Thought remove the causes of suffering.

To remove desire and greed we need to cultivate renunciation or detachment. To remove ill-will, we need to cultivate loving-kindness and compassion. How does one cultivate the attitudes of renunciation, loving-kindness and compassion which will act as antidotes for desire and ill-will? Firstly, renunciation is cultivated by meditating upon the unsatisfactory nature of existence, particularly the unsatisfactoriness of pleasures of the senses. We liken pleasures of the senses to salt water. A thirsty man who drinks salt water only finds that his thirst increases. He achieves no satisfaction. The Buddha also likened pleasures of the senses to a certain fruit called the Kimbu fruit. It is a fruit that is very pleasant in appearance. It has an attractive skin. It is fragrant and tasty. But it causes disaster as it is poisonous when eaten. Similarly, pleasures of the senses are attractive, enjoyable and yet they cause disaster. So in order to cultivate detachment, one has to consider the undesirable consequences of pleasures of the senses. In addition, one has to contemplate, to understand that the nature of samsara is suffering. That no matter where one may be born within the confines of the cycle of birth and death, that situation is pervaded by suffering. The nature of samsara is suffering just as the nature of fire is heat. Through understanding the unsatisfactory nature of existence, and through recognizing the undesirable consequences of pleasures of the senses one can cultivate detachment.

One can cultivate loving-kindness and compassion through recognizing the essential equality of all living beings. All fear death, all tremble at punishments. Recognizing this, one should not kill or cause others to

be killed. All desire happiness, all fear pain. In this, we are all alike. All living beings are alike. Recognizing this, one should not place oneself above others, one should not regard oneself differently from the way in which one would regard others. This recognition of the fundamental equality of all living beings is basic to the cultivation of loving-kindness and compassion. All want happiness just as I want happiness. Understanding this, one ought to regard all living beings with loving-kindness and compassion. One ought to cultivate this wish that all living beings may be happy. Just as I fear suffering and pain, and wish to avoid it, so do all living beings fear suffering and pain, and wish to avoid it. Understanding this, one develops and cultivates an attitude that wishes to see all living beings free from suffering.

In this way, we can develop and cultivate the attitudes of renunciation, loving-kindness and compassion which between them counteract and eventually eliminate greed and anger. Finally through wisdom, having eliminated ignorance, greed and anger, having purified ourselves of those three defilements, we can attain freedom, the final goal that is the purpose of the Noble Eightfold Path, the bliss of Nirvana.

KARMA

Today we have come to a couple of related ideas which are common in Buddhism and they are the ideas of karma and rebirth. These ideas are closely inter-related, but because the subject is a fairly wide one, we will begin to deal with the idea of karma today and rebirth in the following lecture.

We know that what binds us in samsara are the defilements — desire, ill-will and ignorance. We spoke about this when we talked about the Second Noble Truth — the truth of the cause of suffering. These defilements are something which every living being in samsara shares, whether we speak of human beings or animals or beings who live in the other realms which we do not normally perceive. In this, all living beings are alike and yet amongst all the living beings that we can normally perceive, there are many differences. For instance, some of us are wealthy, some are less wealthy, some are strong and healthy, others are disabled and so forth. There are many differences amongst living beings and even more so there are differences between animals and human beings. These differences are due to karma. What we all share – desire, ill-will and ignorance – are common to all living beings, but the particular condition in which we find ourselves is the result of our particular karma that conditions the situation in which we find ourselves, the situation in which we may be wealthy, strong and so forth. These circumstances are decided by karma. It is in this sense that karma explains the differences amongst living beings. It explains why some beings are fortunate while others are less fortunate,

some are happy while others are less happy. The Buddha has specifically stated that karma explains the differences between living beings. You might also recall that the understanding of how karma affects the birth of living beings in happy or unhappy circumstances — the knowledge of how living beings move from happy circumstances to unhappy circumstances, and vice versa, from unhappy to happy circumstances as a result of their karma — was part of the Buddha's experience on the night of His enlightenment. It is karma that explains the circumstances that living beings find themselves in.

Having said this much about the function of karma, let us look more closely at what karma is. Let us define karma. Maybe we can define karma best by first deciding what karma is not. It is quite often the case that we find people misunderstanding the idea of karma. This is particularly true in our daily casual use of the term. We find people saying that one cannot change one's situation because of one's karma. In this sense, karma becomes a sort of escape. It becomes similar to predestination or fatalism. This is emphatically not the correct understanding of karma. It is possible that this misunderstanding of karma has come about because of the popular idea that we have about luck and fate. It may be for this reason that our idea of karma has become overlaid in popular thought with the notion of predestination. Karma is not fate or predestination.

If karma is not fate or predestination, then what is it? Let us look at the term itself. Karma means action, means "to do". Immediately we have an indication that

the real meaning of karma is not fate because karma is action. It is dynamic. But it is more than simply action because it is not mechanical action. It is not unconscious or involuntary action. It is intentional, conscious, deliberate, wilful action. How is it that this intentional, wilful action conditions or determines our situation? It is because every action must have a reaction, an effect. This truth has been expressed in regard to the physical universe by the great physicist Newton who formulated the law which states that every action must have an equal and opposite reaction. In the moral sphere of conscious actions, we have a counterpart to the physical law of action and reaction, the law that every intentional, wilful action must have its effect. This is why we sometimes speak either of Karma-Vipaka, intentional action and its ripened effect, or we speak of Karma-Phala, intentional action and its fruit. It is when we speak of intentional action together with its effect or fruit that we speak of the Law of Karma. In its most basic sense, the Law of Karma in the moral sphere teaches that similar actions will lead to similar results. Let us take an example. If we plant a mango seed, the plant that springs up will be a mango tree, and eventually it will bear a mango fruit. Alternatively, if we plant a Pong Pong seed, the tree that will spring up will be a Pong Pong tree and the fruit a Pong Pong. As one sows, so shall one reap. According to one's action, so shall be the fruit. Similarly, in the Law of Karma, if we do a wholesome action, eventually we will get a wholesome fruit, and if we do an unwholesome action eventually we will get an unwholesome, painful result. This is what we mean when we say that causes bring about effects that are similar to the causes. This we will

see very clearly when we come to specific examples of wholesome and unwholesome actions.

We can understand by means of this general introduction that karma can be of two varieties — wholesome karma or good karma and unwholesome karma or bad karma. In order that we should not misunderstand this description of karma, it is useful for us to look at the original term. In this case, it is kushala or akushala karma, karma that is wholesome or unwholesome. In order that we understand how these terms are being used, it is important that we know the real meaning of kushala and akushala. Kushala means intelligent or skilful, whereas akushala means not intelligent, not skilful. This helps us to understand how these terms are being used, not in terms of good and evil but in terms of skilful and unskilful, in terms of intelligent and unintelligent, in terms of wholesome and unwholesome. Now how wholesome and how unwholesome? Wholesome in the sense that those actions which are beneficial to oneself and others, those actions that spring not out of desire, ill-will and ignorance, but out of renunciation, loving-kindness and compassion, and wisdom.

One may ask how does one know whether an action that is wholesome or unwholesome will produce happiness or unhappiness. The answer is time will tell. The Buddha Himself answered the question. He has explained that so long as an unwholesome action does not bear its fruit of suffering, for so long a foolish person will consider that action good. But when that unwholesome action bears its fruit of suffering then he

will realize that the action is unwholesome. Similarly, so long as a wholesome action does not bear its fruit of happiness, a good person may consider that action unwholesome. When it bears its fruit of happiness, then he will realize that the action is good. So one needs to judge wholesome and unwholesome action from the point of view of long-term effect. Very simply, wholesome actions result in eventual happiness for oneself and others, while unwholesome actions have the opposite result, they result in suffering for oneself and others.

Specifically, the unwholesome actions which are to be avoided relate to the three doors or means of action, and these are body, speech and mind. There are three unwholesome actions of the body, four of speech and three of mind that are to be avoided. The three unwholesome actions of body that are to be avoided are killing, stealing and sexual misconduct. The four unwholesome actions of speech that are to be avoided are lying, slander, harsh speech and malicious gossip. The three unwholesome actions of mind that are to be avoided are greed, anger and delusion. By avoiding these ten unwholesome actions we will avoid their consequences. The unwholesome actions have suffering as their fruit. The fruit of these unwholesome actions can take various forms. The fully ripened fruit of the unwholesome actions consists of rebirth in the lower realms, in the realms of suffering — hell, hungry ghosts and animals. If these unwholesome actions are not sufficient to result in rebirth in these lower realms, they will result in unhappiness in this life as a human being. Here we can see at work the principle of a cause resulting in a similar effect. For example, habitual killing which is motivated

by ill-will and anger and which results in the taking of the life of other beings will result in rebirth in the hells where one's experience is saturated by anger and ill-will and where one may be repeatedly killed. If killing is not sufficiently habitual or weighty to result in rebirth in the hells, killing will result in shortened life as a human being, separation from loved ones, fear or paranoia. Here too we can see how the effect is similar to the cause. Killing shortens the life of others, deprives others of their loved ones and so forth, and so if we kill we will be liable to experience these effects. Similarly, stealing which is borne of the defilement of desire may lead to rebirth as a hungry ghost where one is totally destitute of desired objects. If it does not result in rebirth as a ghost, it will result in poverty, dependence upon others for one's livelihood and so forth. Sexual misconduct results in martial distress or unhappy marriages.

While unwholesome actions produce unwholesome results — suffering, wholesome actions produce wholesome results — happiness. One can interpret wholesome actions in two ways. One can simply regard wholesome actions as avoiding the unwholesome actions, avoiding killing, stealing, sexual misconduct and the rest. Or one can speak of wholesome actions in positive terms. Here one can refer to the list of wholesome actions that includes generosity, good conduct, meditation, reverence, service, transference of merits, rejoicing in the merit of others, hearing the Dharma, teaching the Dharma and straightening of one's own views. Just as unwholesome actions produce suffering, these wholesome actions produce benefits. Again effects here are similar to the actions. For example, generosity

results in wealth. Hearing of the Dharma results in wisdom. The wholesome actions have as their consequences similar wholesome effects just as unwholesome actions have similar unwholesome effects.

Karma, be it wholesome or unwholesome, is modified by the conditions under which the actions are performed. In other words, a wholesome or unwholesome action may be more or less strong depending upon the conditions under which it is done. The conditions which determine the weight or strength of karma may be divided into those which refer to the subject – the doer of the action – and those which refer to the object – the being to whom the action is done. So the conditions that determine the weight of karma apply to the subject and object of the action. Specifically, if we take the example of killing, in order for the act of killing to have its complete and unmitigated power, five conditions must be present — a living being, the awareness of the existence of a living being, the intention to kill the living being, the effort or action of killing the living being, and the consequent death of the living being. Here too, we can see the subjective and the objective conditions. The subjective conditions are the awareness of the living being, the intention to kill and the action of killing. The objective conditions are the presence of the living being and the consequent death of the living being. Similarly, there are five conditions that modify the weight of karma and they are persistent, repeated action; action done with great intention and determination; action done without regret; action done towards those who possess extraordinary qualities; and action done towards those who have benefited one in the past.

Here too there are subjective and objective conditions. The subjective conditions are persistent action; action done with intention; and action done without regret. If one does an unwholesome action again and again with great intention and without regret, the weight of the action will be enhanced. The objective conditions are the quality of the object to whom actions are done and the nature of the relationship. In other words, if one does a wholesome or unwholesome action towards living beings who possess extraordinary qualities such as the arhats, or the Buddha, the wholesome or unwholesome action done will have greater weight. Finally the power of wholesome or unwholesome action done towards those who have benefited one in the past, such as one's parents, teachers and friends, will be greater. The objective and subjective conditions together determine the weight of karma. This is important because understanding this will help us to understand that karma is not simply a matter of black and white, or good and bad. Karma is moral action and moral responsibility. But the working of the Law of Karma is very finely tuned and balanced so as to match effect with cause, so as to take into account the subjective and objective conditions that determine the nature of an action. This ensures that the effects of actions are equal to and similar to the nature of the causes.

The effects of karma may be evident either in the short term or in the long term. Traditionally we divide karma into three varieties related to the amount of time that is required for the effects of these actions to manifest themselves. Karma can either manifest its effects in this very life or in the next life or only after

several lives. When karma manifests its effects in this life, we can see the fruit of karma within a relatively short length of time. This variety of karma is easily verifiable by any of us. For instance, when someone refuses to study, when someone indulges in harmful distractions like alcohol and drugs, when someone begins to steal to support his harmful habits; the effects will be evident within a short time. They will be evident in loss of livelihood and friendship, health and so forth. We cannot see the long-term effect of karma, but the Buddha and His prominent disciples who have developed their minds are able to perceive directly the long-term effects. For instance, when Maudgalyayana was beaten to death by bandits, the Buddha was able to tell that this event was the effect of something Maudgalyayana had done in a previous life when he had taken his aged parents to the forest and having beaten them to death, had then reported that they had been killed by bandits. The effect of this unwholesome action done many lives before was manifested only in his last life. At death we have to leave everything behind — our property and our loved ones, but our karma will accompany us like a shadow. The Buddha has said that nowhere on earth or in heaven can one escape one's karma. So when the conditions are correct, dependent upon mind and body, the effects of karma will manifest themselves just as dependent on certain conditions a mango will appear on a mango tree. We can see that even in the world of nature certain effects take longer to appear than others. If for instance, we plant the seed of a papaya, we will obtain the fruit in shorter period than if we plant the seed of a durian. Similarly, the effects of karma manifest either in the short term or in the long term.

Besides the two varieties of karma, wholesome and unwholesome karma, we should mention neutral or ineffective karma. Neutral karma is karma that has no moral consequence either because the very nature of the action is such as to have no moral consequence or because it is done involuntarily and unintentionally. For example, sleeping, walking, breathing, eating, handi-craft and so forth in themselves have no moral consequence. Similarly, unintentional action is ineffective karma. In other words, if one accidentally steps on an insect, being unconscious of its existence, this also constitutes neutral karma because there is no intention — the intentional element is not there.

The benefits of understanding the Law of Karma are that this understanding discourages one from performing unwholesome actions which have suffering as their fruit. Once we understand that in our own life every action will have a similar and equal reaction, once we understand that we will experience the effect of that action, wholesome or unwholesome, we will refrain from unwholesome behavior, not wanting to experience the effects of these unwholesome actions. And similarly, understanding that wholesome actions have happiness as their fruit, we will cultivate these wholesome actions. Reflecting on the Law of Karma, of action and reaction in the moral sphere encourages us to renounce unwholesome actions and cultivate wholesome actions. We will look more closely at the specific effects of karma in future lives and how karma conditions and determines the nature of rebirth in our lecture next week.

REBIRTH

Today we are going to continue a theme that we began two weeks ago when we talked about the teaching of karma. We are going to consider the results of karma in the next life, in other words rebirth. But before I begin to consider specifically the Buddhist teaching regarding rebirth, I think we need to spend a little bit of time on the concept of rebirth in general. This is because it is a concept which many people have difficulty with, particularly over the last few decades when we have become increasingly conditioned to think in what passes for scientific terms, in what most people would naively believe to be scientific terms. Thinking in this way has caused many people to discard the idea of rebirth as something that smacks of superstition, that is a part of an old-fashioned way of looking at the world. So I think we need to redress the balance and create a certain amount of openness to the concept of rebirth before we treat specifically the Buddhist teaching on rebirth.

There are a number of approaches that we can take to what we might call outlining the case for the reality of rebirth. One line which we might take would be to recall that in almost all the major cultures of the world, at one time or another, there had been a strong belief in the reality of rebirth. This is particularly true in India where the idea of rebirth can be traced back to the very earliest period of Indian civilization where all the major Indian religions, be they theism or atheism, be they schools of Hinduism or non-Hindu doctrines like Jainism, believe in the reality of rebirth. Similarly, in other cultures there has been a belief in rebirth, as for

instance even in the Mediterranean world, there is a lot of evidence that belief in rebirth was quite common before and during the first few centuries of the Common Era. So the belief in rebirth has been an important part of the human way of thinking about one's situation.

Specifically, within the Buddhist tradition, we have the testimony of the Buddha on the matter of rebirth. On the night of His enlightenment, the Buddha acquired three varieties of knowledge and the first of these was the detailed knowledge of His past lives. He was able to recollect the conditions in which He had been born in His past lives. He was able to remember what His names had been, what His occupations had been and so on. Besides the Buddha's testimony, His prominent disciples were also able to recollect their past lives. Ananda, for instance, acquired the ability to recollect his past life soon after his ordination. Similarly, throughout the history of Buddhism, saints, scholars and meditators have been able to recollect their past lives.

Nonetheless, neither of these two arguments for rebirth can be expected to be completely convincing in a scientific and rational environment. So perhaps we need to look a bit closer to home so to speak, and here we get help from a very unexpected direction. Most of us may be aware that in the past twenty or thirty years there have been a huge amount of scientific investigations of the question of rebirth and these investigations have been pursued by psychologists and parapsychologists. Gradually through these investigations, we have built up a very convincing case for the reality of rebirth, a case which is developed along scientific lines. There have

been many books published in which the details of these investigations have been described and discussed. One scholar who has been particularly active in this area in recent years is Professor Ian Stevenson of the University of Virginia, USA. He has published findings on more than twenty cases of rebirth. Some of us may be familiar with the case of the woman who was able to recall her past life more than a hundred years before as Bridey Murphy in a foreign land which she had never visited in her present life. I am not going to go through these specific cases in detail because if one is interested in this scientific evidence for rebirth one can read about it for oneself. Nonetheless, I think we are now at a point where even the most skeptical of us will have to admit that there is a lot of circumstantial evidence in favour of the reality of rebirth.

But in making the case for rebirth, we can look even closer to our own experience, and here we need to recall and examine it in the true Buddhist way to see what meaning we can distill from our own experience. All of us in this room have our own particular capabilities, our own particular likes and dislikes, and I think it is fair to ask whether these are all merely the result of chance. For instance, some of us are more capable at sport than others, some of us have a talent for mathematics, others have a talent for music, some of us like swimming, others are afraid of water. Are all these differences in our abilities and attitudes merely the result of chance? There are incredible peculiarities in the nature of our experiences. Let me take my own case. I was born in a Roman Catholic family in the United States. There was absolutely nothing in my early background to

indicate that by the age of twenty I would have travelled to India and that I would spend the next fourteen years of my life predominantly in Asia, and that I would become deeply involved in Buddhist studies.

Then, too, there are those situations in which we sometimes feel a strong presentiment that we have been in a particular place before although we have not visited this place in our present life. Or, sometimes we feel that we have known someone before. Sometimes we meet a person and within a very short space of time we feel that we have known that person thoroughly. Alternatively, sometimes we have known a person for years and yet we are not close to that person. These experiences of feeling that we have been to a place before or have known a person before are so common and universal even in a culture which knows almost nothing of rebirth. There is a particular phrase for this experience, the French words “deja vu” which mean “already seen or experienced”. If we are not dogmatic, when we add up all the evidence of rebirth — the persistent belief in rebirth in many cultures in many different times throughout history, the Buddha’s own testimony, the testimony of His prominent disciples, the evidence presented by scientific investigations, and our own personal intimations that we have been here before – we have to admit that there is at least a good possibility that rebirth is a reality.

In Buddhism, rebirth is part of the continuous process of change. In fact, we are not only reborn at the time of death, we are born and reborn at every moment. This too, like many other Buddhist teachings, is easily

verifiable by reference to our own experience and by reference to the teachings of science. For instance, the majority of the cells in the human body die and are replaced many times during the course of one's life. Even those few cells which last one's entire life undergo constant internal changes. This is part of the process of birth, death and rebirth. If we look at the mind too, we find that mental states of worry, happiness and so forth are changing every moment. They die and are replaced by new states. So whether we look at the body or the mind, our experience is characterized by continuous birth, death and rebirth.

In Buddhism, it is taught that there are various realms, spheres or dimensions of existence. There are thirty-one planes of existence listed, but for our purposes, we are going to utilize a simpler scheme which enumerates six realms of existence. In general, the six realms may be divided into two groups, one of which is relatively fortunate and the other relatively miserable. The first group includes three of the six realms and they are the realm of the gods, the realm of the demigods and the realm of human beings. Rebirth in these fortunate realms is the result of wholesome karma. The second group includes the three realms that are considered relatively miserable. They are sometimes called the realms of woe, and they are the realm of animals, the realm of hungry ghosts and the realm of hell beings. Rebirth in these states of woe is the result of unwholesome karma.

Let us look at each of these realms individually and starting from the realm at the bottom, let us look at the

realm of the hell beings (Niraya). There are various hells in Buddhism, and they are principally eight hot hells and eight cold hells. In the hells, beings suffer incalculable and inexpressible pain. It is said that the suffering experienced as a result of being pierced by three hundred spears in a single day in this life is only a minute fraction of the suffering experienced in hell. The cause of rebirth in hell is continuous, habitual violent actions — habitual killing, cruelty and so forth, actions that are borne of ill-will. Beings born in the hells suffer the pain of hell until their unwholesome karma is exhausted. This is important because we must note that in Buddhism no one suffers eternal damnation. When their unwholesome karma is exhausted, beings in hell are reborn in a more fortunate realm of existence.

The next realm is the realm of the hungry ghosts (Pretas). Beings in this realm suffer chiefly from hunger and thirst, and from heat and cold. They are completely bereft of the objects of their desire. It is said that when the hungry ghosts perceive a mountain of rice or a river of fresh water, and rush towards that vision, they find the mountain of rice is only a heap of pebbles, and the river of fresh water only a ribbon of blue slate. Similarly, it is said that in the summer even the moon is hot, while in the winter even the sun is cold for them. The foremost cause of rebirth as a hungry ghost is avarice and miserliness borne of greed. As with the hells, the beings in this realm are not condemned to eternal existence in the form of hungry ghosts, for when their unwholesome karma is exhausted, they will be reborn in a higher realm.

In the next realm which is the realm of animals (Tiryak), the living beings suffer from a variety of unhappy circumstances. They suffer from the fear and pain that is the result of constantly killing and eating one another. They suffer from the depredations of man who kills them for food or for their hides, horns or teeth. Even if they are not killed, domestic animals are forced to work for man and are driven on by hooks and whips. All these are a source of suffering. The principal cause of rebirth as an animal is ignorance. In other words, the blind, heedless pursuit of one's animal-like desires, the preoccupation with eating, sleeping and sexual desire, and the disregard of developing one's mind to the practice of virtue and so forth lead one to be reborn as an animal. Now when I say for instance that habitual killing is the cause of rebirth in the hells, or that greed is the cause of rebirth in the realm of the hungry ghosts, or that ignorance is the cause of rebirth in the realm of animals, it does not mean that a specific hateful, greedy or ignorant action will result in rebirth amongst the appropriate class of beings — the hells, the realms of hungry ghosts or the realm of animals. What it does mean is that there is a relationship between hatred and rebirth in the hells, and between greed and rebirth in the realm of hungry ghosts, and between ignorance and rebirth in the realm of the animals. If unimpeded, if unbalanced by other virtuous actions, such actions if habitual are likely to result in rebirth in these three states of woe.

I am going to skip the realm of human beings for the moment and go on to the realm of demigods (Asuras). The Asuras are more powerful physically and

are more intelligent mentally than human beings. Yet they suffer because of jealousy and conflict. Mythologically, it is said that the Asuras and the gods share a celestial tree. While the gods enjoy the fruits of this celestial tree, the Asuras are custodians of the roots of the tree. The Asuras are envious of the gods and constantly attempt to take the fruits of the tree from the gods. As a result of this, they fight with the gods, and are defeated by the gods and suffer greatly as a consequence. Because of this constant jealousy, envy and conflict, existence amongst the Asuras is unhappy and unfortunate. As with the other realms, there is a cause of rebirth amongst the demigods. On the positive side, the cause is generosity. On the negative side, the causes are anger, envy and jealousy.

The sixth realm, the realm of the gods (Devas) is the happiest amongst the six realms. As a result of having done wholesome actions, of having observed the moral precepts and having practised meditation, living beings are reborn amongst the gods where they enjoy sensual pleasure or spiritual pleasure, or tranquillity depending upon the level within the realm of the gods in which they are born. Nonetheless, the realm of the gods is not to be desired because the happiness of the gods is impermanent. No matter how much they may enjoy their existence as a god, when the force of their karma is exhausted, when the merits of their good conduct and the power of their experience in meditation are exhausted, the gods fall from heaven and are reborn in another realm. At this moment, at the moment of their death, it is said that the gods suffer even more mental anguish than the physical pain suffered by beings in the

other realms. The negative factor associated with birth in the realm of the gods is pride.

So here, as you can see, we have an affliction or defilement associated with the five realms — hell beings, hungry ghosts, animals, demigods and the gods, and they are ill-will, desire, ignorance, jealousy and pride. Birth in any of these five realms is undesirable. Birth in the three lower realms is undesirable for obvious reasons, because of the intense suffering and because of the total ignorance of the beings who inhabit these realms. Even rebirth in the realms of the demigods and the gods too is undesirable. This is because, although one experiences a certain degree of happiness and power, existence amongst the demigods and gods is impermanent. Besides, because of the distractions and pleasures in these realms, beings there never think of looking for a way out of the cycle of birth and death. This is why it is said that of the six realms, the most fortunate, opportune and favored is the human realm. This is why I have left the human realm to the last.

The human realm (Manushya) is the most favoured of the six realms because as a human being one has the motivation and the opportunity to practise the Dharma and to achieve enlightenment. One has this motivation and opportunity because the conditions conducive to practising the path are present. In the human realm, one experiences both happiness and suffering. The suffering in this realm, though terrible, is not so great as the suffering in the three realms of woe. The pleasure and happiness experienced in the human realm is not so great as the pleasure and happiness experienced in the

heavens. As a result, human beings are neither blinded by the intense happiness experienced by the beings in the heavens, nor distracted by the unbearable suffering that beings in the hells experience. Again, unlike the animals, human beings possess sufficient intelligence to recognize the necessity to look for a means to achieve the total end of suffering.

Human birth is difficult to gain from a number of points of view. First of all, it is difficult to gain from the point of view of its cause. Good conduct is the foremost cause of rebirth as a human being, but how rare is truly good conduct. Again, human birth is difficult to gain from the point of view of number, for human beings are only a small fraction of the living beings who inhabit the six realms. Moreover it is not enough simply to be born as a human being because there are countless human beings who do not have the opportunity to practise the Dharma. It is therefore not only necessary to be born as a human being, it is also necessary to have the opportunity to practise the Dharma, to develop one's qualities of morality, mental development and wisdom.

The Buddha spoke about the rarity and the precious nature of opportune birth amongst human beings. He used a simile to illustrate this point. Suppose the whole world were a vast ocean, and on the surface of this ocean there were a yoke floating about, blown about by the wind, and suppose at the bottom of the ocean there lived a blind tortoise which came to the surface of the ocean once every hundred years. Just as difficult as it would be for that tortoise to place its neck through the opening in that yoke floating about in the ocean, just so

difficult is it to attain opportune birth as a human being. Elsewhere, it is said that just as if one were to throw a handful of dried peas against a stone wall, and just as if one of these peas were to stick in a crack in the wall, so to be born as a human being with the opportunity to practise the Dharma is similarly difficult.

It is foolish to waste human existence along with the conducive conditions that we enjoy in free societies, the opportunity that we have to practise the Dharma. It is extremely important that having this opportunity we make use of it. If we fail to practise the Dharma in this life, there is no way of knowing where in the six realms we will be reborn, and when we shall have such a chance again. We must strive to free ourselves from the cycle of rebirth because failing to do so means that we will continue to circle endlessly amongst these six realms of existence. When the karma, wholesome or unwholesome, that causes us to be born in any of the six realms is exhausted, rebirth will occur, and we will find ourselves again in another realm. In fact, it is said that all of us have circled in the these six realms since beginningless time, that if all the skeletons that we have had in our various lives were heaped up, the pile would exceed the height of Mount Sumeru. If all the mothers' milk that we have drunk throughout our countless existences were collected, the amount would exceed the amount of water in all the oceans. So now that we have the opportunity to practise the Dharma, we must do so without delay.

In recent years, there has been a tendency to interpret the six realms in psychological terms. Some teachers have

suggested that the experience of the six realms is available to us in this very life. Undoubtedly, this is true so far as it goes. Those men and women who find themselves in prisons, tortured, killed, and so forth are undoubtedly experiencing a situation similar to that of the hell beings. Similarly, those who are miserly and avaricious experience a state of mind similar to that of the hungry ghosts. And those who are animal-like experience a state of mind similar to that of the animals. Those who are quarrelsome, powerful and jealous experience a state of mind similar to that of the Asuras. Those who are proud, tranquil, serene and exalted experience a state of mind similar to that of the gods. Yet, while it is undoubtedly true that the experience of the six realms is to some extent available to us in this human existence, I think it would be a mistake to assume or to believe that the six realms of existence do not have a reality which is as real as our human experience. The hells, the realm of the hungry ghosts, animals, demigods and gods are as real as our human realm. We will recall that mind is the creator of all mental states. Actions done with a pure mind motivated by generosity, love and so forth result in happy mental states or states of existence like the human realm and the realm of the gods. But actions done with an impure mind affected by greed, ill-will and so forth result in unhappy lives like those of the hungry ghosts and hell beings.

Finally, I would like to distinguish rebirth from transmigration. You may have noticed that in Buddhism, we consistently speak of rebirth and not transmigration. This is because in Buddhism we do not believe in an abiding entity, in a substance that transmigrates. We do not believe in a self that is reborn. This

is why when we explain rebirth, we make use of examples which do not require the transmigration of an essence or a substance. For example, when a sprout is born from a seed, there is no substance that transmigrates. The seed and the sprout are not identical. Similarly, when we light one candle from another candle, no substance travels from one to the other, and yet the first is the cause of the second. When one billiard ball strikes another, there is a continuity, the energy and direction of the first ball is imparted to the second. It is the cause of the second billiard ball moving in a particular direction and at a particular speed. When we step twice into a river, it is not the same river and yet there is continuity, the continuity of cause and effect. So there is rebirth, but not transmigration. There is moral responsibility, but not an independent, permanent self. There is the continuity of cause and effect, but not permanence. I want to end with this point because we will be considering the example of the seed and the sprout, and the example of the flame in an oil lamp next week when we discuss dependent origination. And with the help of the teaching of dependent origination, we will understand better how dependent origination makes moral responsibility and not-self compatible.

DEPENDENT ORIGINATION

Today, in this tenth session, we are going to take up a very important topic in Buddhist studies and this is the teaching of dependent origination. I am aware of the fact that many people believe that dependent origination is a very difficult subject and I would not say that there is no truth in that belief. In fact, on one occasion Ananda remarked that despite its apparent difficulty, the teaching of dependent origination was actually quite simple; and the Buddha rebuked Ananda saying that in fact the teaching of dependent origination was very deep. Certainly in the teaching of dependent origination we have one of the most important and profound teachings in Buddhism. Yet I sometimes feel that our fear of dependent origination is to some extent unwarranted. There is nothing particularly difficult, for instance, in the term dependent origination. After all, we all know what dependent means, and what birth, origination or arising means. It is only when we begin to examine the function and application of dependent origination that we have to recognize the fact that we have a very profound and significant teaching. Some indication of this can be gained from the Buddha's own statements. Very frequently, we find that the Buddha expressed His experience of enlightenment in one of two ways, either in terms of having understood the Four Noble Truths, or in terms of having understood the nature of dependent origination. Again, the Buddha has often mentioned that in order to attain enlightenment one has to understand the Four Noble Truths; or similarly, one has to understand dependent origination.

On the basis of the Buddha's own statements, we can see a very close relationship between the Four Noble Truths and dependent origination. What is it that the Four Noble Truths and dependent origination have in common? The principle that both have in common is the principle of causality — the law of cause and effect, of action and consequence. In one of our earlier lectures we have mentioned that the Four Noble Truths are divided into two groups. The first two — suffering and the causes of suffering, and the last two — the end of suffering and the path to the end of suffering. In both of these groups, it is the law of cause and effect that governs the relationship between the two. In other words, suffering is the effect of the cause of suffering; and similarly, the end of suffering is the effect of the path to the end of suffering. Here too in regard to dependent origination, the fundamental principle at work is that of cause and effect. In dependent origination, we have a more detailed description of what actually takes place in the causal process. Let us take a few examples that establish the nature of dependent origination. Let us take first an example used by the Buddha Himself. The Buddha has said the flame in an oil lamp burns dependent upon the oil and the wick. When the oil and the wick are present, the flame in an oil lamp burns. If either of these is absent, the flame will cease to burn. This example illustrates the principle of dependent origination with respect to a flame in an oil lamp. Let us take the example of the sprout. Dependent upon the seed, earth, water, air and sunlight the sprout arises. There are in fact innumerable examples of dependent origination because there is no existing phenomenon that is not the effect of dependent origination. All these phenomena

arise dependent upon a number of causal factors. Very simply, this is the principle of dependent origination.

Particularly, we are interested in the principle of dependent origination as it applies to the problem of suffering and rebirth. We are interested in how dependent origination explains the situation in which we find ourselves here. In this sense, it is important to remember that dependent origination is essentially and primarily a teaching that has to do with the problem of suffering and how to free ourselves from suffering, and not a description of the evolution of the universe. Let me briefly list the twelve components or links that make up dependent origination. They are ignorance, mental formation, consciousness, name and form, the six senses, contact, feeling, craving, clinging, becoming, birth, and old age and death.

There are two principal ways in which we can understand these twelve components. One way to understand them is sequentially, over a period of three lifetimes: the past life, the present life and the future life. In this case, ignorance and mental formation belong to the past life. They represent the conditions that are responsible for the occurrence of this life. The following components of dependent origination – consciousness, name and form, the six senses, contact, feeling, craving, clinging and becoming – belong to this life. In brief, these eight components constitute the process of evolution within this life. The last two components – birth, and old age and death – belong to the future life. According to this scheme, we can see how the twelve components of dependent origination are distributed over the period of

three lifetimes, and how the first two — ignorance and mental formation — result in the emergence of this life with its psycho-physical personality and how in turn, the actions performed in this life result in rebirth in the future life. This is one popular and authoritative way of interpreting the twelve components of dependent origination.

But for today, I am going to focus on another interpretation of the relation between the twelve components of dependent origination. This interpretation too is authoritative and has the support of recognized Buddhist masters and saints. This interpretation might be called a cyclical interpretation because it does not depend upon a distribution of the twelve components amongst three lifetimes. Rather, it divides the twelve components into three groups, and these are defilements (Klesha), actions (Karma), and sufferings (Duhkha). This scheme has the advantage of not relying upon a temporal distribution amongst three lifetimes. According to this scheme, ignorance, craving and clinging belong to the group of defilements. Mental formation and becoming belong to the group of actions. The remaining seven, that is, consciousness, name and form, the six senses, contact, feeling, birth, and old age and death belong to the group of sufferings. Through this interpretation we can see how the teaching of the Four Noble Truths and particularly the teaching of the Second Noble Truth — the truth of the cause of suffering, is conjoined with the teaching of karma and rebirth; and how together these two important teachings explain in a more complete way the process of rebirth and the origination of suffering.

You may recall that in the context of the Four Noble Truths, we have said that ignorance, desire and ill-will are the causes of suffering. If we look here at the three components of dependent origination that are included in the group of defilements, we will find ignorance, craving and clinging. Here too, ignorance is the most basic. It is because of ignorance that we crave for pleasures of the senses, for existence and for non-existence. Similarly, it is because of ignorance that we cling to pleasures of the senses, to pleasant experiences, to ideas and, perhaps most significantly, to the idea of an independent, permanent self. This ignorance — craving and clinging — is the cause of actions.

The two components of dependent origination that are included in the group of actions are mental formation and becoming. Mental formation refers to the impressions or habits that we have formed in our stream of conscious moments — our conscious continuum. These impressions or habits are formed by repeated actions. We can illustrate this by means of an example taken from geography. We know that rivers form their course by means of a process of repeated erosion. As rain falls on a hillside, that rain gathers into a rivulet. That rivulet gradually creates a channel for itself, and gradually grows into a stream. Eventually, as the channel of the stream is deepened and widened by repeated flows of water, the stream becomes a river which develops well-defined banks and a definite course. In the same way, our actions become habitual. These habits become part of our personality and we take these habits with us from life to life in the form of mental formation or habit energy. Our actions in this life are conditioned

by the habits which we have formulated over countless previous lives. So to return to the analogy of the channel of the river and the water in it, we might say that mental formations are the channel of the river, and the actions that we perform in this life are the fresh water that flow again through the eroded channel created by previous actions. The actions that we perform in this life are represented by the component known as becoming. So here, as regards mental formation and becoming, we have the habits that we have developed over the course of countless lives combined with new actions performed in this life, and these two together result in rebirth and suffering.

To summarize, we have the defilements which may be described as impurities of the mind — ignorance, craving and clinging. These mental impurities result in actions, actions done in previous lives which have resulted in the formulation of habit energy, and actions done in the present life which on the whole are liable to conform to the patterns established in previous lives. Together, these impurities of the mind and these actions result in rebirth. In other words, they result in consciousness, in name and form, in the six senses, in contact between the six senses and the objects of the six senses, in feeling which is born of that contact, in birth, and in old age and death. In this interpretation, the five components of dependent origination included in the groups of defilements and actions — ignorance, craving, clinging, mental formation and becoming — are the causes of rebirth and suffering. Consciousness, name and form, the six senses, contact, feeling, birth, and old age and death are the effects of the defilements and actions.

Together, the defilements and actions explain the origin of suffering and the particular circumstances in which each of us find ourselves, in which we are born. You may recall that in one of our earlier lectures, we refer to the fact that whereas the defilements are common to all living beings, actions differ from individual to individual. So whereas the defilements account for the fact that all of us are prisoners within samsara, yet actions account for the fact that some are born as human beings, others are born as gods, and others as animals. In this sense, the twelve components of dependent origination present a picture of samsara with its causes and its effects.

There would be no point in painting this picture of samsara if we do not intend to use this picture to change our situation, to get out of samsara. It is in this sense that recognizing the circularity of samsara, the circularity of dependent origination is the beginning of liberation. How is this so? So long as defilements and actions are present, rebirth and suffering will occur. When we see that repeatedly, ignorance, craving, clinging and actions will lead to rebirth and suffering, we will recognize the need to break this vicious circle. Let us take a practical example. Suppose you are looking for the home of an acquaintance whom you have never visited before. Suppose you have been driving about for half an hour or more and have failed to find the home of your friend, and suppose suddenly you recognize a landmark that you saw half an hour previously. Suppose you again come upon the landmark, and it dawns upon you that you have passed the landmark half an hour ago. At that moment it will also

probably dawn upon you that you have been going around in circles, and you will stop and look at your road guide, or enquire the way from a passer-by so as to stop going around in circles and reach your destination. This is why the Buddha has said that he who sees dependent origination sees the Dharma and he who sees the Dharma sees the Buddha. This is why the Buddha has, as I have mentioned earlier, said that understanding dependent origination is the key to liberation. So once we see the functioning of dependent origination, we can then set about breaking this vicious circle of dependent origination. We can do this by removing the impurities of the mind – ignorance, craving and clinging. Once these impurities are eliminated, actions will not be performed, and habit energy will not be produced. Once actions cease, rebirth and suffering will also cease.

I would like to spend a little bit of time on another important meaning of dependent origination and that is dependent origination as an expression of the Middle Way. During one of our earlier lectures, we had occasion to refer to the Middle Way, and on that occasion we confined ourselves to only perhaps the most basic meaning. We have said that the Middle Way means avoiding the extreme of indulgence in pleasures of the senses and the extreme of self-mortification. In that context the Middle Way is synonymous with moderation. Now in the context of dependent origination, the Middle Way has another meaning which is related to the earlier meaning but deeper. In this context the Middle Way means avoiding the extremes of eternalism and nihilism. How is this so? The flame in the oil lamp exists dependent upon the oil and the wick. When either

of these are absent, the flame will be extinguished. Therefore, the flame is neither permanent nor independent. Similarly, this personality of ours depends upon a combination of conditions – defilements and actions. It is neither permanent nor independent. Recognizing the conditioned nature of our personality, we avoid the extreme of eternalism, of affirming the existence of an independent, permanent self. Alternatively, recognizing that this personality, this life does not arise through accident, or mere chance, but is instead conditioned by corresponding causes, we avoid the extreme of nihilism, the extreme of denying the relation between action and consequence. While nihilism is the primary cause of rebirth in states of woe and is to be rejected, eternalism too is not conducive to liberation. One who clings to the extreme of eternalism will perform wholesome actions and will be reborn in states of happiness, as a human being or even as a god, but he will never attain liberation. Through avoiding these two extremes, through understanding the Middle Way, we can achieve happiness in this life and in the future life by performing wholesome actions and avoiding unwholesome actions, and eventually we can achieve liberation.

The Buddha has constructed His teachings with infinite care. The Buddha's teachings are sometimes likened to the behaviour of a tigress towards her young. When a tigress carries her young in her teeth, she is most careful to see that her grip is neither too tight nor too loose. If her grip on the neck of her young is too tight, it will injure or kill the cub. If her grip is too loose, the cub will fall and will be injured. Similarly, the Buddha was careful to see that we should avoid the

extremes of eternalism and nihilism. Because He saw that clinging to the extreme of eternalism would be like a chain that would bind us in samsara, the Buddha was careful to teach us to avoid belief in an independent and permanent self. Because He saw the possibility of freedom destroyed by the sharp teeth of belief in the self, the Buddha asked us to avoid the extreme of eternalism. Yet understanding that clinging to the extreme of nihilism would lead to catastrophe – rebirth in the states of woe – He was careful to teach the reality of the law of cause and effect, of moral responsibility. Because He saw that one would fall into the misery of the lower realms by denying the law of moral responsibility, He taught us to avoid the extreme of nihilism. This objective is admirably achieved through the teaching of dependent origination which safeguards our understanding of the conditioned, dependent and impermanent nature of this personality and our understanding of the reality of the law of cause and effect.

In the context of dependent origination, we have established the dependent, impermanent nature of the personality, the self, by means of underlining its dependent nature. In the two weeks to follow, we are going to arrive at the impermanence and impersonality of the self through examining its composite nature and through analyzing it into its constituent parts. By these means, we will elucidate the truth of not-self that opens the door to enlightenment.

THE THREE UNIVERSAL CHARACTERISTICS

The subject today is the three universal characteristics of existence. This is an important part of the teachings of the Buddha. Like the Four Noble Truths, karma, the teaching of dependent origination and the five aggregates, the teaching of the three characteristics is part of what we might call the doctrinal contents of wisdom. In other words, when we talk about the knowledge and the understanding that is implied by wisdom, we have this teaching in mind.

Before we examine the characteristics individually, let us come to an understanding of what they mean and in what way they are useful. First of all, what is a characteristic and what is not? A characteristic is something which is necessarily connected with something else. Because the characteristic is necessarily connected with something, it can tell us about the nature of that thing. Let us take an example. Heat for instance is a characteristic of fire but not a characteristic of water. Heat is the characteristic of fire because the heat of the fire is always and invariably connected with fire. On the other hand, the heat of water depends on external factors — an electric stove, the heat of the sun and so forth. But the heat of fire is natural to fire. It is in this sense that the Buddha uses the term “characteristic” to refer to facts about the nature of existence, that are always connected with existence and that are always found in existence. The characteristic heat is always connected with fire. So we can understand something about the nature of fire

from heat. We can understand that fire is hot. We can understand that we can use fire to cook our food, to warm ourselves and so forth. The characteristic of heat tells us something about fire, how to use fire and what to do with fire. If we were to think of the characteristic of heat as connected with water, it would not help us to use water because heat is not always connected with water. We cannot cook our food with water. We cannot warm ourselves with water. So when the Buddha said that there are three characteristics of existence, He meant that these characteristics are always present in existence, and that they help us to understand what to do with existence.

The three characteristics of existence that we have in mind are the characteristics of impermanence (Anitya), suffering (Duhkha) and not-self (Anatma). These three characteristics are always present in or are connected with existence, and they tell us about the nature of existence. They help us to know what to do with existence. What we learn to develop as a result of understanding the three characteristics is renunciation. Once we understand that existence is universally characterized by impermanence, suffering and not-self, we eliminate our attachment to existence. Once we eliminate our attachment to existence, we gain the threshold of Nirvana. This is the purpose that understanding the three characteristics serves. It removes attachment by removing delusions, the misunderstanding that existence is permanent, is pleasant and has something to do with the self. This is why understanding the three characteristics is part of the contents of wisdom.

Let us look at the first of the three characteristics of existence, the characteristic of impermanence. The fact of impermanence has been recognized not only in Buddhist thought but also elsewhere in the history of philosophy. It was the ancient Greek philosopher Heraclitus who remarked that one could not step into the same river twice. This remark, which implies the ever-changing and transient nature of things is a very buddhistic remark. In the Buddhist scriptures, it is said that the three worlds (Dhatus) are impermanent like autumn clouds; that birth and death are like a dance; and that human life is like a flash of lightning or a waterfall. All these are compelling images of impermanence and they help us to understand that all things are marked or characterized by impermanence.

If we look at our own personality, we will find that our bodies are impermanent. They are subject to constant change. We grow thin. We grow old and grey, our teeth fall out, our hair falls out. If one needs any proof of the impermanence of the physical form, one need only look at one's own photograph on one's own driving licence or passport over the years. Similarly, our mental states are impermanent. At one moment we are happy, and at another moment we are sad. As infants, we hardly understand anything. As adults, in the prime of life we understand a great deal more. And again in old age we lose the power of our mental faculties and become like infants. Our minds are also characterized by impermanence. This is true also of the things that we see around us. Everything we see around us is impermanent. Not one thing will last forever — not the office blocks, nor the temples, nor the rivers and islands, nor

the mountain chains, nor the oceans. We know for a fact that all these natural phenomena, even those that appear to be the most durable, even the solar system itself will one day decline and become extinct.

This process of constant change of all things — personal and impersonal, internal and external, goes on constantly even without our noticing it, and it affects us intimately in our daily life. Our relations with other individuals are subject to the characteristic of impermanence and change. Friends become enemies, enemies become friends. Enemies even become relatives. Relatives become enemies. If we look closely at our life, we can see how all our relationships with other people are marked by impermanence. Our possessions are also impermanent. Those things that we dearly love — our homes, our automobiles, our clothes, all these are impermanent. All of them will decay and eventually be destroyed. So in every aspect of our life, whether it be personal or material, or whether with regard to our relationships with others, or whether it be our possessions, impermanence is a fact, verified by direct immediate observation.

Understanding impermanence is important not simply for our practice of the Dharma but also in our daily life. How often do friendships deteriorate and end because one of the persons involved has failed to take account of the fact that his friend's attitudes, interests and so forth have changed? How often do marriages fail because one, or both, of the parties fails to take account of the fact that his or her partner has changed? It is because we lock ourselves into fixed, artificial unchang-

ing ideas of the character and personality of our friends and relatives that we fail to develop our relationships with them positively and because of this failure we often fail to understand one another. Similarly, in one's career or public life, one cannot hope to succeed if one does not keep abreast of changing situations like, for instance, new trends in one's profession or discipline. So whether it is in regard to our personal life or in regard to our public life, understanding impermanence is necessary if we are to be effective and creative in the way that we handle our personal or professional affairs.

While understanding impermanence yields these immediate benefits, here and now, it is particularly effective as an aid to our practice of the Dharma. The understanding of impermanence is an antidote to desire and ill-will. It is also an encouragement to our practice of the Dharma. And finally, it is a key to understanding the ultimate nature of things, the way things really are.

Remembering death especially is said to be like a friend and a teacher to one who wishes to practise the Dharma. Remembering death acts as a discouragement to excessive desire and ill-will. How many quarrels, petty disagreements, life-long ambitions and enmities fade into insignificance before the recognition of the inevitability of death? Throughout the centuries, Buddhist teachers have encouraged sincere practitioners of the Dharma to remember death, to remember the impermanence of this personality. Some years ago, I had a friend who went to India to study meditation. He approached a very renowned and learned Buddhist teacher and asked him for some meditation instructions.

The teacher was reluctant to teach him because he was not convinced of his sincerity. My friend persisted and asked him again and again. Finally, the teacher said to him, “You will die, meditate upon that.” Meditation on death is extremely beneficial. We all need to remember the certainty of our death. From the moment of our birth, we move inexorably towards death. Remembering this, and remembering that at the time of death, wealth, family and fame will be of no use to us, we must turn our mind to the practice of the Dharma. We know that death is absolutely certain. There has never been a single living being who has escaped death.

Yet, while death itself is certain, the time of death is uncertain. We can die at any moment. It is said that life is like a candle in the wind, or a bubble of water. At any moment it may be snuffed out. At any moment it may burst. Understanding that the time of death is uncertain, and that we have now the conditions and opportunity to practise the Dharma, we ought to practise it quickly so that we may not waste this opportunity and this precious human life.

Finally, understanding impermanence is an aid to the understanding of the ultimate nature of things. Seeing that all things are perishable, and change every moment, we also begin to see that things have no substantial existence of their own. That in our persons and in the things around us, there is nothing like a self. So in this sense, impermanence is directly related to the third of the three characteristics, the characteristic of not-self. Understanding impermanence is a key to understanding not-self. We will talk more about this

later. For the moment, let us now go on to the second of the three characteristics, the characteristic of suffering.

The Buddha has said that whatever is impermanent is suffering, and whatever is impermanent and suffering is also not-self. Whatever is impermanent is suffering because impermanence is an occasion for suffering. It is an occasion for suffering and not a cause of suffering because impermanence is only an occasion for suffering so long as ignorance, craving and clinging are present. How is that so? In our ignorance of the real nature of things, we crave and cling to objects in the forlorn hope that they may be permanent, that they may yield permanent happiness. Failing to understand that youth, health and life itself are impermanent, we crave for them, we cling to them. We long to hold on to our youth and to prolonging our life and yet because they are impermanent by nature, they slip through our fingers like sand. When this occurs, impermanence is an occasion for suffering. Similarly, we fail to recognize the impermanent nature of possessions, power and prestige. We crave and cling to them. Once they end, impermanence is an occasion for suffering. The impermanence of all situations in samsara is a particular occasion for suffering when it occurs in the so-called fortunate realm. It is said that the suffering of the gods is even greater than the suffering of living beings dwelling in the lower realms of existence when they see that they are about to fall from the heavens into lower realms of existence. Even the gods trembled when the Buddha reminded them of impermanence. So because even those pleasant experiences which we crave and cling to

are impermanent, so impermanence is an occasion for suffering and whatever is impermanent is also suffering.

Now we come to the third universal characteristic of existence, the characteristic of not-self, or impersonality, or insubstantiality. This is in a sense one of the really distinctive features of Buddhist thought and of the teachings of the Buddha. During the later development of religion and philosophy in India, some Hindu schools became increasingly similar to the teachings of the Buddha, in their techniques of meditation and in some of their philosophical ideas. So it became necessary for Buddhist masters to point out that there was still one distinctive feature that set Buddhism apart from the Hindu schools that so closely resembled it. That distinctive feature is the teaching of not-self.

Sometimes, this teaching of not-self is an occasion for confusion because often we wonder how one can deny the self. After all, we do say “I am speaking” or “I am walking,” or “I am called so and so”, or “I am the father or the son of such and such a person.” So how can we deny the reality of that “I”? In order to clarify this, I think it is important to remember that the Buddhist rejection of the “I” is not a rejection of this convenient designation, the name “I”. Rather, it is a rejection of the idea that this name “I” stands for a substantial, permanent and changeless reality. When the Buddha said that the five factors of personal experience were not the self, and that the self was not to be found within them He meant that on analysis, this name “I” did not correspond to any essence or entity. The Buddha has used the example of the chariot and the forest to explain

the relation between the term “I” and the components of personal experience. The Buddha has explained that the term “chariot” is simply a convenient name for a collection of parts that is assembled in a particular way. The wheels are not the chariot. Neither is the axle, and neither is the carriage, and so forth. Similarly, an individual tree is not a forest. Neither is a number of individual trees a forest. There is no forest apart from the individual trees. The term forest is just a convenient name for an assembly of individual trees. This is the thrust of the Buddha’s rejection of the self. The Buddha’s rejection is a rejection of the belief in a real, independent, permanent entity that is represented by the term “I”. Such a permanent entity would have to be independent, would have to be sovereign in the way that a king is master of those around him. It would have to be permanent, immutable and impervious to change, and such a permanent entity, such a self is nowhere to be found.

The Buddha has applied the following analysis to the body and mind to indicate that the self is nowhere to be found either in the body or the mind. The body is not the self. For if the body were the self, the self would be impermanent, would be subject to change, decay, destruction, and death. So the body cannot be the self. The self does not possess the body, in the sense that I possess a car or a television, because the self cannot control the body. The body falls ill, gets tired and old against our wishes. The body has a shape which often does not agree with our wishes. So in no way does the self possess the body. The self is not in the body. If we search our body from the top of our head to the tip of

our toes, we can nowhere locate the self. The self is not in the bone, nor in the blood, nor in the marrow, nor in the hair, nor in the spittle. The self is nowhere to be found within the body. Similarly, the mind is not the self. The mind is subject to constant change. The mind is forever jumping about like a monkey. The mind is happy at one moment and unhappy at the next. So the mind cannot be the self for the mind is constantly changing. The self does not possess the mind because the mind becomes excited or depressed against our wishes. Although we know that certain thoughts are wholesome, and certain thoughts are unwholesome, the mind pursues unwholesome thoughts and is indifferent towards wholesome thoughts. So the self does not possess the mind because the mind acts independently of the self. The self is not in the mind. No matter how carefully we search the contents of our mind, no matter how carefully we search our thoughts, feelings, and ideas, we can nowhere find the self. There is a very simple exercise that anyone of us can perform. We can all sit quietly for a brief period of time and look within our body and mind, and without exception we will find that we cannot locate the self anywhere within the body nor the mind. The conclusion remains that the self is just a convenient name for a collection of factors. There is no self, no soul, no essence, no core of personal experience apart from the ever-changing, interdependent, impermanent physical and mental factors of personal experience such as our feelings, ideas, thoughts, habits, and attitudes.

Why should we care to reject the idea of self? How can we benefit by rejecting the idea of self? Here too,

we can benefit in two important ways. First of all, in our everyday life, on a mundane level we can benefit in that we will become more creative, more comfortable, and more open people. So long as we cling to the self, we will always have to defend ourselves, to defend our possessions, property, prestige, opinions and even our words. But once we give up this belief in an independent and permanent self, we will be able to relate to other people and situations without paranoia. We will be able to relate freely, spontaneously and creatively. Understanding not-self is therefore an aid to living.

Even more importantly, understanding not-self is a key to enlightenment. The belief in a self is synonymous with ignorance, and ignorance is the most basic of the three defilements. Once we identify, imagine, or conceive of ourselves as an entity, we immediately create a schism, a separation between ourselves and the people and things around us. Once we have this conception of self, we respond to the persons and things around us either with desire or with aversion. In this sense, the self is the real villain of the piece. Seeing that the self is the source and the cause of all suffering, and seeing that the rejection of the self is the cause of the end of suffering, rather than trying to defend, protect and preserve the self, why should we not do our best to reject and eliminate this idea of the self? Why should we not recognize that personal experience is like a banana tree or like an onion, that when we take it apart piece by piece, that when we examine it critically and analytically, we find that it is empty of any essential, substantial core, that it is devoid of the self?

When we understand that all things are impermanent, are full of suffering, and are not-self, and when our understanding of these truths is not merely intellectual or academic but through study, consideration and meditation, the facts of impermanence, suffering and not-self become part of our immediate experience. Through the understanding of impermanence, suffering, and not-self, we will have freed ourselves of the fundamental errors that imprison us within the cycle of birth and death — the error of seeing things as permanent, the error of seeing things as pleasant and the error of seeing things as self. When these delusions are removed, wisdom arises. Just as when darkness is removed, light arises. And when wisdom arises, one experiences the peace and freedom of Nirvana.

This week we have confined ourselves to looking at personal experience in terms of body and mind. Next week we will look more deeply into the Buddhist analysis of personal experience in terms of the elements of our physical and mental universe.

THE FIVE AGGREGATES

This is the last in the series of twelve sessions that we have spent together, and in this last session we are going to look at the teaching of the five aggregates (Skandhas — Rupa, Vedana, Samjna, Samskara and Vijnana). In other words, we are going to look at the Buddhist analysis of personal experience or the Buddhist analysis of the personality.

Throughout the last lectures, I have had occasions a number of times to make the point that Buddhist teachings have been found relevant to modern life and thought in the fields of science, psychology and so forth. Here, in regard to the analysis of personal experience into the five aggregates, this is also the case. Modern psychologists and psychiatrists have been particularly interested in this analysis. It has even been suggested that in the Abhidharma and in the analysis of personal experience into the five aggregates, we have a psychological equivalent to the table of elements worked out in modern science. What we have in the Buddhist analysis of personal experience is a very careful inventory and evaluation of the elements of our experience.

What we are going to do today is basically an extension and a refinement of what we were doing at the end of last week's lecture. There, we spent some time on the teachings of impermanence, suffering and not-self. In the course of looking at the teaching on not-self, we have explored briefly how the analysis of personal experience can be carried out along two lines, and that is with regard to the body, and with regard to the mind.

You will recall that we have examined the body and mind to see whether in either of them we can locate the self, and we have found that the self is not to be found in either of them. We have concluded that the name 'self' is just a convenient term for a collection of physical and mental factors, in the same way that the name 'forest' is just a convenient term for a collection of trees. This week, we are going to take our analysis still further, and rather than looking at personal experience simply in terms of body and mind, we are going to analyze personal experience in terms of the five aggregates.

Let us first look at the aggregate of matter or form (Rupa). The aggregate of form corresponds to what we would call material or physical factors. It includes not only our own bodies, but also the material objects that surround us — the earth, the oceans, the trees, the buildings, and so forth. Specifically, the aggregate of form includes the five physical sense organs and the corresponding physical objects of the sense organs. These are the eyes and visible objects, the ears and sound, the nose and smell, the tongue and taste, and the skin and tangible objects.

But physical elements by themselves are not enough to produce experience. The simple contact between the eyes and visible objects, or between the ears and sound cannot result in experience without consciousness (Vijnana). The eyes can be in conjunction with the visible object indefinitely without producing experience. The ears too can be exposed to sound indefinitely without producing experience. Only the

co-presence of consciousness together with the sense organ and the object of the sense organ produces experience. In other words, it is when the eyes, the visible object and consciousness come together that the experience of a visible object is produced. Consciousness is therefore an indispensable element in the production of experience.

Before we go on to our consideration of the mental factors of personal experience, I would like to mention briefly the existence of one more set of an organ and its object, and here I speak of the sixth-sense — the mind. This is in addition to the five physical sense organs — eyes, ears, nose, tongue and skin. Just as the five physical sense organs have their corresponding physical objects, the mind has for its object ideas or properties (dharmas). And as in the case of the five physical sense organs, consciousness is present to unite the mind and its object so as to produce experience.

Let us now look at the mental factors of experience and let us see if we can understand how consciousness turns the physical factors of experience into personal conscious experience. First of all, we must remember that consciousness is mere awareness, or mere sensitivity to an object. When the physical factors of experience, as for example the eyes and a visible object, come into contact, and when consciousness too becomes associated with the physical factors of experience, visual consciousness arises. This is mere awareness of a visible object, not anything like what we could call personal experience. The way that our personal experience is produced is through the functioning of the other three

major mental factors of experience and they are the aggregate of feeling, the aggregate of perception and the aggregate of mental formation or volition. These three aggregates function to turn this mere awareness of the object into personal experience.

The aggregate of feeling or sensation (Vedana) is of three kinds — pleasant, unpleasant and indifferent. When an object is experienced, that experience takes on one of these emotional tones, either the tone of pleasure, or the tone of displeasure, or the tone of indifference.

Let us next look at the aggregate of perception (Samjna). This is an aggregate which many people find difficult to understand. When we speak of perception, we have in mind the activity of recognition, or identification. In a sense, we are talking about the attaching of a name to an object of experience. The function of perception is to turn an indefinite experience into an identified and recognized experience. Here, we are speaking of the formulation of a conception of an idea about a particular object. Just as with feeling where we have a emotional element in terms of pleasure, displeasure or indifference; with perception, we have a conceptual element in the sense of introducing a definite, determinate idea about the object of experience.

Finally, there is the aggregate of mental formation or volition (Samskara). This aggregate may be described as a conditioned response to the object of experience. In this sense, it partakes of the meaning of habit as well. We have spent some time discussing the component of mental formation when we considered the twelve components of dependent origination. You will remember

that on that occasion, we described mental formation as the impression created by previous actions, the habit energy stored up from countless former lives. Here, as one of the five aggregates also, the aggregate of mental formation plays a similar role. But it has not only a static value, it also has a dynamic value because just as our reactions are conditioned by former deeds, so are our responses here and now motivated and directed in a particular way by our mental formation or volition. Mental formation or volition therefore has a moral dimension just as perception has a conceptual dimension, and feeling has an emotional dimension. You will notice I use the terms mental formation and volition together. This is because each of these terms represents one half of the meaning of Samskara — mental formation represents the half that comes from the past, and volition represents the half that functions here and now. So mental formation and volition function to determine our responses to the objects of experience and these responses have moral consequences in the sense of wholesome, unwholesome or neutral.

We can now see how the physical and mental factors of experience worked together to produce personal experience. To make this a little clearer, let us take the help of a couple of concrete examples. Let us say after today's lecture you decide to take a walk in the garden. As you walk in the garden, your eyes come into contact with a visible object. As your attention focuses on that visible object, your consciousness becomes aware of visible object as yet indeterminate. Your aggregate of perception will identify that visible object as, let us say, a snake. Once that happens, you will

respond to that visible object with the aggregate of feeling — the feeling of displeasure, or more specifically that of fear. Finally, you will react to that visible object with the aggregate of mental formation or volition, with the intentional action of perhaps running away or perhaps picking up a stone. In all our daily activities, we can see how all the five aggregates work together to produce personal experience. At this very moment, for instance, there is contact between two elements of the aggregate of form — the sound of my voice and your ears. Your consciousness becomes aware of the sound of my voice. Your aggregate of perception identifies the words that I am speaking. Your aggregate of feeling responds with an emotional response — pleasure, displeasure or indifference. Your aggregate of mental formation or volition responds with a conditioned reaction — sitting in attention, daydreaming or perhaps yawning. We can analyze all our personal experience in terms of the five aggregates.

There is one point that has to be remembered regarding the nature of the five aggregates, and that is that each and all of them are in constant change. The elements that constitute the aggregate of form are impermanent and are in a state of constant change. We discussed this last week — the body grows old, weak, sick and so forth. The things around us are also impermanent and change constantly. Our feelings too are constantly changing. We may respond today to a particular situation with a feeling of pleasure. Tomorrow, we may respond to that same situation with the feeling of displeasure. Today we may perceive an object in a particular way. At a later time, under different cir-

cumstances, our perception will change. In semi-darkness we perceive a rope to be a snake. The moment the light of the torch falls upon that object, we perceive it to be a rope. So our perceptions like our feelings and like the material objects of our experience are ever changing and impermanent. So too, our mental formations are impermanent and ever-changing. We alter our habits. We can learn to be kind and compassionate. We can acquire the attitudes of renunciation and equanimity and so forth. Consciousness too is impermanent and constantly changing. Consciousness arises dependent upon an object and a sense organ. It cannot exist independently. As we have seen, all the physical and mental factors of our experience like our bodies, the physical objects around us, our minds and our ideas are impermanent and constantly changing. All these aggregates are constantly changing and impermanent. They are processes, not things. They are dynamic, not static.

What is the use of this analysis of personal experience in terms of the five aggregates? What is the use of this reduction of the apparent unity of personal experience into the various elements of form, feeling, perception, mental formation or volition, and consciousness? The purpose of this analysis is to create the wisdom of not-self. What we wish to achieve is to arrive at a way of experiencing the world which is not constructed upon and around the idea of a self. We want to see personal experience in terms of processes, in terms of impersonal functions rather than in terms of a self and what affects a self because this will create an attitude of equanimity, an attitude which will help us overcome the emotional disturbances of hope and fear.

We hope for happiness, we fear pain. We hope for praise, we fear blame. We hope for gain, we fear loss. We hope for fame, we fear infamy. We live in a state of alternating between hope and fear. We experience these hopes and fears because we understand happiness and pain and so forth in terms of the self. We understand them as personal happiness and pain, as personal praise and blame, and so forth. But once we understand them in terms of impersonal processes, and once through this understanding we get rid of the idea of the self, we can overcome hope and fear. We can regard happiness and pain, praise and blame and all the rest with equanimity, with even-mindedness, and we will then no longer be subject to the imbalance of alternating between hope and fear.

CONCLUSION

I would like to spend a few moments by way of conclusion to reflect upon what we have done over the past weeks and relate it to what we can do now and in the future.

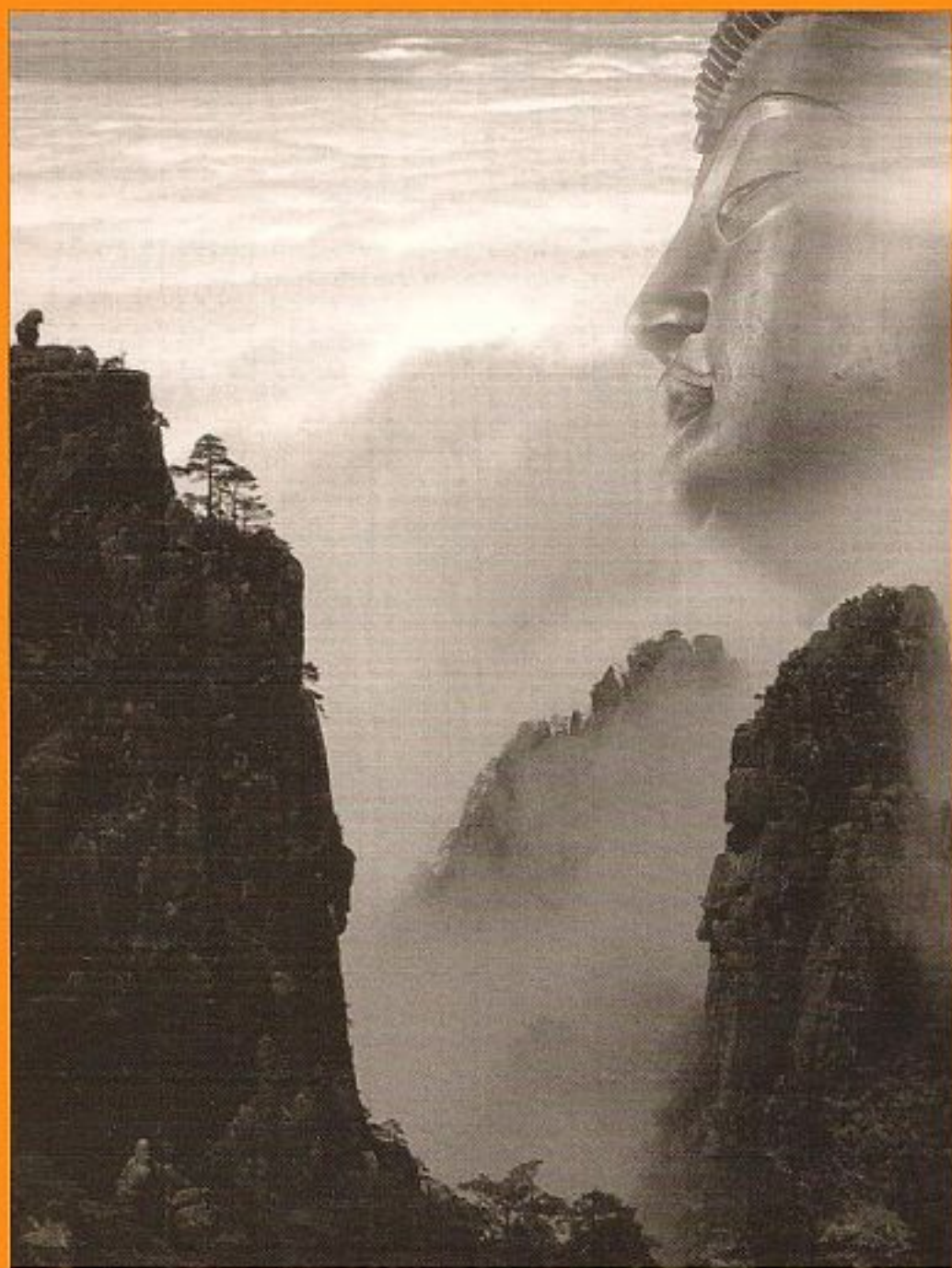
The teachings of the Buddha are exceedingly vast and very profound. In fact, over the past weeks, we have only managed to survey a few of the fundamental teachings of the Buddha, and these too only superficially. Yet, you may feel that what we have covered is a lot, and you may feel that it is impossible to practise all that we have discussed. In fact, it is said that it is difficult even for a monk living in isolation to practise all of the fundamental teachings of the Buddha. No small wonder that it is difficult for laymen and women like ourselves who have many secular responsibilities. Nonetheless, if one succeeds in sincerely cultivating and practising even a few of the many teachings of the Buddha, then one will have succeeded in making this life more meaningful. One will be certain that one will again in the future encounter circumstances favourable to the practice of the Dharma and to the eventual realization of liberation.

Everyone can achieve the highest goal in Buddhism, be he a layman or a monk. All we need to do is to make an honest effort to follow the Noble Eight-fold Path. It is said that those who have realized the truth, like the Buddha Shakyamuni and His prominent disciples did not do so accidentally. They did not fall from the sky like rain, nor did they spring up from the earth like grain. The Buddha and His disciples were

once ordinary sentient beings like you and me. They were once afflicted by the impurities of the mind, desire, ill-will and ignorance. It is through contacting the Dharma, through purifying their words and deeds, through developing their minds and through acquiring wisdom that they became free, exalted beings able to teach and help others to realize the truth. There is therefore no doubt that if we apply ourselves to the teachings of the Buddha, we too can attain the ultimate goal of Buddhism. We too can become like the Buddha or like His prominent disciples.

It is of no use merely to listen to the Dharma or to read the Dharma. Similarly, it is of no use merely to write articles about the Dharma, or to give lectures about the Dharma if we do not put it into practice. It has been said that those of us who call themselves Buddhists can profit by occasionally taking stock. If we see that over the past years our practice of the Buddha's teachings has brought about a slight change in the quality of our experience (and it will be a slight change), then we will know that the teachings are having some effect. If all of us put the teachings into practice, there is no doubt that we will realize their benefits. If we seek to avoid harming others, if we try our best to help others whenever possible, if we learn to be mindful, if we learn to develop our ability to concentrate our mind, if we cultivate wisdom through study, careful consideration and meditation, there is no doubt that the Dharma will benefit us. It will first lead us to happiness and prosperity in this life and in the next. Eventually, it will lead us to the ultimate goal of liberation, the everlasting bliss of Nirvana.

Fundamentals of
BUDDHISM



by **PETER D. SANTINA**