

# **Đại Cương**

# **TƯ TƯỞNG PHẬT GIÁO**

**Thích Nữ Tịnh Quang biên soạn & tuyển dịch**



Buddhist Nun Association in California Publishes 2016

# Mục Lục

## 1) Đức Phật và Hệ Phái Phật giáo Sau Thời Phật Nhập Diệt

- Đức Phật: Huyền Thoại Đản Sinh [5]
- Khái Quát Sự Tương Đồng và Dị Biệt giữa Phật Giáo Nam Truyền và Bắc Truyền [10]

## 2) Khái Niệm Căn Bản của Phật Giáo

- Phải Chăng Phật Giáo Là Một Tôn Giáo? [48]
- Khái Niệm của Phật Giáo về Đau Khổ [53]
- Khái Niệm Căn Bản của Phật Giáo: Giáo Lý Duyên Khởi [58]
- Bản Chất Con Người và Mục Tiêu Tồn Tại [63]
- Quan Niệm Phật Giáo Về Vấn Đề Sinh Tử [67]
- Vô Ngã và Tứ Diệu Đế [73]
- Khái Niệm 'Vô hạn' trong Phật Giáo [77]

## 3) Tuệ Giác Từ Bi và Môi Trường - Xã Hội

- Khái Niệm Phật Giáo về Môi Trường Tự Nhiên [85]
- Thay Đổi Từ Văn Hóa Chết Đến Văn Hóa Sống [91]
- Vị Tha: Tầm Nhìn của Phật giáo về Công Bằng Xã Hội [95]
- Lòng Từ Bi và Tính Cá Nhân [107]

## 4) Nghiệp - Luân Hồi và Niềm Tin của Phật Tử

- Phật Tử Tin Như Thế Nào? [120]
- Hiểu Nghiệp và Luân Hồi trong Phật Giáo [125]
- Định Luật của Nghiệp [131]

## 5) Căn Bản Khoa Học, Luận Lý Học, và Triết Học Phật Giáo

- Phật Giáo, Vật lý Lượng Tử và Tâm [140]

- Khái Niệm Niết Bàn từ Quan Điểm Tâm Lý Học [147]
- Thử Tìm Hiểu về Khái Niệm 'Thiên Chúa' và 'Phật Tánh' Theo Triết Lý Đông Tây [155]
- Ngoài Đúng và Sai [163]

#### **6) Quán Chiếu – Tu Tập Phật Pháp**

- Vạn Pháp Sinh Diệt [176]
- Quán Năm Uẩn [182]
- Quán Chiếu Tâm [192]
- Tu Tâm [200]
- Sống Trong Thế Gian với Phật Pháp [223]

## PHẦN 1

# **Đức Phật và Hệ Phái Phật giáo Sau Thời Phật Nhập Diệt**

## Đức Phật: Huyền Thoại Đản Sinh

Thích Nữ Tịnh Quang

Mỗi con người là một huyền thoại. Chúng ta ai ai cũng có huyền thoại khi còn trong trứng nước cho đến khi mở mắt chào đời; những chuyện li kỳ về mỗi người khi sinh ra đều được đấng sinh thành ghi nhớ và kể lại như là một điều lạ về sự chào đời của đứa con thân yêu dù rất nhỏ nhoi, và đôi khi chúng ta bằng quên mất khi đời sống quá ư bận rộn mệt mỏi...

Cũng thế, các vĩ nhân và thánh nhân xuất hiện trên thế gian này đều có những huyền thoại vĩ đại hơn chúng ta, đặc trưng của những huyền thoại hoặc sinh hay tử được lưu truyền từ đời này sang đời khác, bằng khẩu truyền, bằng thiên hùng ca hay bút ký... Những câu chuyện huyền thoại xoay xung quanh cuộc đời của các vĩ nhân như là một sự minh chứng đối với sự hiện hữu tuyệt vời của họ trong một mốc son lịch sử và được truyền tụng cho đến bây giờ.

Là một con người trên tất cả con người, là một vĩ nhân trên tất cả vĩ nhân, cuộc đời của Đức Thích Ca Mâu Ni gắn liền với một huyền thoại tuyệt đẹp, phi phàm và đầy thi vị nhất; khi vừa mới mở mắt chào đời Người đã nhẹ nhàng bước trên bảy đóa hoa sen, tay phải chỉ lên trời, tay trái trở xuống đất và dũng dạc tuyên ngôn: “ta là Đấng cao quý duy nhất trong thiên hạ” (I alone am the World-Honored One). Biết bao thế kỷ tang thương, cuộc dâu bể đổi dời, huyền thoại về sự ra đời của Ngài như vắng nghe mới hôm nao đây bên những trang kinh tượng chừng như chưa ráo mực.

Tương truyền, vào một đêm Hoàng hậu Mahamaya mộng thấy con voi trắng sáu ngà từ cõi trời bay xuống trong tiếng nhạc vang lừng, quỳ xuống bên chân Hoàng hậu, con voi dâng cho bà một cành sen hồng được mang từ cái vòi của nó. Thức giấc, Hoàng hậu thấy cảm giác dễ chịu và khoan khoái với những mùi hương lạ thơm ngát căn phòng, và bà biết rằng mình đã thụ thai Thái tử Siddhartha.

Vào một buổi sáng trời trong xanh, nắng đẹp, chim chóc vui hót, Hoàng hậu Mahamaya đi dạo chơi trong vườn Lumbini, một khu vườn xinh đẹp thuộc thành Kapilavatthu, một lúc bà thấy mệt và vịn tay phải vào cành cây vô ưu (ashok tree) đang nở đầy hoa thì hạ sinh thái tử. Thái tử Siddhartha được sinh ra từ hông bên phải, ngay lúc ấy ngài đứng dậy đi bảy bước, dưới chân Ngài nở bảy đóa sen, một tay chỉ trời một tay chỉ đất mà nói rằng: “Thiên thượng thiên hạ duy ngã độc tôn.”

Hơn hai mươi lăm thế kỷ trôi qua, biết bao giấy mực luận bàn về huyền thoại này; sự đản sinh của Đức Phật đã trở thành đề tài muôn thuở cho các nhà nghiên cứu bình luận, là chủ đề gây tranh cãi nhiều nhất từ xưa tới nay; bên cạnh đó nó cũng là tiền đề gây hứng thú nhất cho các nhà Phật học và thi nhân kim cổ.

Không ít các nhà phân tích Phật học cho rằng bảy đóa sen kia là tượng trưng cho bảy phần Bồ đề (hay Thất giác chi) một trong Ba mươi bảy phẩm trợ đạo-là phương pháp tối yếu để giúp cho người học đạo và tu đạo thể nhập được giác ngộ, hoặc là yếu nghĩa của Tam Thừa Tứ quả, và cũng không ít người cho rằng bước sen thứ bảy là sự giải thoát hoàn toàn từ sáu bước sen trước, như là sự vượt thoát sáu cõi luân hồi. Một số nhà bình luận khác thì cho rằng con số 7 là con số triết học thuần túy của Ấn Độ, với ý nghĩa không gian có bốn (đông, tây, nam, bắc), thời gian có ba (quá khứ, hiện tại và tương lai); Thái tử đi trên bảy đóa sen tượng trưng cho sự vượt thoát về ý niệm của không gian và thời gian. Ngài sinh từ hông phải là biểu thị cho bản thể tuyệt đối vô nhiễm và câu tuyên ngôn: “Ta là Đấng cao quý nhất trong thiên hạ” là sự xác tín về Phật tính-vốn ẩn tàng trong mỗi chúng sinh...tất cả khía cạnh lý giải đều có ý nghĩa nhất quán mặc dù trên hình thức có đôi chút dị biệt, đó là sự giác ngộ về Chân tâm Phật tính xuyên qua truyền thuyết Đản sinh này.

Tuy nhiên các Học giả Đông-Tây đứng trên lập trường khách quan thì cho rằng bảy bước hoa sen là sự đại diện cho bảy phương hướng: Đông, Tây, Nam, Bắc, Trên, Dưới và Tại đây (east, west, north, south, up, down and here). Và một tay chỉ trời một tay chỉ đất là một điềm lành báo hiệu sự hiện hữu của một vị Cứu tinh cho cõi Thiên Nhơn-nối kết giữa trời và đất, giữa thiên đường và trần gian bụi bặm, và câu tuyên ngôn: “Ta là Đấng tôn quý nhất trong thiên hạ” theo quan điểm Phật giáo Phát triển là

một cách nói khác để xác quyết về tính giác hằng hữu trong không gian vô cùng và thời gian vô tận bên trong mỗi chúng sinh.

Bên cạnh đó không ít các bình luận gia ngoại đạo cho rằng huyền thoại đản sinh của Đức Thích Tôn được vay mượn từ huyền thoại chào đời của Thần Indra-vị thần cổ của Ấn Độ giáo vốn được truyền tụng ở trong văn học Rig Veda. Thần Indra cũng sinh ra từ bên hông của mẹ, và khi vị thần này chào đời thì có những hiện tượng lạ xảy ra như là nhật thực (1), trái đất vang động, núi non trời đất lung lay (2), và tất cả các vị thần khác đều sợ hãi sự phẫn nộ của thần Indra ...(3), một trong những thi kệ của Rig Vedic cũng ca ngợi vị thần này: “Ồ Indra, sự khéo léo của người giống như bậc thầy của các Thiên chủ và loài người...”(4). Đặc biệt khi vừa ra đời thần Indra nói rằng ông ta sẽ là đáng thừa hành những sứ mệnh vĩ đại. Cũng có một số Học giả khác cho rằng truyền thuyết Đản sinh của Đức Phật không ít thì nhiều có ảnh hưởng truyền thuyết Hy Lạp, khoảng thời gian sau khi Đại đế Alexander cai trị vùng Đông Á vào năm 334 BCE, và có một sự hòa nhập đáng kể về tư tưởng và nghệ thuật giữa Phật giáo và Hy Lạp. Một số khác thì đĩnh ninh rằng câu chuyện Đản sinh là được “nâng lên” từ câu chuyện ra đời của chúa Jesu khi những nhà Thương buôn Phật giáo trở về từ Trung Đông... Tất cả sự tranh cãi này không ngoài mục đích là đánh tan thần tượng thần thánh hóa Đức Phật.

Dù vậy không ai có thể chối bỏ được hình tượng hoa sen-một biểu tượng cho trí tuệ trong nghệ thuật Phật giáo, hoa sen còn đại diện cho sự tinh khiết và thanh cao của tâm linh. Bên cạnh đó bảy bước hoa sen của Đức Phật chỉ cho bảy hướng: Đông, Tây, Bắc, Nam, Trên, Dưới và Tại đây thì không tương đồng với bất kỳ huyền thoại nào khác. Đức Phật ra đời trong một bối cảnh xã hội Ấn Độ đầy phức tạp; mặc dù trong giai đoạn này thế lực chính thống của Bà La Môn giáo đã đến thời kỳ suy yếu; thay vào đó sáu phái Triết học và bảy mươi hai tà kiến với nhiều lập trường triết thuyết tranh nhau hùng cứ bốn hướng đông, tây, nam, bắc và khu vực thượng lưu và hạ lưu sông Hằng. Sự ra đời của Ngài như để dàn xếp và thống nhất các học thuyết tư tưởng bằng sự giác ngộ thực tại duyên khởi, và chỉ có Đức Thích Tôn mới làm được cuộc cách mạng lịch sử của các trào lưu tư tưởng đương thời. Và cho đến hôm nay, giáo lý giải thoát

này vẫn mãi hiện hữu màu nhiệm giữa lòng trời đất bao la, xuyên qua bốn phương đông, tây, nam và bắc của quả địa cầu này.

Ngoài bảy bước hoa sen, huyền thoại Đản sinh với câu tuyên ngôn: “Ta là Đấng cao quý nhất trong thiên hạ” đã làm chấn động và gây xôn xao cho tất cả người nghe với tất cả thành phần trong xã hội. Câu tuyên ngôn này có mâu thuẫn chẳng khi lập trường của Phật giáo là Vô ngã (anatma hoặc nontheism)? Chúng ta không thể lý giải theo quan niệm “tự tôn” với một trẻ vừa sơ sinh chưa có ý thức phân biệt. Tất cả các nhà Phân tích đều đồng quan điểm rằng cái “Ta” trong câu nói trên như là một sự xác tín về Chân ngã-Phật tính vốn chi phối và điều động sự hiện hữu của thế giới. Cái “Ta” này biểu hiện dưới hình thái con Người-chính là Thượng đế tôn quý nhất trong thiên hạ, nhưng con người đã bỏ quên để rồi lang thang tìm cầu một Thượng đế xa xôi, vô vọng và rồi tự chuốt thêm vọng tưởng khổ đau! Một cách khác, câu nói này cũng là lời tuyên cáo rằng chỉ có Đức Phật mới là Đấng Thượng đế duy nhất bao hàm Trí tuệ và Từ bi viên mãn, Kokkali nói: "Trí tuệ của Đức Phật rộng lớn như biển khơi, và Thánh linh của Ngài là đầy đủ đức đại từ bi. Đức Phật không có hình thái cụ thể nhưng thể hiện chính mình trong sự hoàn thiện và dẫn dắt chúng ta bằng cả tấm lòng từ bi của ngài" (Buddha's Wisdom is broad as the ocean and His Spirit is full of great compassion. Buddha has no form but manifests Himself in Exquisiteness and leads us with His whole heart of Compassion) (5). Do đó sự thị hiện của Đức Phật không ngoài mục đích tạo dựng một thế giới của tình yêu thương và hòa bình trên căn bản của tuệ giác vô ngã vị tha.

Mỗi Tôn giáo đều gắn liền với huyền thoại của Đấng giáo chủ của chính nó để được trải dài theo thời gian như một sự linh thiêng và huyền bí; cũng như những nhân vật nổi tiếng trên thế giới đều có huyền thoại của riêng mình, như huyền thoại nhà sáng lập Đế chế Mông Cổ Thành Cát Tư hãn, huyền thoại nhà lãnh đạo chính trị cuộc cách mạng Pháp Napoleon, huyền thoại nữ hoàng Ai Cập Nefertiti, huyền thoại thiên tài âm nhạc Mozart, huyền thoại họa sĩ nổi tiếng Van Gogh, Huyền thoại thi sĩ Nguyễn Du, gần đây chúng ta có huyền thoại minh tinh điện ảnh Marilyn Monroe, huyền thoại bóng đá với chân sút “phù thủy” Maradona, huyền thoại vua nhạc Pop Michael Jackson...tất cả họ đã đi vào dòng thời gian bất tuyệt xuyên qua huyền thoại của chính mình. Các bậc



chí sĩ thánh nhân thì có những huyền thoại phi phàm lãng tử không thể suy lường, như huyền thoại Trang Tử nhập vào bướm, Lý Bạch ôm trăng mà chết, Đức Jesu chịu đóng đinh trên cây Thập tự, Đức Bồ Đề Đạt Ma quảy một chiếc hài đi về Thiên Trúc... Trên tất cả huyền thoại, huyền thoại của Đức Phật Thích Ca Mâu Ni giàu chất thi ca và nghệ thuật nhất: sinh giữa rừng hoa, thành đạo dưới gốc cây, thuyết pháp giữa rừng cây và nhập diệt cũng giữa núi rừng tĩnh mặc; điều này đã nói lên rằng chỉ có Đấng Điều ngự Thế Tôn mới thoát khỏi được ngôi nhà Tam giới, ngục tù của vô minh và ảo tưởng.

Không hình ảnh nào tuyệt đẹp và thi vị hơn hình ảnh đản sinh của Đức Thích Tôn nhẹ nhàng bước trên bảy đóa hoa sen; không có lời nói nào tạo nên sự sùng sốt và bàng hoàng muôn thuở như tuyên ngôn: “Ta là Đấng Tôn quý duy nhất trong thiên hạ.” Như là một công án, câu nói này là một lời thôi thúc cho mọi người tìm hiểu học thuyết Phật Đà, và “đến để mà thấy”. Huyền thoại đản sinh như là mệnh đề dẫn nhập hay nhất cho toàn bộ nội dung chi tiết của Giáo pháp Phật Đà bằng qua trên mọi ngôn từ và lý luận giả tạo của trần gian.

#### **Ghi chú**

(1). *Rig Vedic, I. 130.9.*

(2). *Ibid, I.61.14*

(3). *Ibid, V.30.5*

(4). *Ibid, III. 34.2.*

(5). *The Teaching of Buddha", Bukkyo Dendo Kokkali (Buddhist Promotion Foundation)*

## **Khái Quát Sự Tương Đồng và Dị Biệt Giữa Phật Giáo Nam Truyền và Bắc Truyền**

Thích Nữ Tịnh Quang

Phật giáo có mặt vào thế kỷ thứ 6 BCE tại Ấn Độ sau khi Đức Phật thành đạo (ở tuổi 35) và thành lập giáo đoàn. Trong 45 năm thuyết giảng, Đức Phật đã tiếp độ tất cả mọi người: thường dân, những người ăn xin, hoàng tộc, Bà la môn... Giáo lý của Ngài phù hợp với kinh nghiệm, trình độ hiểu biết và căn cơ của người nghe. Những gì Ngài đã dạy được gọi là Buddha Vacana, nghĩa là lời của Đức Phật. Chẳng có gì gọi là Nguyên Thủy hay Đại thừa (Theravada/Hinayana or Mahayana) tại thời điểm đó.

Sau khi Phật nhập diệt (ở tuổi 80 theo sử liệu Bắc tông), Giáo pháp được truyền bá khắp Đông Tây, cho đến nay Phật giáo đã trở thành tôn giáo lớn nhất thế giới. Xuyên qua lịch sử truyền thừa Phật giáo có nhiều hệ phái, và hai Tông phái chính là Theravada (Nam tông) và Mahayana (Bắc tông), và một nhánh thứ ba từ hướng Bắc truyền không kém phần quan trọng là Vajrayana (Kim Cương tông hay Mật tông). Để thích nghi với phong tục bản xứ khi du nhập, Phật giáo Bắc truyền đã tiếp nhận nhiều hình thái đa văn hóa của vùng miền, nên Phật giáo Bắc truyền còn được gọi là Phật giáo Đại thừa hay Phật giáo phát triển.

Để hiểu sự đồng-dị của hai tông phái Phật giáo, chúng ta không thể không xuyên qua những phát triển lịch sử của Phật giáo.

### **Kỳ Kiết tập Giáo pháp đầu tiên**

Ba tháng sau khi Đức Phật nhập Đại Niết bàn (Mahaparinibbana), các đệ tử của Ngài lập tức triệu tập một hội đồng Kiết tập lời Phật tại Rajagaha – ngài Maha Kassapa (Đại Ca Diếp), vị Trưởng lão Tăng được kính trọng nhất được bầu làm chủ tọa Hội đồng. Hai lĩnh vực quan trọng đã hình thành là Giới (Vinaya) và Pháp (Dhamma). Một là ngài Ananda, một vị Đệ tử thị giả của Đức Phật trong 25 năm, với một trí nhớ đặc

biệt phi thường, đã có thể đọc thuộc lòng những gì mà Đức Phật đã nói. Hai là Ngài Upali đã nắm lòng và trùng tuyên tất cả những giới luật.

Pháp và Luật đã được trùng tuyên tại Đại hội kiết tập Kinh điển đầu tiên. Mặc dù không có sự khác biệt về quan điểm về giáo pháp nhưng có một số thảo luận về các vấn đề giới luật. Trước khi nhập Niết Bàn, Đức Phật đã nói với ngài A Nan rằng nếu Tăng đoàn muốn sửa đổi một số giới luật nhỏ, họ có thể làm như vậy. Nhưng vào lúc Đức Phật sắp nhập diệt ngài A Nan vì quá buồn rầu lo lắng nên quên hỏi Đức Phật rằng những giới luật nhỏ đó là những điều gì. Khi các thành viên của hội đồng đã không đồng ý rằng có những tiểu giới trong giới luật, ngài Maha Kassapa cuối cùng đã phán quyết rằng không được thay đổi những giới luật của Đức Phật. Và Maha Kassapa đã nhắc nhở thêm rằng: "Nếu chúng ta thay đổi các giới luật, người ta sẽ nói rằng các đệ tử của Gotama đã thay đổi các quy tắc ngay trước khi ngọn lửa đám tang của ông ta đã ngừng cháy..."<sup>1</sup>

Tại Hội đồng này, Giáo Pháp được chia thành nhiều phần và mỗi phần được ấn định với một vị Trưởng lão và những vị đệ tử của vị ấy để trùng đọc và ghi vào bộ nhớ. Giáo pháp được truyền khẩu từ thầy đến trò. Giáo pháp đã được đọc hàng ngày bởi các nhóm và thường kiểm tra với nhau để đảm bảo rằng không có thiếu sót hay thêm vào. Các nhà sử học đồng ý rằng truyền thống truyền miệng là đáng tin cậy hơn so với văn bản được viết bởi người khác từ bộ nhớ nhiều năm sau sự kiện này.

### **Kỳ kiết tập Giáo Pháp lần thứ hai**

Một trăm năm sau, Hội đồng lần thứ hai được tổ chức để thảo luận về một số giới luật. Ba tháng sau Phật nhập diệt không cần phải thay đổi bất cứ điều gì hoặc có thể vấn đề kinh tế, chính trị xã hội diễn ra trong thời gian ấy quá ngắn. Nhưng 100 năm sau đó, một số Tăng sĩ thấy cần phải thay đổi một số giới luật thứ yếu nào đó. Các Tăng sĩ bảo thủ (orthodox) về sau gọi là Trưởng lão bộ (Sthaviravada) giữ lập trường không thay đổi, trong khi những vị khác khẳng định về việc sửa đổi một số quy tắc, Cuối cùng, một nhóm Tăng sĩ rời khỏi Hội đồng và thành lập Mahasanghika (Đại Chúng bộ - Great community). Mặc dù được gọi là Đại Chúng bộ, nó chưa được gọi là Mahayana (Đại thừa), Và trong kỳ kiết tập lần Thứ hai này, chỉ có những vấn đề liên

quan đến giới luật đã được thảo luận và không có sự tranh cãi về Giáo pháp như được ghi.

### Kỳ kiết tập Giáo pháp lần thứ ba

Vào thế kỷ thứ 3 B.C.E. nhằm thời đại của Hoàng đế Asoka, Hội đồng kiết tập thứ ba đã diễn ra để thảo luận sự khác biệt về quan điểm giữa các Tỳ kheo của các bộ phái khác nhau. Tại Hội đồng này, sự khác biệt không chỉ giới hạn trong Giới Luật mà còn liên quan đến Phật Pháp (Dhamma). Sau buổi kiết tập này, Chủ tịch Hội đồng, ngài Moggaliputta Tissa (Mục-Kiền-Liên-Đế-Tu) biên soạn một cuốn sách gọi là *Kathavatthu* (Ngữ Tông) bác bỏ các quan điểm và lý thuyết được tổ chức bởi một số giáo phái được cho là sai lạc. Lời giáo huấn đã được phê duyệt và được chấp nhận bởi Hội đồng này được gọi là *Theravada* (Nguyên thủy). *Abhidhamma Pitaka* (Vi Diệu Pháp tạng) đã được đưa vào kỳ kiết tập này.

Sau kỳ kiết tập này, con trai của vua Asoka, Đại đức Mahinda, tự thân mang Tam Tạng đến Sri Lanka cùng với những luận giải được đọc tại Hội đồng thứ ba. Các văn bản đưa đến Sri Lanka đã được bảo tồn cho đến ngày nay không mất một trang. Các kinh văn được viết bằng tiếng Pali dựa trên ngôn ngữ Magadhi được nói bởi Đức Phật. Ở thời điểm này, Mahayana chưa được biết đến.

### Phân phái của Phật giáo

Sự phân chia bộ phái Tăng đoàn chừng 100 năm sau Phật nhập diệt, trong thời kỳ kiết tập kinh điển lần hai. Lúc này, Tăng đoàn bắt đầu chia thành hai nhóm vì bất đồng quan điểm giới luật (và quả vị A-la-hán) bắt nguồn từ một số Trưởng lão Tăng không đồng ý với sự thay đổi. Đại chúng bộ (Mahasanghika) là cộng đồng Tăng bất đồng một vài điểm về giới luật và giáo pháp. Vào thời Đại đế Ashoka, thế kỷ thứ 3 EC, có 20 (hay 18) bộ phái được phân ra từ hai bộ phái chính.

*Thượng Toạ Bộ (Nam truyền) Phân ra 11 Bộ phái*

1. Mulasarvastivada hay Haimavata (雪山部 Tuyết sơn bộ)
2. Sarvastivada (说一切有部 Thuyết nhất thiết hữu bộ)
3. Vatsiputrya (犍子部 Độc tử bộ)
4. Dharmottarya (法上部 Pháp thượng bộ)

5. Bhadraniya (贤胄部 Hiền trụ bộ)
6. Sammatiya (正量部 Chánh lượng bộ)
7. Uttariya (密林山部 Mật lâm bộ)
8. Mahisasaka (化地部 Hóa địa bộ)
9. Dharmaguptaka (法藏部 Pháp tạng bộ)
10. Suvarsaka (饮光部 Âm quang bộ)
11. Sautrantika hay Samkrantivadin (经量部 Kinh lượng bộ)

*Đại chúng bộ (Bắc truyền) phân ra 9 Bộ phái*

1. Mahasanghika (大众根本部 Đại chúng Căn bản bộ)
2. Ehavyavaharika (一说部 Nhất thuyết bộ)
3. Lokottaravadin (说出世部 Thuyết xuất thế bộ)
4. Kaukutika (鸡胤部 Kê dẫn bộ)
5. Bahusrutya (多闻部 Đa văn bộ)
6. Prajnativa (说假部 Thuyết giả bộ)
7. Caityasala (制多山部 Chế đa sơn bộ)
8. Aparasaila (西山住部 Tây sơn trụ bộ)
9. Uttarasaila (北山住部 Đông sơn trụ bộ)

### **Theravada**

Vào thời vua Ashoka, kỳ kiết tập kinh điển lần thứ ba nhằm thảo luận những quan điểm bất đồng của Tăng chúng giữa các phân phái. Kết thúc kỳ kiết tập này, những quan điểm và lý thuyết sai lầm được bác bỏ. Giáo pháp được kiểm chứng và chấp thuận bởi hội đồng được biết như “Hội đồng Trưởng lão,” có nhiều bảo thủ, gàn gù, và sớm hơn các truyền thống Phật giáo hiện có.

Các kinh văn thiêng liêng được viết bằng ngôn ngữ Pali được cho là Nguyên Thủy, gần với lời Phật Thích Ca, Tuy nhiên những kinh sách truyền thừa cũng có một chút sai biệt trong các quốc gia hướng Nam. Phật giáo Nam tông tu tập bốn chân lý cao quý, Bát chánh đạo, những pháp hành căn bản của Đức Phật dạy. Mục tiêu loại bỏ những đau khổ từ sự ham muốn của con người và đạt đến Niết bàn, thoát khỏi sinh tử với trạng thái ly dục. Những ai thực hành Bát chánh đạo đều có thể thành công trong việc đạt được Niết bàn hay quả vị A-la-hán. Theo học thuyết này, Niết bàn chỉ có thể có trong cuộc sống này và dành cho các nhà sư tu hành theo lời dạy của Đức Phật.

Nam truyền có mặt trong các quốc gia như Sri Lanka, Cambodia, Laos, Myanmar, Thailand, Việt Nam, Bangladesh, Malaysia, Indonesia, Singapore và các hướng nam của châu Á.

## Mahayana

Giữa thế kỷ 1 BCE và thế kỷ 1 CE, hai thuật ngữ Mahayana (Đại thừa) và Hinayana (Tiểu thừa) xuất hiện trong kinh *Saddharma Pundarika Sutra* (kinh Diệu Pháp Liên Hoa).

Theo Alexander Berzin, thuật ngữ Tiểu Thừa (cỗ xe nhỏ) và Đại thừa (cỗ xe lớn) có nguồn gốc ở những kinh văn thuộc hệ Bát nhã (kinh Nhận Thức Vô Phân Biệt, kinh Trí Tuệ Siêu Việt...) Chúng phá các phạm trù đối đãi, nâng cao Đại thừa và hạ thấp Tiểu thừa. Tuy nhiên, các thuật ngữ chọn lựa vẫn còn có những thiếu sót khác...."<sup>2</sup>

Vào thế kỷ thứ 2 CE Đại thừa trở nên rõ ràng. Ngài Long Thọ đã phát triển triết học Đại thừa về tính Không (Sunyata) và chứng minh rằng tất cả mọi thứ là trống rỗng trong *Madhyamika-karika* (Trung Quán Luận). Vào thế kỷ thứ 4, hai luận sư Asanga (Vô Trước) và Vasubandhu (Thế Thân) đã viết nên số lượng đồ sộ cho kiến trúc Đại thừa. Sau thế kỷ 1 CE các nhà Đại thừa đã định vị lập trường để phân biệt Mahayana và Hinayana.

Từ sự phát triển từ Đại chúng bộ (Mahasanghika), những phần nào đó của giáo pháp được đồng thuận từ cuộc kiết tập kinh điển đầu tiên. Sự thay đổi được thấy trong một số kinh và luật. Truyền thống Bắc truyền có nhiều sự thay đổi và cởi mở, với một số kinh văn đã được thêm vào trong tam tạng giáo pháp. Phật giáo Bắc truyền tin rằng con đường đến Niết bàn là mở rộng cho tất cả mọi người không chỉ dành cho người xuất gia. Những Phật tử tu theo Bắc truyền với thệ nguyện thực hành Bồ tát đạo hầu giúp cho tất cả mọi người nhận ra Niết bàn của chính họ.

Bắc tông chấp nhận thêm những kinh văn được viết bằng ngôn ngữ Sanskrit, và những kinh văn về sau, và tin thờ nhiều vị Phật và Bồ tát. Khi Mahayana rời khỏi Ấn Độ, nó hòa nhập vào những đặc trưng văn hóa của lãnh thổ và những học thuyết. Như

Đại thừa của Trung Quốc có sự khác biệt lớn với Ấn Độ và Nhật Bản. Có nhiều truyền thống khác nhau như Tịnh độ, Zen, Nhật Liên Tông, Kim cương tông (Phật giáo Tây Tạng), Thiên Thai, Chân ngôn tông (Shingon) và Chân như tông (Shinnyo-en)...

Bắc truyền định cư vào China, Japan, Korea, Singapore, những vùng của Russia và Việt Nam.

### **Một nhánh đặc thù của Bắc truyền: Kim Cương thừa (Vajrayana)**

Một giáo phái đặc biệt của Phật giáo, còn được gọi là Mật thừa hay Kim Cương thừa được phát triển từ Phật giáo Đại thừa ở Ấn Độ và đang được mở rộng. Kinh văn đầu của nó đã được truyền bá đến Trung Quốc, Nhật Bản, Hàn Quốc, Mông Cổ, và đặc biệt ở Tây Tạng. Hành giả Kim Cương thừa chú trọng việc thực hành các nghi lễ bắt nguồn từ các tôn giáo xa xưa. Nhà sư Nhật Kukai đã giới thiệu tông phái đạo Phật này đến Nhật Bản, nơi mà nó được gọi là Shingon (Chân ngôn tông) Phật giáo, và một vài hệ phái Kim cương thừa vẫn còn duy trì đến ngày nay. Một nhóm khác của Kim Cương thừa Phật giáo là cộng đồng Phật tử Newar Vajrayana ở thung lũng Newar Nepal's Kathmandu của Nepal, nhóm này chỉ thờ một vài vị thần Newar.

### **Phật giáo Tây Tạng**

Có lẽ tông phái nổi tiếng nhất của Kim cương thừa là Phật giáo Tây Tạng. Một trong những khu vực cuối cùng được biết đến, Tây Tạng Tu tập theo Phật giáo Kim Cương thừa khi nó được giới thiệu bởi nhà thần bí Ấn Độ Padmasambhava (Liên Hoa Sanh). Khác với Phật giáo Chân tông và Newar, Phật tử Tây Tạng chú tâm vào các kinh văn mới của Kim Cương thừa, mặc dù có một số lần áp trong các kinh văn thiêng liêng của họ. Giáo pháp và nghi lễ của Phật giáo Tây Tạng cũng có những yếu tố căn bản của Phật giáo Nguyên Thủy và Đạo Bon-một tôn giáo truyền thống Tây Tạng. Phật giáo Tây Tạng đang tiếp tục chia thành bốn phần chính của nó: Phật giáo Nyingma, các giáo phái Tây Tạng cổ nhất, và các hệ phái Phật giáo mới hơn: Kagyu, Sakya và Geluk.

### **Sự tương đồng giữa Phật giáo Nam tông và Bắc tông**

Căn bản giáo pháp là giống nhau. Biểu đồ dưới đây đã chỉ ra những lời dạy quan trọng của Đức Phật đã được chấp nhận với cả hai Tông phái.

1. Cả hai chấp nhận Đức Phật Thích Ca là bậc Đạo sư
2. Chân lý Tứ diệu đế là căn bản của cả hai tông phái
3. Bát chánh đạo là con đường chánh của cả hai
4. Thập nhị nhân duyên (Paticca-samuppada) hoặc Duyên sinh (Dependent Origination) đều bao hàm trong hai tông phái.
5. Cả hai không chấp nhận khái niệm về một đấng thượng đế toàn năng, siêu nhiên, sáng tạo và điều động thế giới này.
6. Quan điểm Vô thường (Anicca), Khổ (Dukkha), Vô ngã (Anatta) và Giới (Sila), Định (Samadhi), Tuệ (Panna) thì không có bất kỳ sự khác biệt nào.

### Sự khác nhau giữa Phật giáo Nam tông và Bắc tông

Mặc dù Giáo pháp căn bản là giống nhau đối với Phật giáo Theravada và Mahayana, có một vài khía cạnh quan trọng trong hai tông phái về tư tưởng khác nhau của Phật giáo. Những khía cạnh quan trọng được trình bày trong sơ đồ dưới đây.<sup>3</sup>

#	CHỦ ĐỀ	PHẬT GIÁO NAM TRUYỀN	PHẬT GIÁO BẮC TRUYỀN
1	<b>Đức Phật</b>	Chỉ thờ Đức Phật lịch sử Thích Ca (Sakyamuni) và những vị Phật quá khứ	Bên cạnh đức Phật Thích Ca, cũng thờ thêm các vị Phật khác như Phật A Di Đà, Phật Dược Sư...
2	<b>Bồ Tát</b>	Chỉ chấp nhận Bồ Tát Di Lặc (Maitreya).	Ngoài Bồ tát Di Lặc, còn có bốn vị Bồ tát nổi bật: Bồ tát Quán Âm (Avalokitesvara), Văn Thù Sư Lợi (Mansjuri), Địa Tạng (Ksitigarbha) và Phổ Hiền (Samanthabhadra) và các vị Bồ tát trong hệ thống Mật tông
3	<b>Tăng đoàn</b>	Đoàn thể Tăng và Ni + Nam Nữ Phật tử	Đoàn thể Tăng và Ni + Nam Nữ Phật tử cùng tu tập theo lời dạy của Phật
4	<b>Quan niệm về nữ giới</b>	Nữ giới tu tập đều có thể chứng Thánh quả A La	Nữ giới đều có thể thọ Tỳ kheo, tu tập và có thể thành Phật



		Hán. Tuy nhiên nữ giới không được xuất gia tu tập trong Tăng đoàn sau khi Phật nhập diệt. Bây giờ đã đạt được sự bình đẳng trong những năm gần đây khi nữ giới cũng được thọ giới Tỳ kheo ni theo hệ thống Nam truyền.	
5	<b>Tu chứng</b>	A La Hán (Arahant) hoặc Bích Chi Phật (pacceka-buddha).	Giác ngộ (Buddhahood) - bằng con đường Bồ tát).
6	<b>Ý nghĩa hệ phái</b>	Theravada có nghĩa là "Small vehicle-Tiểu thừa" hoặc "Trưởng lão bộ phái". Hệ phái được cho là giữ nguyên lời dạy của Đức Phật qua hơn 25 thế kỷ.	Mahayana có nghĩa là "Great vehicle, Đại thừa," một số căn bản giáo lý được phát triển.
7	<b>Ý nghĩa giải thoát</b>	Để đạt đến Niết bàn, phải tu tập Bát chánh đạo, thực hành thiền quán.	Tất cả Pháp môn tu tập của các Tông phái nhằm hướng dẫn hành giả đạt đến giác ngộ, Niết bàn.
8	<b>Kinh điển</b>	Tạng (Tipitaka) Pali có 3: Luật tạng (Vinaya Pitaka) có 5 quyển, Kinh tạng (Sutta Pitaka) gồm 5 bộ (nhiều kinh) và luận tạng (Abhidhamma Pitaka) có 7 tập.	Tạng Bắc Truyền cũng có 3: Kinh tạng, Luật tạng và Luận tạng. Chủ thuyết 12 nhân duyên, nhân quả, Pháp cú. Bao gồm hầu hết Tạng Nam truyền (Theravada Tipikata) và nhiều kinh phát triển.
9	<b>Khái niệm Bồ-đề-tâm</b>	Chủ trương tự giải thoát. Hoàn toàn dựa vào chính mình để tu tập đoạn trừ phiền não.	Ngoài việc tự giải thoát, tự tu đồng thời giúp chúng sanh tu tập để được giải thoát.
10	<b>Khái niệm Tam thân</b>	Rất giới hạn về Tam thân Phật. Tài liệu tham khảo về Tam thân chủ yếu là Ứng thân (nirmanakaya) và Pháp thân (dharma-kaya).	Rất được chú trọng trong Phật giáo Bắc truyền. Báo thân (Sambogakaya) hay hỷ lạc thân – (reward/enjoyment body) là khái niệm đầy đủ Tam thân Phật.
11	<b>Lãnh thổ truyền bá</b>	Hướng Nam: Sri Lanka, Thailand, Burma, Laos, Cambodia và những vùng Đông Nam Á.	Hướng Bắc: Tibet, China, Taiwan, Japan, Korea, Mongolia và những vùng Đông Nam Á.
12	<b>Ngôn ngữ Giáo pháp</b>	Pali tạng. Giáo pháp chủ yếu là tiếng Pali được bổ	Sanskrit tạng được chuyển dịch thành ngôn ngữ địa phương như:

		sung bằng ngôn ngữ địa phương.	Tây Tạng, Trung Quốc, Nhật Bản.
13	<b>Niết bàn-Nirvana (Nibbana in Pali)</b>	Không phân biệt Niết bàn đạt được giữa Phật và A-la-hán hoặc Phật Độc giác (pacceka Buddha).	Cũng được hiểu như 'giải thoát vòng luân hồi,' Có sự phân biệt vi tế trong trình độ chứng đắc dành cho 3 quả vị này.
14	<b>Đệ tử của Đức Phật Thích Ca</b>	Theo sử liệu, những đệ tử A-la-hán hoặc những vị bình thường.	Một số vị Bồ tát được Đức Phật Thích Ca giới thiệu. Hầu hết các vị này không phải là những nhân vật lịch sử.
15	<b>Nghi lễ</b>	Có vài Nghi lễ nhưng không đặt nặng như các tông phái Bắc truyền.	Ảnh hưởng văn hóa địa phương, chú trọng quá nhiều về việc dùng nghi lễ; ví dụ, nghi lễ cho người chết, cúng thức ăn cho ngựa quý, lễ nghi Mật tông (Vajrayana).
16	<b>Dùng Thần chú và Thủ Ấn</b>	Có vài điều tương đương trong việc dùng để hộ trì (Parittas).	Chú trọng thực hành trong Mật tông. Các tông phái khác cũng có bao gồm vài thần chú trong nghi thức hàng ngày.
17	<b>Cách tu cho người sắp chết và chết</b>	Ít nghiên cứu về tiến trình hấp hối và chết. Thông thường, với người sắp chết được khuyên quán niệm vô thường, đau khổ và trống không.	Mật tông chú trọng tỉ mỉ với lãnh vực này. Có nhiều dấu hiệu bên trong và bên ngoài được biểu lộ với những người trước khi họ chết. Quan trọng việc thực hành năng lực chuyển giao công đức trong vài tuần trước khi chết để tìm được cảnh giới tái sinh sau khi chết.
18	<b>Thân Trung Âm (Bardo)</b>	Trạng thái ở giữa, sau khi chết và trước khi tái sinh là không được đề cập rõ ràng trong Nam truyền.	Tất cả tông phái Bắc truyền đều dạy về trạng thái Trung âm, sau khi chết.
19	<b>Ăn ngày một bữa</b>	Qui tắc này dành cho Tăng đoàn Nam truyền (Theravada).	Xem đây là một hạnh đáng trân quý nhưng cũng bỏ qua đối với trường hợp của mỗi cá nhân trong những Tăng đoàn khác nhau.
20	<b>Ăn chay</b>	Khía cạnh này không cần thiết. Những nơi giống như Thái Lan Tăng đoàn mỗi sáng đi khát thực thì rất khó khăn để đòi hỏi thực phẩm được cúng dường.	Được thực hành rất hay trong tất cả các Tông phái Bắc truyền. (Ngoại trừ Tây Tạng vì lí do môi trường địa lý).
21	<b>Cách thờ ảnh tượng trong các tự viện</b>	Chỉ trang trí đơn giản với hình ảnh của Đức Phật Thích Ca... và thi thoảng các đệ tử lịch sử.	Có thể khá kỹ lưỡng; một gian phòng thờ Đức Phật Thích Ca và hai vị Đệ tử Ngài, một gian phòng thờ 3 Đức Phật (có thêm Đức Phật A Di

			Đà và Dược Sư) và một gian phòng thờ 3 vị Bồ tát chính; bên cạnh có những vị Hộ Pháp v.v...
22	<b>Tông/Bộ phái truyền thống</b>	Từ 18 Bộ phái, qua nhiều năm giảm thiểu số lượng và chỉ còn một Tông phái chính.	8 Tông phái (Chinese) chính dựa vào những giáo lý đầu tiên (Kinh, luật, luận) và những tư tưởng phát triển. Bốn Tông phái nghiêng về việc tu tập như Tịnh độ/A Di Đà, Thiền, Luật và Mật tông (Pure Land/Amitabha, Ch'an, Vajrayana and Vinaya-không dành cho Cư sĩ) thì Phổ cập hơn những tông phái dựa trên căn bản triết học như Thiên Thai, Hoa Nghiêm, Duy Thức và Trung Quán tông (Tien Tai, Avamtasaka, Yogacara and Madhyamika).
23	<b>Mục tiêu Giáo pháp.</b>	Đạt được tuệ giác hoặc Niết bàn.	Tuệ giác được hiểu là nhận thức đúng bản tâm và quán sát sự phát triển những nhân phẩm như trí tuệ, từ bi, an lạc v.v...
24	<b>Quan điểm về Phật</b>	Đức Phật hoặc Tứ diệu đế hướng dẫn chúng sinh con đường thoát khỏi luân hồi hoặc đạt được Niết bàn. Niềm tin sai lầm khi không ứng dụng lời dạy của Phật.	Đức Phật, cũng được hiểu là bản tâm, Phật tánh của tất cả chúng sanh hoặc bất kỳ ai tu tập đạt được trạng thái đó.
25	<b>Khái niệm về thiên thần</b>	Thiên hoặc thần luôn luôn được phản chiếu. Khái niệm về thượng đế cũng không phải là một phần của Phật giáo. Tuy nhiên Phật tử tin rằng chư Thiên là những vị còn đau khổ giống như con người, không có liên quan đến sự tồn tại của con người, và không thể cứu chúng ta.	Bản lai tâm vốn hoàn hảo được xác định bởi bất kỳ chúng sinh nào.
26	<b>Định luật Tôn giáo</b>	Dharma - lời dạy của đức Phật.	Giáo pháp (Dharma) là giáo luật hướng dẫn cho những ai thực hành để có an lạc, không phải là luật lệ bắt buộc.
27	<b>Quan điểm về Nhất thần giáo</b>	Theravada là một giáo pháp. Nó không phải là một hệ thống tôn giáo Hữu thần	Mahayana là Giáo pháp. Nó không phải là một hệ thống tôn giáo Hữu thần và lý thuyết Hữu thần như đã bị

		thần và lý thuyết Hữu thần như đã bị nhầm lẫn.	nhầm lẫn.
28	<b>Niềm tin</b>	Tin rằng Đức Phật lịch sử đã nhập diệt 2560 (...) năm cách đây nhưng lời dạy của ngài cũng còn tồn tại để hướng dẫn chúng sinh.	Tin rằng Đức Phật Thích Ca và vô số Phật vẫn còn giáo hóa ở các cõi giới khác và có thể hộ trì mọi người tu tập và nguyện hướng. Những điều này được xác định trong nhiều kinh Mahayana, khác với kinh pali.
29	<b>Nhân tánh</b>	Con người thường có vô minh, khát ái, sân hận, tham lam và ảo tưởng (từ khi họ sinh ra) dẫn dắt họ đau khổ.	Mỗi người (hoặc chúng sinh) bị phiền não, vô minh và bản ngã chi phối. Cách khác, mỗi chúng sinh đạt được tiềm năng hoàn hảo bất sinh bất diệt (còn gọi là Phật tánh, đó là bản tánh của chính mình).
30	<b>Định luật Tôn giáo</b>	Dharma - lời dạy của đức Phật.	Giáo pháp (Dharma) là giáo luật hướng dẫn cho những ai thực hành để có an lạc, không phải là luật lệ bắt buộc.
31	<b>Vai trò của Thượng đế trong việc cứu rỗi</b>	Đức Phật dạy chúng ta tự mình khám phá Niết bàn và đừng tùy thuộc vào một ai. Thượng đế hoặc thiên thần chẳng bao giờ tồn tại hoặc được chấp bởi giáo lý Theravada. Sự cứu rỗi không có trong Phật giáo.	Giáo lý Mahayana không tin tưởng có một đấng sáng tạo, toàn năng điều động vũ trụ. Dạy rằng mỗi chúng sanh đều tự mình tu tập để đạt được tuệ giác.
32	<b>Những ảnh hưởng Phi Phật giáo</b>	Chủ yếu là những ảnh hưởng Ấn Độ/ Bà-la-môn trước thời Phật Thích Ca. Nhiều thuật ngữ như karma, sangha v.v... là những thuật ngữ đã lưu hành trong thời Đức Phật. Tài liệu tham khảo từ Vedas và Upanishads.	Trong quá trình hội nhập và hài hòa bản sắc trong các nền văn minh khác, có những ảnh hưởng tương quan không nhỏ. Tại Trung Quốc, Phật giáo có một vài ảnh hưởng Lão giáo và Khổng giáo nhằm có một tác động đối với tín ngưỡng bản địa. Kịch bản này đã được lập lại ở Nhật Bản và Tây Tạng.
33	<b>Phật Tánh</b>	Thiếu vắng trong giáo pháp truyền thống của Theravada.	Chú trọng, đặc thù đối với các Tông phái nghiêng về tu tập.

## Thiền Vipassana và Thiền Samatha

• **Thiền Theravada:** ‘Vipassana’ được hiểu như là ‘insight’ hay Minh sát tuệ, và là những gì căn bản mà Đức Phật dạy, nó sẽ giúp bạn thấy được bản chất thật của thực tại hiện tiền khi tu tập những gì được gọi là thiền ‘Vipassana’ (Minh sát tuệ). Thiền Vipassana được lưu truyền nhờ Phật tử Miến Điện lưu giữ, tuy nhiên loại thiền này đã không trở thành phổ biến với Phật tử cho đến thế kỷ 19 và 20. Trước đó, thiền Vipassana là chủ yếu thực hành tại tu viện. Điều này không có nghĩa rằng tất cả các bậc thầy chỉ dạy duy nhất là thiền “Vipassana”. Thiền Vipassana cũng là một phần của thực hành thiền định mặc dầu có sự cố chia rẽ giữa Vipassana và các loại Thiền của các Tông phái khác.

• **Thiền Mahayana:** ‘Samatha’: còn được gọi là shamatha, có nghĩa là ‘tĩnh lự’ hay Thiền chỉ hoặc Thiền định. Thiền samatha còn gọi là “định tâm”, cụ thể, là khiến cho các hành (sankhàra) lắng dịu. Đại Thừa có nhiều trường phái khác nhau, tập trung vào việc phát triển tinh thần thiền trong nhiều cách khác nhau. Đại thừa tập trung vào một sự hòa trộn của cả hai Vipassana và samatha, nó tin rằng cả hai Vipassana và Samatha (định và tuệ) là cần thiết để đạt được giác ngộ bởi vì để có được sự phân tích rõ ràng (Vipassana), đầu óc của bạn phải định tĩnh (samatha). Vì có rất nhiều trường phái của Đại thừa đã tập thiền theo những cách khác nhau và mức độ khác nhau; một số tông phái như Tịnh và Mật đã thực hành tụng kinh, trì chú và thiền định vì Phật tử không có thời gian để tham gia vào việc thực hành tu thiền do công việc bận rộn và cuộc sống gia đình. Điều thú vị là, tụng kinh và trì chú cũng đã chứng minh là có hiệu quả an định như thiền định khi các nhà khoa học chụp những biểu đồ scans của tâm.

### **Điểm đồng và dị giữa Phật và A La Hán (Buddhas and Arhats)**

Bậc A la hán là hàng Thánh giả thứ tư đã thành tựu giải thoát sinh tử phiền não trong ba cõi, đã kinh qua quá trình tu chứng của hàng Sơ quả, Nhị quả và Tam quả rồi mới đến Tứ quả, có thể được tóm tắt như sau:

Bậc Sơ quả Tu đà hoàn thì giải thoát được ba kết-phược: Ngã kiến, Nghi kiến và Giới cấm thủ kiến. Bậc Nhị quả Tư đà hàm là đã bậc tham, sân và si, nghĩa là nghiệp tham, sân và si còn rất là mỏng; cho nên hàng nhị quả còn gọi là Bạc-địa. Bậc Tam quả

Tư đà hàm thì đã đoạn trừ ngũ-hạ-phần-kết, đó là Dục tham, sân khuể, Ngã kiến, Nghi kiến, và Giới cấm thủ kiến nên còn gọi là Ly-địa (hàng Sơ quả cũng đoạn trừ Ngã kiến, Nghi kiến và Giới cấm thủ kiến của Dục giới, hàng Tam quả đoạn trừ Ngã kiến, Nghi kiến, và Giới cấm thủ kiến thuộc Vô sắc giới); vì đã hoàn toàn ly khai Dục giới địa nên bậc Tư đà hàm quả đã chứng đắc Sơ thiên. Bậc Tứ quả A la hán thì đoạn trừ Ngũ-thượng-phần-kết: sắc tham, vô sắc tham, trạo cử, mạn, và vô minh. Khi đã chặt đứt hoàn toàn Ngũ-thượng-phần-kết thì mới chứng đắc A la hán, hoàn toàn thoát khỏi vô minh của tam giới lục đạo. Phạm phu chúng sanh bị trói buộc vì cái thấy phiền não và tư duy phiền não, còn gọi là Kiến hoặc và Tư hoặc, bậc Thánh giả A la hán thoát ly ‘nhị hoặc’ này đồng thời cũng ra khỏi luân hồi, không còn Phần-đoạn-sanh-tử hay là sự luân chuyển của ngũ uẩn thân.

Có một sự khác biệt khá lớn giữa các luận thuyết về Hinayana và Mahayana đối với quả vị A La Hán và chư Phật. Cả hai đồng ý rằng A La Hán là những chúng sinh đã giải thoát (A-la-hán 阿羅漢; sa. *arhat*, *arhant*; pi. *arahat*, *arahant*; bo. *dgra com pa*) dịch nghĩa là Sát Tặc (殺賊), Ứng Cúng (應供), Bất sinh (不生) hoặc Vô Sinh (無生) là người đã đạt Niết-bàn, đoạn diệt sinh tử.

Thật nghĩa của A la hán là Ứng Cúng, nhân vì hàng A la hán đã ra khỏi ba cõi, làm phước điền cho chúng sanh tu phước cúng dường. Và còn biệt danh là Sát tặc, nghĩa là đã giết giặc phiền não, đoạn trừ những hiện hành ‘phiền não’, tập khí và tất cả ‘tùy phiền não’, và có năng lực giúp cho chúng sanh tổn giảm phiền não. A la hán còn nghĩa là Vô sanh, có nghĩa là không còn thọ thân ‘ngũ uẩn’ nữa, thoát hẳn tam giới, lục đạo luân hồi. A la hán gồm có hai đại loại: Một là Tuệ giải thoát A la hán, hai là Câu giải thoát A la hán. Tuệ giải thoát A la hán là chỉ cho hàng A la hán chưa có chứng đắc Tứ thiên Bát định nhưng có thể dùng trí tuệ ra khỏi tam giới. Tuệ giải thoát A la hán tối thiểu chỉ đắc được định lực Sơ thiên; vì khi ở trong quả vị thứ ba đã chứng đắc viên mãn định lực của Sơ thiên rồi. So với hàng Câu giải thoát A la hán mà nói thì Tuệ giải thoát A la hán cũng ở trong Tứ thiên Bát định nhưng còn có chỗ khinh suất tùy thời, và cũng ở chỗ tùy thời có thể ly khai tam giới vì có định lực Tứ thiên Bát định. Hàng Câu giải thoát A la hán đồng thời chứng đắc Tứ thiên Bát định cũng có trí tuệ giải thoát,

nhân đây mà có thể ra khỏi ba cõi. Bậc A la hán không phải nhân vì định lực để thành tựu A la hán mà nhân vì trí tuệ, cho nên hàng Tuệ giải thoát A la hán và Câu giải thoát A la hán đều là Thánh nhân, chủ yếu chỉ sai biệt chứng đắc và chưa chứng đắc Tứ thiền và Bát định; dù là Tuệ giải thoát hay Câu giải thoát, hàng A la hán đều tự chứng tự tri: “Sanh tử đã đoạn, phạm hạnh đã lập, việc làm đã xong, tự biết không thọ thân sau.”( 生死已斷, 梵行已立, 所作已作, 自知不受後有) Đó là bậc Thánh hoàn toàn ra khỏi ba cõi.

Trong Phật giáo nguyên thủy, A-la-hán là hiện thân của sự giác ngộ. A-la-hán là danh từ chỉ một Thánh nhân, một người đã đạt cấp "vô học" (không cần phải học gì nữa) của Thánh đạo (sa. *āryamārga*; pi. *ariyamagga*), không bị ô nhiễm (sa. *āśrava*; pi. *āsava*) và Phiền não (sa. *kleśa*; pi. *kilesa*) chi phối. Một A-la-hán khi còn sống thì dù đời là bề khổ thì vẫn ung dung, tự tại nên còn gọi là Hữu dư Niết-bàn (sa. *sopadhiśeṣanirvāṇa*; pi. *savupadisesanibbāna*), khi A-la-hán này viên tịch thì gọi là nhập Vô dư Niết bàn.

A-la-hán đã giải thoát 10 trói buộc thế gian như: ngã kiến, nghi ngờ, chấp đắm giới luật, tham, sân hận, sắc tham, vô sắc tham, kiêu mạn, hời hợt không yên (trạo), vô minh.

A-la-hán được xem là người đã từ bỏ ô nhiễm, bỏ các gánh nặng, đã đạt mục đích và tâm thức đã được giải thoát.

Để đạt được giải thoát hay giác ngộ, Theravada và Mahayana đều khẳng định rằng người ấy thấu rõ bản chất ‘vô ngã’ (lack of an impossible ‘soul’), vắng bóng cái tôi (selflessness. S. *anatma*. P. *antta*), không có chấp thủ linh hồn (soul) hoặc tiểu ngã (atman) thì không còn bị tác động bởi bất cứ điều gì, đã thoát khỏi sự chi phối của tất cả phiền não. Căn cứ trên phương diện về mục tiêu giác ngộ của Bồ đề tâm, bằng sự tu tập các công đức trong quá khứ và hiện tại, chư Phật đạt được trình độ giác ngộ cao hơn hàng A-la-hán.

Theo kinh điển Pali, Như Lai (tathagatas) là người thấu rõ các hiện tượng \* Đoạn cuối của tất cả con đường \* nhưng không giải thích những chi tiết khác mà chỉ có Như

Lai thấu rõ. “Tỳ Kheo, Như Lai - bậc xứng đáng, người tự đánh thức ngay chính mình, người đã thoát khỏi ảo tưởng từ sắc, người an tịnh, đoạn diệt, giải thoát mọi chấp thủ-được gọi là 'chánh tri giác.” (Tathāgato, bhikkhave, **arahaṃ** sammāsambuddho rūpassa nibbidā virāgā nirodhā anupādā vimutto sammāsambuddhoti vuccati - Monks, the Tathagata — the worthy one, the rightly self-awakened one, who from disenchantment with form, from dispassion, from cessation, from lack of clinging (for form) is released — is termed 'rightly self-awakened).<sup>4</sup>

Đức Thế Tôn lại nói: "Như Lai - bậc xứng đáng, bậc chánh tri giác - là người dẫn dắt trên con đường (trước đó) chưa ai dẫn dắt, người phát sinh ra con đường (trước đó) chưa ai phát sinh, người chỉ ra con đường (trước đó) không ai chỉ ra. Ngài biết con đường, là bậc đạo sư, tinh thông về các con đường.” Và bây giờ các đệ tử (A La Hán) của Ngài cứ đi theo con đường ấy và sau đó thể nhập với con đường. The Blessed One said, "The Tathagata — the worthy one, the rightly self-awakened one — is the one who gives rise to the path (previously) unarisen, who engenders the path (previously) unengendered, who points out the path (previously) not pointed out. He knows the path, is expert in the path, is adept at the path.” And his [arahant] disciples now keep following the path and afterwards become endowed with the path.<sup>5</sup>

Như vậy Đức Thế Tôn, A la hán (Bậc siêu tuyệt), bậc giác ngộ, đầy đủ trí tuệ và đức hạnh, đáng tôn kính, bậc tuệ giác của thế gian, bậc Đạo sư vô thượng, bậc Thầy của Trời và Người, Đức Phật, Đức Thế Tôn (itipi so bhagavā **arahaṃ** sammāsambuddho vijjācaraṇasampanno sugato lokavidū anuttaro purisadammasārathi satthā devamanussānaṃ buddho bhagavā'ti). Such Indeed is the Blessed One, arahant (Consummate One), supremely enlightened, endowed with knowledge and virtue, welcome being, knower of worlds, the peerless trainer of persons, teacher of gods and men, the Buddha, the Blessed One.<sup>6</sup>

Như thế tất cả chư Phật là A a hán, nhưng chỉ có Phật (vị giác ngộ hoàn toàn) mới có thể thành lập và giảng dạy Giáo pháp. Tuy nhiên nhóm từ "Arahaṃ sammāsambuddho" cũng có nghĩa rằng "the completely awakened (samyak sambuddha) arhat



'bậc A La Hán toàn giác' (completely awakened); vì vậy A la hán cũng có thể giảng dạy Giáo pháp.

A la hán là những vị Thánh hoặc Hiền Triết. Đức Phật cũng tự gọi mình là một A la hán - người đã phá vỡ mười xiềng xích thuộc về Tâm sở bất thiện (*Cetasikas*): *dục* (*Kama -raga*), *Sân hận* (*Vyapada*), *Ngã mạn* (*Manana*), *Tà kiến* (*Ditthi*), *Hoài nghi* (*Vicikiccha*), *Giới cấm thủ* (*Silabbata-paramasa*), *Tật đố* (*Issa*), *Xan tham* (*Macchariya*), *Vô minh* (*Avijja*) và *Hữu tham* (*Bhavaraga*).

Nói chung, trong truyền thống Nam tông, Đức Phật khác với A La Hán trong câu "Sammāsambuddha", có nghĩa là 'bậc tự giác' (self-enlightened Buddha), Đức Phật là một bậc thầy- người khai sinh của Đạo Phật. Chỉ có duy nhất một sammāsambuddha. Tất cả A la hán có ánh sáng tuệ giác giống Phật, và vì vậy gọi là A la hán. Tất cả A la hán đều thâm nhập đầy đủ 4 chân lý cao quý, 3 pháp ấn và sự rỗng không.

Một số vị A la hán có cái nhìn sáng chói hơn như Ngài Xá Lợi Phất. Giống như Đức Phật, mỗi vị A la hán có những sức mạnh, thần thông đặc biệt khác nhau, nhưng năng lực và thần thông đặc biệt siêu phàm thì không phải là lĩnh vực của A la hán, ngay cả Thiên thần và ma quỷ cũng có những năng lực đặc biệt đó. Năng lực cao quý của A la hán cũng giống như Đức Phật là sự giải thoát tối thượng và khả năng giảng dạy Giáo pháp.

Tuy nhiên Mahayana cho rằng về cơ bản, A la hán có nhiều hạn chế hơn so với chư Phật, hoặc bậc đã hoàn toàn giác ngộ. A la hán còn vi tế phiền não, sở tri ngăn che tuệ giác toàn tri mặc dù cách mà Phật đi đến giác ngộ cũng giống hết những vị A-la-hán khác nhưng vì trong vô số kiếp trước Phật đã xả thân làm lợi ích cho chúng sinh, thực hành Bồ tát hạnh nên khi đắc đạo ngài có thần thông, trí tuệ, dung mạo, công đức... cực kỳ cao quý, phi phàm, vượt xa những A-la-hán đệ tử sau này. Và chính Phật là người giác ngộ duy nhất thời bấy giờ (trước đó đã có những vị Phật khác rồi) nên người ta gọi Ngài là Bậc Giác Ngộ, tiếng Hán là "Giác giả" nhưng càng về sau, nhiều luận bản xuất hiện và làm cho khoảng cách giữa từ "Phật" và từ "A-la-hán" càng cách

xa. Thậm chí nhiều luận bản còn có ý chê bai quả vị A-la-hán là kém cõi. Đây là điều trái ngược với quan điểm ban đầu của Phật.

Theo Phật Quang Đại Từ Điển: Đức Phật Thích Ca Mâu Ni và chư Phật gồm có 10 Đại danh hiệu, còn gọi là Như Lai thập hiệu, tuy xưng là 10 hiệu, nhưng thường tôn cử đến 11 hiệu:

1. Như Lai (如來) dịch âm là Đa-Đà-A-Già-Đà (sa. pi. *tathāgata*), nghĩa là từ nơi đạo Như thật mà đến, mà thành chánh đạo (đến như thế, đến từ chân như).
2. Ứng Cúng (應供) dịch âm là A-La-Hán (sa. *arhat*, pi. *arahant*), nghĩa là xứng đáng thọ nhận sự cúng dường của Trời người.
3. Chính Biến Tri (正遍知), dịch âm là Tam-Miêu-Tam-Phật-Đà (sa. *samyaksambuddha*), nghĩa là người thông suốt và hiểu biết đúng tất cả các pháp.
4. Minh Hạnh Túc (明行足, sa. *vidyācaraṇasampanna*), nghĩa là người có đủ Tam minh: Thiên nhãn minh, Túc mạng minh, Lậu tận minh và hạnh nghiệp của thân khẩu hoàn toàn đầy đủ.
5. Thiện Thệ (善逝, sa. *sugata*), nghĩa là khéo dùng Nhất thiết trí làm phương tiện (Đại xa), hành Bát chánh đạo mà nhập Niết bàn.
6. Thế Gian Giải (世間解, sa. *lokavid*), rõ biết hai loại: chúng sanh và phi chúng sanh, cho nên rõ biết ‘thế gian Diệt’ và ‘xuất thế gian Đạo’.
7. Vô Thượng Sĩ (無上士, sa. *anuttarapurusa*), như trong các Pháp, Niết bàn là Vô thượng; ở trong các chúng sanh Phật là Đấng Vô thượng (không ai cao hơn).
8. Điều Ngự Trượng Phu (調御大丈夫, sa. *puruṣadamyasārathi*), nghĩa là Đức Phật là Bậc Đại từ Đại trí, khi dùng ‘nhu mỹ ngữ’, khi dùng ‘tử thiết ngữ’ và nhiều ngôn từ khác, vận dụng vô số phương tiện để dẫn dắt người tu hành (trượng phu) đạt đến Niết bàn.
9. Thiên Nhân Sư (天人師, sa. *devamanuṣyānām sāstr*), nghĩa là Bậc thầy của Trời và Người, dạy dỗ chúng sanh những gì nên làm và những gì không nên làm,

những gì là thiện, những gì là bất thiện, khiến cho chúng sanh giải thoát phiền não.

10. Phật (佛, sa. *buddhalokanātha*), nghĩa là Bậc tự giác, giác tha và giác hạnh viên mãn, thấy rõ hết thảy các pháp ba đời.
11. Thế Tôn (世尊, sa. *buddhalokajyeṣṭha, bhagavān*), nghĩa là Bậc đầy đủ các đức khiến cho mọi người tôn trọng cung kính.<sup>7</sup>

Xuyên qua Ưu Bà Tắc Giới Kinh, 11 danh hiệu của Phật được minh định như sau:

1. Đức Như Lai tu Không tam muội, Diệt định tam muội, Tứ thiền, Từ bi, quán 12 nhân duyên, tất cả đều vì lợi ích chúng sanh. Đức Như Lai phát ngôn không có hai, cho nên gọi là Như Lai. Như Chư Phật đến từ cõi trang nghiêm, đạt sự giác ngộ Chánh đẳng Chánh giác, nên gọi là Như Lai.<sup>8</sup>

2. Đức Phật cũng có thể gọi là Bậc Ứng Cúng, A la hán: “Đạt được chánh pháp vi diệu đầy đủ, vĩnh viễn thoát khỏi sanh tử trong ba cõi mà chư Thiên và ngoại đạo không thể đạt đến được nên gọi là A la hán; có thể thọ nhận tất cả sự cúng dường của Trời.”<sup>9</sup> và Người. Gọi Phật là A la hán vì tất cả chư Phật và hàng Thánh như Nhị thừa hoàn toàn đạt được vi diệu chánh pháp, xứng đáng và nhận sự cúng dường (Ứng Cúng) của tất cả chư Thiên và loài người. Đức Phật siêu việt hơn A la hán về phương diện giải thoát, nhân vì Đức Phật đã đoạn tận ‘Phần đoạn sinh tử’ và ‘Biến dịch sinh tử’, thành tựu cứu cánh Đại giải thoát.

3. Đức Phật cũng được gọi là Chánh Đẳng Giác (Chánh Biến Tri): “Giác ngộ Nhị đế, Thế đế, Chơn đế, gọi là Tam miệu tam bồ đề.”<sup>10</sup> Sở dĩ Đức Phật có danh xưng Chánh Đẳng Giác vì Ngài đối với pháp thế tục Uẩn-Xứ-Giới quán chiếu khổ, không, vô ngã mà thực chứng duyên khởi tánh không của năm ấm, mười tám giới, như đây mà thân chứng Thế tục đế, đoạn trừ Ngã kiến và Ngã chấp, cũng gọi là ‘quán chứng thế tục đế’. ‘Thân chứng nhị đế’ thì gọi là Chơn đế-chánh chơn vô nhị, thực tướng của tất cả pháp. ‘Thực chứng pháp giới thực tướng’ là thường trú Như lai tạng tâm hay còn gọi là Vô cấu tâm, Chơn như tâm... Đức Phật từ nơi như thật này quán sát hiện quán, và có năng lực hướng dẫn cho hàng A la hán ra khỏi sinh tử trong ba cõi.

4. Đức Phật cũng được xưng là Minh Hạnh Túc “do tu trì tịnh giới, đầy đủ 3 minh, gọi là Minh Hạnh Túc.”<sup>10</sup> Đức Phật nhờ tu nhân địa Bồ tát đạo, nhiều đời tu trì tịnh giới nên đầy đủ Tam minh (Thiên nhãn minh, Túc mệnh minh, Lậu tận minh). Tam minh Lục thông của hàng Đại A la hán chỉ có thể thấy được 8 vạn đại kiếp, chứ không thể siêu việt hơn. Thiên nhãn minh của chư Phật không có hạn chế thời kiếp. Túc mệnh minh của hàng Đại A la hán tối đa cũng chỉ liễu tri 8 vạn việc đại kiếp quá khứ, không thể biết xa hơn. Chư Phật thì biết vô lượng vô số kiếp. Lậu tận minh của hàng Đại A la hán là Lậu tận minh ở trên Thế tục đế, trong Thế tục đế không có chỗ nào mà không rõ biết, nhưng đối với Chơn đế chưa rõ thấu. Đức Phật không như thế, Ngài đã hoàn toàn đoạn tận tất cả tập khí thế gian, đoạn tận tất cả phiền não làm chướng ngại trí tuệ, không có chỗ nào mà không liễu tri; đây cũng là nơi mà hàng Thanh Văn và Duyên Giác không có thể đạt tới. Nhân vì đầy đủ pháp tu chứng Tam minh, nên Phật được xưng là Minh Hạnh Túc vì Tam Minh đã viên mãn cụ túc mà Tam minh của hàng A La hán chưa đầy đủ nên không thể xưng là Minh Hạnh Túc. Bích Chi Phật cũng không thể xưng là Minh Hạnh Túc, chỉ có Phật mới là Minh Hạnh Túc (三乘菩提學佛釋疑).

5. Đức Phật cũng được gọi là Thiện Thệ: “Không còn tái sinh trong các cõi, nên gọi là Thiện Thệ.”<sup>12</sup> Chư Phật vĩnh viễn không còn thọ sanh trong 25 cõi, chư Phật ngoài việc đoạn tận ‘Phần đoạn sanh tử’ như A la hán, đồng thời các Ngài cũng đoạn tận ‘Biến dịch sanh tử’ mà hàng A la hán và Bích chi Phật không có pháp đạt đến; nên chỉ có chư Phật mới được gọi là Thiện Thệ.

6. Đức Phật được xưng là bậc Thế Gian Giải bởi: “Thông suốt Nhị thế giới: Chúng sanh thế giới, Quốc độ thế giới, nên gọi là Thế Gian Giải.”<sup>13</sup> Nghĩa là Đức Phật hoàn toàn liễu tri về hai loại thế giới: Chúng sanh và quốc độ thế giới. Chúng sanh thế giới là tất cả chúng sanh trong pháp ngũ ấm thế gian, ngũ ấm (hữu tình) thế gian thuộc về chúng sanh trong 3 cõi 5 loài. Quốc độ thế giới còn gọi là Khí thế gian chỉ có chư Phật mới đạt được sự liễu tri rốt ráo. Sở dĩ Đức Phật có danh hiệu là Thế Gian Giải vì Ngài đã liễu tri đầy đủ về Chúng sanh thế gian và Quốc độ thế gian, hay Ngũ ấm thế gian và Khí thế gian.

7. Một danh hiệu khác chỉ dành riêng cho chư Phật là Vô Thượng Sĩ (hoặc Vô Thượng Tôn). Kinh ghi: “Như Lai từ quán bất tịnh, cho đến đấng A Nậu Đa La Tam Miệu Tam Bồ Đề (Vô Thượng Chánh Đẳng Chánh Giác); từ Trang nghiêm địa cho đến Giải thoát địa, vượt hơn các hàng Thanh Văn Bích Chi Phật...như thế Như Lai được gọi là Vô Thượng Tôn.”<sup>14</sup> Do Đức Phật khi ở nhân địa tu Quán bất tịnh, đây là quán hạnh cơ bản ở thời kỳ tối sơ, từ nền tảng Quán bất tịnh cơ bản rồi từng bước tiến tu các pháp môn khác, cho đến khi đấng đạo đều theo thứ lớp Thập địa tu hành, thẳng đến Như Lai địa cứu cánh giải thoát; ở mỗi mỗi địa đều tinh tấn tu tập các pháp và siêu việt hơn hàng Thanh Văn và A la hán, và siêu việt hơn hàng Bích chi Phật, cho nên Đức Phật được xưng là Vô Thượng Sĩ hay Vô Thượng Tôn.

8. Đức Phật được tôn xưng là Đấng Điều Ngự Trượng Phu vì Ngài có năng lực điều phục tất cả chúng sanh, Kinh ghi: “Biết rõ phương tiện, điều phục chúng sanh, gọi là Điều Ngự Trượng Phu.”<sup>15</sup> Nhân vì chư Phật khéo biết tâm của chúng sanh và tất cả cảnh giới của tất cả chúng sanh, thông tri tất cả Khí thể gian cảnh giới và đầy đủ phương tiện thiện xảo vô lượng vô biên; dùng trí tuệ phương tiện khéo léo này mà điều phục tất cả tâm chúng sanh, dẫn dắt chúng sanh tự mình lợi ích như thật như pháp mà thành tựu đạo quả. Nhân vì chư Phật khéo rõ Chúng sanh thế gian, liễu tri tất cả những quan hệ của tâm chúng sanh với trí tuệ và phước đức hoàn toàn đầy đủ, và oai đức vô cùng quảng đại nên được xưng là Đại Trượng Phu. Bằng trí tuệ vô lượng vô biên, chư Phật đã dùng nhiều phương tiện thiện xảo, có năng lực điều phục chúng sanh nên có danh hiệu là Điều Ngự Trượng Phu.

9. Một danh hiệu khác của Đức Phật là Thiên Nhơn Sư. Kinh nói: “Đức Phật có năng lực khiến chúng sanh không còn sợ hãi, dùng phương tiện giáo hóa chúng sanh lìa khổ được an lạc, nên gọi là Thiên Nhơn Sư.”<sup>16</sup> Vì tất cả chúng sanh từ cõi trời đến cõi người đều có cái khổ từ ham muốn chi phối, chư Phật có năng lực khiến cho họ nhất tâm tu tập và thoát hẳn sinh tử trong cõi trời và cõi người, hết khổ được vui, nên chư Phật được tôn xưng là Đấng Thiên Nhơn Sư - Bạc Thầy của Trời và Người.

10. Danh hiệu đặc biệt khác mà chúng ta thường tôn xưng là Phật, Kinh ghi: “Tri nhất thiết Pháp và nhất thiết Hành, cho nên gọi là Phật.”<sup>17</sup> Đức Phật thông suốt tất cả muôn Pháp và tất cả Hành, không có một Pháp nào hay một Hành nào mà Ngài không liễu tri trọn vẹn. Nhất thiết Pháp là tất cả sở khởi của tâm chúng sanh, vì vậy trí tuệ của Phật được xưng là Nhất thiết chủng trí; hơn nữa Phật đã thực hành hoàn toàn đầy đủ nhất thiết hạnh-Ngài đã tu tất cả hạnh mới chứng thành Phật quả, do vậy Phật mới được tôn xưng là Phật.

11. Danh hiệu khác của Phật là Bà-dà-bà hay Thế Tôn. Kinh ghi: “Bậc có năng lực phá tứ ma gọi là Bà-dà-bà.”<sup>18</sup> Hoặc định nghĩa rõ hơn: “Bà-dà có nghĩa là phá, ‘bà’ có nghĩa là phiền não. Nên gọi là Bà-dà-Bà”.<sup>19</sup>

Như thế với danh hiệu Thế Tôn, Đức Phật có năng lực phá hết bốn ma: Phiền não ma, Sanh tử ma, Thiên ma, và Ngũ ấm ma nên được ca ngợi là Thế Tôn (Bà-dà-bà). Chỉ có Phật là đáng duy nhất đoạn tận tất cả phiền não, vô minh, sinh tử và thành tựu rốt ráo Phật đạo, viên mãn trí tuệ bất khả tư nghì.

Vì vậy trong 11 danh hiệu vừa nêu trên có một danh hiệu ‘Ứng Cúng’ với ý nghĩa là A-la-hán (Arhat), có nghĩa là ‘chúng sanh được xứng đáng thọ nhận sự cúng dường’ Theo Nguyên Thủy Phật Giáo Đích Quán Niệm (原始佛教的觀念), ‘A-la-hán quả’ là mục tiêu tu hành được thành tựu, đạt được quả vị chứng ngộ ‘A-la-hán’ là thông qua việc tu hành đạt đến giải thoát, bậc Thánh giả thực thấy rõ ràng ‘ngã sanh đã tận, phạm hạnh đã lập, sở tác đã đoạn, không còn tái sanh’<sup>20</sup>

Những vị không còn tham ái, dục nhiễm, đoạn trừ tất cả phiền não, thoát khỏi sự trói buộc của những hệ lụy phàm phu sinh tử, vắng lai Tam giới, thường tiếp nhận sự cúng dường của nhân-thiên. Do đây, với nghĩa rộng thì ‘A-la-hán’ bao quát cả Phật bởi thông qua việc tu hành mà hành giả chứng đắc quả A-la-hán.

Phật cũng có thể được xưng là A-la-hán, nhưng xưa nay chẳng ai nói ‘A-la-hán’ là Phật. thuyết Nhất Thiết Hữu Bộ chủ trương ‘Phật và hàng Nhị thừa giải thoát vô quả,

Tam thừa Thánh đạo đều có sai biệt', nói chung nghĩa là từ việc đoạn trừ Phiền não chướng, xuất ly sanh tử mà nói, 'Sở chứng đắc' giải thoát của hàng Thanh văn, Duyên giác cùng với sở chứng đắc giải thoát của Đức Phật là bình đẳng không khác. Nhưng trí tuệ 'Năng chứng đắc' quả vị thì khác biệt. Sự khác biệt là phương thức tu hành đạt quả không đồng: Phật là Tự giác mà thành tựu bồ đề, A-la-hán là thông qua việc nghe Phật giảng pháp sau đó mới chứng quả mà tiến vào Niết bàn. Kinh A Hàm nói: "Như Lai, Bạc Ưng Cúng, Đẳng Chánh Đẳng giác chưa từng nghe pháp, tự (năng) giác ngộ pháp, thông đạt vô thượng bồ đề; đối với đời vị lai mà thuyết pháp khai ngộ cho Thanh văn...người chưa đắc mà đắc, chưa lợi mà lợi, tri đạo, phân biệt đạo, nói đạo, thông đạo; lại có năng lực thành tựu truyền trao giáo giới cho các Thanh văn. Như thế mà thuyết chánh thuận, khiến cho (hàng Thanh văn) vui mừng với thiện pháp, như vậy gọi là Như lai, La-hán khác biệt."<sup>20</sup>

Tuy Phật và A-la-hán đều trải qua sự học đạo viên mãn, Bạc Thánh giả không còn phải tu học nữa (vô học), chỉ có Đức Thích tôn mới được xưng là 'Phật' vì 'sở đoạn' và 'sở chứng' cao hơn hàng Nhị thừa. Trong Đại Tỳ Bà Sa Luận (大毗婆沙論) nói, Phật có khả năng 'sơ giác', 'biến giác' và 'biệt giác' mà hàng A-la-hán thì không thể. Trong nhiều luận giải cho rằng Phật và A-la-hán có đến 20 điều khác biệt. Như thế, Đức Phật có năng lực điều phục mà không ai có thể sánh, rõ biết tất cả duyên khởi thậm thâm, pháp nghĩa sở thuyết không rơi vào nhị biên, biện tài phong phú bất tận, đối với vị lai tiến hành thọ ký mà không có sai sót. Không nhiễm trước tám pháp thế gian, độ thoát tất cả nguy nan, đầy đủ 10 lực, bốn vô sở úy, đại từ, tam niệm trụ...mà hàng A-la-hán không đầy đủ. Như thế ở trên phương diện Trí và Hạnh, A-la-hán và Phật có nhiều tương đồng và sai khác.

### **Điểm đồng và dị giữa Bồ tát và A-la-hán (Bodhisattvas and Arhats), giữa Bồ tát và Phật.**

Mục tiêu căn bản khác nhau giữa A la hán và Bồ tát

**Theravada:** Trở thành một bậc Arhart (Đức Phật trong kiếp sống cuối cùng của ngài cũng được biết đến như một vị Arhart). Điều này không quá khó hiểu, có nhiều loại

khác nhau của Arhats, ví dụ như 'Phật' là một Arhat người đã đạt được giác ngộ bởi chính mình, trong khi 'thông thường' một bậc Arhat nhận được sự hướng dẫn và giác ngộ bởi Phật. các bậc Arhat đã hoàn thành công việc của họ với cuộc sống này, và đạt được Niết bàn, chấm dứt vĩnh viễn vòng luân hồi.

**Mahayana:** Trở thành một vị Bồ Tát (Bodhisattva / Đức Phật là một vị Bồ Tát trong nhiều kiếp về trước) so với một Arhat (hãy nhớ, cả hai đều là những bậc giác ngộ) thì Bồ Tát lăn xả vào đời (không nhập Niết-bàn) và trong chu kỳ tái sinh kế tiếp để giúp đỡ, cứu độ chúng sanh giác ngộ. Thệ nguyện đầu tiên của một vị Bồ tát là "chúng sinh là vô số, tôi nguyện giải thoát đau khổ cho họ." Nhưng điều đó không có nghĩa là Bồ tát từ chối trở thành một Arhat / Phật; tâm nguyện của Bồ tát chỉ hướng tới việc giúp đỡ tất cả chúng sanh.

Bồ tát là danh xưng theo hệ thống tu tập của Đại thừa hay Bồ tát thừa, còn gọi là Hữu tình giác. Bồ tát cũng là pháp hiệu của chư Phật quá khứ trải qua tam đại vô lượng vô số kiếp thực hành hạnh tự lợi và lợi tha, tinh tấn không ngừng để thành tựu Phật đạo; khi thành tựu quả vị Phật, cũng đầy đủ thập hiệu như chư Phật. Bồ tát chính là phân thân tu hành của Đức Phật khi còn ở nhân địa, chưa có một Đức Phật nào mà không tu Bồ tát đạo, tất cả chư Phật đều từ nhân địa tu hạnh Bồ tát mà thành tựu các quả đức, tu tất cả hạnh. Vì đang ở trong nhân địa của Bồ tát, so với chư Phật, hàng Bồ tát có thiếu phần công đức trong đó nhưng hàng Nhị thừa, Độc giác và A la hán không thể liễu tri. Bồ tát tu hành trải qua tam đại vô lượng vô số kiếp, khi ở Thất trụ vị minh tâm thì có năng lực chứng đắc "Pháp giới thật tướng tâm." Trước Thất trụ vị thì thực hành Lục độ vạn hạnh, từ Thất trụ vị về sau thì chứng ngộ minh tâm, đắc Pháp giới thực tướng tâm, nhân đây mà liễu ngộ 'Tổng tướng trí' của Niết bàn; trí tuệ của hàng Bồ tát khác với hàng ngoại đạo phàm phu và nhị thừa. Ở 'Kiến đạo vị' về sau, Bồ tát chuyển thanh tịnh thể tánh ở đệ bát thức Như lai tàng, ở trong nội môn quảng tu lục độ vạn hạnh, hiệp lực đoạn trừ tánh chướng, huân tu trí tuệ cho đến gieo trồng phước đức ở trong 'Tam hiền vị'; như thế đầy đủ phước và trí ở hàng Sơ địa Bồ tát, về sau mới đầy đủ 'Bát nhã biệt trí tướng', nhân đây mà thành tựu công đức 'Kiến đạo Thông đạt vị', cũng là thành tựu một phần 'Vô sanh pháp nhãn đạo chủng trí' mà tiến vào Sơ địa, ở trên tu địa 'Vô sanh pháp nhãn đạo chủng trí' như thế cứ tiếp tục tu hành. Ở trong Tu

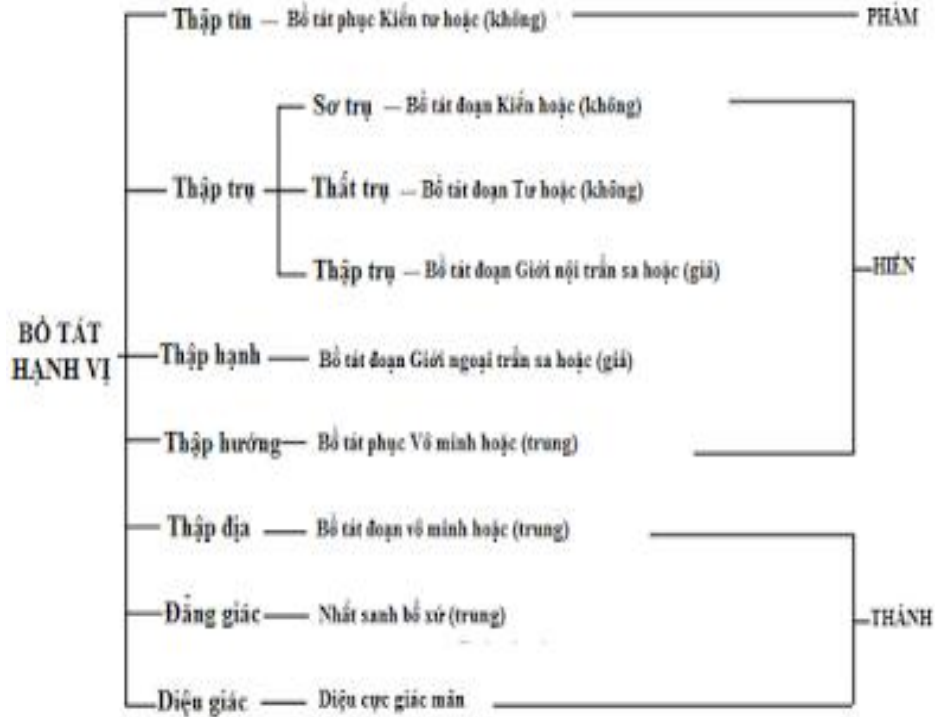


đạo vị của Thánh chủng tánh này tu hành Bồ tát hạnh, rộng tu Thập độ ba la mật ở Thập địa, trải qua quá trình gần hai Đại a tăng kỳ kiếp mới hoàn mãn Thập địa tâm, với sự hộ niệm gia trì của chư Phật mà bước vào hàng ‘Đẳng giác vị’ Bồ tát. Hàng Đẳng giác bồ tát tiếp tục ở trong Đẳng giác vị làm lợi ích chúng sanh không ngần ngại, trăm kiếp tu tướng hảo, tích lũy nhân tu quảng đại phước đức thành Phật, ở vị Đẳng giác Bồ tát tu tập bố thí: Không có chỗ nào mà không xả thân bố thí, không có lúc nào mà không xả thân mạng (無一處非捨身處, 無一時非捨命時); trải qua trăm kiếp tu hành bố thí nội tài và ngoại tài, thành tựu 32 đại nhân tướng và 80 vẻ đẹp mới thành tựu Phật đạo, đầy đủ mới danh hiệu như Phật.

Cũng theo Duy thức học Đức Phật đã kinh qua vô lượng vô số kiếp tu Lục độ Vạn hạnh, và Tứ gia hạnh (noãn, đảnh, nhãn, thế đệ nhất pháp), năng thủ và sở thủ hoàn toàn không, chứng Đệ-bát-như-lai-tàng-thức.

Thấu suốt tất cả hữu tình bản lai đầy đủ thật tướng tâm, thông đạt Bát nhã trí tướng và dần dần tu tập Biệt tướng trí, đoạn trừ Di sanh tánh, phát khởi Kim cang tâm, sau đó tiến tu Chủng trí. Khi đã tu chứng Đạo-chủng-trí dần dần theo thứ lớp. Từ Sơ địa thẳng đến Thập địa tiến tu thập độ hạnh, kinh qua Đẳng giác, Diệu giác, rồi đến Phật địa, quá trình tu chứng đều từ căn bản tự tâm của Như-lai-tàng-thức, sau đó theo thứ đệ mà tu hành. Sở dĩ Chư Phật giác ngộ đều từ Thập tín vị, Thập trụ vị, Thập hạnh vị, Thập hồi hướng vị, Thập địa, Đẳng giác, Diệu giác, trải qua 52 vị mới thành Phật trong thời gian Tam-đại-a-tăng-kỳ-kiếp, thời gian rất dài thì công đức của Phật mới viên mãn; vì thế công đức của Phật mới vô lượng, trí tuệ của Phật mới vô lượng.

## BIỂU ĐỒ BIỆT GIÁO HẠNH VỊ CỦA HÀNG BỒ TÁT

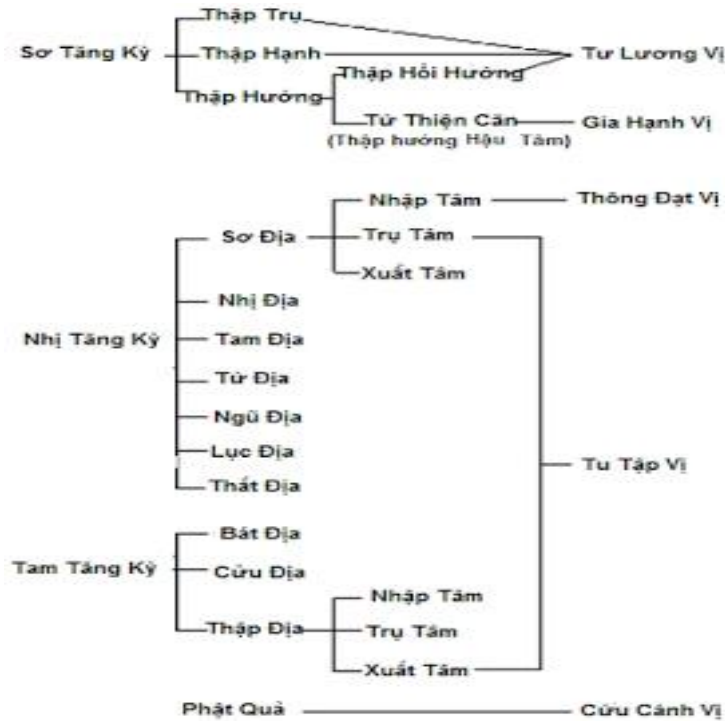


Căn cứ theo Thập địa kinh (zh. 十地經, sa. daśabhūmika-sūtra), Kinh Hoa nghiêm và kinh phạm võng thì hàng Bồ Tát Thập địa gồm:

1. Hoan hỷ địa (歡喜地 Pramuditā-bhūmi): Bồ tát đã hoàn thành sự tu hành ở sơ kiếp A-tăng-kỳ, sơ ngộ tâm tánh, phá được kiến hoặc, chứng lý nhị không, thành tựu Đàn-ba-la-mật, sanh đại hoan hỷ.
2. Ly Cấu địa (離垢地 Vimalā-bhūmi): Bồ tát đoạn tư hoặc, dứt trừ lỗi lầm khiến thân thanh tịnh, thành tựu Giới-ba-la-mật, lìa hẳn tất cả trần cấu.
3. Phát quang địa (發光地 Prabhākāri-bhūmi): Bồ tát diệt vô minh ám, đắc được tam minh, thành tựu Nhãn-ba-la-mật.
4. Diệm huệ địa (焰慧地 Arcishmati-bhūmi): Bồ tát đã viên mãn hoàn toàn 37 đạo phẩm, tinh tấn tu tập Lục vô úy, Bất cộng pháp, lìa hẳn biếng nhác, thành tựu Tinh-tấn-ba-la-mật, khiến cho ngọn lửa trí tuệ trong tâm bùng phát.
5. Nan Thắng địa (難勝地 Sudurjayā-bhūmi): Bồ tát vì lợi ích chúng sanh, bên ngoài học tập các kỹ nghệ, bên trong thành tựu Thiên-ba-la-mật, chiến thắng những điều rất khó.

6. Hiện tiền địa (現前地 Abhimukhî-bhûmi): Bồ tát trụ pháp môn giải thoát, tu không, vô tướng, vô nguyện tam muội, thành tựu Bát-nhã-ba-la-mật, không còn những chấp ngã sai biệt.
7. Viễn hành địa (遠行地 Dûrangamâ-bhûmi): Bồ tát đoạn trừ tất cả tướng hiện hành của nghiệp quả vi tế, khởi thù thắng hạnh, quảng hóa chúng sanh, thành tựu Phương-tiện-ba-la-mật, đầy đủ viễn hành tư lương.
8. Bất động địa (不動地 Acalâ-bhûmi): Bồ tát trụ vô sanh nhẫn, đoạn các công dụng, thân tâm tịch diệt, giống như hư không, thành tựu Nguyện-ba-la-mật, tâm trụ niết bàn, an nhiên bất động.
9. Thiện huệ địa (善慧地 Sâdhumati-bhûmi): Bồ tát diệt tâm tướng, chứng trí tự tại, đầy đủ đại thần thông, khéo hộ chư Phật pháp tạng, thành tựu Lực-ba-la-mật, có tài năng vận dụng kiến giải và trí tuệ.
10. Pháp vân địa (法雲地 Dharmameghâ-bhûmi): Bồ tát quảng tu vô lượng đạo pháp, tăng trưởng vô biên phước trí, rõ thấu tâm hành của tất cả chúng sanh, tùy theo căn cơ thượng, trung, hạ mà thuyết tam thừa, thành tựu Trí-ba-la-mật, ví như vàng mây lớn, mưa pháp vũ lớn.

BIỂU ĐỒ BA A TĂNG KỲ KIẾP TU HÀNH CỦA HÀNG THẬP ĐỊA BỒ TÁT



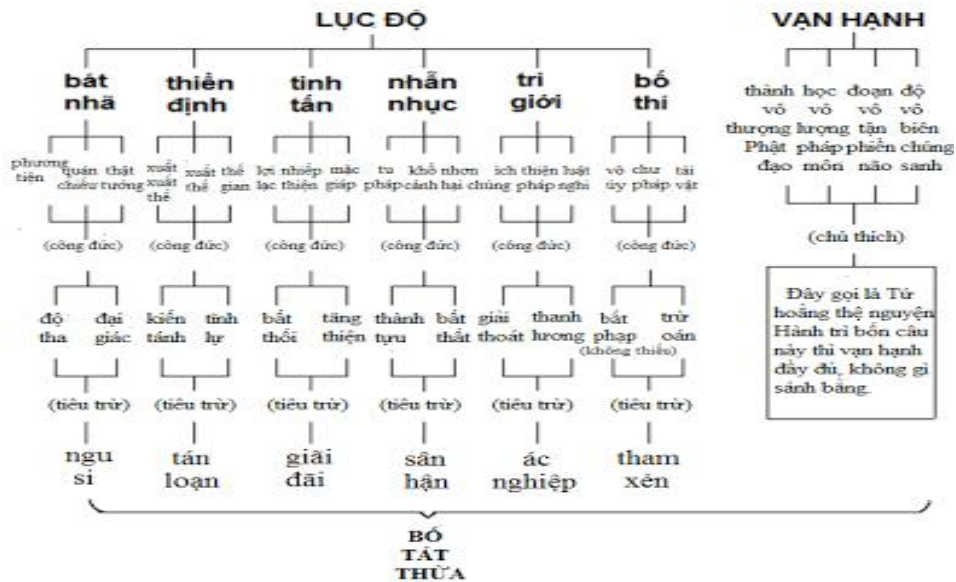
Theo 10 Địa của Thiên Thai tông (còn gọi là Thông Giáo Thập địa) phân loại 10 trình độ dành cho cả ba thừa (Thanh Văn, Duyên Giác (Trung thừa) và Bồ Tát (Đại thừa)) tu chứng gồm:

- 1) Càn Huệ địa: Giai vị này chỉ có Tuệ mà chưa có Định, tương đương với Tam Hiền vị của Thanh Văn và Giác vị của Bồ tát từ Sơ phát tâm cho đến trước khi đạt được Thuận nhãn.
- 2) Tánh địa: Giai vị tương đương với Tứ Thiện Căn vị của Thanh Văn và Thuận Nhãn của Bồ tát tức là tuy đắm trước thật tướng các pháp nhưng không khởi tà kiến, đầy đủ trí tuệ và thiền định.
- 3) Bát Nhân địa: Tương đương với Tu Đà Hoàn hướng trong 15 tâm kiến đạo của Thanh Văn và Vô Sanh Pháp Nhẫn của Bồ tát.
- 4) Kiến địa: Tương đương với Tu Đà Hoàn và giai vị Bất thoái chuyển (A-bệ-bạt-trí) của Bồ tát.
- 5) Bạc địa: Là giai vị của các vị Tu Đà Hoàn hoặc Tư Đà Hàm. Cũng chỉ cho giai vị Bồ tát đã đoạn các phiền não, nhưng vẫn còn các tập khí mỏng tức là giai vị Bất thoái chuyển trở lên cho đến trước quả Phật.
- 6) Ly Dục địa: Là giai vị hết phiền não, tương đương với quả A na hàm và giai vị Bồ tát ly dục chứng được ngũ thần thông.
- 7) Dĩ biện địa: Là giai vị được tận trí, vô sanh trí, chứng được quả A la hán của hàng Thanh Văn hoặc giai vị thành tựu Phật địa của Bồ tát.
- 8) Bích Chi Phật địa: Tức hàng Duyên giác quán sát pháp 12 nhân duyên mà thành đạo.
- 9) Bồ tát địa: Chỉ cho giai vị từ Càn Huệ địa cho đến Ly Dục địa ở phần trước hoặc từ Hoan Hỷ địa cho đến Pháp Vân địa tức là giác vị từ sơ phát tâm cho đến trước khi thành đạo.
- 10) Phật địa: Giai vị hoàn toàn đầy đủ các pháp của chư Phật, thành tựu Nhất thiết chủng trí.

BIỂU ĐỒ THÔNG GIÁO HẠNH VỊ CỦA HÀNG BỒ TÁT TAM THỪA THẬP ĐỊA



**BIỂU ĐỒ TU TẬP LỤC ĐỘ VẠN HẠNH CỦA CÁC VỊ BỒ TÁT**



## 4 LOẠI CẢNH GIỚI NIẾT BÀN CỦA PHẬT, BỒ TÁT VÀ A-LA-HÀN

Hữu dư y Niết bàn	đoạn ngã kiến, ngã chấp	giải thoát đạo	A-la-hán	thiền bát nhã	tu trừ phần đoạn sanh tử
Vô dư y Niết bàn	đoạn ngã kiến, ngã chấp	giải thoát đạo	A-la-hán	thiền bát nhã	đã tu trừ phần đoạn sanh tử
Bồn lai tự tánh thanh tịnh Niết bàn	phá pháp kiến (vô thí vô minh kiến)	Bồ tát đạo	Bồ Tát	thâm bát nhã chơn kiến đạo	tu trừ phần đoạn sanh tử và biến dịch sanh tử
Vô trụ xứ Niết bàn	phá ngã/pháp nhị chấp	Bồ tát đạo	Phật	thâm bát nhã nhất thiết chủng trí	đã tu trừ phần đoạn sanh tử và biến dịch sanh tử

**Tóm lược:** Kinh ghi, Như Lai có 7 thắng pháp mà hàng Bồ tát và A la hán không thể có được: 1) Thân thắng. 2) Như pháp trụ thắng. 3) Trí thắng. 4) Cụ túc thắng. 5) Hành xứ thắng. 6) Bất khả tư nghì thắng. 7) Giải thoát thắng.

(優婆塞戒經》卷3〈息惡品〉裡面有提到：「如來有七勝事，一者身勝，二者如法住勝，三者智勝，四者具足勝，五者行處勝，六者不可思議勝，七者解脫勝，非諸聲聞緣覺所能及。」

### Tóm tắt những khác biệt trong nghĩa lý tương quan và hướng đến sự dung thông giữa hai hệ phái Bắc-Nam Phật giáo<sup>21</sup>

Phật giáo bao quát các trường phái và các tư tưởng khác nhau của thế giới. Giữa những nguyên lý ánh sáng triết học, các trường phái đại diện cho chân lý được biết đến rộng rãi nhất là Nguyên thủy và Đại thừa Phật giáo. Các học giả và các nhà nghiên cứu thường có xu hướng xem những Tông phái Phật giáo là sự chia rẽ và tạo nên sự khác biệt nổi bật của chúng. Mặc dù các yếu tố tương phản là giáo pháp nổi bật và dễ ứng dụng, đó là những đặc trưng thông thường, phổ biến và nhiều giá trị hơn về sự kiểm tra. Tìm những điểm tương đồng trong dị biệt, chúng ta mới thống nhất quan điểm triết học và thực hành và tạo nên sự đoàn kết giữa các cộng đồng Phật giáo thế giới. Dù Nguyên thủy hay Đại thừa đều cùng mục đích đem lại an lạc cho bản thân và phục vụ cho tất cả chúng sinh giải thoát khổ đau và đạt được giác ngộ.

Định hướng của Nam tông là đạo đức trong khi đó Bắc tông là đạo đức và siêu hình. Phái triết học Tịnh độ của Phật giáo Bắc tông lập trường con đường cố định cho các môn đệ và tín đồ của nó. Do đó, có phạm vi để thích ứng, và Phật tử Bắc tông đều chấp nhận một số các giáo lý của Nam tông. Tịnh độ tông nhấn mạnh niềm tin, niềm tin cũng được chú trọng trong giáo lý Nam tông. Một trong mười phẩm hạnh Ba La Mật hay pháp tu rất ráo đưa đến trạng thái cao quý của vị A-la-hán hay tuệ giác là giải pháp và không thể đạt được mà không có niềm tin. Trong cả Nam tông và Bắc tông, lý tưởng được gọi là A-la-hán, người đã trừ diệt tất cả sự đam mê và ham muốn. Trong Đại thừa những vị La hán là hiện thân của Phật tánh, hạnh nguyện cứu độ của người khác hơn là sự cứu độ chính mình. Học thuyết nhân duyên (Pratitya Samutpada) hoặc duyên khởi của chúng sinh là trung tâm của A tỳ đàm (Abhidhammapitaka) của Theravada mà Nagarjuna (Long Thọ) - nhà luận học nổi tiếng đầu tiên của Đại Thừa đã phân tích khái niệm duyên khởi trong luận phẩm Trung Quán (Madhamnika –Karika) và tỏ lòng tôn kính tuệ giác của Đức Phật - bậc thầy của học thuyết lý duyên khởi (Pratitya Samutpada). Long Thọ, nhà lý luận học của Đại Thừa đã xác định luật nhân quả với sự thật cao nhất mà Nguyên Thủy cũng cùng quan điểm ấy. Một khía cạnh khác của triết học Phật giáo là diệt trừ những tư tưởng bất tịnh, những ham muốn bất thiện đã bàng bạc trong những học thuyết của cả hai Nam tông và Bắc tông.

Niềm tin trong Thuật ngữ Pali là saddha, một thuộc tính tinh thần đó là niềm tin vào sự giác ngộ của Đức Phật. Học thuyết về nghiệp xem đây là một trạng thái lành mạnh của tâm không thể thiếu để đạt được giai đoạn đầu tiên của sự thánh thiện sotapatti (sơ quả Tu-đà-hoàn) khi một tín đồ Phật giáo với niềm tin vững vàng mới phá vỡ xiềng xích của sự nghi ngờ. Niềm tin trang bị cho tâm bằng sự tự tin và quyết tâm không thể thiếu để vượt qua biển khổ luân hồi. Một Phật tử lý tưởng có thể cân bằng niềm tin với trí tuệ. Những đệ tử xuất gia của Đức Phật được cho là người có niềm tin kiên cố (Pali: Saddhanusari/Tín căn) và niềm tin giải thoát (Pali: Saddha-Vimutta/ Tín tuệ). Các kinh văn của Visuddhi Magga đề cập đến người cao quý là người có niềm tin kiên cố và niềm tin giải thoát. Khảo sát về niềm tin có thể là nền tảng chung của Nam tông và Bắc tông. Khái niệm về Niết bàn, chấm dứt tham chấp đối với hiện hữu cũng được diễn tả trong Nguyên thủy và Đại thừa; như thế những quan điểm nhất định song song. Trong Theravada, Niết bàn hiện hữu là sự giải thoát từ tham ái và vô minh. Trong

Mahayana, Niết bàn là trạng thái đạt được của sự hiểu biết hoàn hảo, là kết quả của sự chấm dứt ảo tưởng và cũng được đề cập trong Theravada. Như vậy Niết bàn, trong cả hai truyền thống triết học, là mục tiêu nhắm đến việc loại trừ vô minh một cách tuyệt đối. Tuy nhiên, giải thoát trong Mahayana thì có nhiều cởi mở hơn Theravada, nó có thể bao gồm nhiều ý tưởng và sự hiểu biết sâu sắc so với hệ thống niềm tin của Theravada. Phật tử tin vào sự đồng nhất của tất cả chúng sinh. Do vậy phải nên nhìn vào trách nhiệm đạo đức của chúng khi khảo cứu Nam tông và Bắc tông như là truyền thống, không tông nào có phiên bản độc quyền hoặc không tương thích đối với Phật giáo. Thay vào đó, mục tiêu của chúng nên được xác định những khía cạnh chung của hai truyền thống này là các tông phái bổ sung và đồng minh với nhau để thống nhất quan điểm triết học Phật giáo đặc thù và đa dạng.

Lịch sử của Phật giáo là biên niên sử của việc mở rộng và kết quả của nó thành hai trường phái lớn như Theravada và Mahayana. Giáo lý đạo đức và triết học của Phật hiện hữu với hai hình thái khác biệt của Phật giáo như Nam tông và Bắc tông trong thời cai trị của vua Koniskha và triều đại Kushan. Nhưng các học giả Phật giáo, các nhà tư tưởng và nhà hoạt động xã hội của thế kỷ này nhận ra sự cần thiết về việc xây dựng một trật tự mới của sự hiểu biết, mối quan hệ, tình huynh đệ cùng tồn tại, thống nhất và hài hòa. Họ đều ước muốn duy trì đặc thù quan trọng bao hàm của hai học thuyết và giáo lý, làm nổi bật các nguyên tắc và đặc điểm chung trên lâu đài cao quý của Phật giáo. Xu hướng hiện đại này có thể được xem như là chủ nghĩa tự do Phật giáo nhằm đoàn kết các hệ phái và tông phái tách biệt để duy trì và phát triển mạnh hơn với sự gia tăng của các đối lập, tín ngưỡng và các cộng đồng Phật giáo. Như một học giả Phật giáo có ảnh hưởng là P.V. Bapat khẳng định, "Phật giáo là một tôn giáo của sự tử tế, nhân văn và bình đẳng". (India and Buddhism 1976, page.1) nó đòi hỏi chúng ta hòa giải những khác biệt giữa hai Tông phái và liên kết chặt chẽ hơn giữa chúng. Mặc dù điểm chính của sự khác biệt giữa Theravada và Mahayana là lý tưởng A la hán, sự giác ngộ của hàng đệ tử trong Theravada và lý tưởng của Phật quả trong Mahayana đạt được bởi tất cả mọi người; hai mục tiêu cuối cùng của sự giác ngộ vẫn có thể gặp gỡ và hoạt động cùng nhau trong tinh thần anh em, thân thuộc, hòa hợp của hai Tông phái Phật giáo trên thế giới. Hai lý tưởng riêng Arhathood (Theravada) và Buddhahood (Mahayana) không phải là một rào cản không thể vượt qua chướng ngại hay sự tình



cách biệt giữa những người theo hai trường phái Phật giáo. Sự thành công của nỗ lực này phụ thuộc vào sự thay đổi thái độ và tâm lượng giữa những người xuất gia và các tín đồ của Phật giáo. Nói theo cách kinh tế học: hai Tông phái cần nỗ lực bình đẳng để đi ra khỏi cái kén cá nhân của chúng bị cô lập, thoát ly mặt đất thông thường để tạo thành một liên doanh, sáp nhập các doanh nghiệp tôn giáo khác.

Có sự khác biệt nhất định về giáo nghĩa giữa Nam tông và Bắc tông có thể cần phớt lờ để đạt được sự thống nhất và hòa hợp của Phật giáo thế giới. Một điểm giáo lý như vậy của sự khác biệt là quan điểm Pragga (trí tuệ thanh tịnh) là lý tưởng của Phật tử Theravada cũng như Mahayana. Pragga là mục tiêu nhất của ước vọng để đạt Niết bàn của cả hai. Nhưng Phật giáo Mahayana liên kết Pragga với lòng từ bi. Trí tuệ mà không có lòng từ bi đối với đau khổ chúng sanh là vô giá trị trong Đại thừa. Mahayana tự do và linh hoạt hơn khuôn khổ của một trong khuôn khổ ý thức hệ của mình, cho phép phạm trú tôn kính đến những vị thần và Bồ tát như Avalokiteshvara (Quán âm), Manjusree (Văn thù), Padmapari (Liên Hoa Thủ)...Thực hành sự tôn kính các vị Bồ tát như vậy được cho là xa lạ với tín đồ Phật giáo Theravada. Quan điểm khác biệt này cũng có thể được bỏ qua để đạt được sự hài hòa và đoàn kết hơn.

Một điểm khác biệt giữa Theravada và Mahayana là lý thuyết Tam thân (Trikaya) Phật: Ứng thân, Báo thân và Pháp thân là khái niệm trong các hệ phái Phật giáo sau này (khái niệm này của Thiên Chúa ba ngôi được giải thích những thuật ngữ về hình ảnh, ẩn dụ và biểu tượng), điểm này cũng là sự bất đồng một cách dễ dàng cần được khắc phục để đạt đến giai đoạn cần thiết của hữu nghị và hòa hợp. Một điểm phát triển khác là thần thánh hóa của Đức Phật bởi các học giả Mahayana; Đức Phật trở thành hữu thần siêu thế trong khi Theravada cố gắng để duy trì quan điểm độc nhất của Đức Phật, Ngài như một nhân vật lịch sử của con người. Tùy theo nhận thức của con người, những khác biệt nhằm vượt qua những trở ngại, Nam tông và Bắc tông không nên quá chấp chặc vào tư tưởng hệ phái mình để công việc hoằng hóa trở nên linh hoạt. Đại Chúng bộ (Mahasanghikas), tiền thân của Bắc tông, chứng minh thực thể khác biệt của mình trong việc loại ra các văn điển của Tập Yếu Bộ (Parivara), Minh Giải Trí (Patisambhidà), Nghĩa Thích (Niddesa) và các bộ Bản Sanh (Jataka) đã được chứng minh tại Kỳ Kiết tập đầu tiên của Thượng Tọa bộ. Đại Chúng bộ hệ thống hóa riêng

năm Bộ: Kinh, Luật, Luận, Đà La Ni và Tạp bộ. Một điểm khác nhau giữa Thượng Tọa bộ và Đại Chúng bộ là quan niệm về Trung Đạo (Modhyma-pratipat). Trong Theravada, Trung Đạo đề cập đến một đời sống điều độ, tránh xa cực đoan tự hành xác hay đắm mê dục lạc quá độ. Nhưng trong hệ thống siêu hình Trung quán tông (Madhyamika) một chi nhánh của Mahayana, Trung đạo có nghĩa là một lý thuyết tương đối của hiện tượng, không thực thể cũng không phải phi thực thể, không tồn tại, cũng không phải không tồn tại, không phải Ngã hay vô Ngã. Mặc dù có những bất đồng, Thượng Tọa và Đại Chúng bộ chấp nhận và tôn trọng những nguyên tắc cơ bản và thiết yếu của Phật giáo như Bốn chân lý cao quý, Tám chánh đạo, sự không tồn tại của linh hồn, thuyết nghiệp báo, lý thuyết về Thập nhị nhân duyên (pratitya- samudpada) và Ba mươi bảy phần pháp (Bodhipaksiya-dharmas). Những nguyên tắc chung được chia sẻ bởi hai trường phái hàng đầu của Phật giáo cần nên bổ túc cho nhau để thu hẹp khoảng cách và mang họ đến gần hơn trong một trật tự mới của Phật giáo thế giới, một sự tổng hợp hài hòa của tất cả các tông phái, giáo phái và hệ phái của Phật giáo.

Nguyên Thủy và Đại Thừa chỉ trong các chủ đề siêu hình, triết học và siêu việt và không có sự khác biệt trong tinh thần. Cả hai đều cống hiến mục tiêu tốt đẹp của mình cho tất cả chúng sanh trong vũ trụ. Để Phật tử tin vào sự hiệp nhất toàn thể nhân loại; thay vì nản chí, hãy cảm nhận một mặt bằng chung cho những thỏa thuận giữa hai phân ly của Phật giáo như học giả Phật giáo nổi tiếng Tiến sĩ Nalinaksha Dutta quan sát trong khía cạnh nghiên cứu bất nhị về Phật giáo Mahayana và quan hệ của nó với Hinayana (1930, page46), "Trong suốt chiều dài lịch sử nổi bậc của sự hiệp nhất Phật giáo, đặc trưng đa dạng là sự kiện hiển nhiên. Mỗi người đệ tử hoặc các tông phái ở mọi thời điểm và mọi nơi đều thừa nhận rằng Đức Phật đã dạy con đường trung đạo."

Các nguyên lý và nguyên tắc thể hiện trong cả hai trường phái Bắc tông và Nam tông có thể được liệt kê như sau:

Cả hai trường phái đều nỗ lực để hướng dẫn con người thoát khỏi luyến ái, sân hận và si mê (raga, dvesa, moha). Trong lĩnh vực thực tiễn của đời sống Phật tử của cả hai tông phái là những chiến sĩ chiến đấu chống lại tất cả các loại tệ nạn phát sinh từ khát ái hay tham ái (Tanha).

Cả hai trường phái đều tin vào giáo lý của ba đặc tính về sự tồn tại như vô thường (anicca), đau khổ (dukkhas), và vô ngã (antta).

Cả hai tông phái tin vào sự chấm dứt hoàn toàn và vĩnh viễn của đau khổ xuyên qua Niết Bàn. Cả hai xây dựng một lý thuyết về sự cứu độ. Các biện pháp, quy trình, con đường trong cả hai đạt được sự cứu độ có thể khác nhau nhưng đều đặt căn bản trên Tam học của Giới (sila), Định (Samadhi), và trí tuệ (praga) là điều kiện không thể thiếu để đạt đến đích Niết bàn (Nirvana). Cả hai ứng dụng các lý thuyết của ba loại Phật Chánh Biến Tri (Samyat Sambuddha), Bích Chi (Paccheka Buddha) và Thanh Văn (Sravaka Buddha). Cả hai xem Phật Thích Ca (Sayamuni) là Đạo sư (Shasta). Tứ Thánh tâm hay Tứ vô lượng tâm: Từ (metta), Bi (Karuna), hỉ (mudita), và Xả (upekkha) được nâng cao trong cả hai trường phái Phật giáo.

Một điểm giáo lý có thể phục vụ để hòa hợp hai trường phái khác nhau của Đại Thừa và Nguyên Thủy là khái niệm về Ba La mật (parami-perfection) hoặc mười phẩm chất thiết yếu trong Nguyên Thủy và sáu pháp Ba la mật của Đại thừa. Mười phẩm chất hoàn thiện là (1) Bố thí hoàn thiện (dana parami/perfection of giving) (2) Giới hoàn thiện (sila parami/ morality) (3) Ly tục hoàn thiện (nekkhamma/renunciation) (4) Trí tuệ hoàn thiện (pragga/wisdom) (5) Tinh tấn hoàn thiện (viriyā/energy, vigour) (6) Nhẫn nhục hoàn thiện (khanti/patience) (7) Sự thật hoàn thiện (sacca/truthfulness) (8) Nguyện hoàn thiện (adhitthana/resolution) (9) Từ hoàn thiện (metta/loving kindness) (10) Xả hoàn thiện (upekkha/equanimity). Sáu Ba la mật của Đại thừa bao gồm: Bố thí (dana), Trì giới (sila), Nhẫn nhục (khanti), Tinh tấn (viriyā), Thiền định (dhyana), Trí tuệ (dhyana). Những pháp Hoàn thiện của Nam truyền là tương đương với Sáu ba la mật của Bắc truyền. Khái niệm về sự Hoàn thiện có thể là mấu chốt để tiến hành hoà giải và hài hoà những sự khác biệt.

Tương đồng trong quan điểm có thể là công cụ trong việc thiết lập một mối quan hệ và tạo thành một liên minh giữa hai Tông phái cùng tách ra trong Đạo Phật. Cơ sở triết học tiếp tục bao gồm và phổ biến mà Nguyên Thủy và Đại thừa cùng chia sẻ như sau:

1. Giải phóng khỏi xiềng xích của tam độc: tham, sân, và si (raga, desa, moha).
2. Thế giới vũ trụ là một sự liên tục không có khởi đầu hay kết thúc (anamataggo ayam sansara).
3. Tất cả mọi loài và mọi vật trong vũ trụ là Vô thường (anitya), tạm thời (ksanika) và đang ở trong một trạng thái thay đổi liên tục (samantana) và không có bất kỳ một chủ thể nào là thực (anatmakam).
4. Luật nhân quả hay nhân duyên, học thuyết về duyên khởi (samudpada protitya), bản chất điều kiện và tính chất phụ thuộc của tất cả các hiện tượng hoặc các yếu tố về thể chất và tâm lý không tự tồn tại. Trong Theravada, học thuyết về nhân duyên này được phân tích trong Pháp Tụ Luận (Dhamma-sangani) và Phát Thú Luận (Paṭṭhāna) - tập đầu tiên và cuối cùng của Tạng A-tỳ-đàm (Abhidhamma-Pitaka). Sự phát biểu của nó tương đương trong Đại thừa là Trung Quán Luận (Madhyamika Karika) của Long Thọ (Nagarjuna), nơi ngài cho rằng luật duyên khởi là chân lý cao nhất và hóa thân của nó là Phật.

Theo sự giải thích của Long Thọ: Toàn thể Chúng sinh và đối tượng sinh khởi không tồn tại trong thực tại. Một người nhận ra sự phi thực này đối với toàn thể chúng sanh và các đối tượng thì thấy được sự thật và do đó thấy được Đức Phật, hiện thân của sự thật.

Chúng ta có thể kết luận phân tích của chúng ta về chủ đề tổng hợp, hài hòa và thống nhất giữa các học thuyết, các giáo phái và hệ phái đa dạng của Phật giáo bằng cách nhắc lại một nhận xét chiếu sáng về Phật giáo trong A Short History (1980, trang 126), ở đây Edward Conze xem Phật giáo như 'một tinh thần' và 'lực lượng xã hội' để dung hòa sự khác biệt và bất đồng giữa Đại thừa và Nguyên thủy, chúng ta cần đề cập thêm về những khía cạnh tâm linh, xã hội, nhân văn đối với lợi ích toàn cầu chứ không phải là về các vấn đề giáo lý cứng nhắc. Việc đổi mới giáo lý của Đại thừa như chuyển đổi từ lý tưởng A-la-hán của Nguyên Thủy sang lý tưởng Bồ Tát, phổ cập từ bi với trí

tuệ như là đức hạnh cao quý, tôn thờ các vị thần, thần thánh hóa của Đức Phật, quy hướng bản thể của tánh Không và sự giới thiệu một số phương tiện (upayakausalaya-skill in means) mới cần được bao hàm trong mức độ lý thuyết và những cuộc bút chiến, các vấn đề phức tạp tinh tế không được phép cản trở sự liên kết và sự gắn gũi giữa hai trường phái.

Đức Phật không chỉ là một nhà lãnh đạo tinh thần mà còn là một nhà nhân văn và một nhà cải cách xã hội. Trong thời đại Asoka, Phật giáo đã thể nhập hoạt động như đức tin thiết thực giúp cho mẫu hình xã hội trên các nguyên tắc sống hòa giải, hòa bình, khoan dung tôn giáo, hữu nghị, hiểu biết lẫn nhau, hòa hợp và đoàn kết. Narada Opines: "Trong một cách nhìn thì tất cả Phật tử là những chiến binh dũng cảm" (1988: 648) - như những chiến binh họ chiến đấu chống lại những đam mê xấu xa của tham, sân và si. Thông điệp của Đức Phật về bất bạo động và hòa bình, tình yêu thương và lòng từ bi, khoan dung và sự hiểu biết về sự thật và trí tuệ, về sự tôn trọng dành cho tất cả cuộc sống giải thoát từ sự ích kỷ, hận thù và bạo lực trải qua hơn 2500 năm trước đây vẫn có một sự liên kết tiếp tục và thông cáo cho chúng ta trong thời đại toàn cầu và công nghệ hóa thông tin này. Các Tu sĩ và Phật tử có thể chuyển dịch những lời dạy của Đức Phật vào các chính sách cụ thể, các dự án và các chương trình tổ chức, thúc đẩy và đưa vào phụng sự nhân đạo giáo dục, văn hóa và xã hội không phân biệt chủng tộc, tín ngưỡng và tôn giáo. Họ nên tập trung vào việc sử dụng các lãnh vực công nghệ hiện đại để giảm thiểu bất đồng giữa Đại thừa và Nguyên thủy, hoà hợp những khác biệt nhất định của họ về quan điểm và lý thuyết cùng hỗ trợ với việc xây dựng một cộng đồng toàn cầu mới của sự hiểu biết, hữu nghị, hòa hợp của toàn cầu Phật giáo, và, sử dụng những phương hướng của Edward Conze, 'Thắt chặt tình huynh đệ Phật giáo - set up the World Fellowship of Buddhists' (Conze : 1980, page 104, Ashart history of Buddhism).

**Note:**

1. Gems of Buddhist Wisdom – Part 1
2. Hinayana and Mahayana: Comparison – chapter 2
3. SIMILARITIES AND DIFFERENCES BETWEEN THERAVADA AND MAHAYANA BUDDHISM. Ankur Barua, M.A. Basilio/page 8-9
4. <http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/sn/sn22/sn22.058.than.html>
5. Ibid
6. <http://www.accesstoinsight.org/tipitaka/sn/sn11/sn11.003.piya.html>

7.釋迦牟尼佛或諸佛通號之十大名號。又稱如來十號、十種通號。雖稱十號，然一般皆列舉十一號，即：

- (一) 如來，音譯多陀阿伽陀，謂乘如實之道而來，而成正覺之意。
- (二) 應供，音譯阿羅漢，意指應受人天之供養。
- (三) 正遍知，音譯三藐三佛陀，能正遍了知一切之法。
- (四) 明行足，即天眼、宿命、漏盡三明及身口之行業悉圓滿具足。
- (五) 善逝，乃以一切智為大車，行八正道而入涅槃。
- (六) 世間解，了知眾生、非眾生兩種世間，故知世間滅及出世間之道。
- (七) 無上士，如諸法中，涅槃無上；在一切眾生中，佛亦無上。
- (八) 調御丈夫，佛大慈大智，時或軟美語，時或悲切語、雜語等，以種種方便調御修行者（丈夫），使往涅槃。
- (九) 天人師，示導眾生何者應作何者不應作、是善是不善，令彼等解脫煩惱。
- (十) 佛，即自覺、覺他、覺行圓滿，知見三世一切諸法。
- (十一) 世尊，即具備眾德而為世人所尊重恭敬。

此外，諸經論中亦有僅列舉十號者，即將世間解、無上士合為一號，或將佛、世尊合為一號，或將無上士、調御丈夫合為一號等諸說。（佛光大辭典）

#### 8. 「菩薩優婆塞戒

經》卷三)「如來世尊修空三昧、滅定三昧、四禪、慈悲、觀十二因緣，皆悉為利諸眾生故。如來正覺發言無二，故名如來。如往先佛從莊嚴地出，得阿耨多羅三藐三菩提，故名如來。」

9.Ibid...「具足獲得微妙正法，名阿羅呵；能受一切人天供養，名阿羅呵。」

10.Ibid...「覺了二諦：世諦、真諦，名三藐三佛陀。」

11.Ibid...「修持淨戒，具足三明，名明行足。」

12.Ibid...「更不復生諸有之中，故名善逝。」

13.Ibid...「知二世界：眾生世界、國土世界，名世間解。」

14.Ibid...「如來從觀不淨，乃至得阿耨多羅三藐三菩提；從莊嚴地至解脫地，勝於聲聞辟支佛等，是故如來名無上尊。」

15. Ibid...「善知方便，調伏眾生，名調御丈夫。」

16. Ibid...「能令眾生不生怖畏，方便教化離苦受樂，是名天人師。」

17.Ibid...「知一切法及一切行，故名為佛。」

18.. Ibid...：「能破四魔，名婆伽婆。」

19. 「婆伽婆者，婆伽名破，婆名煩惱，能破煩惱故，名婆伽婆。」（《大般涅槃經》卷十八）

20. 「阿羅漢果」是修行成就的目標，獲得這種證悟的「阿羅漢」是通過修行達到解脫，實現了「我生已盡，梵行已立，所作已辦，不受後有」的聖者

21.<http://www.buddhismadustralia.com/ba/index.php/>

Theravada\_and\_Mahayana:\_Parallels,\_Connections\_and\_Unifying\_Concepts\_by\_Venerable\_Jinabodhi\_Bhikkhu

#### Tài liệu tham khảo:

1. Bapat, P.V. "India and Buddhism" in 2500 Year of Buddhism, P.V. Bapat (ed.), Publications Division, Ministry of Information and Broadcasting, Government of India, New Delhi, 1976.
2. Conze Edward. A Short History of Buddhism, George Allen and Unwin, London, 1980.
3. Dutta, Nalinaksha, Aspect of Mahayana Buddhism and Its Relation to Hinayana, Firma KLM Private Ltd. Kolkata, 1930.
4. Narada, The Buddha and His Teachings, Buddhist Missionary Society, Malaysia, 1988.
7. Alexander Berzin, Introductory Comparison of Hinayana and Mahayana, Germany, January 2002
5. 佛光大辭典編修委員會. Taipei: Fo-kuang ch'u-pan-she, 1988
6. Stendahl, Krister, et al., eds. Great Religions of the World. Washington D.C.: National Geographic Society, 1978
7. The History of Buddhism [www.acay.com](http://www.acay.com).
8. "Gems of Buddhist Wisdom" Buddhist Missionary Society, Kuala Lumpur, Malaysia, 1996

## PHẦN 2

# Khái Niệm Căn Bản của Phật Giáo

## Phải Chẳng Phật Giáo Là Một Tôn Giáo?

Thích Nữ Tịnh Quang

Nói đến tôn giáo, không ai không nhận ra rằng đó là một hệ thống được hợp thức hóa qua niềm tin của con người, đặt niềm tin làm căn bản, mà niềm tin đó vượt ra ngoài giới hạn giác quan và sự suy tưởng. Phật giáo cũng là một bộ phận trong đại bộ phận của Tôn giáo - như một hình thái cần phải có của xã hội, vậy phải chăng Phật giáo là một tôn giáo như bao nhiêu Tôn giáo khác?

Để xác minh điều này là Phật tử chúng ta không thể không biết được chủ thuyết mà mục đích của Phật giáo đã hơn hai nghìn năm truyền bá và phát triển. Căn cứ vào định nghĩa thông thường thì danh từ tôn giáo được xuất hiện sớm nhất trong tiếng Latin là “religio - Anh ngữ là “religion” - được giải thích rằng: “an organized system of beliefs and rituals centering on a supernatural being or beings,” nghĩa là: Tôn giáo là một hệ thống có tổ chức thuộc về tín ngưỡng và lễ nghi mà con người đặt trọn niềm tin vào một Đấng siêu nhiên hoặc những Thần linh mà họ chưa bao giờ thấy được. Với ý nghĩa này, thì tôn giáo chỉ là niềm tin – tin tưởng vào một điều ngoài khả năng nhận thức thông thường của con người – cho nên đối tượng của lòng tin này vốn có một trong hai: Một là Monotheism - nhất thần giáo; hai là Polytheism - đa thần giáo. Nhất thần giáo là tôn giáo của những tín đồ chỉ tin vào một thần linh hoặc một đấng sáng tạo duy nhất; Đa thần giáo là niềm tin dựa vào nhiều thần linh có khả năng ban bố phúc lành xuống cho tín hữu. Vậy thì nếu theo nghĩa tôn giáo như trên thì Phật giáo là Nhất thần hay Đa thần giáo? Và chủ thuyết của Đạo Phật là Monism-Nhất thần luận hay Pluralism-Đa thần luận?

Phật giáo không Nhất thần hay Đa thần, Đạo Phật mời chúng ta đến để mà thấy không phải để mà tin. Ngay buổi đầu lập giáo – giáo lý “Tam chuyển thập nhị hành” mà



Đức Phật đã giảng cho năm anh em Kiều Trần Như đã chứng minh được điều ấy, đó là Thị chuyển, Khuyến chuyển và Chứng chuyển:

Lần thứ nhất, Ngài trình bày rõ ràng về pháp Tứ đế - Bốn sự thật tại vườn Lộc Uyển gọi là “Thị chuyển”:

“Này các ông  
Đây là khổ,  
Đây là nguyên nhân khổ đau,  
Đây là Niết bàn,  
Đây là con đường dẫn đến Niết bàn.”

Lần thứ hai, Ngài khuyên anh em Kiều Trần Như cần hiểu rõ về pháp Tứ Đế, gọi là “Khuyến chuyển”.

“Đây là khổ các ông nên biết,  
Đây là nhân khổ các ông nên đoạn,  
Đây là Niết bàn các ông nên chứng,  
Đây là đường đến Niết bàn các ông nên tu.”

Lần thứ ba, Ngài chứng minh rằng Ngài đã thể nhập pháp Tứ Đế, gọi là “Khuyến Chuyển”:

“Đây là khổ ta đã biết,  
Đây là nhân khổ ta đã đoạn,  
Đây là Niết bàn ta đã chứng,  
Đây là đường đến Niết bàn ta đã tu.”

Như thế “Tam Chuyển Thập nhị hành” đã phổ quát toàn bộ giáo lý Đức Phật, thấy biết như thật. Niết bàn là Diệt đế, là hết khổ não, và Đạo đế là đường đến Niết bàn bằng tám con đường chân chánh, trong đó Chánh kiến – cái thấy đúng như thật được tiêu biểu vị trí hàng đầu; sự thật như thế nào thì Phật giáo yêu cầu hàng Phật tử phải thấy như thế ấy. Vậy thì sự thật đó là gì? Là vô thường, khổ và vô ngã. “Vô thường” là mọi vật không cố định. Luôn luôn thay đổi, “khổ” là vì con người tạo nghiệp, không chấp nhận sự thay đổi đó. “Vô ngã” là cái “tôi” và sự vật không có một chủ thể độc tôn, độc

lập tồn tại. Khi nào chúng ta buông xả hết sự tham đắm vào cái “tôi” thì đó là Niết bàn hiện hữu. Do đó Phật giáo không có đối tượng tín ngưỡng, có chăng chỉ là bóng dáng của tâm lưu xuất. Lòng tin của người Phật tử là sự tin vào chính khả năng giác ngộ của mình, Đức Phật từng nói: “Anh hãy tin như tôi nắm trái xoài trong lòng bàn tay tôi,” khi bàn tay được mở ra thì niềm tin không còn vấn đề nữa.

Nói thế không có nghĩa là chúng ta tự mãn, tin vào khả năng ý chí là tin vào tác động của lý nhân quả vì nhân và quả là hai yếu tố then chốt làm nên cảnh giới khổ đau hay an lạc của con người, mở đầu trang Kinh Pháp Cú Đức Phật đã thuyết:

“Tâm dẫn đầu các pháp  
 Tâm làm chủ tạo tác  
 Nếu nói hay hành động  
 Với tâm tư ô nhiễm  
 Khổ não sẽ theo sau  
 Như xe theo vật kéo.  
 Nếu nói hay hành động  
 Với tâm tư thanh tịnh  
 Hạnh phúc sẽ theo sau  
 Như bóng không rời hình.” (Bản dịch của HT. Minh Châu)

Lý nhân quả được soi sáng qua Kinh điển không ngoài sự khởi động của tâm ý, và thế giới được hình thành đều qua nhận thức của tâm. Một chúng sanh nhỏ nhoi hay một vị Phật quang minh chiếu diệu đều bắt nguồn từ bản tâm vô tướng đó:

“Càn khôn tận thị mao đầu thượng  
 Nhật nguyệt bao hàm giới tử trung.”

Cả càn khôn đều ở trên đầu một sợi lông, và trong một hạt cải hàm chứa hết thấy trăng sao, mặt trời tinh tú...do đó Phật tánh vốn không có sự phân chia và ngăn ngại. Nói như Platon: “Vũ trụ đều có một nguồn gốc chung,” và Đức Phật từng tuyên

bố: “Ta là Phật đã thành còn chúng sanh là Phật sẽ thành” đã hàm chứa lòng tự tin mãnh liệt.

Trong kinh Kalmata kể rằng: Một hôm có người đến tìm Phật và hỏi Ngài: “Bạch Đức Thế Tôn các thầy Bà la môn và ngoại đạo họ đều nói với chúng con, rằng chỉ có lời họ là đúng chân lý mà thôi. Bạch Ngài, chúng con vô cùng phân vân không biết đâu đúng đâu sai, và nên theo bên nào và bỏ bên nào?” Đức Phật bảo: “Người đừng vội tin theo ai cả, những gì mà người đã thực nghiệm sâu xa và hợp lý trí xét đoán của người, có thể đem lại hạnh phúc cho bản thân và người khác thì đó là chân lý!”

Phật giáo chủ trương “duy tuệ thị nghiệp” lấy trí tuệ làm sự nghiệp - sự nghiệp đó là gì? Là giải thoát tất cả nỗi khổ đau do vô minh vọng đại của con người gây ra, và chính con người phải tự đứng lên chứ không ai cứu rỗi được hết. Pascal nói: “Trong tất cả các tôn giáo, Phật giáo đồng duy nhất trong lịch sử nhân loại bác bỏ sự hiện hữu của cái gọi là ‘linh hồn,’ bản ngã hay ‘Atman’. Ngài từng nói, tin tưởng vào linh hồn là nguyên nhân của tất cả mọi phiền não bắt nguồn từ cái ta. Vì những quan điểm sai lầm này mà tất cả tội lỗi đã xảy ra trên thế giới.”

Tinh thần của Đạo Phật vốn Vô ngã cho nên không có một giáo điều nào gọi là tuyệt đối. Đức Phật là vị thầy dẫn đường – kinh điển không phải là tối hậu thư mà chỉ là phương tiện. Vì để thích ứng trong nhân gian nên Phật giáo cũng hình thành như một tôn giáo với ba bộ phận là: Triết học, Huyền thoại và Nghi lễ. Tuy nhiên triết học của Phật giáo là triết học thực tu, thực chứng và thực kiến, không phải là dấu hỏi chấm lửng. Huyền thoại của Phật giáo là những sử tích và chứng tích về lòng vô ngã vị tha của chư Phật và Bồ tát. Nghi lễ của Phật giáo chỉ là phương tiện, tùy cơ, chứ không cứu cánh. Và người xuất gia phải có bốn phận giải thích cho hàng Phật tử rằng hình thức kính lễ Tam bảo chính là sự cởi bỏ vọng tưởng của bản ngã, giúp hành giả an tịnh trong trạng thái nhất tâm thuần khiết – ngay đây khổ não được đoạn trừ.

Đức Phật dạy:

“Sanh là khổ liên miên bất tận  
Diệt ngã mạn đó là hạnh phúc tối cao!”

Vậy chúng ta không cần thắc mắc Đạo Phật là Tôn giáo hay không Tôn giáo; Phật giáo nói theo sự đơn giản của từ ngữ là giáo lý Giác ngộ, giáo lý của một vị thầy có sự hiểu biết toàn diện, và giúp cho con người phải tự mình thấy được sự thật của đời sống, và làm thế nào chính mình giải thoát được nỗi khổ đau trầm luân ấy bằng cái thấy chân thật, chứ không phải là sự tin tưởng băng quơ. Đức Phật khuyên các hàng đệ tử rằng: “Đừng vội tin tưởng những điều gì được lập đi lập lại nhiều lần, đừng vội tin tưởng một điều gì được nhiều người đồn đãi, đừng vội tin tưởng một điều gì dù đó là luật lệ đặt ra tự nghìn xưa, đừng vội tin tưởng một điều gì dù điều đó là quyền năng của bậc thầy hoặc là quyền lực của một nhà truyền giáo, đừng vội tin tưởng một điều gì dù là bút tích của Thánh Nhơn....và này các ông: hãy tự mình làm hòn đảo, hãy tự mình thấp xuống mà đi” (The Anguttara Nikaya).

Qua những lời dạy trên, chúng ta thấy rằng Phật giáo không phải là tôn giáo Thần quyền, Thần khải...Đạo Phật là tôn giáo với chủ trương tôn vinh trí tuệ, mở ra một cuộc cách mạng vĩ đại lâu dài để chuyển hóa toàn bộ tâm thức, phát động một cuộc lên đường bằng công phu nỗ lực của tự tâm, tin tưởng vào khả năng tốt đẹp của chính mình và không trông cậy vào một thế lực vu vơ bên ngoài. Chính vì thế hơn hai mươi lăm thế kỷ trôi qua, Đạo Phật luôn luôn thích ứng với thời đại, với căn cơ con người mà nội tâm giáo lý chưa bao giờ bị biến dạng hay đồng hóa với bất kỳ ảnh hưởng nào.

## Khái Niệm của Phật Giáo về Đau Khổ

Peter Morrell - Thích Nữ Tịnh Quang chuyển ngữ

Phật giáo là một tôn giáo có nhiều quan hệ đối với đau khổ. Nó không bao giờ thực sự ngừng nghiên cứu nỗi đau khổ của chính mình và người khác. Điều này hình thành tiêu điểm tập trung của tôn giáo, sự thực hành và triết lý của nó. Triết lý này khuyến khích khám phá về đau khổ, nguồn gốc của đau khổ. Mặc dù tất cả sự lười cuốn đều có thể được giảm xuống với sự nhàm chán dựa trên những ảo tưởng về sự thật của cái tôi ham muốn những điều nào đó và không thích đối với những gì khác, nhưng điều này thì không phải đơn thuần hoặc một điểm dễ dàng nắm bắt một cách nhanh chóng: "Và các người, những người ẩn mình đằng sau một bức tường ảo tưởng không bao giờ thoáng nhìn sự thật, đến lúc quá muộn màng, khi chúng đã trôi qua."

[George Harrison, *Within you without you*, 1967]

Chúng ta sống nhiều kiếp sống của chúng ta trong mạng nhện chằng chịt những tham dục và phẫn nộ. Đạo Phật nhắm vào việc phá hủy bản ngã, sự tu tập chánh niệm, hạnh phúc, lòng từ bi, an hòa và nhẹ nhàng. Điều này phải được gieo trồng trong một môi trường bao gồm sự chinh phục những cảm xúc, sự chinh phục những ham muốn và chán ghét, nhận diện những phản ứng, và một thái độ quan tâm đối với tất cả sự sống.

Truyền thống Nguyên thủy chủ yếu nhấn mạnh đến đạo đức, chánh niệm và tự kiểm chế, nhằm mục đích đạt được sự giác ngộ có thể sau nhiều kiếp sống tương lai. Truyền thống Đại thừa chủ yếu đặt nặng việc đạt được không chỉ đối với tuệ giác, nhưng cũng bao hàm ý nghĩa Phật quả. Sự khác biệt tinh tế này có nghĩa là sự rèn luyện không chỉ để đạt được sự hiểu biết sâu sắc và giải thoát cá nhân từ vòng Luân hồi, mà còn để thực sự trở thành một vị Phật, một vị hoàn toàn giác ngộ đầy đủ đức tính từ bi cứu giúp mọi loài xuyên qua nhiều kiếp sống nhằm đạt được trí tuệ và giải thoát. Trong học thuyết Đại thừa, đề cao việc trở thành một vị Bồ tát, đó là một vị Phật

tương lai phần đầu vì sự giác ngộ của những người khác thành Phật trước mình. Tantrayana (Kim cương thừa) bao gồm những đường hướng Đại Thừa nhằm mục đích đạt được Phật quả viên mãn ngay trong cuộc đời này.

Trong truyền thống Thiền Đại Thừa, đúng hơn tích cực tàn phá bản ngã xuyên qua quán niệm hơn là sự thụ động và tự phủ nhận là kết quả của một cuộc sống kỷ luật lớn, sự đơn giản và tập trung. Bằng cách này, nó nhằm mục đích vươn tới sự hoàn hảo đối với việc kiểm soát tâm ý và đạo đức bằng cách nhận thức hoàn thiện tính không và sự tĩnh lặng tâm ý: "Những chuyến du hành xa hơn ít ai biết được." [George Harrison, *The Inner Light*, 1969]

Tất cả các khía cạnh khác của đời người, và thậm chí cả kinh điển Phật giáo đã cố ý giảm bớt (những ngôn từ) có thể. Thức ăn của đời sống Thiền là không ngừng đối đầu với những khuyết điểm tâm lý của tự thân: "Chúng ta chỉ là hai linh hồn lạc loài bơi trong một bát cá, năm này qua năm khác, chạy trên mặt đất cũ. Chúng ta đã tìm thấy những gì? Y như những nỗi sợ hãi ngày xưa." [Pink Floyd *Wish you were here*, 1975].

Truyền thống Tây Tạng tu tập để đạt đến Vô ngã qua việc thực hành lòng Từ bi rộng lớn và bằng cách đặt sự đau khổ của người khác hơn là của chính mình để phát triển tình thương vị tha rất đặc biệt của một vị Phật cũng như trí tuệ của ngài. Sự phấn đấu này nhằm phát triển hai khía cạnh quan trọng của Phật quả với nhau, kề cận nhau. Chánh niệm và Thiền định đóng một vai trò nổi bật. Nghi lễ, hình tượng, học thuộc lòng kinh điển và tham gia vào cuộc tranh luận về những điểm tốt hơn về giáo lý cũng được sử dụng để có hiệu lực tối đa khơi dậy cảm giác tôn giáo và một sự hiểu biết thấu đáo về tánh Không.

Không sai khi cho rằng Phật giáo bắt đầu và kết thúc với học thuyết về đau khổ. Điều này nằm ở gốc rễ của nó cũng như căn cứ vào ở gốc rễ của chính đời sống. Chúng ta được sinh ra trong đau khổ - "như một con chó không có cục xương, chúng ta bị ném vào trong đời sống này" [The Doors] - và tất cả chúng ta phải chết với kinh nghiệm đau đớn và mất mát. Tất nhiên, chúng ta cũng có kinh nghiệm hưởng thụ nhiều niềm vui, nhưng đau khổ dường như là sự tác động bao trùm của tất cả cuộc sống và của chúng ta. Chính Phật giáo bàn luận đến rất nhiều với các nghiên cứu về đau khổ

trong tất cả các hình thức của nó, nó là gì, làm thế nào nó phát sinh và làm thế nào để trừ diệt nguyên nhân của nó, vượt qua hoặc chuyển hóa đời sống - mục tiêu giảm thiểu sự xuất hiện khổ đau, bằng cách cắt đứt nguyên nhân bên trong cuộc sống của con người qua thái độ và hành vi. Bằng cách này, 'một đời sống mới' có thể được cải thiện khi nỗ lực và quyết tâm được trang bị với sự nỗ lực. Sự thay đổi và cải tiến thực sự chỉ có thể có khi nỗ lực lớn được thực hiện bằng những bài tập đúng. Đây là trường học và đạo lộ của Phật giáo. Do đó Phật giáo là một tôn giáo tự chuyển đổi và tự hoàn thiện, xuyên qua sự ứng dụng của những nỗ lực không ngừng:

"Hãy cố gắng nhận ra đó là tất cả bên trong chính bạn. Không ai khác có thể làm cho bạn thay đổi." [Within you without you, George Harrison, 1967]

Vì Phật giáo là một tôn giáo quan tâm chủ yếu đến đau khổ, vì vậy, đặc biệt nó đồng nhất với các tầng lớp lao động bị áp lực đè nặng với 'thất bại trong cuộc sống' và sự đau khổ của những chướng ngại, không có cơ hội tiến triển, thất vọng và nghèo nàn v.v... Do đó Phật giáo hòa đồng đối với những mức độ với tất cả người nghèo và những người đau khổ như thế khi nó tạo nên một học thuyết trung tâm đối với những hình thái đó. Nó xác định như một chủ thể học thuyết của chính nó, do đó, với những trạng huống biểu lộ hơn về sự đau khổ của con người, mà chủ yếu được tìm thấy rõ nhất trong các tầng lớp xã hội thấp hơn của xã hội. Đây không phải để nói rằng người giàu và có đặc quyền không kinh nghiệm đau khổ, nhưng ngay cả những người hạnh phúc đang tận hưởng cuộc sống hiện tại, họ cũng đau khổ với những giới hạn.

Trong mọi trường hợp, có những hình thái vi tế và hiện hành của đau khổ và những trạng thái bất tịnh của tâm ngay cả đối với những người giàu có và hạnh phúc. Họ cũng bị đau khổ vì sự mất mát, chán chường và thất vọng. Họ cũng nặng trĩu với sự ghen tị, tham lam, sợ hãi và tham muốn. Tuy nhiên, sự đau khổ chính được giới hạn trong giai cấp thấp và nghèo nàn so với những người giàu có. Một trong những đặc điểm nổi bật của những người lao động là họ chịu nhiều đau khổ hơn với những trì trệ, thất bại và thất vọng trong cuộc sống của mình. Do đó chúng ta tạo nên một chủ đề tốt dành cho việc nghiên cứu đối với Phật tử. Vị trí của họ trong xã hội có được một sự đồng cảm chính đáng đối với họ, và điều này dễ đưa đến sự cảm thông với nỗi đau của họ, dù là một Phật tử nghiêm ngặt có thể cho rằng sự đau khổ của mình là sự chín

muội của nghiệp xấu của mình [là "sai lầm của chính mình" ] hoặc đó là ảo tưởng trong ý nghĩa sâu sắc của nó là một khía cạnh về tự tính Không tồn tại của cái Tôi, dựa trên một cấu trúc của tinh thần...

Đúng hơn, có thể nói rằng, với phương pháp thiền định và chánh niệm trong Phật giáo có thể không đạt tới vô ngã, bởi vì chỉ thực hiện các hiệu lực này và chúng không trực tiếp chống lại bản ngã. Bản ngã phải được giải quyết, nó phải được chinh phục và giảm thiểu nếu nhận thức đúng xuất hiện: "Khi bạn đã nhìn thấy những điều thoát khỏi chính bạn thì bạn có thể tìm thấy tâm An lạc đang đợi chờ ở đó." [George Harrison, *Within you without you*, 1967]

Ví dụ, một người có thể thực hành thiền định và chánh niệm lâu năm, biết tất cả những giáo pháp bằng tâm mình, nhưng vẫn còn bám tánh kiêu ngạo. Điều này là do ý thức của chúng ta về cái Tôi còn tồn tại và rất khó diệt trừ. Đối với một số chúng ta, Bản ngã trở nên quá rắn chắc và chúng ta đồng nhất với tâm này, cơ thể này và các chi tiết của cuộc sống này rất ư chặt chẽ. Rồi chúng ta rất miễn cưỡng để cho những yếu tố này ra đi, để nói lỏng sự chấp thủ và để cho cái tôi tan đi: "Tôi xây dựng nhà của tôi bằng những hòn đá. Bao nhiêu nút thắt không đáng mà tôi đã buộc. Tôi đào những cạm bẫy trong con đường của tôi. Bao nhiêu nước mắt không đáng mà tôi đã khóc." [Robin Williamson, *Cutting Strings*, 1970]

Nếu chúng ta dựa trên những vấn đề này như thế nhận thức của chúng ta về bản ngã rất mạnh mẽ; tuy nhiên, nếu chúng ta buông bớt cảm giác của mình đối với việc đồng hóa với thân, tâm của chúng ta và vị trí của chúng ta trong cuộc sống, khiến cho chúng hơi thoát xa và ít quan trọng, đó là không chấp thủ với chúng thì ý thức cái Tôi theo đó mà giảm bớt. Nhưng kể đến là nhận thức sáng suốt cùng với niềm vui và lòng từ bi thực sự có thể hiện hữu: "Bạn cho tất cả mọi người ánh sáng của bạn và nó chỉ làm cho bạn tươi sáng hơn." [You get brightness every day, Mike Heron, 1967]

Dường như ai đó khác yêu mến người khác đến mức độ họ không còn quá yêu mến bản thân: "Bạn chưa bao giờ thương thức thế giới đúng. Cho đến khi biến tự thân trởi nhĩp. Trong tĩnh mạch của bạn và bạn được che phủ. Với các tầng trời và đĩng quang với các vì sao." [Thomas Traherne]



Đây là sự ứng dụng đúng về việc không chấp và chánh niệm như thuốc giải độc tinh thần của tính ích kỷ. Có thể xuyên qua tính Không hay lòng Từ bi, và sự kiên nhẫn, hoặc Bồ thí, bằng cách này hoặc cách khác người ta phải giải phóng sự kìm kẹp của bản ngã để đạt được sự chứng ngộ tuyệt vời. Đơn giản là không có cách nào khác.

Đó là sự kháng cự cái Tôi chống lại sự thực hiện lòng vị tha và tính Không và ngăn cản chúng ta đạt được cái nhìn sâu sắc hoàn thiện. Sự đề kháng này có thể to lớn đối với những ai đã có thói quen nhận diện rất vững chắc về nhận thức hiện tại của mình và hoàn cảnh cuộc sống với tâm thức mình mãi và trống rỗng, đó là nền tảng cho tất cả sự sống và chảy xuyên qua tất cả muôn pháp: "Và để thấy, sự thực bạn chỉ là rất nhỏ. Và cuộc sống chảy trong bạn và không có bạn." [Within you without you, George Harrison, 1967]

Cái tôi khiếm đảm đối với sự tuyệt chủng của chính nó hơn bất cứ điều nào khác. Khi nó chảy qua tất cả mọi thứ không thể bị phá hủy thì không có nỗi sợ hãi phát sinh.

Khi những ý tưởng này trở nên cảm nghiệm và thẩm thấu hoàn toàn, nó sẽ có thể hiểu lý do tại sao Đức Phật được gọi là Đấng Điều ngự, Thế Tôn, Như Lai, Vô thượng sĩ...nhà Đại hiền triết Ấn Độ, Bậc thầy Hoàn vũ, và Bậc Thiên Thê [Sugata]...vì khi bản ngã thực sự đã bị phá vỡ và niềm an lạc và lòng từ bi vị tha đã phát khởi, cõi tâm đã thực sự hòa nhập vào hạnh phúc, đó là Phật quả.

Tinh tấn để "không chấp thủ với những thú vui của cuộc sống trần tục."

"Ái dục luân hồi dẫn đến trói buộc sự hiện sinh."

"Làm sao đối với sự hiện hữu của đời sống này bị đảo ngược."

"Nếu bạn mãi suy nghĩ những điều này, về những hành vi và các kết quả không thể nào tránh được của chúng, và những đau khổ của sự luân hồi,"

"Tiếp nối một khát vọng giác ngộ viên mãn cao nhất", đó là giống như "mục đích vị tha tối cao giác ngộ."

"Đã bước vào lòng sắt của việc hướng tâm"

"nhận thức Tính Không", đó là "nhân quả của tất cả muôn trùng hiện tượng."

## Khái Niệm Căn Bản của Phật Giáo: Giáo Lý Duyên Khởi

Tiền sĩ Alfred Bloom, Giáo sư Đại học Hawaii

Thích Nữ Tịnh Quang chuyển ngữ

Với ngày giác ngộ của Đức Phật, suy nghĩ của chúng ta được phát khởi từ khái niệm chủ yếu của Phật giáo và sự đóng góp của Phật giáo cho tư tưởng thế giới. Khái niệm chính của Phật giáo thường được gọi chung là Duyên khởi hoặc Duyên sinh. Hầu hết người ta cho rằng Phật giáo như một tôn giáo. Tuy nhiên, Phật giáo có một truyền thống phát triển cao của tư tưởng triết học dựa trên các nguyên tắc của nhân và quả (inga) và được biểu hiện trong nguyên lý Duyên khởi.

Giáo lý này xuất hiện trong đầu khi tôi đọc một cuộc đối thoại giữa Đức Đạt Lai Lạt Ma và Vị Viện trưởng của tu viện Nishi Hongwanji-Koshin Ohtani trong một sự kiện gần đây của tạp chí Shunju Bungei (1-2008). Trong cuộc đối thoại này, vấn đề của tánh Không cũng là một khái niệm rất quan trọng trong Phật giáo Đại thừa đã đưa ra. Đức Đạt Lai Lạt Ma giải thích rằng Tánh Không được dựa theo nguyên tắc của Duyên khởi. Koshin Ohtani đã trình bày quan điểm Đông Á về Tánh Không như là một nhận thức kinh nghiệm đạt được xuyên qua việc thực hành thiền định trong Zen hoặc các truyền thống khác. Đây là kinh nghiệm bản thể Không có đối đãi. Có lẽ chúng ta có thể phân biệt các quan điểm hợp lý trong sự tương phản với thần bí. Trong khi nhiều người có thể không dễ dàng trải nghiệm trong thể tính không nhị nguyên, họ có thể hiểu được cơ sở hợp lý của tánh Không và xuyên qua sự phản ánh nhận thức có ý nghĩa và tầm quan trọng hiện thời của nó đối với cuộc sống của chúng ta.

Tánh Không của sự vật được trình bày bởi Đức Đạt Lai Lạt Ma đề cập đến sự nhận thức rằng tất cả mọi thứ trong thế giới của chúng ta là duyên hợp. Muôn sự có thể được phân tích thành nhiều thành phần mà nó làm nên. Xe Ô tô được làm từ các bộ phận khác nhau, bánh xe, động cơ v.v... Ví dụ, động cơ có thể được phân tích tiếp với các bộ phận của nó và các kim loại đã làm ra nó. Các kim loại có thể được chia nhỏ với

các yếu tố, nguyên tử, sau đó là neutron và proton hoặc những tiền tố nằm bên dưới thế giới quan sát của chúng ta. Cuối cùng tâm hoạt động với một sự bí ẩn khi chúng ta không thể thâm nhập vào tính nguồn vũ trụ của thế giới kinh nghiệm.

Tuy nhiên, kết luận của Phật giáo là không có gì sở hữu tự bản chất tối thiểu của chính nó, nhưng tất cả mọi thứ phụ thuộc vào những cái khác cho sự tồn tại của nó. Vì vậy, tất cả mọi thứ là trống rỗng, sự trống rỗng của thực thể nội tại và giá trị nội tại; tất cả sự tồn tại là quan hệ. Thực thể cuối cùng của tất cả sự vật đó là không thể diễn đạt và bất tư nghi, do đó trống rỗng. Tất cả sự phát sinh xuyên qua sự hợp tác của nhiều nguyên nhân và điều kiện. Sự hiểu biết về các nguyên tắc Duyên khởi có cả ý nghĩa tôn giáo và triết học. Cho dù người ta quan sát tiến trình từ quan điểm logic hoặc kinh nghiệm, cả hai đều nhắm đến sự chuyển đổi đối với quan điểm của một người về thế giới và cuộc sống.

Ý nghĩa tôn giáo của giáo lý Duyên khởi nhấn mạnh giáo lý về học thuyết của nghiệp (karma), giải thích căn bản của sự đau khổ trong sự tồn tại của con người và thế giới. Về mặt tích cực của Phật giáo Đại thừa, lý Duyên khởi làm căn bản cho giáo lý chuyển công đức; theo đây mỗi người chia sẻ lợi ích của hành động tốt với những người khác. Học thuyết về nghiệp có nghĩa là thái độ hoặc hành động và giải thích tình trạng của chúng ta trong cuộc đời này, trong khi lý Duyên sinh thúc đẩy mọi người làm việc tốt để có được công đức nhằm đạt được cuộc sống tốt hơn cho bản thân và những người khác trong tương lai, trong tiến trình luân chuyển. Giáo pháp này được phản ánh trong câu chuyện của Bồ tát Dharmakara (Hozo-Pháp Tạng) trong truyền thống Tịnh Độ. Những lời nguyện của Ngài nhằm xây dựng một cõi Tịnh Độ nơi mà tất cả chúng sinh có thể đạt được giác ngộ với sự thể hiện các nguyên tắc của sự tương duyên. Mỗi lời nguyện chỉ ra mối quan hệ của tuệ giác Bồ tát (Bodhisattava) với sự đạt được giác ngộ bởi tất cả chúng sinh. Ngài không thể đạt được nó trừ khi chúng sinh đạt được nó cùng với ngài. Tất cả chúng ta đều có sự liên đới lẫn nhau.

Phương pháp triết học với giáo pháp Duyên khởi còn được gọi là 12 mắc xích liên kết nhân quả. Những mắc xích này phân tích sự tồn tại của con người hoặc muôn loài như là kết quả của một quá trình bằng 12 khía cạnh, mô tả sự hình thành của một

cuộc sống hoặc có thể quan sát một cuộc sống thông qua ba lần sinh. Quan điểm này rất là quan trọng bởi vì nó cung cấp một sự hiểu biết của tiến trình sống và tái sinh hay luân chuyển, cung cấp nền móng cho các giá trị và sự quyết định bằng sự hiểu biết các điều kiện khác nhau liên quan đến mạch nguồn sự sống.

Những mắc xích làm nhân duyên là: 1) Vô minh-ngu dốt: là sự mù lòa căn bản đối với sự thật của tự thân và tình trạng cuộc sống. Đó là một sự thiếu hiểu biết mà hôm nay chúng ta gọi là “sự từ chối”. 2) Hành: hành động ý chí bao gồm các sự thúc đẩy và động cơ phát sinh của chúng ta từ sự ngu dốt của chúng ta trong các hình thái hận thù, tham lam, thành kiến ... 3) Thức: nhận thức, bao gồm cả vô thức hoặc tổng thể của sự nhận thức về các sự vật. Xuyên qua nhiều sự ảnh hưởng hay những hạt giống được lưu trữ ở đây mà chúng ta phát triển các xu hướng tốt hoặc xấu. 4) Danh và Sắc: Tên và hình thể là các khía cạnh tinh thần và thể chất của chúng ta. Đó là, cơ thể vật lý và tính cách hoặc tính đồng nhất. 5) Lục nhập: sáu năng lực của giác quan: tâm và năm giác quan vật lý. 6) Xúc: Sự liên hệ xuyên qua các giác quan với các đối tượng. 7) Thọ: Cảm giác hoặc nhận thức và kinh nghiệm đối với mọi điều. 8) Ái: là tham muốn, bắt nguồn từ cảm giác của chúng ta, vì kinh nghiệm lặp đi lặp lại chẳng hạn như chúng ta không có thể chỉ ăn một khoanh mỏng của khoai tây. 9) Thủ: bám hoặc nắm bắt và dính chặt. Chúng ta không thể buông bỏ. 10) Hữu: Trở thành là ước muốn sâu xa cho cuộc sống, phản chiếu trong những sự phấn đấu của chúng ta bằng việc tự bảo tồn. 11) Sinh: Sự sinh ra hoặc tái sinh. 12) Lão tử: Tuổi già (Decay) và cái chết, quá trình bắt đầu lúc mới sinh và trở nên rõ ràng hơn như thời gian-vô thường-sự tiếp tục.

Theo tiến trình này, chúng ta bị ảnh hưởng bởi những ảo giác và sự thiếu hiểu biết cơ bản và do vậy chúng ta mù lòa đối với thực tại đích thực. Đó là chúng ta không thể nhìn thấy sự vật như chúng thực sự là. Chúng ta biết rằng các giác quan của chúng ta có thể bị lừa gạt như trong ảo giác quang học. Kết quả là, chúng ta phát triển những cảm giác sâu sắc của tham lam, hận thù và thành kiến, bản chất ích kỷ căn bản của chúng ta. Xuyên qua ý thức nằm dưới và các hoạt động của tâm chúng ta và các giác quan của chúng ta, chúng ta thể hiện hành động trên thế giới, tạo ra khổ đau hay tốt đẹp. Chúng ta bám vào những điều mà chúng ta nghĩ rằng có lợi ích cho cái tôi của chúng ta hoặc bảo vệ nó. Do đó, chúng ta khởi tưởng một sự tham muốn sâu xa để tiếp

tục cuộc sống của chúng ta (trở thành). Nghiệp được tạo ra thông qua quá trình này dẫn đến sự tái sinh kế tiếp và chu kỳ của sinh, lão và tử. Tất cả chúng sinh trải qua tiến trình này cho đến khi họ tìm đường ra khỏi bánh xe luân chuyển hoặc con sông của sinh và tử, được gọi là vòng luân hồi trong giáo lý Phật giáo.

Giáo lý về Mười hai nhân duyên thúc đẩy sự nỗ lực tìm kiếm cho sự giác ngộ để nhận ra sự giải phóng từ tiến trình này. Việc phân chia thành ba đời sống: quá khứ, hiện tại và tương lai biểu lộ rằng sự nô lệ tinh thần của chúng ta tiếp tục tái sinh trong quan điểm của Phật giáo về luân hồi. Trong sự giảng dạy truyền thống, vòng luân chuyển không kết thúc với ba chu kỳ. Thay vào đó, nếu tình dục và sự thiếu hiểu biết của chúng ta chi phối tính chất của chúng ta trong cuộc sống thì tiến trình đau khổ tiếp tục. Sự đa dạng của các truyền thống Phật giáo đã cung cấp các đạo lộ để giúp chúng ta vượt qua tiến trình này và trở thành giác ngộ, đạt được niết bàn hay Phật tánh. Nó cũng đưa ra một sự nhận thức thúc đẩy cuộc sống cá nhân của chúng ta. Phật giáo dạy rằng đó là một sự kiện hy hữu khi được sinh ra làm một con người có được khả năng quyết định và thực hành giáo lý và đi đến giải thoát. Phương hướng triết học của giáo lý tập trung vào sự nhận diện rằng không có gì có giá trị trong và của chính nó. Tất cả mọi thứ là ghép hợp và là vô thường. Tất cả mọi thứ đều trải qua một quá trình thay đổi, rõ ràng nhất trong cuộc sống của chính chúng ta. Bởi vì mọi thứ đã không có giá trị thiết yếu, sự mong muốn và bám víu của chúng ta gây cho chúng ta nhiều đau đớn khi chúng ta gặp phải một cái gì đó mà chúng ta không thích hoặc mất một cái gì đó chúng ta quý báu. Sự hiểu biết về bản chất thay đổi sẽ hỗ trợ chúng ta trong việc xây dựng đời sống tinh thần.

Một cách triết lý hơn, học thuyết này biểu hiện tính không hay bản chất rỗng tuếch của tất cả mọi thứ. Học thuyết này áp dụng đối với lịch sử hoặc tự nhiên, nó chỉ ra rằng tất cả chúng ta là duyên sanh, là những con người thuộc về lịch sử, cũng như các nền văn hóa và văn minh của chúng ta, chúng nó không phải là tuyệt đối có giá trị và được duy trì nếu không có óc phê bình. Trong sự kết nối với thiên nhiên, Phật giáo là tương thích với khoa học, bởi vì nó hiểu được nguyên tắc nhân quả và bản chất phát triển của sự vật. Tất cả sự thực là một dòng chảy có năng lượng cần thiết xuyên qua

tiền tố nhỏ nhất, hoặc làn sóng trong sự phân giải của vi mô khoa học, hay sự tiến hóa của sự sống và sự nở rộ của vũ trụ trong thế giới vĩ mô.

Trong đời sống xã hội, nguyên tắc này nhấn mạnh tính chất phụ thuộc lẫn nhau của quan hệ xã hội cũng như sự bổ sung đối với tất cả cuộc sống và sự việc thực tế. Ở Trung Quốc, biểu tượng Âm và Dương của Đạo Lão cũng thể hiện nguyên tắc này. Với sự bổ sung của Âm và Dương, Dương cũng có trong Âm và Âm cũng ở trong Dương, được hiển thị bằng một dấu chấm nhỏ trong các lĩnh vực tương ứng. Các hình thức vòng tròn cho thấy phía này chảy vào phía khác, tạo ra nhiều sự biến chuyển đối với thực tế.

Sự tương duyên cũng cho thấy sự hỗ trợ cần thiết cho quan hệ con người hiệu có quả và tích cực. Tất cả chúng ta được kết nối với nhau. Giáo lý Phật giáo cung cấp một nền tảng cho cuộc sống và cộng đồng xã hội, kết nối quá khứ, hiện tại và tương lai. Tiến trình này bao hàm sự tôn kính tổ tiên cũng như sự quan tâm cho các thế hệ tương lai.

Hình tượng và sự hiểu biết về Duyên khởi sẽ đưa đến việc thu nhỏ những sự méo mó của chủ nghĩa cá nhân hung hãn và quan điểm cạnh tranh hống hách của chúng ta trong xã hội phương Tây. Nó cũng sẽ vượt qua hình ảnh xung đột đã định hình xã hội phương Tây, chúng ta phải có một kẻ thù và luôn luôn có chiến thắng. Học thuyết Nhị nguyên của văn hóa phương Tây, thiện và ác, xác thịt và linh hồn là tự chuốc lấy thất bại cuối cùng.

Tựu trung, tầm quan trọng của giáo lý Duyên khởi có thể được nhìn thấy trong các lĩnh vực khác nhau của sự ứng dụng, tôn giáo, hay triết học. Nó là cơ sở của tư tưởng Phật giáo. Hòa Thượng Thích Nhất Hạnh đã viết: "Tất cả các giáo lý của Phật giáo là dựa trên lý Duyên khởi, Nếu một sự giảng dạy không phù hợp với nguyên tắc Duyên khởi, nó không phải là lời dạy của Đức Phật "(Thích Nhất Hạnh: "The Heart of the Buddha's Teaching-The Two Truths.")

## Bản Chất Con Người và Mục Tiêu Tồn Tại

Julia Hardy / Thích Nữ Tịnh Quang chuyển ngữ

Nhân duyên, hoặc duyên sinh, là một công thức chính trong triết lý Phật giáo. Nó được mô tả như một bánh xe Bhavacakra, hoặc bánh xe của sinh tử, một chủ đề phổ biến trong các họa phẩm Phật giáo. Theo Divyavadana (những câu chuyện linh thiêng), hình minh họa ban đầu được tạo ra bởi Đức Phật, trong khi giảng dạy chân lý cao quý thứ hai với vua Rudrayana.

Trong hình minh họa duyên khởi, bánh xe được cầm trong cán tay của quỷ sứ (Mara hoặc Yama), chúa tể của cái chết. Ở trung tâm bánh xe, tam độc được mô tả - một con lợn, một con rắn, và một con gà trống, đại diện si mê, giận dữ, và tham lam. Vòng tiếp theo của bánh xe trình bày các cõi: trời, địa ngục, và cảnh giới của người và động vật. Ở các cạnh bên ngoài của bánh xe, được minh họa vòng tròn duyên khởi.



Bánh xe sinh tử là một sự mô tả về vũ trụ mà tất cả chúng sinh cư ngụ, nhưng nó cũng là vũ trụ của mỗi cá nhân là họ bị xoay ở trong vòng luân hồi (samsara). Nó là một bản đồ của hướng tái sinh tiếp tục, của những gì mà con người phát triển các trạng thái tinh thần. Vòng duyên khởi đại diện cho một chu kỳ đời sống con người, nhưng nó cũng có thể đại diện cho những chu kỳ trong suốt một đời, chẳng hạn như vòng đời của một con nghiện, một mối quan hệ, một công việc v.v... Các vòng duyên khởi có thể đưa đến một sự kết thúc tại bất kỳ điểm nào trong vòng đó, mặc dù sự vô minh (thiếu hiểu biết) thường là nơi để bắt đầu.

Tái sinh bắt đầu với 'vô minh', và được tạo tác bởi một trong ba độc. Vô minh dẫn đến 'ý muốn', làm phát sinh 'ý thức'. Ý thức làm phát sinh 'danh' và 'sắc' (một cơ thể), rồi tăng trưởng 'lục nhập' (sáu giác quan). Lục nhập phát sinh 'xúc', xúc dẫn đến 'cảm thọ'. Từ cảm thọ sinh ra 'ái', chấp 'thủ', rồi dẫn đến 'hữu' (trở thành). Từ hữu đưa đến tái 'sinh', và vì có sinh nên mới có 'lão' và ' tử'. Sinh trong trường hợp này là việc tạo ra một tập hợp của khuynh hướng sẽ là cấu trúc tác ý của một chúng sinh trong các chu kỳ tiếp theo.

Đối với một số người đọc phương Tây, họ không thể nắm bắt được tư tưởng luân hồi sinh tử, tùy thuộc nhân duyên có thể là khó hiểu. Một ví dụ có thể là hữu ích cho họ là, hãy hình dung rằng trong một cuộc sống trước đây, bạn là một người nghiện rượu. Bạn đã qua đời, nhưng sự ham muốn rượu vẫn còn mạnh mẽ trong một phần của chính bạn còn tồn tại. Một phần đó nghĩ rằng, "Nếu tôi được sống chỉ một lần nữa, tôi sẽ uống." Cuối cùng, từ ham muốn này một cuộc sống mới được tạo ra, và vòng nhân duyên bắt đầu một lần nữa, với sự vô minh (thiếu hiểu biết).

Chu kỳ tiếp tục, bạn không biết rằng uống rượu sẽ không mang lại cho bạn hạnh phúc mà bạn tìm kiếm. Bạn đã được sinh ra với *ý chí* để uống, như là một kết quả của nghiệp mà bạn đã mang từ cuộc sống trước đây của bạn. Khi bạn đạt đến một độ tuổi nhất định, bạn trở nên có *ý thức*, và bạn nhận thức được rằng bạn có một *cơ thể* mà bạn đã được sinh. Ngẫu nhiên là bạn đã sinh ra trong một gia đình của những người nghiện ngập, từ đây nó là yếu tố thúc đẩy sự tái sinh của bạn. Bạn quay quẩn với rượu mọi lúc; bạn có thể ngửi nó, bạn có thể biết nó, bạn có thể trải nghiệm nó với các *giác*



*quan* của bạn. Khi bạn có cơ hội, bạn chộp một ly rượu và bạn uống (xúc). Bạn *cảm giác* có một chén nhỏ. Điều này chỉ khiến bạn muốn uống nhiều hơn. Bạn *bám* vào ý tưởng rằng uống rượu sẽ mang lại cho bạn hạnh phúc. Vì vậy, bạn tiếp tục uống rượu mỗi khi có cơ hội. Bạn đang trên đường *trở thành* (hữu) một kẻ nát rượu. Sau một thời gian, danh tính của bạn như một người nghiện rượu được xác lập- đó là sự (tái) *sinh*. Bây giờ, tình trạng nghiện rượu là một phần thiết yếu của những gì bạn là. Bạn sống đời còn lại của của bạn như một kẻ nát rượu, và sau đó bạn *chết*. Sau khi chết, sự ham muốn rượu vẫn còn, và do đó vòng luân hồi bắt đầu một lần nữa.

Khi đau khổ phát sinh từ vòng duyên khởi, sự giải thoát có thể phát sinh từ sự hiểu biết những nguyên nhân của khổ, hoặc, đặt nó một cách khác, từ việc loại bỏ vô minh (sự thiếu hiểu biết) đã chặn đứng được những nguyên nhân. Thay vì sống trong vòng dẫn đến sự tái sinh của sự đồng nhất là một kẻ nghiện rượu, bạn có thể phát triển bản sắc của một thành viên A. Hoặc bạn có thể trở thành một người kiêng rượu. Hoặc có thể là một cái gì đó khác sẽ trở thành tâm điểm đồng nhất của bạn, là gia đình, nghề nghiệp, hoặc một kỹ năng. Hoặc bạn có thể nhận ra rằng bất kỳ nhân dạng là vô thường, ảo ảnh. Có nhiều cách bạn có thể vượt qua sự vô minh (thiếu hiểu biết) của mình và tránh được vòng tròn bất tận của sinh và tử.

Không cần thiết để giải thích vòng tròn này trong phạm vi của quá khứ. Tất cả con người trải nghiệm chu kỳ thông qua danh tính của họ được hình thành. Ví dụ, người ta có thể đi học và bắt đầu một nghề, người ta có thể yêu đương và kết hôn, hoặc người ta có thể có con và trở thành cha mẹ. Mỗi chu kỳ của loại hình này tạo ra một cảm giác về bản sắc cá nhân, và chu kỳ tiêu cực nào đó có thể bị phá vỡ. Nơi mà các vấn đề phát sinh; theo Phật giáo, là khi người ta bắt đầu nghĩ về những đặc điểm của cuộc sống này là vĩnh viễn và không thay đổi, như là toàn bộ danh tính của một người.

Mục tiêu của cuộc sống trong Phật giáo là gì? Không có câu trả lời duy nhất cho câu hỏi đó. Nếu cuộc sống là vòng luân hồi sinh tử (samsara) thì mục đích là để thoát khỏi nó. Đối với một số người, mục đích của cuộc sống có thể để nhận biết bản chất thực sự của sự tồn tại và đạt được sự giác ngộ, hoặc tiêu trừ nghiệp chướng để khỏi

tái sinh trong tương lai. Đối với những người khác, mục đích của cuộc sống có thể là để tích tập công đức hầu có thể được tái sinh tốt hơn trong cuộc sống kế tiếp hoặc có thể một ngày nào đó trở thành một vị Bồ tát. Còn đối với những người khác, mục đích của cuộc sống chỉ đơn giản là đi theo con đường Bát chánh. Trong tư tưởng Thiên Nhật Bản, mục đích của cuộc sống là đơn giản chỉ để sống. Tất cả sự sống là thiêng liêng; muôn vật đều ở trong bản thể Phật tánh, vì vậy người ta chỉ cần nhận ra điều này để tìm thấy ý nghĩa trong cuộc sống giác ngộ của mình.

## Quan Niệm Phật Giáo Về Vấn Đề Sinh Tử

Thích Nữ Tịnh Quang

Theo lịch sử Triết học, vào thời thái cổ, khi ý thức con người vào buổi bình minh, con người chưa có nhận thức hoặc chủ thuyết về triết học hay luân lý nên họ chỉ biết sùng bái thiên nhiên; như khi có sấm sét, giông bão... người ta giật mình chạy vào hang đá và lén nhìn trời cao, sợ hãi. Họ cho rằng ở chốn cao thâm kia có vị thần linh tối cao (mà họ không bao giờ thấy được, hiểu được) đã có nhiều phép tắc để ban phúc giáng họa xuống cho con người; thế là người ta đã nguyện cầu và sùng bái... dần dần các thần linh như nhật, nguyệt, tinh tú được hình thành qua tư tưởng.

Về sau các tôn giáo đã xuất hiện và phát triển theo thời gian. Mỗi một tôn giáo đều sang lập ra đáng Sáng tạo của riêng mình.

Khi tư tưởng con người tiến bộ, họ mới nảy sinh ra nghi vấn về vũ trụ và nhân sinh. Để trả lời những khát vọng tri thức đó, các giáo phái Triết học cổ đại mới ra đời, mở đầu cho một nền văn minh triết học chảy dài mãi về sau. Như Bà La Môn giáo vào thời đại Veda, căn cứ vào phương diện vũ trụ và tâm lý mà hình thành thuyết Brahman (Đại ngã) và Atman (Tiểu ngã). Về phương diện tâm lý, thì linh hồn bất diệt, nghĩa là khi Atman lìa thể xác thì linh hồn được qui về đáng Brahman (Đại ngã, Phạm thiên).

Tiếp theo thời kỳ này là thời kỳ triết học Upanishad (Áo nghĩa thư), chủ trương Phạm-Ngã đồng nhất, đã hình thành khái niệm giải thoát - trí tuệ - luân hồi, và sự chấm dứt luân hồi bằng phương pháp Du Già (Yoga) để được toàn thiện.

Khoảng 600 năm trước kỷ nguyên trở về sau, tư tưởng Ấn Độ tự do phát triển; thế lực chính thống của Bà La Môn giáo ngày một suy yếu, vì thế đã phát sinh ra nhiều tư tưởng triết học mới với lập trường nhân sinh quan và vũ trụ quan. Nhiều lập thuyết

về vạn hữu như yếu tố sắc-tâm, không - hữu, tứ đại v.v...trở thành một trào lưu học thuyết bùng nổ. Về phương pháp tu hành có phái không chú trọng về tinh thần và chủ trương thân người do tứ đại hợp thành và lập trường chủ nghĩa khoái lạc cho nhục thể làm mục đích. Có phái chú trọng đến tinh thần thì luyện thân khắc khổ để mong cầu đời sau đươc giải thoát...Trong tất cả sáu phái triết học đương thời vẫn chưa có một nguyên lý rõ ràng; họ vẫn mơ hồ về vấn đề sinh và tử.

Trước khi thành đạo, Đức Thích Tôn đã xuyên qua tất cả những tư duy và sự thực tập của các giáo phái nhưng ngài thấy rằng thực tế không giúp được con người giải thoát sinh-tử khổ đau. Giáo lý căn bản mà đức Phật đã chứng nghiệm dưới cội bồ đề là giáo lý bốn pháp chân thật về sinh và tử; đó là chân lý khổ (khổ đế), chân lý về nguyên nhân khổ (tập đế), chân lý về chấm dứt khổ (diệt đế), và chân lý về con đường chấm dứt khổ (đạo đế). Giáo lý này không qua lăng kính của sự suy tưởng, mà là kết quả thực nghiệm chứng ngộ của Đức Thích Tôn.

Khổ đế, nghĩa là trong thế giới hiện thực này loài hữu tình hay vô tình đều ở trong chân tướng vô thường, khổ não. Khổ vì sinh, vì già, vì bệnh, vì chết, vì ái biệt ly, vì cầu không được, khổ vì năm ấm...vô vàn thứ khổ.

Vậy đâu là nguyên nhân sự khổ ấy? Đạo lý tập đế căn cứ vào lời Đức Thích Tôn giáo huấn thì thế giới vạn hữu đều y vào sự quan hệ giữa nguyên nhân và kết quả mà có sinh có diệt. Thế giới vốn vô thường nên tất cả mọi sinh hoạt đều không vừa ý và nhiều khổ não. Tất cả khổ não vốn không phải ngẫu nhiên mà lệ thuộc vào tập nhân rồi theo luật nhân quả chi phối; điều động chi phối vòng nhân quả tử sinh này là 12 nhân duyên, cũng gọi là giáo lý nội quán của đức Phật.

Trước hết chúng ta căn cứ vào tam thế đối xứng để giải thích đại khái như sau: Chi 'lão tử' của vị lai phải chịu là từ chi 'sinh' mà có. Chi 'sinh' ở vị lai là kết quả tích tập mọi nghiệp của hiện tại là 'hữu' mà có. Chi 'hữu' thì nương vào sự chấp trước của 'thủ' mà có. Chi 'thủ' nương vào sự tham ái về sự vật của của 'ái' mà có. Chi 'ái' nương vào sự cảm giác khổ vui của 'thọ' mà có. Chi 'thọ' nương vào sự tiếp xúc của ngoại cảnh mà có. Chi 'xúc' nương vào sự tiếp xúc về sáu cảm quan của 'lục nhập'. 'Lục nhập'

nương vào sự kết hợp giữa thân và tâm của ‘danh sắc’ mà có, ‘Danh sắc’ nương vào sự nhận thức phân biệt của ‘thức’ mà có; như thân thể của chúng ta hiện tại đều do kết quả về nghiệp của quá khứ đã tạo là ‘hành’. ‘Hành’ nương vào ‘hoặc’ tức là vô minh mà sinh ra. Như vậy nguyên nhân căn bản của mọi khổ não tức là sự hiện hữu của chúng ta là Vô minh. Tập nhân vốn là Vô minh, vì vô minh nên sinh ra chấp thủ, vì chấp thủ nên sinh ra dục vọng tạo thành các nghiệp ác về thân, khẩu, ý và các nghiệp khác. Nghiệp (karma) tức là nghiệp lực; nó có sức tích tập nên trở thành nghiệp nhân; các nghiệp tương ứng với nghiệp nhân gọi là nghiệp quả, đưa đến khổ báo, gây thành khổ quả. Như thế do những nghiệp nhân quá khứ mà ta có kiếp sống hiện tại. Bản thân chúng ta sinh hoạt trong trong hoàn cảnh hiện tại là kết quả của những hành động của chúng ta từ những kiếp trước; và cận nhân của quả khổ là nghiệp, viễn nhân của quả khổ là vô minh hay là ‘hoặc’. Vậy nên quả khổ của hiện tại là do ‘hoặc’ và ‘nghiệp’ ở quá khứ mà sinh, quả khổ ở vị lai là do ‘hoặc’ và ‘nghiệp’ của hiện tại mà có.

“Dục tri tiền thế nhân  
Kim sanh thọ giả thị  
Dục tri lai thế quả  
Kim sanh tác giả thị”

‘Hoặc’, ‘nghiệp’, ‘khổ’ cứ làm nhân lẫn nhau gây thành chuỗi luân hồi bất tận. Vậy làm thế nào để chúng ta thoát khỏi sự khổ đau sinh tử ấy? Đó là giáo lý Diệt đế và Đạo đế. Khổ và Tập chỉ là thực tại khổ đau của thế gian mà đức Phật khuyên chúng ta hãy quán chiếu sâu sắc về nó. Diệt đế vốn là Lý tưởng luân và Giải thoát luận của Phật giáo. Diệt đế tức là con đường đã dập tắt hết mọi sự khổ não. Chân tướng của thế giới này vốn là bản lai vô ngã; biết được chân tướng vô ngã thì ngã tưởng đoạn diệt, cắt đứt được một xiềng xích Vô minh; khi một chi căn bản được tháo gỡ thì mười một chi kia không còn cơ hội để thiết lập vòng luân hồi; như thế chúng ta sẽ thoát được mọi khổ não trong biển sống chết và đạt đến niết bàn giải thoát. Vậy phương pháp nào để chúng ta đạt đến Niết bàn? Đó là giáo lý Đạo đế, tức pháp môn thực tiễn tu hành, thuộc phạm trù Đạo đức luận, căn cứ vào giáo lý Trung đạo của Đức Phật để đạt tới Niết bàn; không như thuận thế ngoại đạo thiên chấp về khổ hạnh hay khoái lạc. Pháp môn này Đức Phật tùy cơ mà nói ra; như khi Sơ chuyển pháp luân Ngài nói giáo lý Bát chánh

đạo, khi nhập niết bàn ngài nói Tam thập thất phẩm trợ đạo để qui định cách thức tu hành và hành vi hằng ngày cho các đệ tử qua Ba môn học để giúp cho tứ chúng đi dần tới con đường Niết bàn. Giáo lý giải thoát là tùy cơ và tùy duyên nhưng bất biến hầu tịnh hóa ba nghiệp, tuy nhiên Đức Phật thành lập giáo lý dựa trên định luật bất di bất dịch của vũ trụ mà Ngài đã trực nhận được nhờ trí tuệ giác ngộ. Chân lý tuyệt đối theo giáo lý Đạo Phật là tất cả mọi chúng sinh đều có thể đạt đến quả vị giác ngộ để tự mình giải thoát ra khỏi vòng luân hồi nghiệp báo.

Vấn đề sinh - tử là trọng tâm của Tam tạng Phật điển. Với nội dung rằng, khi con người chết thì nghiệp nhân đã gây ra từ sáu căn bắt nhịp với sáu trần tạo thành sáu thức trong đời sống và những thức này vẫn còn lại, và đó chính là nguyên nhân cho một giai đoạn sinh mệnh khác. Như chúng ta từng thấy các chứng nhân trong giờ phút lâm sàng của phẫu thuật, một số người đã đứng ngoài thân xác họ trong giờ phút ấy và họ nhìn thấy được các bác sĩ đang làm gì và đang nói gì, và họ còn thấy rõ toàn bộ bên trong não bộ của họ. Điều này chứng minh rằng sau khi chúng ta mất thân chúng ta còn có thân trung ấm (thức thân), thân này là sự kết tinh của nghiệp nhân ở trong vô thức và biến thành một động lực thúc đẩy sự trưởng thành và phát triển của một chúng sinh đồng nhứt với tâm thức ấy mà Phật giáo gọi là Kết sanh tương tục thức. Trong đời sống hiện tại này chúng ta đã biểu hiện và hành động với những ảnh hưởng của tiềm lực mà tâm lý học ngày nay gọi là vô thức (Sub consciousness). Để tự chủ và thoát khỏi những chi phối và những thói quen đã huân tập từ trước, người Phật tử nên thực tập pháp môn Thiền quán; sự tập trung tư tưởng sẽ giúp cho con người có ý thức về quá khứ và sẽ hiểu rằng những phiền não như tham, sân, si đã ràng buộc mình vào cái vòng sinh tử lần quần này. Nếu chúng ta không có chí hướng tìm cầu giải thoát thì biết đến bao lâu chúng ta thoát khỏi được luân hồi. Ngay trong kiếp hiện tại này nếu chúng ta không hướng đến cửa thiền thì cũng đủ vô vàn đau khổ. Như Tô Thức nói:

“Nhứt sinh kỹ hửu thương tâm sự  
 Bất hướng không môn hà xứ tiêu.”  
 Ở đời bao chuyện thương tâm  
 Không về cửa Phật biết làm sao khuây.

Khoa học ngày nay đã chứng minh luật Duyên khởi và thuyết Tái sinh của Phật giáo qua những hiện tượng trôi miên và sự nhớ lại tiền kiếp của một số người. Bên cạnh đó những khám phá mới về vật lý học và thiên văn học đã đưa họ xích lại gần với tính Duyên sinh của Phật giáo hơn. Tuy nhiên họ chỉ khuếch trương phạm vi giới hạn của giác quan chứ không thể nhận biết được sự thực tuyệt đối ngoài trừ họ đi vào Chánh định thực sự. Những phát minh mới chỉ là hạt cát trong một vũ trụ sa mạc mênh mông. Hoặc những phát minh có vẻ lý thú nhất như thuyết tạo lập vũ trụ rằng trái đất là những mảnh vụn của hành tinh khác khi đụng nhằm sao hỏa, lý luận này cũng chỉ là tạm thời, mang tính phỏng đoán mơ hồ.

Theo quan niệm của Phật giáo, vũ trụ được hình thành qua nhận thức con người, có tâm thì có vật. Vũ trụ ở trong thế thành, trụ, hoại và không và nhân sinh ở trong thế sinh, trụ, dị và diệt. Nguồn gốc của thế giới vốn vô thủy và vô chung, dòng luân hồi cũng vậy. Do đó không thể nói là con gà có trước hay cái trứng có trước; căn bản của đạo lý là dập tắt mọi phiền não, chừng nào phiền não đã vắng lặng lúc đó người ta sẽ hiểu tất cả. Xưa có một người hỏi Đức Phật, này Cồ Đàm, thế giới này hữu biên hay vô biên, hữu cùng hay vô cùng, hữu hạn hay vô hạn? Đức Phật trả lời rằng, câu hỏi của người cũng giống như một người bị mũi tên bắn vào mình, anh ta không chịu cho thầy thuốc nhổ mũi tên ra khỏi thân thể của mình mà bắt buộc thầy thuốc phải truy tìm cho ra ai là người bắn mũi tên này và mũi tên này từ đâu đến. Rốt cuộc chưa tìm ra được nguyên nhân của mũi tên mà anh ta đã bị chất độc của mũi tên giết chết anh ta. Đức Phật dạy các hàng đệ tử: thế giới này hữu biên hay vô biên, hữu cùng hay vô cùng...không quan trọng đến các ông; việc quan trọng là các ông là phải bằng mọi cách dập tắt phiền não, đoạn trừ tham dục và giải thoát luân hồi, đó mới là mục đích chính của người xuất gia.

Nhận thức sinh tử đau khổ và giải thoát sự lo lắng về khổ đau ấy trong đời sống hiện tại này cũng chính là giải thoát được vòng luân hồi tiếp diễn. Đức Phật khẳng định: “Như lai tuyên bố thế gian, nguồn gốc thế gian và sự chấm dứt thế gian đều ở trong tấm thân nhỏ bé này.”

Sự giải thoát và tiến hóa của một sinh mệnh tùy thuộc vào nhận thức và chuyển hóa của tâm thức. Làm thế nào để cho tâm thức vượt ra ngoài các phạm vi thông

thường của ngã tâm và đạt đến sự giác ngộ của tâm; đó là mục đích cũng là lý tưởng tối hậu để thoát vòng sinh tử khổ đau và cũng là sự bắt đầu và kết thúc của cuộc hành trình.

Tuy nhiên đó là nói về phương diện xuất thế, còn nói về phương diện thế gian thì đại đa số chưa đủ năng lực để đặt ngay vấn đề giải thoát. Thực trạng của đời sống thế gian là làm sao để giải quyết chuyện áo cơm, nhà cửa, con cái v.v...Nghĩa là chúng ta đã tạo ra cái đã có và tiếp tục duy trì rồi tìm cách giải quyết nó. Đặt vấn đề sinh tử đời khi cũng chỉ là chuyện ngớ ngẩn đối với nhiều người. Do đó vấn đề sinh tử vẫn mãi mãi là Triết học - là câu hỏi nghìn đời! Phương pháp hữu hiệu nhất mà đạo Phật ban tặng cho thế gian là thực hành giáo lý nhân thiên thừa, bỏ ác làm lành và nuôi dưỡng từ bi, trí tuệ để làm thêm bực cho lý tưởng giải thoát; và hiện đại tùy cơ, xây dựng hạnh phúc lứa đôi, hạnh phúc gia đình để tạo thành một xã hội thái hòa, một thế giới hòa bình thương yêu...Vấn đề giải quyết sinh tử vốn là lý tưởng tối hậu chỉ dành cho những hàng đệ tử chỉ chuyên tâm tu đạo.

**Tham khảo tài liệu:**

-LƯỢC SỬ PHẬT GIÁO ÁN ĐỘ /Sa môn Thích Thanh Kiểm THPG TP. Hồ Chí Minh, TP.HCM, 1989



## Vô Ngã và Tứ Diệu Đế

Gil Fronsdal - Thích Nữ Tịnh Quang chuyển ngữ

Nhiều người thường lúng túng bởi những lời dạy của Đức Phật về anatta, hoặc Vô ngã. Một lý do là vì trong các tôn giáo và trường phái tâm lý học và triết học khác nhau, cũng như trong ngôn ngữ hàng ngày, từ 'ngã' được sử dụng trong nhiều cách khác nhau. Khi người ta nói về 'cái tôi' mà không xác định thuật ngữ của chúng, họ có thể nói về những điều khác nhau một cách không hiểu biết.

Vì vậy, để hiểu được giáo huấn Vô ngã của Đức Phật, chúng ta phải hiểu Đức Phật định nghĩa 'ngã' như thế nào, hoặc, trong ngôn ngữ của Ngài, atta (ngã). Đầu tiên chúng ta phải phân biệt giữa hai công dụng của từ atta. Trong một số tôn giáo vào thời của Đức Phật, atta có nghĩa là một hình thái tự ngã siêu hình. Một định nghĩa siêu hình của tự ngã là bất kỳ lý thuyết nào về bản chất thực sự của bản thân; Ví dụ, một bản chất thường hằng sống - chết, hay một tự ngã thực sự lớn hơn hoặc yếu hơn so với các cá nhân. Trong ý nghĩa này atta có thể được dịch sang tiếng Anh là 'self' hay 'Soul'. Khác biệt với việc sử dụng siêu hình, atta thường được sử dụng như một đại từ phản xạ, giống như từ tiếng Anh 'self' trong thuật ngữ như 'bản thân' và 'của tôi'. Trong ý nghĩa sau đó được sử dụng như là một quy ước đơn giản của sự phát biểu, chứ không đề cập đến bất kỳ ý tưởng siêu hình hay thiết yếu của 'cái tôi'.

Chúng ta phải giữ hai điều công dụng của atta trong tâm trong việc tìm hiểu những lời dạy của Đức Phật. Một mặt, rõ ràng Ngài đã không chấp nhận bất kỳ định nghĩa siêu hình nào của 'tự ngã'. Mặt khác, Ngài nhấn mạnh sự đau khổ có thể đến bởi chấp thủ bất cứ điều gì thuộc về hoặc xác định 'cái của tôi'. Con đường thực hành của Đức Phật dẫn đến kết thúc sự chấp thủ này.

‘Tự ngã’ siêu hình thông thường nhất chống lại những gì mà đức Phật đã đề cập mặc nhiên được định nghĩa trong Anatta Lakkhana Sutta của Ngài, kinh Vô ngã tướng. Đối với một cái gì đó là Atta, theo quan điểm này, nó cần ba thành phần. Nó phải hoàn toàn kiểm soát cơ thể, cảm xúc, suy nghĩ, tâm hành, ý định, ý thức, hoặc khái niệm, nó phải là vĩnh viễn, và nó có được hạnh phúc. Trong kinh này, Đức Phật làm cho nó rõ ràng rằng không có gì trong kinh nghiệm tâm-vật lý của chúng ta ngoài ba đặc tính và vì thế phù hợp để được coi là một atta hoặc tự ngã.

Ở phương Tây hiện đại này, định nghĩa này của Ấn Độ cổ đại về tự ngã không có ý nghĩa nhiều lắm. Tuy nhiên, chúng ta có quan niệm riêng của chúng ta về những gì bản thân hoặc những gì nó thiết yếu. Trong phần này là những di sản của tư tưởng phương Tây về ‘soul-linh hồn’, và ở phần phân tích từ nỗ lực của con người mạnh mẽ để xác định với những điều nào đó như là xác định tự ngã này là. Chúng ta xác định mình với những suy nghĩ, cảm thọ, tâm thức, ý chí, đặc điểm cá nhân, hoặc với một cảm giác liên tục. Phân tích một cách thoáng và tạm thời, các yếu tố này có thể được công nhận. Phân tích một cách chặt chẽ, chúng ta là cái tôi giới hạn. Nếu chúng ta tiêu hao năng lượng để bám víu vào bất cứ điều gì như đồng nhất về tự ngã, chúng ta sẽ đau khổ sớm hay muộn. Để tìm một nền hòa bình vĩnh cửu sâu sắc, chúng ta cần phải học cách buông xả bất kỳ sự bám víu nào hoặc thói quen chấp chặt đối với ‘cái tôi-đồng nhất’.

Trái ngược với quan niệm phổ biến, chúng ta không nhớ lời Đức Phật từng nói, "Không có bản ngã." Trong toàn bộ giáo điển của Đức Phật được bảo tồn, chỉ có một chỗ mà ai đó thực sự hỏi Đức Phật: "Có cái ngã hay không?" Đức Phật từ chối trả lời câu hỏi. Cũng người ấy hỏi lại: "Có ngã hay không?" Đức Phật cũng từ chối trả lời. Những gì đức Phật đã nói nhiều lần là không có khía cạnh cụ thể của bản chất con người tâm-vật lý chúng ta như atta hoặc bản ngã. Không phải thân của chúng ta, không phải cảm thọ của chúng ta, không phải suy nghĩ của chúng ta, không phải tâm hành của chúng ta, và không phải ý thức của chúng ta.

Lời dạy của Đức Phật về ngã và vô ngã có nhiều tinh tế và hấp dẫn hơn nữa. Ngoài các định nghĩa cụ thể của ‘ngã’, Ngài bác bỏ nó trong Anatta Lakkhana Sutta,

Ngài lập luận rằng nó không hữu ích đối với phạm trù thực hành Phật giáo xuyên qua bất kỳ quan niệm nào về 'bản ngã'. Quan điểm về sự tồn tại hay không tồn tại của một tự ngã, hay đồng nhất tự ngã với bất kỳ đặc tính hoặc kinh nghiệm, thậm chí nhận thức bản thân, dẫn đến những phiền não. Và quan trọng hơn, Ngài tuyên bố rằng bản ngã sẽ không dẫn đến giải thoát.

Như một thay thế đối với phạm vi đời sống tinh thần xung quanh tự ngã, Phật đã khuyên nhắc chúng ta nhìn vào kinh nghiệm của chúng ta thông qua các khuôn khổ của Tứ Diệu Đế, tập trung một cách trung thực và trực tiếp trên sự đau khổ của chúng ta, sự chấp thủ gây ra nó, hòa bình và hạnh phúc là kết quả từ việc giải thoát chấp thủ, và phương cách sống đưa đến một cảm giác an lạc.

Lời dạy của Đức Phật chỉ cho chúng ta cách tìm kiếm bản thân, hoặc cố gắng để hiểu biết hoặc cải thiện bản thân. Thay vào đó nó giúp chúng ta chú ý đến sự sợ hãi, ham muốn, tham vọng, và bám víu đó đã thúc đẩy việc xây dựng của việc đồng hóa bản ngã. Có lẽ chúng ta cảm thấy rằng chúng ta khiếm khuyết trong một cách nào đó, và ằng sự thực hành thiền định của chúng ta sẽ giúp chúng ta thực hiện hoặc tìm thấy một tự ngã tốt hơn thay vì chúng ta có thể tìm thấy những đau khổ cụ thể được kết nối với mong muốn để cải thiện bản thân. Giải thoát đòi hỏi phải giải phóng đau khổ của chúng ta, không phải tránh nó, tìm kiếm sự buông xả từ nó hoặc củng cố cho nó. Điều này không nhất thiết có nghĩa rằng chúng ta hoặc sống trên sự đau khổ của chúng ta, hoặc đau khổ không bao giờ chấm dứt. Thật vậy, sự thật chân lý thứ ba (Diệt đế) nhắc nhở chúng ta rằng có một sự chấm dứt khổ đau.

Nếu bạn đã đi đến châu Phi để chụp ảnh động vật hoang dã, bạn có thể đi bộ trên tất cả các vùng đồng bằng tìm kiếm các loài động vật khác nhau. Hoặc bạn có thể ngồi bên vũng nước, nơi mà tất cả những con vật cuối cùng đi. Tương tự như vậy, sự thực hành trở nên rất đơn giản nếu chúng ta chú ý, cẩn thận và không thụ động, sự đau khổ của chúng ta, đó là, các cơn co thắt, những hạn chế và căng thẳng trong thân, tâm và trái tim của chúng ta. Vì lợi ích của sự giải thoát, những gì bạn làm và không cần biết sẽ đến với bạn nếu bạn chỉ đơn giản là thấy đau khổ và sự chấm dứt nó. Bạn sẽ thấy sự chấp thủ và bạn sẽ thấy khả năng của hạnh phúc chân thật xuất phát từ việc

buông bỏ tham chấp. bạn có thể thấy được sự yên bình về việc không chấp thủ đối với 'ngã' và 'vô ngã'

## Khái Niệm ‘Vô Hạn’ trong Phật Giáo

A. Karunasena - Thích Nữ Tịnh Quang chuyển ngữ

Cuộc sống của chúng ta tồn tại trong khung thời gian của quá khứ, hiện tại và tương lai. Chúng ta được sinh ra nhiều năm trước đây, sống trong hiện tại và chết vào một ngày trong tương lai. Đây là khái niệm chúng ta bị dính chặt vào. Khái niệm về thời gian này là thiết yếu đối với lợi ích của nhân loại và nếu không có chức năng trật tự của xã hội sẽ không bền vững. Quan điểm thành lập này thì không nhiều hơn một sản phẩm của một kết quả tất yếu thuộc về một tiến trình tự nhiên của điều kiện từ khi chúng ta được sinh ra. Đó là quá trình nhân duyên trong khung thời gian tạo ra quan điểm này, ‘tự ngã’. Thực tế, nó là kết quả của sự kích hoạt 'kilesas' (phiền não) ẩn tàng đã gây ra điều kiện này để tạo nên ‘tự ngã’ từ khi chúng ta còn bé. Đây là tiến trình mà chúng ta không biết.

Tâm, vốn thanh tịnh và không bị ô nhiễm, khi sinh ra bị ô nhiễm hoặc do duyên kích hoạt của 'kilesas' (phiền não), kết quả từ sự huân tập tiếp xúc bên ngoài với các giác quan. Điều kiện này là rất mạnh mẽ mà tâm đã làm quen với quy trình và chấp nhận thời gian như nhân tố chính cho chức năng của nó. Trong quá trình này, tâm mất bản chất tinh khiết ban đầu của nó, vốn có thể chỉ kéo dài vài tháng từ khi mới sinh. Với điều kiện này, 'hiện tại' bị che mờ bởi quá khứ và do đó phủ nhận kinh nghiệm của khoảnh khắc vô tận của hiện tiền. Thay vào đó, tâm xác định các đối tượng trong khung thời gian với ‘Danh’ và ‘Sắc’. Đây là kết quả ảo tưởng từ vô minh (avijja-thiếu hiểu biết). Tuy nhiên, sự ‘vô minh’ này thì hoàn toàn khác với sự thiếu hiểu biết truyền thống. Nó chỉ đơn giản là sự bất lực của tâm để thấy tiến trình riêng của nó. Sự Vô minh này đã gây ra nguyên nhân khởi đầu với những chi phối hiện nay và sẽ kéo dài trong suốt cuộc đời của chúng ta. Chúng ta kinh nghiệm kết quả tự nhiên của quá trình này như là thực tại ở mỗi thời điểm trong cuộc sống của chúng ta, nghĩa là, chúng ta buộc phải nhìn thế giới qua các cửa sổ của sự vô minh này.

Giác ngộ là 'vượt thời gian'. Đó là một kinh nghiệm vượt ra ngoài quá trình của tâm bị lệ thuộc theo thời gian. Vì nó là vượt thời gian nên nó vượt quá trình tư duy. Đó là những trải nghiệm của 'hiện tiền vô hạn'. Đó là nơi 'pháp' thanh tịnh hoạt động - sinh và diệt đồng thời. Đó là trải nghiệm của sự thực. Đó là trải nghiệm tịnh 'pháp' ngoài tâm tạo nên kích thích thời gian. Đó là nơi mà quá trình tư duy bị kích hoạt bằng 'kilesas' không còn hoạt động. Nó là nơi mà những tồn tại sự thực và ảo tưởng về 'ngã' được hiện hữu. Đó là nhận thức về sự vô minh của tâm mình với bình minh của trí tuệ. Đó là nơi mà cá nhân không tồn tại.

Với trình bày ngắn gọn ở trên, bây giờ chúng ta có thể tiếp tục xem xét một vài khía cạnh về những lời thuyết giảng của Đức Phật để có được một sự hiểu biết tốt hơn về các khái niệm về sự 'vô hạn' (timelessness). Các nhóm từ quen thuộc 'Akaliko Bagavatho dhammo' ('pháp là vô hạn') ngụ ý rõ ràng rằng giáo pháp Đức Phật thuyết giảng là một tiến trình vượt thời gian. Đức Phật đã cố gắng để giáo dục con người có cơ sở rất cơ bản của giáo pháp, đó là sự vĩnh cửu trong bốn mươi lăm năm của Ngài. Nhưng chúng ta có xu hướng nhìn giáo pháp trong khung thời gian: đọc Kinh điển, nghe pháp từ cộng đồng tu sĩ hoặc 'nương tựa' trong 'Tam Bảo'. Kinh sách có thể chứa sự thật về giáo pháp hoặc những giải thích khác nhau về những luận điểm giáo pháp của Đức Phật. Các nhà sư có thể cố gắng giải thích giáo pháp trong bài giảng của họ. 'Tam Bảo' theo cách hiểu truyền thống dựa vào đặc trưng của Đức Phật, Giáo pháp trong sách và cộng đồng tu sĩ. Chúng không phải là pháp hành vượt thời gian. Tuy nhiên, đôi khi chúng có thể phục vụ như một sự hướng dẫn để hiểu giáo pháp. Giáo pháp chính là một tiến trình hoạt động vượt thời gian.

Cụm từ khác là 'Uppada vaya Dhmmino' (Pháp sinh diệt). Điều này nói đến sự phát sinh và chấm dứt đồng thời của Pháp - chấm dứt trong sự phát sinh. Nó mâu thuẫn với các khái niệm Vệ đà 'Uppada titi Banga' (phát sinh, tồn tại và hoại diệt). Bản chất của pháp là nó diệt khi nó sinh, ví dụ đó là 'vô thường', bản chất vô hạn của pháp. Đức Phật thấu suốt về sự 'thức tỉnh', bất cứ điều gì phát sinh do các nhân duyên thì đều hoại diệt (Yan kinci Samudaya dhammam, sabbantham nirodha dhammam). Đây là cách mà Ngài Kondanna, đệ tử đầu tiên của Đức Phật cũng đạt được quả vị Sotapanna

(Nhập lưu), lúc nghe 'Dhammacakkapavātana Sutta (SN 56,11: Kinh Tạng - Samyutta Nikaya) trong bài giảng đầu tiên của Đức Phật. Đây là điểm bước vào và mỗi người vượt qua ranh giới về sự giác ngộ và kinh nghiệm hiện tượng này. Đây là tầm nhìn tuệ giác hoặc sự trải nghiệm của hiện tại vô hạn.

'Vaya Dhamma sankhāra' (muôn sự đều vô thường) đề cập đến vô thường của 'sankhāra' (sắc/ tâm). Chúng chịu vô thường và hoại diệt (vaya) trong sự phát sinh, đó là hiện tượng của sankhāra. Tuy nhiên, chúng ta có xu hướng bám víu vào sắc như là thật và đau khổ. Ý thức lệ thuộc nỗ lực xây dựng trong khung thời gian của sự biểu hiện hiện 'vô hạn'. Nó cố gắng để tạo ra một sự vĩnh cửu từ một quá trình năng động. Do đó, cấu trúc đó là tất cả những ảo tưởng. Tâm là quá ảo tưởng trong tiến trình mà nó tin là sự thực của các cấu trúc.

'Yo Dhammam Passati, So Mam Passati' (Ai thấy pháp thì người đó thấy Đức Phật). Đây là nguyên tắc cơ bản nhất mà ngài thành lập khi cho lời khuyên đối với Vakkali - người đã cố gắng để 'nhìn thấy' Đức Phật bằng cách nhìn vào hình tượng vật lý của Ngài. Đây rõ ràng là một nhấn nhủ cởi mở - đến bằng 'cái nhìn tuệ giác', bằng cái thấy các Pháp bên trong; nghĩa là, trải nghiệm Dhamma vô hạn hay các Pháp trong sự vận hành vô hạn.

Triết lý mà Đức Phật đã giới thiệu với thế giới hơn 2550 năm trước đây nói về một khái niệm 'vô hạn', các hiệu ứng ảo tưởng kết quả từ sự vận hành của Pháp ngoài thời gian, cá nhân hóa ảo tưởng và hiệu quả của cá nhân hóa như vậy, đó là nguyên nhân chính cho sự đau khổ, dukka. Sự thực là 'vô thường' như thế hoặc sự vận hành của Pháp vô hạn. Tuy nhiên, điều kiện tạo nên thực tế này bị hiểu sai bằng cách giới thiệu một kích thước thời gian. Trong quá trình phức tạp này với các sự vận hành của Nhân Duyên, một cái 'Ngã' được sinh ra, thế giới của các đối tượng được tạo ra và cá nhân hóa hình thành dẫn đến khổ đau.

Vô thời gian hiện hữu với ai có kinh nghiệm như là một 'phi-ngã' trở nên giác ngộ. Tuy nhiên, quá trình vô hạn này không thể được thấy hoặc trải nghiệm bởi tiến trình tâm như một 'bản ngã'. Nó vượt ra ngoài quá trình suy nghĩ. Do đó, nó nằm ngoài

tâm hiểu biết của chúng ta. Cái 'tự ngã', các 'giác quan' hoặc thế giới không thể tồn tại trong giây phút vô hạn này. Mặc dù mục tiêu của chúng ta là để trải nghiệm giây phút hiện tại vượt ngoài tiến trình tâm, tâm cũng là vũ khí duy nhất có sẵn đối với chúng ta để di chuyển theo hướng đó. Do đó, cách tiếp cận của chúng ta phải có khả năng đọc hiểu bởi tiến trình tâm để bắt đầu.

Trong phương pháp này, về cơ bản chúng ta chấp nhận thời gian và do đó sự tồn tại của các giác quan vật lý và cũng là những tiếp xúc xảy ra với chúng. Những tiếp xúc của các cơ quan cảm giác tuy là ấn tượng khách quan và chúng cũng biến mất khi chúng xuất hiện mà không thường hằng, nhưng chúng tạo ra những suy nghĩ trong khung thời gian đối với 'tự ngã'. 'Bản ngã' có xu hướng cá nhân hóa những suy nghĩ như vậy trong sự tin tưởng như chúng là có thật, dẫn đến đau khổ, dukkha. Trong quá trình này, bắt đầu với các điểm tiếp xúc khách quan của các giác quan, 'Năm Uẩn' (sắc-Rupa, thọ-Vedana, tưởng-Sanna, hành-saṅkhārā, và thức-vinnāna) kích hoạt và 'duyên khởi' vận hành trong vòng xoay và tiến trình suy nghĩ ngay lập tức. Mặc dù sự kích hoạt của 'Ngũ Uẩn' không đưa đến tác hại, cá nhân hóa tự động của "Ngũ Uẩn" với những vận hành tương duyên dẫn đến đau khổ - dukkha từng khoảnh khắc. Do đó, vấn đề chính mà chúng ta phải đối mặt là cá nhân hóa của tư tưởng phát sinh từ những xúc tác vô tình.

Hiểu được những sự liên hệ (sắc, âm thanh, mùi, vị, và sự xúc chạm các giác quan) và quá trình tương duyên nhau do những tiếp xúc đó sẽ là một điểm khởi đầu tốt hơn cho cuộc hành trình phía trước. Điều này sẽ giúp ta hiểu được tiến trình tâm và có khả năng nhận ra rằng những tiếp xúc ấy là vô thường và cũng tạo nên tư tưởng, tự ngã và thế giới đều là ảo tưởng. Cái tôi và thế giới phát sinh ngay lập tức trong suy nghĩ khi một sự tiếp xúc xảy ra, nhưng hoại diệt trong sự phát sinh. Khi sự hiểu biết này phát triển, người ta sẽ bắt đầu nhận ra rằng cá nhân hóa của những tư tưởng vô thường như vậy sẽ không mang lại bất kỳ lợi ích, nhưng chỉ có thể dẫn đến đau khổ.

Khi chúng ta bắt đầu nhìn thấy các sự kiện một cách hợp lý với một tâm cởi mở, không phải là khó khăn để nhận ra rằng 'Trilakkhana' - sự vô thường (anicca), khổ (dukkha) và vô ngã (anatta) bên trong suy nghĩ. Có ba đặc điểm của bhava, luân hồi,



'tự ngã' hay sự tồn tại và chúng chỉ có thể được nhận thức trong một ý nghĩ. Ý nghĩ là vô thường (anicca), nó tiếp tục khi nó phát sinh. Cá nhân hóa những tư tưởng dẫn đến đau khổ (dukkha). 'Tự ngã' được sinh ra trong suy nghĩ và chết với sự chấm dứt của những suy nghĩ và không có tính thường hằng của cái tôi ảo tưởng này và do đó vô-ngã (anatta).

Với sự phát triển của một sự hiểu biết rất rõ ràng đối với tiến trình tâm, nó sẽ trở nên dễ dàng để hiểu rằng 'vô thời gian' không thể được kinh nghiệm từ quá trình tâm này. Do đó, tiến trình suy nghĩ hoặc bất kỳ hành động nào được cho là "tự ngã" sẽ chẳng có ích gì để hướng tới mục tiêu cuối cùng. Điều này cũng có thể mở mắt chúng ta với nghi vấn về sự liên quan của các niềm tin chung rằng sự tích lũy công đức (trong đó có những hành động thực tế được thực hiện bởi một 'tự ngã' trong quá trình suy nghĩ) là điều cần thiết để trở thành giác ngộ trong một cuộc sống tương lai. Với sự thể hiện vô thường của những suy nghĩ, sự mong muốn bám víu vào suy nghĩ sẽ tiêu giảm và việc thực hành 'cho đi' của tư tưởng sẽ trở nên dễ dàng. Tuy nhiên, đây chỉ là sự khởi đầu. Sự chú ý của chúng ta phải được tập trung không phải trên những suy nghĩ, nhưng với điểm phát sinh của suy nghĩ.

Mặc dù, chúng ta cho rằng những suy nghĩ nảy sinh mỗi giây phút, thực tế không có suy nghĩ như thế được hình thành trong thực tại. Suy nghĩ chỉ có thể được hình thành trong khung thời gian dù những tương xúc như sắc, thanh v.v... biến mất hay khi chúng xuất hiện. Và dù chúng ta nghĩ rằng các giác quan là thường hằng, nó cũng chỉ có thể khách quan đối thực tế, vô thường. Không có khả năng cho bất kỳ suy nghĩ nào được hình thành từ các sự tiếp xúc thoáng qua như vậy, nhưng vọng tâm có xu hướng so sánh tất cả sự tương xúc trong quá khứ và tạo ra những suy nghĩ trong khung thời gian. Nó chỉ là một tiến trình của duyên sinh của khổ thọ (kilesas) và vô minh (ignorance). Đây là một ảo tưởng và không thực.

Suy nghĩ chỉ có thể phản ánh quá khứ, đó là bộ nhớ. Chúng ta bị từ chối hiện tại với sự phát sinh của những suy nghĩ từng giây phút. Vì vậy, ngay cả để tập trung vào một 'đối tượng' hoặc trụ vào một ý nghĩ duy nhất là bản chất sống trong quá khứ. Người ta không đi ra ngoài để phá vỡ các khung thời gian. Thực tại được trải nghiệm

trong hiện tại và không phải trong tiến trình tư tưởng. Đó là 'ở đây và bây giờ'. Suy nghĩ chỉ phủ nhận những món quà thực tại, hiện tại vượt thời gian.

Với sự hiểu biết này, nó trở nên rõ ràng rằng chúng ta cần phải chánh niệm tất cả các thời gian trong giây phút hiện tại. Không dừng lại ở suy nghĩ, nhưng để thực hành đúng 'chánh niệm' (yoniso mansikara) – là chánh niệm những nguyên nhân hoặc sự phát sinh của các hoạt động vô hạn. Tầm quan trọng của chánh niệm đối với giây phút hiện tại được ghi trong những lời sau đây của Đức Phật trong Bahiya (Bahiya Sutta: Udana 1.10 (Tipitaka - Sutta Pitaka – Khuddaka- Udana).

"Ditthe Ditthamattam Bhavissati, Sute Sutamattam Bhavassati"

- Trong cái thấy chỉ là thấy, trong cái nghe chỉ là nghe.

Ở giai đoạn này, nó sẽ thích hợp để xem xét ngắn gọn những khoảnh khắc chánh niệm từng giây phút, đó là Tứ Niệm Xứ (catu stipatthana): Chánh niệm đối với thân (kayanu passana), cảm thọ (vedananu passana), tâm (cittanu passana) và đối tượng của tâm (dhammanu passana). Việc thực hành chánh niệm liên quan đến bốn thành phần: cơ thể, cảm giác, tâm và pháp. Những 'Xứ' này tồn tại trong giây phút thể chất tồn tại. Nói cách khác, con người, cơ thể, cảm giác, tâm và đối tượng của tâm cùng tồn tại trong một thời điểm hoặc chính xác hơn, chúng phát sinh với nhau và biến mất với căn nguyên của nó. Quá khứ hay tương lai không có liên quan đến chánh niệm của chúng ta. Đó là việc duy trì chánh niệm của khoảnh khắc 'hiện tại', nơi mà sự hiện hữu tồn tại, đó là điều cần thiết.

Sự tiếp xúc của các giác quan với thế giới bên ngoài ngay lập tức tạo ra một ý nghĩ và biến mất với căn nguyên của nó. Một cái 'ngã', cơ thể, cảm giác, tâm và đối tượng của tâm phát sinh trong phút giây đó trong tư duy bởi sự tương duyên và tan biến ngay lập tức. sự vận hành này hoạt động trong hiện tại và không có gì đi từ hiện tại đến thời điểm tiếp theo. Một cái 'ngã' không được sinh ra mà không có tâm, thân, cảm giác và đối tượng của tâm. Tương tự như vậy, tâm sẽ không phát sinh mà không có tự ngã, thân, thọ và pháp. Mặt khác, ví dụ, nếu cảm giác không phát sinh thì tâm, pháp và 'tự ngã' không phát sinh. Tương tự như vậy, nếu thân không sinh thì cảm giác, tâm, và đối tượng của tâm cũng không sinh.

Cảm thọ không thể được trải nghiệm ngoài sự trải nghiệm thân. Tâm không thể được kinh nghiệm ngoài sự trải nghiệm những cảm thọ và tương tự như vậy, đối tượng của tâm (pháp), không thể được kinh nghiệm đằng sau sự trải nghiệm tâm. Tất cả bốn điều cần phải có kinh nghiệm với nhau, đó là Tứ Niệm Xứ. Đây là kinh nghiệm về giác ngộ. Vì vậy mục tiêu của chúng ta là, để phát triển các kỹ năng cần thiết nhằm di chuyển theo hướng đó. Chánh niệm là trong hiện tại và quán chiếu sự biến mất của 'bản ngã' khi nó được phát sinh, quán chiếu sự hoại diệt của những sự phát sinh ý niệm trong cái sinh mà không có chấp thủ v.v...ví dụ, quán chiếu chúng mà không thấy có một người quán chiếu.

Những lời cuối cùng của Đức Phật - "Handadani bhikkhave amantayami vo, vaya dhamma sankhàra, appamadena sampadetha ti" có nghĩa là "tất cả hiện tượng hoại diệt, hãy nỗ lực giải thoát cấp bách" đã nhắc nhở chúng ta về tầm quan trọng của chánh niệm luôn hiện diện...chánh niệm giây phút hiện tại. Tất cả pháp, tâm hành (sankhàra) sinh diệt trong mọi hiện tượng. Appamada ngụ ý cấp bách, không thể trì hoãn. Sự chậm trễ của chúng ta là tư tưởng, bị kẹt trong khung thời gian. Đây là điều khó tránh khỏi và nó là sự trì hoãn. Không thể sống trong 'khoảnh khắc' hiện tại. Đây là sự vắng mặt của chánh niệm. Sự vận hành của pháp là bây giờ. Chân lý là hiện tại. Việc thực hiện là hiện tại. Để sống giây phút trong hiện tại là những yêu cầu thiết yếu trong những lời dạy của Phật. Tư tưởng ngăn cản chúng ta trải nghiệm những giây phút hiện tại. Chúng ta cần phải phát triển các kỹ năng cần thiết và đó là ý nghĩa của 'sampadetha'. Do đó, nhu cầu cấp thiết đối với chánh niệm là sống trong khoảnh khắc hiện tại.

## PHẦN 3

# **Tuệ Giác Từ Bi và Môi Trường - Xã Hội**

## Khái Niệm Phật Giáo về Môi Trường Tự Nhiên

Bài Pháp thoại của Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 14

Thích Nữ Tịnh Quang chuyển ngữ

Hôm nay tôi muốn trình bày về khái niệm của Phật giáo đối với môi trường tự nhiên cùng các bạn.

Luận sư Long Thọ nói rằng vì có hệ thống trống rỗng, nên có thể phát sinh những hiện tượng, và vì có hiện tượng, nên mới có sự trống rỗng. Vì vậy, khi chúng ta nói về môi trường tự nhiên, bản chất thiết yếu là sự trống rỗng. Ý nghĩa của trống rỗng (không) hoặc Shunyata là như thế nào? Nó không phải là sự trống rỗng của sự sống mà là sự trống rỗng của thực tại hoặc sự tồn tại độc lập, có nghĩa là mọi thứ tồn tại bởi sự tùy thuộc vào các yếu tố khác.

Vì vậy, cho dù nó là môi trường là chỗ sinh sống, hoặc dân cư, cả hai được cấu tạo từ bốn hoặc năm yếu tố cơ bản. Những yếu tố này là đất, gió, lửa, nước và chân không, đó là không gian. Về mặt không gian, trong Mật điển Kalachakra có một đề cập đến những gì được gọi là các nguyên tử của không gian, các hạt tiền tố không gian. Vì thế, chúng hình thành nên năng lượng chính của toàn bộ hiện tượng đó. Lúc toàn bộ hệ thống của vũ trụ đầu tiên tiến hóa, phát triển từ năng lượng làm trung tâm bằng hạt ảo của không gian, cũng là một hệ thống của vũ trụ và cuối cùng được hòa tan vào hạt tiền tố của không gian này. Vì vậy, trên cơ sở của năm yếu tố cơ bản này có độ liên kết rất chặt chẽ hay sự tương quan giữa môi trường sống vốn là môi trường tự nhiên và dân cư, chúng sinh sống bên trong nó.

Cũng thế, khi chúng ta nói về các nguyên tố có những nội tố hàm chứa sự tồn tại giữa các chúng sinh, chúng nó cũng có các cấp độ khác nhau, một số hữu tình vi tế và một số hữu tình thì thô phù.

Vì vậy, một cách thiết yếu, theo giáo lý Phật giáo, tâm thức vi tế ở bên trong là loại duy nhất của sáng tạo, tự thân bao gồm năm yếu tố, là hình thái rất tinh tế của các yếu tố. Những yếu tố tinh tế này tác động như là những điều kiện để sản xuất các yếu tố nội tâm, hình thành nên chúng sinh, và rồi tạo nên sự tồn tại hay tiến hóa của các yếu tố bên ngoài. Do đó, có một sự phụ thuộc hoặc quan hệ lẫn nhau rất chặt chẽ giữa môi trường và con người.

Trong ý nghĩa của sự tùy thuộc lẫn nhau có rất nhiều mức độ khác nhau phụ thuộc vào các yếu tố tự nhiên, hoặc các thành phần riêng của chúng, hoặc là khái niệm, mà thực tế đã phát sinh những định danh, nhãn hiệu.

Chủ đề mà chúng ta đang thảo luận hôm nay là mối tương quan hoặc sự tùy thuộc lẫn nhau giữa môi trường tự nhiên và chúng sinh sống bên trong nó

Bây giờ đây, các bạn biết đấy, một vài người bạn của tôi nói với tôi rằng bản chất cơ bản của con người là một cái gì đó bạo lực. Tôi bèn bảo với bạn bè của tôi rằng tôi không nghĩ như vậy. Nếu chúng ta kiểm tra loài động vật có vú khác nhau thì biết, những động vật như hổ, sư tử ... có rất nhiều sự phụ thuộc vào sự sống của loài khác để tồn tại nhu cầu sống của chúng bởi vì những con vật này bản chất cơ bản của chúng có một cấu trúc đặc biệt với răng và móng vuốt dài như thế. Còn những động vật hòa bình, chẳng hạn như hươu nai, hoàn toàn ăn cỏ, răng và móng của chúng có một cái gì đó đặc biệt, nhẹ nhàng. Cũng thế, từ quan điểm ấy, con người chúng ta thuộc về thể loại nhẹ nhàng, phải vậy không? Răng và móng tay của chúng ta rất mềm nhẹ. Cho nên, tôi nói với bạn bè của tôi, tôi không đồng ý với quan điểm của bạn. Về cơ bản, bản chất của con người là bất bạo động.

Ngoài ra, với câu hỏi về sự tồn tại của con người, con người là động vật xã hội. Để tồn tại, bạn cần những người đồng hành khác, mà nếu không có những con người khác, đơn giản là bạn không có khả năng để tồn tại, đó là định luật thiên nhiên, đó là bản chất.

Tôi tin rằng về cơ bản con người có tính chất hiền lành, vì vậy tôi nghĩ rằng thái độ của con người đối với môi trường của chúng ta sẽ là nhân hậu. Nên tôi nghĩ, không

chỉ chúng ta nên giữ mối quan hệ của mình với những người đồng nghiệp rất hiền từ và không bạo lực, nhưng nó cũng rất quan trọng để nói rộng loại thái độ này đối với môi trường tự nhiên. Tôi cho rằng về mặt đạo đức mà nói, chúng ta có thể nghĩ như thế và tất cả chúng ta cũng cần nên quan tâm đối với môi trường của chúng ta như thế.

Tôi cũng có một quan điểm khác. Trong trường hợp này không phải là một câu hỏi về đạo đức, hay nguyên tắc, không phải là câu hỏi đó; nó là một câu hỏi về sự tồn tại của chúng ta. Không chỉ thế hệ này, nhưng đối với các thế hệ khác, môi trường là một điều hết sức quan trọng. Nếu chúng ta khai thác môi trường tự nhiên một cách cực đoan, hôm nay chúng ta có thể tùy tiện- vì một số lợi ích nào đó, nhưng về lâu dài chính chúng ta sẽ bị ảnh hưởng và thế hệ khác sẽ bị ảnh hưởng. Vì vậy, khi môi trường thay đổi, điều kiện khí hậu cũng thay đổi. Khi nó đã thay đổi trầm trọng, cơ cấu kinh tế và nhiều thứ khác cũng thay đổi, thậm chí cơ thể vật lý của chúng ta. Bạn cũng có thể thấy ảnh hưởng rất lớn từ sự thay đổi đó. Do đó, từ quan điểm này không chỉ là một câu hỏi về sự tồn tại của chúng ta.

Vì vậy, để hành động có hiệu quả hơn và để thành công trong việc bảo vệ, duy trì và bảo tồn môi trường tự nhiên, đầu tiên, tôi nghĩ rằng, điều này vô cùng quan trọng để mang lại sự cân bằng nội tại bên trong con người. Từ việc cầu thả đối với môi trường - đã dẫn đến nhiều nguy hại cho cộng đồng nhân loại - bắt nguồn từ sự thiếu hiểu biết về tầm quan trọng rất đặc biệt của môi trường, tôi nghĩ nó là sự cần thiết đầu tiên của tất cả để truyền đạt kiến thức này với con người. Vì thế, rất quan trọng để giảng dạy hay trình bày với mọi người về sự thiết yếu của nó nhằm mang lại lợi ích cụ thể.

Kế tiếp, một trong những điều quan trọng nhất nữa, như tôi luôn luôn nói, là tầm quan trọng của tư tưởng từ bi. Như tôi đã đề cập trước đó, thậm chí từ những quan điểm ích kỷ của riêng bạn, bạn cũng cần những người khác. Vì vậy, bằng sự thể hiện quan tâm đến phúc lợi của người khác, chia sẻ đau khổ đối với người khác, và bằng cách giúp những người khác, cuối cùng người ấy sẽ đạt được lợi ích. Nếu một người chỉ nghĩ đến mình và quên những người khác, cuối cùng người ấy sẽ bị quên mất. Điều này cũng là một cái gì đó giống như định luật của tự nhiên. Tôi nghĩ rằng nó là khá đơn

giản. Nếu bạn không hiển thị một nụ cười cho người khác, và hiển thị một vài cái nhìn xấu hoặc tương tự, đối tượng cũng đưa ra một phản ứng tương tự. Đó là quyền của người ta phải không? Nếu bạn xem những người khác một thái độ rất chân thành và cởi mở, bạn cũng sẽ đón nhận được một phản ứng tương tự. Nó là lý khá đơn giản. Mọi người đều muốn có bạn bè và không muốn kẻ thù. Cách thích hợp để tạo ra bạn bè là bằng một trái tim nồng ấm mà không chỉ đơn giản là tiền bạc hay quyền lực. Bạn bè của quyền lực và bạn bè của tiền bạc là một cái gì đó khác biệt. Chúng nó không phải là bạn bè.

Một người bạn thực sự phải là một người bạn thật lòng, phải không? Tôi luôn luôn nói với mọi người rằng những người bạn đã đến với bạn khi bạn có tiền và quyền lực không phải là người bạn thật sự của bạn, nhưng bạn bè của tiền bạc và quyền lực. Bởi vì khi tiền bạc và quyền lực của bạn biến mất, những người bạn này sẵn sàng để nói lời chia tay tạm biệt, bye-bye. Do vậy, bạn nhớ rằng những người bạn này là không đáng tin cậy. Những người bạn chân thành sẽ luôn luôn chia sẻ nỗi buồn của bạn, những gánh nặng của bạn và sẽ luôn luôn đến với bạn cho dù bạn là người thành công hay kém may mắn. Cho nên cách kết bạn là không phải bằng sự giận dữ, không phải vì học thức, không phải vì thông minh, nhưng bằng trái tim - một trái tim tốt.

Vì vậy, tôi luôn luôn nói rằng nếu bạn suy nghĩ trong một cách sâu sắc, nếu bạn đang có ích kỷ, thì bạn nên ích kỷ một cách khôn ngoan, đừng nên ích kỷ hẹp hòi. Từ quan điểm đó, chìa khóa quan trọng là ý thức trách nhiệm toàn cầu, đó là nguồn gốc thực sự của sức mạnh, căn bản thực sự của hạnh phúc.

Với quan điểm đó, nếu trong thế hệ của chúng ta, chúng ta khai thác tất cả mọi thứ có sẵn: cây cối, nguồn nước, tài nguyên khoáng sản hoặc bất cứ điều gì, mà không cần suy nghĩ cho thế hệ tiếp theo, cho tương lai, đó là tội lỗi của chúng ta, phải không? Vì vậy, nếu chúng ta có một cảm giác thực sự của trách nhiệm toàn cầu, bằng động lực và nguyên tắc chủ yếu, rồi từ hướng đó quan hệ của chúng ta với môi trường sẽ được cân bằng tốt. Tương tự như vậy với mọi khía cạnh của mối quan hệ, sự liên hệ của chúng ta với hàng xóm, gia đình, hoặc quốc gia lân cận sẽ được cân bằng từ hướng đó.



Thực tế, thời xưa, nhiều nhà tư tưởng vĩ đại, cũng như các bậc thầy tâm linh vĩ đại ra đời trong nước Ấn Độ này. Cho nên, tôi cảm thấy trong thời hiện đại, những nhà tư tưởng Ấn Độ vĩ đại, chẳng hạn như Mahatma Gandhi cũng như một số chính trị gia, đã thực hiện những ý tưởng cao quý như tinh thần bất bạo động trong lĩnh vực chính trị. Trong một cách nào đó, chính sách đối ngoại của Ấn Độ đối với việc Bất hợp tác cũng có liên quan với loại nguyên tắc đạo đức đó. Do vậy, tôi nghĩ đến việc mở rộng thêm, hoặc phát triển thêm những ý tưởng cao quý, hoặc những hành động cao quý đó ở đất nước này là rất phù hợp và vô cùng quan trọng.

Bây giờ trong sự tôn trọng này, một điều khác mà tôi cảm thấy là rất quan trọng về ý thức là gì, tâm là gì? Cho đến nay, đặc biệt là tôi nghĩ rằng trong thế giới phương Tây, ở thời gian gần đây hoặc thế kỷ 21, thế kỷ của khoa học và công nghệ đã đặt tầm quan trọng và chi phối chủ yếu với vật chất.

Bây giờ một số các nhà vật lý hạt nhân và các nhà thần kinh học đã bắt đầu nghiên cứu và phân tích các hạt ảo trong một phương thức rất chi tiết và sâu sắc. Trong khi làm như vậy, họ phát hiện ra một số loại bao gồm từ phía của người quan sát mà đôi khi họ gọi là "kẻ biết". "kẻ biết" là gì? Đơn giản mà nói đó là sinh vật, con người, giống như các nhà khoa học làm bằng cách nào mà họ biết? Tôi nghĩ rằng thông qua não bộ. Bây giờ, về não bộ, các nhà khoa học phương Tây vẫn chưa xác định trọn vẹn với hơn hàng trăm tỷ tế bào não. Tôi cho rằng trong hàng trăm tỷ tế bào chỉ có vài trăm tỷ đến nay đã được xác định. Vì vậy, đối với tâm, cho dù bây giờ bạn gọi nó là tâm hay năng lượng đặc biệt của bộ não, hay ý thức, bạn sẽ thấy rằng có một mối liên hệ giữa bộ não và tâm - tâm và vật. Điều này tôi nghĩ là một cái gì đó quan trọng. Tôi cảm thấy cần có một vài đối thoại giữa triết học phương Đông và khoa học phương Tây trên cơ sở của mối quan hệ giữa tâm linh và vật chất.

Ngày nay, bất kỳ trường hợp nào, tâm của chúng ta đang có nhiều chiều hướng phóng ra với thế giới bên ngoài. Tôi nghĩ rằng chúng ta đang lạc hướng đối với việc nghiên cứu thế giới nội tâm.

Chúng ta cần phát triển khoa học và vật chất để tồn tại, để có được lợi ích và để có thêm sự thịnh vượng. Tương tự, chúng ta cần sự bình an tinh thần. Không có bất kỳ

bác sĩ nào có thể tiêm được mũi thuốc bình an tinh thần: không có thị trường nào có thể bán được sự bình an tinh thần hay hạnh phúc. Với hàng hàng triệu triệu đồng rupee, bạn có thể mua bất cứ điều gì, nhưng nếu bạn đi đến một siêu thị và nói rằng tôi muốn sự yên bình của nội tâm thì người ta sẽ cười bạn. Và nếu bạn hỏi một bác sĩ, tôi muốn có sự an lạc thực sự của tâm hồn; nếu không phải là một người ngu si đần độn, bạn có thể được cho một viên thuốc ngủ, hoặc tiêm vài mũi thuốc. Dù bạn có thể có được phần xoa dịu từ thuốc, nhưng sau đó nó sẽ như thế nào đây?

Vì vậy, nếu bạn muốn đạt được sự bình an của tâm hồn hoặc sự an tĩnh của tinh thần, các bác sĩ không thể cung cấp nó. Một cái máy giống như máy vi tính, dù nó có thể tinh vi đến đâu, nó không thể cung cấp cho bạn sự an lạc nội tại. Tinh thần hòa bình phải đến từ tâm. Vì vậy, tất cả mọi người đều mưu cầu hạnh phúc, an vui. Bây giờ, so sánh niềm vui vật chất và sự đau đớn thể xác với sự đau đớn tinh thần hay niềm vui tinh thần, và bạn sẽ thấy rằng tâm là động lực, nhiều tác dụng và chiếm ưu thế hơn. Do vậy nó công năng để nâng cao tinh thần hòa bình xuyên qua các phương pháp nhất định. Để đạt đến điều này là cần thiết để hiểu thêm về tâm ý. Vì thế, tôi luôn cảm thấy rất là quan trọng. Tôi nghĩ rằng đó là tất cả.

Thế cho nên, khi bạn nói đến môi trường, việc bảo vệ môi trường, điều này có liên quan với nhiều thứ. Cơ bản, hành động phải bắt đầu từ tâm hòa bình của con người, phải không? Vì vậy, tôi nghĩ rằng chìa khóa để có được cái nhìn đúng đối với trách nhiệm toàn cầu là dựa trên tình yêu, lòng từ bi và sự nhận thức rõ ràng.

## Thay Đổi Từ Văn Hóa Chết Đến Văn Hóa Sống

Ven. Bhikkhu Bodhi / Thích Nữ Tịnh Quang chuyển ngữ

*Trước một tuần của cuộc diễu hành People's Climate March tại thành phố New York, Ngài Bhikkhu Bodhi đã phát biểu ý kiến của mình về vấn đề về đột biến khí hậu và sự cần thiết để chúng ta hành động.*

Vào ngày 21 tháng Chín, đông đảo công dân từ khắp nơi trên nước Mỹ, và từ nhiều vùng đất khác, sẽ hội tụ về thành phố New York tham gia vào cuộc diễu hành về sự biến đổi Khí hậu (The People's Climate March); đây được cho là cuộc diễu hành vì khí hậu lớn nhất trong lịch sử. Cơ hội trực tiếp cho cuộc diễu hành là sự tập hợp của các nhà lãnh đạo thế giới tại Liên Hiệp Quốc dành cho một hội nghị thượng đỉnh về sự khủng hoảng khí hậu được triệu tập bởi Tổng thư ký LHQ. Mục đích của cuộc diễu hành là báo cho các nhà lãnh đạo toàn cầu biết rằng thời gian để từ chối và trì hoãn đã qua, chúng ta phải hành động ngay nếu chúng ta muốn bảo vệ thế giới chống lại sự tàn phá về sự biến đổi khí hậu.

Nếu chúng ta muốn thoát khỏi hiện tình, những gì chúng ta cần ở mức tối thiểu là cam kết và thực thi cắt giảm ngay lượng khí thải carbon kết hợp với quá trình chuyển đổi hàng loạt quy mô với các nguồn năng lượng tái tạo. Tuy nhiên, trong khi các chính sách năng lượng trong sạch là rất cần thiết trong cuộc chiến chống sự phá vỡ khí hậu, một giải pháp lâu dài phải đi sâu hơn với việc áp dụng công nghệ mới và các biện pháp thực dụng như cap-and-trade hoặc đánh thuế carbon. Sự bất ổn khí hậu mà chúng ta đang phải đối mặt hiện nay là triệu chứng của một căn bệnh sâu hơn, một thứ bệnh ung thư nguy hiểm lây nhiễm xuyên qua các tế bào bên trong của nền văn minh toàn cầu. Các biến cố thời tiết khắc nghiệt mà chúng ta đã chịu đựng như là một sự báo thức đòi hỏi chúng ta nên chữa trị các nguyên nhân cơ bản, sự tùy thuộc đều nằm bên dưới nền kinh tế công nghiệp-thương mại-tài chính của chúng ta.

Dấu hiệu đặc trưng của mô hình chi phối là định vị của tất cả các giá trị tài sản tiền tệ, giá trị con người, giá trị lao động, giá trị tự nhiên, tất cả chuyển vào giá trị tài chính, và sau hết là giá trị duy nhất mà mô hình dẫn đến kết quả cuối cùng. Tất cả các giá trị khác phải chịu sự cai trị của tài sản tiền tệ dưới hình thức tăng lợi nhuận và lợi nhuận cao hơn vào đầu tư. Mô hình này đặt ở mục tiêu của nền kinh tế với sự tăng trưởng liên tục, dựa trên tiền đề bất định đối với sự phát triển vô hạn trên một hành tinh hữu hạn.

Lối suy nghĩ này phụ thuộc vào một tiến trình "khách quan", có nghĩa là nó xử lý tất cả mọi thứ - người, động vật, cây cối, đất đai và sông núi – như những đối tượng được xử dụng để tạo ra các lợi ích tài chính cho các tập đoàn, giám đốc điều hành và cổ động của chúng. Logic khách quan này và sự phối hợp giá trị của nó dẫn đến các chính sách nhắm vào sự thống trị nói lỏng và sự chinh phục đối với thiên nhiên. Hệ thống này phụ thuộc vào việc khai thác bừa bãi các nguồn tài nguyên thiên nhiên nhằm tạo ra năng lượng và sản xuất hàng hóa để bán trên thị trường. Do đó nó biến quà tặng của thiên nhiên thành một lô hàng hoá, để lại đằng sau những ngọn núi vật thải và chất nhiễm ô.

Tập đoàn công ty đối xử với con người một cách nhẫn tâm như đối xử với đá, cây và đất. Nó đẩy người dân bản địa ra khỏi vùng đất của họ và hành xử với lao động như là một biến số trừu tượng, thu nhỏ con người thực sự với hình ảnh trong một cơ sở dữ liệu. Hệ thống này khởi sắc bởi sự kích động con người với ham muốn vô độ đối với việc tiêu thụ các mặt hàng vật liệu. Kế hoạch chi tiết của nó là sự đơn giản diễn tiến "sản lượng" bằng các nguồn tài nguyên và lao động được chuyển đổi thành hàng hóa đó là chuyển thành tài sản tiền tệ và rác rưởi vật liệu.

Tất cả những yếu tố có chức năng hoạt động đồng loạt tung ra những sự tàn phá xung quanh chúng ta, dấu hiệu của một hành tinh nguy hiểm. Chúng ta đang sống trong một thế giới bị đe nặng bởi "văn hóa chết", theo cả nghĩa đen và nghĩa bóng. Trong bối cảnh xa hoa không thể tưởng tượng, gần 900 triệu người phải chịu đựng cái đói và suy dinh dưỡng kinh niên. Các chứng bệnh nguy hiểm dễ gây tử vong. Khoảng cách giữa các tầng lớp siêu giàu đối với người khác ngày càng lớn hơn. Và sự đột biến khí hậu

cảnh báo hàng chục triệu sinh mạng mỗi năm. Trừ khi chúng ta thay đổi phương hướng nhanh chóng, kết quả cuối cùng cũng có thể là sự sụp đổ của nền văn minh của con người như chúng ta biết.

Để tránh sự sụp đổ của nền văn minh, duy nhất, chúng ta cần công nghệ mới để giảm lượng khí thải carbon, nhưng một cách cơ bản hơn, một mô hình mới, một mẫu hình cho một nền văn hóa của cuộc sống. Một cách ngắn gọn, chúng ta cần một phương hướng thay đổi để hiểu biết thế giới và một khuynh hướng thay thế đối với các giá trị có lợi cho một mối quan hệ không thể tách rời của nhiều người với nhau, với thiên nhiên, và với vũ trụ.

Sự thay đổi thế giới quan này phải dẫn đến sự tôn kính và tôn trọng thế giới tự nhiên, ý thức nó như là ngôi nhà không thể thay thế và là bà mẹ thiên nhiên của chúng ta. Cần phải thừa nhận sự hữu hạn của thiên nhiên và đối xử với nó cho phù hợp, có ý thức trách nhiệm của chúng ta cho các thế hệ tương lai. Cần thúc đẩy tình đoàn kết giữa các dân tộc ở khắp mọi nơi dựa trên sự đồng cảm, tôn trọng, và tình người được chia sẻ. Sự thay đổi phải dẫn đến sự phát triển hài hòa "công nghệ thích hợp," việc sử dụng có chọn lọc đối với các tài nguyên thiên nhiên, và việc triển khai các nguồn năng lượng tái tạo. Cần hỗ trợ tiếp tục một nền đạo đức của sự đơn giản, hài lòng và kèm chế để thay thế cho cảm giác tham lam ngon miệng của chủ nghĩa tiêu thụ. Và sâu sắc nhất đối với tất cả, nó sẽ đánh thức chúng ta một khát vọng hướng tới sự liên hiệp với vũ trụ và tất cả chúng sinh, sự hài hòa giữa lý tưởng của con người và khả năng sáng tạo đối với vũ trụ.

Bây giờ chúng ta đứng ở ngã ba đường, nơi mà chúng ta phải lựa chọn giữa thế giới quan cạnh tranh. Tùy thuộc vào sự lựa chọn của chúng ta, chúng ta có thể di chuyển theo một ngoài hai hướng. Chúng ta có thể tiếp tục di chuyển về hướng tàn phá và cuối cùng là sự sụp đổ toàn cầu, hoặc có thể, thay vì chúng ta quay về đối mới bên trong và những mối quan hệ lành mạnh với nhau, với trái đất, và với vũ trụ. Khi sự biến đổi khí hậu gia tăng, chúng ta không còn sự chọn lựa nào khi ở trong tình trạng cần được giải cứu rõ nét nhất, và do đó cần phải chọn sự phát triển một cách khôn ngoan và cấp bách hơn bao giờ hết.

Những trở ngại mà chúng ta đối đầu thì quá lớn. Để áp dụng, chúng ta cần phải có quyết tâm đặc biệt, sự hợp tác, và sức mạnh ý chí. Chúng ta phải kiên quyết trong nỗ lực của chính mình về sự cần thiết để thực hiện việc chuyển đổi sang một giai đoạn cao hơn trong việc phát triển công nghệ của chúng ta và trong sự phát triển văn hóa và tâm linh của chúng ta. Vì mục đích của chúng ta và vì các thế hệ tương lai, chúng ta phải phủ nhận thẳng thắn đối với văn hóa chết và nắm lấy một tầm nhìn mới, một nền kinh tế mới, một nền văn hóa mới được cam kết nâng cao đời sống thực sự.

Cuộc diễu hành vì sự Biến Đổi Khí Hậu (The People's Climate March) tới sẽ là một bước tiến lớn theo hướng đó, một minh chứng hùng hồn về sức mạnh xuyên qua sự hợp nhất.

Link: <http://shambhalasun.com/news/?p=57810>

<http://www.buddhistglobalrelief.org/active/bgrMission.html>

Xem cuộc diễu hành: People's Climate March, visit <http://peoplesclimate.org/march/>

## Vị Tha: Tầm Nhìn của Phật giáo về Công Bằng Xã Hội

Sungtaek Cho - Thích Nữ Tịnh Quang chuyển ngữ

### Tóm tắt

Khó khăn trong việc phát triển một mô hình lý thuyết cho Phật Giáo với sự tham gia với các vấn đề xã hội đương đại bắt nguồn từ chính bản chất của Phật giáo như là một luận cứ bản thể học hướng đến việc tự độ thông qua sự chuyển đổi bên trong. Đó là luận điểm của tôi, tuy nhiên, khái niệm về lòng vị tha đó có thể trở thành cơ sở của một lý thuyết Phật giáo về sự Công bằng xã hội mà không gây nguy hiểm cho tâm điểm của Phật giáo về việc tự độ. Trong bài viết này, tôi đưa ra khái niệm then chốt của lòng vị tha như thế nào và có thể cung cấp một nền tảng khả thi đối với sự công bằng xã hội Phật giáo, bằng cách so sánh nó với một trong những lý thuyết đương đại của phương Tây có ảnh hưởng nhất đối với việc Công bằng xã hội, lý thuyết này của nhà triết học người Mỹ John Rawls. Dựa trên lý tưởng Bồ tát và các khái niệm của Phật giáo về đau khổ và cách chữa trị đau khổ, và tôi sẽ chứng minh về phương cách lợi tha như thế nào có thể phục vụ như là một sự liên kết cho phép Phật tử dẫn thân vào xã hội, ngay cả trong khi đang theo đuổi mục tiêu tự độ mình.

### Giới thiệu

Mục tiêu giáo pháp của đạo Phật là đạt được sự bình an nội tại xuyên qua kinh nghiệm giác ngộ, điều này thường được mô tả như là Giải thoát hay Niết bàn. Lý tưởng cuối cùng - Niết bàn, được sử dụng phổ biến hơn xuyên qua những Phật tử Theravada trước đây, thường được dịch như là một trạng thái dập tắt hay thôi tắt. Nó đề cập đến việc loại bỏ các chướng ngại tinh thần, thường được gọi là phiền não, chủ yếu có nguồn gốc từ ba độc tham, sân và si. Giải thoát, với một nghĩa khác, một thuật ngữ được ưa thích bởi các Phật Tử Đại thừa về sau, có một quan điểm rộng hơn một chút, vì nó không đề cập đến việc loại bỏ một vài trạng thái của tâm, nhưng đúng hơn là để

đạt được trí tuệ, được hiểu như là sự tự do từ mối ràng buộc của cuộc sống và cái chết - samsra (sự lưu chuyển), cũng như tách khỏi sự trói buộc xã hội và lịch sử.

Bởi vì nó nhấn mạnh đến việc tự độ, Phật giáo thường được xem như là một tôn giáo trầm lặng, không quan tâm đến các vấn đề xã hội. Dĩ nhiên, đây là một sự quá phóng tưởng. Lý tưởng Bồ Tát của Phật giáo Đại thừa, Học thuyết Tịnh Độ, và tư tưởng vị tha, đã xuất hiện thường xuyên ở Trung Quốc trong thời gian chính trị bất ổn, bao gồm việc vượt qua cá nhân để dẫn thần cứu độ xã hội như một toàn thể. Tuy nhiên, sự thật rằng, ngay cả ngày nay, tư tưởng Phật giáo hiếm thấy, nếu không nói là chưa bao giờ nhấn mạnh chủ đề công bằng xã hội theo nghĩa hiện đại, có nghĩa là, về những đề tài như nhân quyền, phân phối công bằng các nguồn lực, các quy ước công bằng của pháp luật, và tự do chính trị. Như đã thấy trong các kinh văn Đại thừa, như Giáo lý của Vimalakrti (Bất nhiễm hoặc Duy Ma Cật), nhóm từ thường được chú ý, một khi tâm trở nên thanh tịnh, xã hội cũng sẽ được tịnh hóa (1) đã cho chúng ta thấy rằng Phật giáo có một khái niệm khá ngây thơ liên quan đến các vấn đề xã hội: lợi ích cộng đồng có thể được thực hiện thông qua việc thúc đẩy đạo đức cá nhân (2)

Tuy nhiên, Phật giáo hầu như không đơn độc trong vấn đề này. Hầu hết tất cả các triết lý và tôn giáo cổ xưa quan tâm rất ít đến các vấn đề Công bằng xã hội theo nghĩa hiện đại. Ngay cả Thiên chúa giáo đã đề cập các vấn đề xã hội từ thời kỳ đầu cũng không cần nhắc đến chính nó với những câu hỏi của Công bằng xã hội hoặc sử dụng thuật ngữ trong các văn bản chính thức cho đến hậu bán thế kỷ XIX. Thật vậy, vào thế kỷ XVIII, việc đòi hỏi bình đẳng xã hội mới nổi lên như một vấn đề quan trọng trong tư tưởng chính trị và triết học xã hội ở phương Tây. Ba thế kỷ qua đã cho ra đời sự trưởng thành của các khái niệm chủ chốt như sự bình đẳng công dân, chính trị, và sự phân phối công bằng các nguồn lực kinh tế

Dù vậy, quá trình hiện đại hóa này đã lèo lái sự phát triển của triết học xã hội ở phương Tây lại là sự phát triển trì trệ nghịch lý ở phương Đông. Kinh nghiệm hiện đại hóa một cách muộn màng khi việc Tây hóa bắt đầu bởi sự tiếp xúc quân sự và kinh tế với các cường quốc Thực dân phương Tây, trí thức phương Đông mất niềm tin trong truyền thống bản địa của họ, rồi họ xem chúng như những di tích của quá khứ mà không có liên quan đến các vấn đề đương đại. Kết quả là, triết lý và tôn giáo bản địa,



chẳng hạn như Phật giáo, đã bị bỏ quên trong việc ủng hộ các nghiên cứu về tư tưởng phương Tây.

Quá trình này chỉ mới bắt đầu để đảo ngược chính nó. Như phương Đông ngày càng trở nên ý thức được các giá trị của bản sắc văn hóa riêng của mình, một sự gan lọc mới của tư duy đang phát triển, họ quan tâm không chỉ trong việc liên hệ đến truyền thống với những cân nhắc hiện đại mà trong việc đánh giá lại truyền thống với sự tìm kiếm các giải pháp cho các vấn đề của xã hội đương đại. Cái gọi là Phật giáo Dấn thân, là những nỗ lực để giải quyết các vấn đề như môi trường, giới tính bất bình đẳng, và nghèo đói, là một trong những nỗ lực đặc trưng hiện đại trong lĩnh vực này. Tuy nhiên, nó quá đa dạng để được coi là một phong trào duy nhất, và vẫn còn quá mới để phát triển được một mô hình lý thuyết cho việc tham gia của Phật giáo với các vấn đề xã hội hiện đại.

Khó khăn trong việc phát triển một mô hình như vậy bắt nguồn không chỉ trong nhiều thập kỷ trì trệ trí tuệ, nhưng một cách cơ bản hơn, trong chính bản chất của Phật giáo như là một lý luận bản thể học nhằm tự cứu độ thông qua việc chuyển đổi bên trong. Tất nhiên, vấn đề này không phải chỉ riêng Phật giáo, tất cả các tôn giáo phải đối mặt với tình sự thế tiến thoái lưỡng nan về việc cân bằng những nhu cầu của sự tự độ và sự dấn thân vào xã hội. Vì lý do này, tôi muốn trình bày dự kiến một số gợi ý về những khái niệm vị tha như thế nào, một giáo lý cốt lõi của Phật giáo, có thể được ứng dụng để hình thành cơ sở của lý thuyết Phật giáo về Công bằng xã hội mà không gây nguy hiểm cho then chốt của Phật giáo về việc tự độ mình. Tôi sẽ bắt đầu bằng cách chứng minh làm thế nào lòng vị tha có thể cung cấp một nền tảng khả thi cho sự bình đẳng xã hội Phật giáo bằng cách so sánh nó với một trong các lý thuyết đương đại có ảnh hưởng nhất của phương Tây về sự bình đẳng xã hội xuyên qua nhà triết học Mỹ John Rawls, khi làm như vậy, tôi sẽ chứng minh rằng Phật giáo hàm dung trong tự thân các khả năng tiềm ẩn cho một lý thuyết về Công bằng xã hội phù hợp với nhu cầu của xã hội đương đại. Sau đó tôi sẽ tập trung vào các khái niệm của lòng vị tha như thế nào mới có thể phục vụ như là một sự liên kết, qua đó hướng dẫn Phật tử tham gia xã hội, ngay cả trong khi theo đuổi mục tiêu của sự tự độ lấy mình.

## Lòng vị tha và sự công bằng xã hội

Phật giáo có bao gồm tiềm năng cung cấp một lý thuyết về sự Công bằng xã hội phù hợp với nhu cầu của xã hội hiện đại không? Thật thú vị để cân nhắc câu hỏi này trong ánh sáng của tác phẩm của Triết gia Mỹ John Rawls, phần lớn vì cuốn sách của ông: *A Theory of Justice* (Học Thuyết Công Bằng) có ảnh hưởng đáng kể, có thể đại diện cho đỉnh cao của tất cả mọi lý thuyết ngoại trừ Phật giáo. Mặc dù nó được xây dựng để phát triển sự công bằng xã hội, lý thuyết của Rawls rõ ràng là phi luân lý, trong đó nó không thừa nhận khuynh hướng đạo đức đặc biệt trong cá nhân, và nó cũng không quan tâm đến việc tìm thấy một sự bao quát quyền uy siêu việt hoặc tôn giáo để thực thi khái niệm lợi ích xã hội của nó. Thay vào đó, nó tìm cách để chứng minh phương cách công bằng xã hội có thể được xây dựng dựa trên quyền lợi cá nhân, và do đó nó ít tập trung vào hành vi cá nhân và đưa vào các tổ chức xã hội quy định hành vi đó. Trong khả năng giải thích và thuyết phục, nó là một chiến thắng của tính duy lý phương Tây.

Tuy nhiên, đó là niềm tin của tôi, nhãn hiệu về kỹ thuật xã hội của Rawls cung cấp cho Phật Giáo một cơ hội quan trọng để làm rõ mối quan hệ còn non yếu của chính nó đối với câu hỏi Công bằng xã hội. Nhưng để làm được điều này, đầu tiên chúng ta phải thảo luận lý thuyết của Rawls chi tiết hơn một chút.

Nói chung, lý thuyết của phương Tây về Công bằng xã hội khởi đầu với mục đích để hợp pháp và đảm bảo quyền tự do cá nhân nhằm theo đuổi lợi ích riêng của mình. Một khái niệm của *homo economicus* (con người kinh tế) như thế thì không chỉ đơn thuần là một sản phẩm của các học thuyết kinh tế và xã hội đã được bắt nguồn từ (và) sự hỗ trợ xã hội tư bản, nhưng cũng có gốc rễ sâu trong truyền thống phương Tây trước đó với chủ nghĩa tư bản. Cá nhân và xã hội phục vụ như là nền tảng cho lý thuyết công bằng xã hội của Rawls đại diện cho các cá nhân trong việc theo đuổi lợi ích cá nhân, và xã hội bao gồm của cá nhân đó. Đối với Rawls, công lý không phải là một đức tính truyền lại cho con người một quyền hạn ưu tiên, nhưng đúng hơn là một điều kiện chung là cần thiết để duy trì xã hội. Theo Rawls, mặc dù một xã hội là một liên doanh hợp tác vì lợi ích chung, nó thường được đánh dấu bằng một cuộc xung đột cũng như

tính đồng nhất của những lợi ích (Rawls 1971, 126). Vì vậy, để giải quyết những mâu thuẫn tồn tại giữa các thành viên của một xã hội, nguyên tắc là cần thiết để lựa chọn giữa những xếp đặt xã hội khác nhau, xác định sự phân chia này đối với các lợi thế và để thực hiện một sự thỏa thuận về sự phân chia thích hợp (Rawls 1971, 126).

Tuy nhiên, Rawls nhận ra rằng sự bình đẳng của những nguyên tắc này phụ thuộc vào sự công bằng của tiến trình mà những nguyên tắc này có thể được quy kết và thỏa thuận. Để đảm bảo sự công bằng của quá trình này, Rawls định đề một vị trí được gọi là Ban đầu cho những người có trách nhiệm trong việc tạo nên nguyên tắc; điều đó có nghĩa là người ra quyết định ý tưởng của mình là không miễn cưỡng bởi sự độc đoán ngẫu nhiên hoặc sự cân bằng tương quan của các lực lượng xã hội (Rawls 1971, 120). Để đảm bảo sự thiếu chế ngự này, Rawls tiếp tục thừa nhận những gì mà ông ta gọi là bức màn u tối, có nghĩa là người tạo ra quyết định của mình không có kiến thức về vị trí của họ trong xã hội mà họ đang thiết kế. Họ có thể là tốt, hay kém học thức, tài năng, hoặc ngu si đần độn, không có được trang bị để cạnh tranh, hoặc không có khả năng. Rawls tin rằng điều này không chắc chắn khi tiềm năng cạnh tranh của chính họ trong lĩnh vực xã hội tự động sẽ hướng dẫn giả thuyết tạo ra quyết định của ông ta để đi đến quy tắc vô tư về công bằng xã hội mà có thể bảo vệ các thành viên ít cạnh tranh của xã hội và đảm bảo sự phân phối công bằng các nguồn lực cho tất cả mọi người. Thực thi như vậy sẽ ở trong quyền tự lợi của chính họ. Bởi vì màn u tối, động cơ mạnh mẽ nhất cho sự công bằng là khả năng mà bạn có thể là bất kỳ ai trong cộng đồng.

Về phương pháp luận của nó, lý thuyết Công bằng xã hội của Rawls được dựa trên chủ nghĩa đạo đức: phát họa từ truyền thống triết học phương Tây, đặc biệt là của Kant, ông ta phát triển một tập hợp các giả định về đạo đức trong khi vẫn ở trong phạm vi của một chủ nghĩa kinh nghiệm nghiêm khắc. Tuy nhiên, tôi tin rằng học thuyết của Rawls cung cấp một số gợi ý hấp dẫn bằng phương pháp xây dựng một mô hình đối với lý thuyết Công bằng xã hội Phật giáo. Dĩ nhiên, đó không phải là quan điểm của Phật giáo đồng ý với lý thuyết của Rawls, nhưng đó là công việc của Triết gia phương Tây cung cấp cho chúng ta một phương hướng kích thích để tác động phi thời gian, sự quan tâm Bản thể học của Phật giáo với thế giới hiện tượng của sự giao thoa xã hội.

Điều này có nghĩa là, nó giúp làm rõ các mối quan hệ trong Phật giáo giữa sự tập trung vào Tự tánh và Tự giác, một sự cân nhắc bản thể học và sự cần thiết để suy nghĩ về hành vi hàng ngày của các hành giả Phật giáo trong xã hội như là một sự cân nhắc đối với hiện tượng bên ngoài.

Thoáng nhìn, chủ nghĩa Duy lý phi luân lý mà Rawls dựa trên học thuyết về Công bằng xã hội của mình có thể dường như là điều xa nhất đối với Phật giáo, nhưng suy nghĩ xa hơn đã để lộ một vài nối kết đáng ngạc nhiên. Lý thuyết của Phật giáo về lòng vị tha, khi được cân nhắc trong những chuẩn mực của cá nhân và vị trí của đương sự trong cộng đồng, thực sự trở thành một điều gì đó của quyền lực xã hội to lớn: sự thể hiện bành trướng của bản ngã. Trong Phật giáo, đó là bản ngã được tái xác định bao gồm tất cả các bản ngã khác thông qua lý thuyết về sự thâm nhập lẫn nhau. Và điều này đưa chúng ta đến một giao điểm lý thú với Rawls; nếu giả thuyết thiếu hiểu biết và khả năng mà *tôi có thể là bất cứ ai trong cộng đồng* là điểm khởi đầu cho khái niệm của ông ta về sự công bằng, Phật giáo cung cấp một sự tương ứng đáng ngạc nhiên với khái niệm về lòng vị tha vô ngã, với quan niệm rằng *tôi là tất cả mọi người trong cộng đồng xã hội*.

Dĩ nhiên, sự khác biệt giữa mô hình của Rawls về tính Công bằng xã hội và bất cứ mô hình nào của Phật giáo cuối cùng thì cũng sẽ được phát triển đáng kể. Chắc chắn hơn; mô hình Phật giáo sẽ chú trọng ít hơn các tổ chức xã hội và nhiều hơn nữa về hành vi của cá nhân, đặc biệt là về phẩm chất cá nhân như lòng từ bi và tính hỷ xả được xem là nhân tố góp phần vào việc tìm kiếm sự giác ngộ. Đúng vậy, sự thực này đưa đến ngã rẽ cuối cùng không thể tránh khỏi giữa nhãn hiệu của Rawls về kỹ thuật xã hội duy lý và Phật giáo. Đối với Rawls, việc đạt được công bằng xã hội là một sự kết thúc trong chính nó, và những mối quan tâm triết học của ông ta dừng lại ở đó. Một khi tính Công bằng xã hội đã đạt được, không có gì hơn để nói. Rõ ràng, đây không thể là trường hợp đối với Phật giáo, được tập trung như là sự cân nhắc cuối cùng về sự giác ngộ cá nhân. Đối với Phật giáo, điều quan tâm với Công bằng xã hội rốt cuộc phải được hướng dẫn trở lại đối với việc tìm kiếm giác ngộ. Lý thuyết Vô ngã có thể phục vụ như là một ngõ vào học thuyết từ luận đề bản thể học với hiện tượng, nhưng nó phải

tác động như là cả lối vào và lối ra. Sự tham gia với lĩnh vực hiện tượng công bằng xã hội phải đưa Phật giáo trở lại thuyết bản thể học và sự tìm cầu đối với giác ngộ.

### **Lòng vị tha của Bồ Tát: Cứu hộ chính mình bằng việc cứu hộ người khác**

Trong Phật giáo, quá trình phát triển tâm linh thường được so sánh với sự chữa lành bệnh tật. Trạng thái Chân lý đầu tiên trong Tứ diệu đế là Khổ, nhưng theo quan điểm của Phật giáo, đau khổ có thể được chữa khỏi nếu áp dụng được các biện pháp khắc phục thích hợp. Đau khổ bắt nguồn từ những ham muốn trong tiềm thức của chúng ta, thường được gọi là thèm khát, nên bao gồm sự mù quáng và thúc đẩy mãnh liệt của chúng. Bởi vì bản chất mù quáng của những mong muốn nói chung, sự thèm khát này, gây ra những căn bệnh gốc rễ của đau khổ con người, thường bị đánh đồng với Vô minh (thiếu hiểu biết). Tất cả các bệnh khác chỉ là triệu chứng của căn bản thiếu hiểu biết. Triệu chứng chủ yếu là sự ràng buộc đối với các đối tượng bên ngoài và những thứ bên trong chính mình, cái này được gọi là Tụ ngã.

Căn cứ vào bệnh trạng này, Đức Phật đã đưa ra biện pháp khắc phục. Ngài tin tưởng sự giác ngộ hay hạnh phúc như là sự đối lập với khổ đau, là vốn có trong mỗi người; có nghĩa là hạnh phúc có thể đạt được bằng cách điều trị gốc rễ căn bệnh bên trong chúng ta.

Dù Đức Phật không bao giờ có ý định tạo ra một tư tưởng chính trị, chắc chắn ngài không bao giờ bỏ quên những người khác. Ngài đã giáo dục các đệ tử của mình và giúp họ đạt được tuệ giác, sau đó ngài đã khuyến khích họ truyền bá sự giác ngộ cho những người khác: “Các Tỳ Kheo, hãy bước đi vì phước lành của nhiều người, vì hạnh phúc của số đông, vì lòng từ bi đối với thế giới; vì phước lợi, phước lành, hạnh phúc của chư thiên và loài người. Đừng nên đi chung hai người trên một con đường.”(3)

Bước đầu Phật tử nhận thức thông điệp này có nghĩa là Đức Phật yêu cầu các đệ tử của mình phục vụ cho tha nhân, nhưng nó cũng được hiểu với nghĩa là để giúp đỡ tha nhân đầu tiên hành giả phải có được sự giác ngộ, và do đó tự điều trị rõ ràng là quan điểm ứng dụng đặc trưng trong trong một câu châm ngôn Phật giáo: “Người bị

bệnh không thể chữa trị cho những người khác.” Kết quả là, Phật tử lo bận rộn với công việc tự điều trị mình, và thế là hầu như trở nên thụ động trong lĩnh vực xã hội.

Tuy nhiên, như đã nói, nó sẽ là một việc thô thiển quá đơn giản hóa để cho rằng Phật giáo không chú ý đến chiều hướng kinh nghiệm con người giữa các cá nhân. Niềm tin đầu tiên rằng những người bị bệnh không thể chữa trị bệnh trạng cho những người khác đã khiến thay đổi hoàn toàn lý tưởng Bồ tát, điều này đã xuất hiện trong giai đoạn sau này của Phật giáo được biết như là Phật giáo Đại thừa. Hình ảnh đại diện cho giáo phái mới này: Bồ Tát, đã thể hiện bầu không khí xã hội-tôn giáo mới vào giai đoạn khi Phật giáo Đại thừa bắt đầu xuất hiện ở Ấn Độ.

### **Ai Cứu Khổ?**

Một vị Bồ Tát, theo định nghĩa, là một ứng cử viên của quả vị Phật, thường được đề cập trong các kinh văn đầu tiên của Phật giáo, như là sự tiêu biểu cho đời sống tiền kiếp của Đức Phật. Trong nhiều kiếp tái sinh, Đức Phật từng là Bồ Tát xuất hiện trong nhiều loài khác nhau của kiếp sống, làm một con vật hay một con người, và làm một người quý tộc hay thường dân. Những câu chuyện cuộc sống gương mẫu của những vị Bồ Tát đã được biên soạn trong Jataka (Những câu chuyện tiền thân của Đức Phật). Tuy nhiên, Phật tử Đại thừa cảm thấy những câu chuyện về tiền kiếp của Đức Phật không chỉ đơn thuần là một ký tích của quá khứ, nhưng, đúng hơn là mô hình mẫu mực để nương theo trong hiện tại. Những ai nỗ lực thực hành hạnh nguyện anh hùng của Đức Phật trong cuộc sống quá khứ của mình cũng có thể trở thành Bồ Tát. Đoạn văn sau trong Vajradhvaja-sktra:

Một Bồ tát phát nguyện: Tôi nguyện mang trên mình gánh nặng của mọi khổ đau, tôi quyết làm như vậy, tôi sẽ chịu đựng điều này, và vì sao? Vì tất cả loài hữu tình trên thế giới mà tôi cứu độ, từ những nỗi đau đớn của sinh, già, bệnh, chết và luân hồi, nên bằng mọi giá tôi phải chịu những thống khổ của tất cả chúng sinh (Conze et al. Trans.1964, 131).

Đây không chỉ đơn giản là lòng từ bi hướng đến nhu cầu của người khác. Vì tinh thần Bồ Tát, ở nền tảng của giáo lý vô ngã, đã được nhấn mạnh nhiều lần kể từ sự

khởi đầu của Phật giáo; trong thực tế là không có sự khác biệt giữa mình và tha nhân. Tính chất Vô ngã trong Phật giáo không chỉ đơn thuần là việc từ chối một bản ngã đặc trưng khi so sánh với linh hồn trong truyền thống phương Tây; nó cũng hàm ý một quan điểm Bất nhị về Tôi và những người khác, và xác định sự dung nhiếp về sự tồn tại của chính mình vượt ra ngoài ranh giới của tự ngã, bao gồm những người khác. Với Bồ tát, những người khác không có gì hơn là sự mở rộng tồn tại của chính mình. Ông ta ôm lấy tất cả những người khác như chúng ta, không chỉ gồm tôi và bạn, mà còn cả mọi loài.

Khái niệm vô ngã như vậy mở ra con đường để nâng cao nhận thức xã hội và sự cần thiết dân thân. Vimalakirti (Duy Ma Cát), một hình ảnh Bồ tát Đại thừa đặc trưng, đồng nhất tật bệnh của tất cả chúng sinh với chính mình khi ông ta nói: “tôi bệnh bởi vì tất cả chúng sinh bị bệnh; khi tất cả bệnh tật của chúng sinh đã được chữa khỏi, tôi cũng sẽ lành bệnh.”(4) Vì lý do này, ông ta trì hoãn sự giác ngộ của chính mình và nguyện tái sinh một lần nữa và cứ tiếp tục cho đến khi tất cả chúng sanh được cứu độ hết. Giá trị tinh thần của sự lựa chọn này nằm trong sự tham gia tích cực của nó trong xã hội và trong quan điểm mà xã hội là một phần mở rộng của sự tồn tại của chính mình. Thật vậy, Vimalakirti cung cấp những vị Bồ Tát để chuyển hóa các kinh nghiệm của bệnh tật thành những điều tích cực, một cái gì đó mà tạo ra năng lượng phấn đấu lành mạnh:

Vì bệnh tật của mình, ông ta thương xót tất cả những người bệnh khác. Ông ta biết được sự đau khổ của vô số kiếp trong đời sống ở quá khứ, và vì lý do này, ông ta nghĩ đến hạnh phúc của tất cả chúng sinh. Ông ta quan tâm về cuộc sống thanh tịnh. Thay vì gây nên khổ đau phiền não, ông ta không ngừng thúc đẩy để phát triển năng lực. Ông ta trở thành một vị vua của lương y và chữa trị tất cả các thứ tật bệnh. (5) Ở đây chúng ta thấy rằng những kinh nghiệm đau khổ được biến thành năng lực để điều trị cho người khác: Không có kinh nghiệm đau khổ bệnh hoạn thì người ta không có khả năng để chữa trị người khác. Điểm này Raoul Birnbaum đã phát biểu một cách xuất sắc rằng:

Vì Bồ Tát, và kinh nghiệm về đau khổ sẽ không là một yếu tố cản trở mà là một chất xúc tác, chức năng cuối cùng của nó là tái kích thích và phát triển diệu dụng của tâm linh. Thay vì Bồ Tát tìm kiếm sự giải thoát khỏi cơn đau trên thân thể của mình bằng cách nhập vào hạnh phúc của Niết bàn, bệnh tật giúp ông ta đạt được một trình độ cao hơn, nhắc nhở ông ta về tình huynh đệ thiết yếu của con người vốn có trong sự chia sẻ nỗi đau khổ về hoạn nạn. Ý thức về sự liên hệ của mình đối với tất cả chúng sinh, ông ta phát khởi sự quyết tâm của mình nhằm cứu giúp người khác (Birnbau, 1979, 14).

Thật vậy, điều này có vẻ như thể Bồ Tát đúng nghĩa thực sự là chấp nhận hoặc tìm kiếm những kinh nghiệm của bệnh tật. Chúng ta hãy đọc đoạn kinh văn trong Vajradhvaja-sktra:

Với giới hạn về sự chịu đựng của mình, tôi sẽ kinh nghiệm trong tất cả các trạng thái thống khổ, được tìm thấy trong bất kỳ hệ thống thế giới, tất cả những nơi có đau khổ và tôi nguyện thị hiện trong từng mỗi quốc độ với vô lượng vô số kiếp; và vì vậy tôi sẽ cứu giúp tất cả chúng sinh giải thoát, trong tất cả các quốc độ có nỗi thống khổ mà tôi có thể tìm thấy được (Conze et al trans. Năm 1964, 131).

Tại sao Bồ Tát chọn lựa hứng chịu sự đau khổ của người khác? Làm thế nào mà ông ta có khả năng để giúp họ và hướng dẫn họ và cũng như ông ta cuối cùng đạt đến giác ngộ? Đây là chỉ vì bằng việc hoàn toàn ôm lấy kinh nghiệm của người khác mà hứng chịu một cách tự nhiên bệnh tật và đau khổ của họ, ông ta có thể hoàn toàn nhận ra chính mình là đồng nhất với họ. Kinh nghiệm cảm thụ bản thân thành bệnh tật của người khác, và do đó nhận ra bản chất đồng nhất của mình với họ, là ý nghĩa duy nhất mà Bồ Tát có thể phát triển trí tuệ và lòng từ bi, đức tính mà Bồ tát cần thiết để chỉ bày cho những người khác là nguyên nhân đau khổ của họ. Tương tự như vậy, ông ta có thể sử dụng những phẩm chất tương ứng của trí tuệ và từ bi để khám phá ra lý do tại sao bản thân ông ta cũng đau khổ.

Rõ ràng, cuộc thảo luận ở trên được neo trên cấp độ Thành học cứu thế (soteriology), không phải xã hội triết lý. Bồ Tát tìm cách chữa trị sự đau khổ bản thân bằng cách đạt được giác ngộ, nhưng bởi sự hiểu biết sâu sắc của ông ta về giáo lý vô



ngã, ông ta nhận ra rằng để thực hiện thì bước đầu tiên ông ta phải cứu độ tất cả các chúng sinh khác. Điều này đòi hỏi một sự dấn thân tích cực với sự đau khổ của họ, và hơn nữa, một lời nguyện sẵn sàng để tìm nguồn cảm hứng cá nhân trong cuộc đấu tranh chống lại khổ đau còn hiện hữu.

Tuy nhiên, dù sự quan tâm ở đây chắc chắn là thuyết Lợi tha, cơ sở của một lý thuyết mới của Công bằng xã hội cũng hiển nhiên rõ ràng. Tất cả những gì chúng ta cần làm là di chuyển từ cấp độ Bản thể học hoặc Thần học cứu thế xuống ở cấp độ hiện tượng xã hội. khi chúng ta quản lý sự di chuyển này, giáo lý Vô ngã cung cấp những bước cụ thể mà chúng ta cần, trong đó nó thừa nhận sự phụ thuộc lẫn nhau của tất cả các thành viên xã hội và tính chất chia sẻ tự nhiên của tất cả các loại khổ đau: tinh thần, thể chất, tình cảm, và kinh tế. Để đặt nó vào cách khác: giống như những lập luận lý thuyết của Rawls, để đảm bảo sự công bằng về pháp luật của chúng, buộc phải tưởng tượng chính mình ở trong tình trạng của bất cứ ai trong xã hội, học thuyết Vô ngã đòi hỏi các Phật tử tự xem mình như là thực thể của tất cả mọi người trong xã hội. Các tác động xã hội của quan điểm này tất nhiên là mạnh mẽ: cái nghèo đói cô ấy trở thành cái nghèo đói của tôi, bi kịch của anh ta là bi kịch của tôi. Và khi kết hợp với mô hình dấn thân tích cực được un đúc bởi lý tưởng Bồ tát, trong đó cá nhân lành mạnh được thể hiện bằng cách giúp đỡ người khác, chúng tôi đột nhiên nhận ra chính mình với một lý do vững chắc cho hoạt động xã hội.

Một lý thuyết chi tiết của Phật giáo về Công bằng xã hội sẽ bao gồm những gì? Một xã hội giống như từ quan điểm của Phật giáo sẽ như thế nào? Đây rõ ràng là câu hỏi vô cùng phức tạp, vượt xa phạm vi của bài viết này. Mục tiêu của tôi ở đây đã cho thấy rằng những câu hỏi có thể được đặt ra từ một quan điểm của Phật giáo thực sự, chúng cần thiết phải được đặt ra và đó là một nỗ lực cho câu trả lời, tuy việc thử nghiệm trong thực tế còn nhiều giới hạn.

### Notes

1. T 475 *Wei mo chi so shuo ching*, 538c. In my translation, I rendered the term *fo tu* (*buddhak-cetra*), or buddha-field, as society, which, I believe, does not deviate much from the original meaning, and gives a better sense of the original word in the context of this discussion.

2. We might call this perfectionism, and Confucius's notion of justice also belongs to this category. A perfectionist notion of justice has the potential danger of restricting personal freedoms and justifying social hierarchy. It seems to me that perfectionism is one of the characteristics of the classical notion of justice, both in the East and West. Agreeing with Plato, Brahmanical India viewed the purpose of the caste system as the realization of proper social justice. One extreme case of the perfectionist notion of social justice can be seen in the *Bhagavad Gītā*, a classic of Brahmanical India. In the midst of battle, Arjuna agonizes over whether he must kill his brother, even though it is for the sake of justice; the incarnation of Krishna (K-[c-G.a]) tells him that his duty as a member of the Kshatriya (K-catriya) caste should come before individual ethics. It would be worthwhile to note that the Sanskrit word *Dharma* means both justice as righteousness and duty.
3. I. B. Horner, trans., *The Book of the Discipline*, vol. IV, 28 (with slight modifications).
4. T 475 *Wei mo ch i so shuo ching*, 544b.
5. T 475 *Wei mo ch i so shuo ching*, 544c.

## Lòng Từ Bi và Tính Cá Nhân

Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 14

Thích Nữ Tịnh Quang chuyển ngữ

### Mục tiêu của cuộc sống

Một câu hỏi lớn nằm dưới kinh nghiệm của chúng ta, dù chúng ta nghĩ về nó một cách ý thức hay không: mục đích của cuộc sống là gì? Tôi đã cân nhắc câu hỏi này và muốn chia sẻ những suy nghĩ của mình với hy vọng rằng chúng có thể có lợi ích trực tiếp và thực tế đối với những ai suy nghĩ về chúng.

Tôi tin rằng mục đích của cuộc sống là để được hạnh phúc. Từ lúc mới sinh ra, mọi người ai cũng muốn hạnh phúc và không muốn đau khổ. Không phải điều kiện xã hội hay giáo dục, cũng không phải ý thức hệ tác động đến điều này. Từ cốt lõi của con người chúng ta, chúng ta chỉ đơn giản là ước muốn thỏa mãn. Tôi không biết liệu vũ trụ, với vô số thiên hà, các ngôi sao và các hành tinh, có một ý nghĩa sâu sắc hơn không, nhưng ít nhất, rõ ràng là con người chúng ta, những người sống trên trái đất này phải đối mặt với nhiệm vụ thực hiện một cuộc sống hạnh phúc cho chính mình. Vì vậy, điều quan trọng là để khám phá ra những gì sẽ đem đến cho chúng ta mức độ lớn nhất của hạnh phúc.

### Làm thế nào để đạt được hạnh phúc?

Để bắt đầu, có thể chia tất cả hạnh phúc và khổ đau thành hai loại chính: tinh thần và thể chất. Trong hai thứ này, tâm vốn có sức ảnh hưởng lớn nhất đối với hầu hết chúng ta. Trừ khi chúng ta bệnh nặng hoặc bị tước đoạt những nhu cầu cơ bản, điều kiện vật chất của chúng ta đóng vai trò thứ hai trong cuộc sống. Nếu cơ thể lành mạnh, chúng ta hầu như không chú ý nó. Tuy nhiên, tâm, ghi nhận mọi sự kiện, ngay cả vấn

đề nhỏ như thế nào. Do đó chúng ta cần phải tận dụng những nỗ lực nghiêm trọng nhất của chúng ta để mang lại sự bình yên cho tâm hồn.

Từ kinh nghiệm hạn chế của riêng tôi, tôi đã tìm thấy rằng niềm an lạc bên trong xuất phát từ sự phát triển của tình yêu và lòng từ bi.

Chúng ta càng chăm sóc cho hạnh phúc của người khác, ý nghĩa định hướng của chúng ta càng vĩ đại hơn. Gieo một cảm giác gần gũi, trái tim nồng nàn với người khác tự nhiên khiến tâm trí thoải mái. Điều này giúp loại bỏ bất kỳ nỗi sợ hãi và bất an nào đó mà chúng ta có thể có và cung cấp cho chúng ta sức mạnh để đối phó với bất kỳ trở ngại nào mà chúng ta gặp phải. Nó là nguồn gốc tối hậu của sự thành công trong cuộc sống.

Khi chúng ta sống trong thế gian này chúng ta buộc phải đụng độ những vấn đề. Nếu mỗi lần như thế, chúng ta mất đi hy vọng và chán nản, chúng ta giảm đi khả năng của chúng ta phải đối phó với các khó khăn. Mặt khác, nếu chúng ta không quên rằng nó không phải chỉ riêng ta, nhưng mỗi người đều phải chịu khổ đau, quan điểm thực tế này đúng hơn sẽ làm tăng quyết tâm của chúng ta và khả năng để vượt qua nghịch cảnh. Thật vậy, với thái độ này, mỗi chướng duyên có thể được xem như là cơ hội quý giá để cải thiện tâm hồn của chúng ta!

Vì vậy chúng ta có thể cố gắng dần dần để trở nên từ bi hơn, đó là chúng ta có thể phát triển những cảm thông thực sự đối với sự đau khổ của người khác và sẽ giúp họ loại bỏ những khổ đau của bản thân. Kết quả là, tâm hồn thanh thản và sức mạnh bên trong của chúng ta sẽ tăng trưởng.

### **Nhu cầu của chúng ta đối với tình yêu thương**

Cuối cùng, lý do tại sao tình yêu và lòng từ bi mang lại hạnh phúc lớn nhất, chỉ đơn giản là bản chất của chúng ta là thương yêu đối với tất cả. Sự cần thiết cho tình yêu nằm ở nền tảng sự tồn tại của con người. Nó là kết quả từ sự phụ thuộc lẫn nhau sâu sắc mà tất cả chúng ta cùng chia sẻ với nhau. Tuy nhiên khả năng và khéo léo của một cá nhân có thể là để lại sự cô đơn, anh ta hoặc cô ta sẽ không tồn tại. Nhưng sự

mạnh mẽ và độc lập mà người ta có thể cảm giác trong giai đoạn thịnh vượng nhất của cuộc sống, khi người ta bị bệnh dù trẻ hay già, người ta phải phụ thuộc vào sự hỗ trợ của những người khác.

Dĩ nhiên, sự phụ thuộc bên trong là một định luật cơ bản của tự nhiên. Không chỉ có hình thái cao hơn của đời sống mà còn rất nhiều các loài côn trùng nhỏ nhất là những sinh vật xã hội, chúng không có bất kỳ tôn giáo, luật pháp, giáo dục mà vẫn tồn tại bằng cách hợp tác lẫn nhau dựa trên nhận thức bẩm sinh của sự liên kết của chúng. Mức độ tinh tế nhất của hiện tượng vật chất cũng được dàn xếp bởi sự phụ thuộc lẫn nhau. Tất cả các hiện tượng từ hành tinh nơi chúng ta sống cho đến các đại dương, mây trời, rừng sâu, và hoa trái bao quanh chúng ta đều phát sinh trong sự tùy thuộc vào các mô hình tinh tế của năng lượng. Nếu không có sự tương tác thích hợp, chúng sẽ tự tan rã và tiêu diệt.

Loài người của chúng ta tồn tại là dựa vào sự giúp đỡ của những người khác, mà nhu cầu của chúng ta đối với tình yêu nằm ở nền tảng của sự tồn tại của chúng ta. Vì vậy, chúng ta cần một cảm giác thực sự của trách nhiệm và sự quan tâm chân thành đối với phúc lợi của người khác.

Chúng ta phải xem xét những gì con người chúng ta thực sự là. Chúng ta không giống như các đối tượng được làm bằng máy. Nếu chúng ta chỉ đơn thuần là bản thân các thực thể cơ khí thì những cái máy này phải có khả năng làm giảm những nỗi khổ đau và đáp ứng nhu cầu của chúng ta.

Tuy nhiên, từ khi chúng ta không phải là những tạo vật, nó là một sai lầm khi đặt tất cả hy vọng của chúng ta đối với hạnh phúc phát triển độc lập ở bên ngoài. Thay vào đó, chúng ta nên xem xét nguồn gốc và bản chất của chúng ta để khám phá những gì chúng ta cần thiết.

Gác lại những câu hỏi phức tạp về sự sáng tạo và sự tiến hóa của vũ trụ, tối thiểu, chúng ta có thể đồng ý rằng mỗi chúng ta là sản phẩm của chính cha mẹ mình. Nói chung, quan niệm của chúng ta đã diễn ra không chỉ trong bối cảnh của ham muốn tình dục nhưng từ quyết định của cha mẹ của chúng ta muốn có một đứa con. Quyết

định đó đặt trên căn bản về trách nhiệm và lòng vị tha - cha mẹ từ bi cam kết chăm sóc của con cái mình cho đến khi nó có thể tự chăm sóc bản thân. Vì vậy, ngay từ giây phút thụ thai của chúng ta, tình yêu cha mẹ của chúng ta trực tiếp trong việc sáng tạo ra chúng ta.

Hơn nữa, chúng ta hoàn toàn phụ thuộc vào sự chăm sóc của các bà mẹ mình từ những giai đoạn đầu tiên về sự trưởng thành của chúng ta. Theo một số nhà khoa học, trạng thái tinh thần của một phụ nữ mang thai, có thể là bình tĩnh hoặc bị kích động, có ảnh hưởng trực tiếp đến thai nhi. Sự biểu hiện của tình yêu cũng rất quan trọng trong thời kỳ sinh. Từ việc đầu tiên của chúng ta là bú sữa từ vú của mẹ mình, chúng ta tự nhiên cảm thấy gần gũi với bà ấy, và bà ấy phải cảm giác yêu thương chúng ta để nuôi chúng ta một cách đúng đắn; nếu bà ấy cảm thấy tức giận hay oán giận thì bầu sữa đó không có lưu thông thoải mái.

Sau đó là giai đoạn quan trọng phát triển của não bộ từ thời điểm sinh đến độ tuổi ít nhất là ba hoặc bốn, trong thời gian này sự tiếp xúc thể chất yêu thương là yếu tố quan trọng nhất cho sự phát triển bình thường của trẻ. Nếu đứa trẻ không được bông ẵm, ôm ấp, nâng niu, hay yêu thương, sự phát triển của nó sẽ bị ảnh hưởng và não bộ của nó sẽ khó trưởng thành. Đứa trẻ không thể sống sót nếu không có sự chăm sóc của người khác, tình yêu là chất dinh dưỡng quan trọng nhất. Hạnh phúc thời thơ ấu làm giảm thiểu tối đa sự khiếp sợ của trẻ em, và sự phát triển lành mạnh của lòng tự tin đều phụ thuộc trực tiếp vào tình yêu thương.

Ngày nay, nhiều trẻ em lớn lên trong những gia đình không được hạnh phúc. Nếu chúng không tiếp nhận những tình cảm tác động, trong cuộc sống sau này chúng sẽ khó mà yêu thương cha mẹ của chúng, và có thể chúng sẽ thấy khó để yêu thương người khác. Đây là điều rất buồn. Khi đứa trẻ đến tuổi đi học, nhu cầu của chúng đối với việc hỗ trợ phải được đáp ứng bởi các giáo viên của chúng. Thầy cô giáo không chỉ truyền đạt kiến thức, mà còn có trách nhiệm chuẩn bị cho học sinh về đời sống, như thế học sinh sẽ cảm thấy tin tưởng và tôn trọng với những gì đã được dạy dỗ, và thầy cô sẽ để lại một ấn tượng không thể xóa nhòa trong tâm trí chúng. Mặt khác, những đối tượng được dạy bởi một giáo viên không thể hiện mối quan tâm thực sự đối với học

sinh của mình thì được coi là tạm thời và không lưu lại được ký ức lâu dài trong tâm trí học sinh.

Tương tự như vậy, nếu một người bệnh và đang điều trị trong bệnh viện bởi một bác sĩ thể hiện cảm giác ấm áp của con người, người này cảm thấy dễ chịu và điều mong muốn của bác sĩ là cung ứng sự chăm sóc với khả năng tốt nhất cho việc chữa trị, không phân biệt trình độ tài năng kỹ thuật... của người bệnh. Mặt khác, nếu bác sĩ thiếu sự xúc cảm của con người và hiển thị một sự biểu lộ không thân thiện, thiếu kiên nhẫn hoặc coi thường, người bệnh sẽ cảm thấy lo lắng; thậm chí nếu người bác sĩ đó có trình độ cao và căn bệnh này đã được chẩn đoán một cách chính xác và đơn cho thuốc đúng theo quy định. Chắc chắn, cảm giác của bệnh nhân tạo nên sự khác biệt đối với thân tâm và hoàn toàn ảnh hưởng đến sự của phục hồi của họ.

Ngay cả khi chúng ta tham gia vào các cuộc trò chuyện bình thường trong cuộc sống hàng ngày, nếu có ai đó nói năng với cảm giác thân thiện của con người thì chúng ta thích nghe, và trả lời tương ứng; cuộc nói chuyện trở nên thú vị, tuy chủ đề chẳng quan trọng gì mấy. Mặt khác, nếu một người nói với thái độ lạnh lùng và khắc khe, chúng ta cảm thấy không thoải mái và muốn kết thúc nhanh chóng với sự giao thoa đó. Ít nhất ngoại trừ sự kiện rất quan trọng, tình thương và sự tôn trọng đối với người khác là rất quan trọng cho hạnh phúc của chúng ta.

Gần đây tôi gặp một nhóm các nhà khoa học ở Mỹ, họ cho biết, tỷ lệ bệnh tâm thần tại đất nước của họ là khá cao khoảng mười hai phần trăm dân số. Điều này trở nên rõ ràng trong quá trình thảo luận của chúng tôi, nguyên nhân chính của bệnh tâm thần không phải là một sự thiếu thốn điều kiện vật chất nhưng lại thiếu thốn tình cảm của những người khác.

Vì vậy, khi bạn có thể nhìn từ tất cả mọi điều mà tôi đã viết cho đến nay, có một điều dường như rõ ràng với tôi: dù như thế nào, chúng ta có ý thức về nó hay không, từ ngày chúng ta được sinh ra, nhu cầu tình người nằm trong máu huyết của chúng ta. Ngay cả khi tình cảm xuất phát từ một động vật hoặc một người nào đó mà chúng ta thường coi như một kẻ thù, cả trẻ em và người lớn bị hút về phía nó một cách tự nhiên.

Tôi tin rằng không ai sinh ra được giải thoát từ nhu cầu đối với tình yêu. Và điều này chứng minh rằng, mặc dù một số trường học hiện đại tư tưởng tìm cách để giải thích về nó, con người không có thể được định nghĩa chỉ là vật lý. Không có đối tượng vật chất, tuy nhiên, vẻ đẹp hoặc giá trị có thể khiến cho chúng ta cảm giác yêu, bởi vì sự đồng cảm và nhân vật phù hợp của mình nằm sâu hơn trong bản chất chủ thể của tâm.

### **Phát triển lòng từ**

Một vài người bạn của tôi đã nói với tôi rằng, tình yêu và lòng từ bi là tối thượng và tuyệt diệu, chúng không phải thực sự là không có liên quan. Họ nói, thế giới của chúng ta không phải là một nơi mà niềm tin như thế có được sức mạnh và ảnh hưởng. Họ cho rằng sự hung hãn và thù hận thì quá nhiều trong một phần của bản chất con người mà nhân loại sẽ luôn luôn bị thống trị bởi chúng. Tôi không đồng ý.

Con người chúng ta đã tồn tại trong hình thức hiện tại của chúng ta trong khoảng một trăm ngàn năm. Tôi tin rằng nếu trong thời gian này tâm trí con người chủ yếu đã kiểm soát được lòng sân hận, dân số của chúng ta sẽ giảm. Nhưng ngày nay, dù tất cả các cuộc chiến tranh xảy ra, chúng ta thấy rằng dân số con người ngày càng tăng lên hơn bao giờ hết. Rõ ràng đối với tôi tình yêu và lòng từ bi chiếm ưu thế trên thế giới. Và đây là lý do tại sao chúng ta không vui mừng với các sự kiện như tin tức với các hoạt động từ bi là một phần lớn của cuộc sống hàng ngày mà họ đang thực hiện đối với tổ chức mà phần lớn đã bị lãng quên.

Vì vậy, tôi đã từng thảo luận chủ yếu là những lợi ích tinh thần về lòng từ bi, nhưng nó góp phần cho sức khỏe thể chất là rất tốt, Theo kinh nghiệm cá nhân của tôi, sự ổn định tinh thần và cơ thể tốt có liên quan trực tiếp với nhau. Ngoài thắc mắc, tức giận và kích động ra, không có gì làm cho chúng ta dễ sinh bệnh hơn. Mặt khác, nếu tâm thanh thản và an lạc với những suy nghĩ tích cực, cơ thể sẽ không dễ dàng rơi vào trạng thái bệnh.

Nhưng dĩ nhiên, sự thật là tất cả chúng ta đều có một bản sinh Tự tôn ngăn cản tình yêu của chúng ta đối với những người khác. Vì vậy, khi chúng ta muốn có hạnh



phúc thật sự mang lại tâm trí bình tĩnh, và khi sự bình an của tâm được mang đến bởi chỉ một thái độ từ bi, làm thế nào chúng ta có thể phát triển điều này? Rõ ràng, nó không đủ cho chúng ta đơn giản để suy nghĩ về lòng từ bi tốt đẹp như thế nào! Chúng ta cần phải thực hiện một nỗ lực phối hợp để phát triển nó; chúng ta phải sử dụng tất cả các sự kiện của cuộc sống hàng ngày của chúng ta để chuyển hóa tư duy và hành động của mình.

Trước hết, chúng ta phải rõ ràng về những gì chúng ta định nghĩa từ bi. Rất nhiều hình thức về cảm giác từ bi được trộn lẫn với tham muốn và chấp thủ. Ví dụ, tình yêu thương của cha mẹ dành cho con của họ thường gắn liền với nhu cầu tình cảm riêng tư, vì vậy nó không có đầy đủ lòng từ bi. Còn nữa, trong hôn nhân, tình yêu giữa vợ và chồng, đặc biệt là ở giai đoạn đầu, khi mỗi đối tác vẫn không thể hiểu biết sâu sắc hơn đối tượng của mình - phụ thuộc vào sự luyến ái hơn tình yêu chân thật. Mong muốn của chúng ta có thể rất mạnh mẽ đối với người mà chúng ta thất vọng như là tốt, trong khi thực tế anh ta hoặc cô ta thì rất tiêu cực. Ngoài ra, chúng ta có một xu hướng làm yếu những phẩm chất tích cực. Vì vậy, khi thái độ của đối phương này thay đổi, đối phương kia thường thất vọng và cũng thay đổi thái độ của mình. Đây là một dấu hiệu cho thấy tình yêu đã được thúc đẩy theo nhu cầu cá nhân hơn là quan tâm thực sự đến người khác.

Lòng từ bi thực không chỉ là một phản ứng cảm xúc nhưng là một sự cam kết vững vàng được thành lập trên lý trí. Vì vậy, một thái độ từ bi thực sự đối với người khác thì không thay đổi ngay cả khi họ cư xử tiêu cực.

Tất nhiên, phát triển về lòng từ bi này không phải là việc dễ dàng. Để bắt đầu, chúng ta hãy xem xét các sự kiện sau đây:

Dù cho mọi người tuyệt vời và thân thiện hoặc là không hấp dẫn và rắc rối, cuối cùng họ là những con người giống như chính mình. Cũng giống như chính mình, họ muốn hạnh phúc và không muốn đau khổ. Hơn nữa, quyền của họ để vượt qua đau khổ và được hạnh phúc thì bình đẳng giống như ta. Bây giờ, khi bạn nhận ra rằng tất cả chúng sinh đều bình đẳng về ước nguyện hạnh phúc và quyền của chúng để đạt được điều này, bạn sẽ tự động nhận ra sự đồng cảm và gắn gũi đối với họ. Thông qua

việc làm quen với tâm của mình, với ý thức về lòng vị tha toàn thể, bạn phát triển một cảm giác trách nhiệm đối với những người khác: ước muốn tích cực giúp đỡ họ vượt qua vấn đề. Không phải là sự muốn có lựa chọn; nó được áp dụng đồng đều tất cả. Miễn họ là những con người trải qua niềm vui và nỗi đau giống như bạn, không có cơ sở hợp lý để phân biệt kỳ thị họ, hoặc thay đổi sự quan tâm của bạn đối với họ nếu họ cư xử trái ngược.

Tôi xin nhấn mạnh rằng đó là trong phạm vi quyền lực của bạn, tập kiên nhẫn và thời gian để phát triển lòng từ bi này. Tất nhiên, lòng tự tôn của chúng ta, sự chấp thủ phân biệt của chúng ta với cảm giác của sự độc lập, tự tồn tại, nền tảng hoạt động để ức chế lòng từ bi của chúng ta. Thật vậy, lòng từ bi thật sự có thể được trải nghiệm chỉ khi loại tự thủ này được loại bỏ. Nhưng điều này không có nghĩa rằng chúng ta không thể bắt đầu và tiến hành ứng dụng ngay bây giờ..

### **Chúng ta có thể bắt đầu như thế nào?**

Chúng ta nên bắt đầu bằng cách loại bỏ những trở ngại lớn nhất đối với lòng từ bi: tức giận và hận thù. Như chúng ta biết, đây là những cảm xúc vô cùng mạnh mẽ và chúng có thể hoàn toàn lấn át tâm của chúng ta. Tuy nhiên, người ta có thể kiểm soát được. Nhưng nếu chúng ta không kiểm soát, những cảm xúc tiêu cực này sẽ nhiễu loạn chúng ta - không có nỗ lực lớn vào bộ phận của chúng! Và chúng cản trở nhiệm vụ của chúng ta dành cho hạnh phúc của một tâm hồn yêu thương.

Vì vậy, như là một sự khởi đầu, nó rất hữu ích để quán chiếu dù có cơn giận hay không thì vẫn có giá trị. Đôi khi chúng ta thấy nản lòng bởi một tình huống khó khăn, cơn giận có vẻ hữu ích, nó xuất hiện mang lại cho ta nhiều năng lượng, sự tự tin và quyết tâm.

Dù vậy, ở đây chúng ta phải kiểm tra trạng thái tinh thần của chúng ta một cách cẩn thận. Trong khi nó là đúng thì cơn giận đó mang lại năng lượng lớn, nếu chúng ta khám phá bản chất của năng lượng này, chúng ta phát hiện ra rằng nó là mù quáng: chúng ta không thể chắc chắn dù kết quả của nó sẽ là tích cực hay tiêu cực. Bởi vì sự tức giận che khuất phần tốt nhất của não bộ của chúng ta: tính hợp lý của nó. Vì vậy,

năng lượng của sự giận dữ thì hầu như dừng bao giờ đáng tin cậy. Nó có thể gây ra một tích số khổng lồ về hành vi phá hoại, rủi ro. Hơn nữa, nếu cơn giận tăng trưởng đến cực điểm, người ta trở nên giống như một người điên, hành động theo những cách như gây tổn hại cho mình và người khác.

Tuy nhiên, có thể phát triển một năng lực mạnh mẽ tương đương nhưng có nhiều sự kiểm soát năng lượng để xử lý các tình huống khó khăn. Năng lực chế ngự không chỉ bắt nguồn từ một thái độ từ bi, nhưng cũng từ lý trí và sự kiên nhẫn. Đây là những dược liệu giải độc mạnh nhất đối với cơn giận. Thật không may, nhiều người đánh giá sai những phẩm chất này như là dấu hiệu của sự yếu đuối. Tôi tin rằng điều ngược lại là đúng: rằng chúng là những dấu hiệu thực sự của sức mạnh nội tâm. Từ bi là do bản chất hiền lành, nhẹ nhàng, yên bình, nhưng nó vô cùng mạnh mẽ. Với những người dễ dàng mất đi sự kiên nhẫn của họ thì không an toàn và không ổn định. Như vậy, với tôi, dễ nổi giận là một dấu hiệu của sự yếu đuối.

Vì vậy, khi một vấn đề nảy sinh đầu tiên, cố gắng khiêm tốn và duy trì một thái độ chân thành và xem xét những kết quả biểu hiện là sự công bằng. Dĩ nhiên, những người khác có thể cố gắng tận dụng lợi thế này đối với bạn, và nếu bạn không duy trì được thì chỉ khuyến khích sự tấn công mau lẹ, hãy áp dụng một lập trường mạnh mẽ, tuy nhiên, ở đây cần nên thực hiện với lòng từ bi, và nếu nó là cần thiết để bày tỏ quan điểm của bạn và xử dụng những biện pháp đối phó mạnh mẽ, hành động mà không có sân hận hay ác ý.

Bạn nên nhận ra rằng mặc dù đối thủ của bạn dường như muốn hại bạn, cuối cùng, hành động phá hoại của họ sẽ gây thiệt hại chỉ bản thân họ. Để kiểm tra sự xung đột ích kỷ của của mình nhằm trả đũa, bạn nên nhớ lại sự ước muốn của mình để thực hành lòng từ bi và có trách nhiệm hầu giúp ngăn chặn người khác thoát khỏi đau khổ với hậu quả của những hành vi của họ.

Như vậy, bởi vì các biện pháp bạn thực thi đã được chọn lọc một cách cẩn thận, chúng nó sẽ có hiệu quả hơn, chính xác hơn và mạnh mẽ hơn. Sự trả đũa dựa trên năng lực mù quáng của cơn giận hiếm khi đánh trúng mục tiêu.

## Bạn và thù

Tôi phải nhấn mạnh một lần nữa rằng chỉ suy nghĩ về lòng từ bi, lý trí, sự kiên nhẫn là điều tốt sẽ không đủ để phát triển chúng. Chúng ta cần phải chờ đợi đối với những khó khăn nảy sinh và sau đó cố gắng để thực hành chúng.

Ai là người tạo ra những cơ hội như vậy? Tất nhiên, không phải bạn bè của chúng ta, nhưng kẻ thù của chúng ta. Họ là những người đem đến cho chúng ta những sự khó khăn nhất, cho nên nếu chúng ta thực sự muốn học hỏi, chúng ta nên xem kẻ thù là người thầy tốt nhất của chúng ta!

Đối với một người muốn nuôi dưỡng lòng từ bi và tình yêu, việc thực hành lòng khoan dung là điều cần thiết, và vì thế, một kẻ thù thì không thể thiếu. Do vậy, chúng ta nên biết ơn kẻ thù của chúng ta, vì chính họ là những người tốt nhất có thể giúp chúng ta phát triển một tâm trí yên tĩnh! Cũng thế, trường hợp thường thấy trong đời sống cá nhân và công cộng, bằng một sự thay đổi trong những tình huống, kẻ thù trở thành bạn bè.

Do đó, sự giận dữ và thù hận luôn luôn có hại, và trừ khi chúng ta tôi luyện tâm mình và thực thi để giảm lực lượng tiêu cực của chúng, chúng sẽ tiếp tục làm phiền chúng ta và phá vỡ những nỗ lực của chúng ta đối với sự phát triển nội tâm yên tĩnh. Sân hận mới là kẻ thù thực sự của chúng ta. Đây là lực lượng mà chúng ta cần phải đương đầu và đánh bại, không phải là những kẻ thù tạm thời và xuất hiện không ngừng trong suốt cuộc đời của chúng ta.

Dĩ nhiên, quyền và bản chất của tất cả chúng ta là đều muốn có bạn bè. Tôi thường đùa rằng nếu bạn thực sự muốn được ích kỷ, bạn phải rất vị tha! Bạn nên chăm sóc tốt của người khác, quan tâm đến phúc lợi của họ, giúp đỡ họ, phục vụ họ, khiến cho có thêm bạn bè, thêm nhiều nụ cười; kết quả? Đến khi chính bạn cần sự giúp đỡ, bạn sẽ có nhiều người giúp đỡ! Mặt khác, nếu bạn quên đi hạnh phúc của người khác, trong thời gian dài, bạn sẽ là người thua cuộc. Và là tình bạn được sản xuất xuyên qua các sự tranh chấp và và tức giận, ghen tuông và cạnh tranh dữ dội? Tôi không nghĩ vậy. Chỉ có tình cảm mang đến cho chúng những người bạn gần gũi chân thật.

Trong xã hội vật chất ngày nay, nếu bạn có tiền và quyền lực, dường như bạn có nhiều bạn bè. Nhưng họ không phải là bạn bè của bạn, họ là những người bạn của tiền và quyền lực của bạn. Khi bạn bị mất sự giàu có và ảnh hưởng của bạn, bạn sẽ nhận ra sự khó khăn vô cùng để tìm thấy họ.

Vấn đề là khi mọi thứ trên thế gian diễn ra tốt đẹp với chúng ta, chúng ta trở nên tự tin rằng chúng ta có thể quản lý bằng chính mình và cảm giác rằng chúng ta không cần bạn bè, nhưng khi tình trạng của mình với sự suy giảm sức khỏe, chúng ta nhanh chóng nhận ra sự sai lầm của mình như thế nào. Đó là thời điểm khi chúng ta biết ai là người thực sự hữu ích và ai là người hoàn toàn vô dụng. Vì vậy, để chuẩn bị cho thời điểm đó, kết bạn bè chân thật sẽ giúp chúng ta khi có nhu cầu cần thiết, bản thân chúng ta cũng phải trau dồi lòng vị tha!

Dù thi thoảng mọi người cười khi tôi nói điều này, bản thân tôi luôn luôn muốn có bạn bè nhiều hơn. Tôi yêu những nụ cười. Bởi vì điều này, tôi có vấn đề về sự hiểu biết là làm thế nào để kết thêm nhiều bạn bè, và làm thế nào để có được nhiều nụ cười hơn, đặc biệt, nụ cười chân thật. Vì có nhiều kiểu cười, như cười mỉa mai, cười giả tạo hay ngoại giao. Nhiều nụ cười sản xuất không có cảm giác hài lòng, và đôi khi thậm chí chúng có thể tạo ra sự nghi ngờ hay sợ hãi nào đó, phải không? Nhưng một nụ cười thực sự cho chúng ta một cảm giác tươi mát và, tôi tin rằng, duy nhất đối với con người. Nếu đây là những nụ cười mà chúng ta muốn thì bản thân chúng ta phải tạo ra những lý do cho chúng xuất hiện.

### **Lòng từ bi và thế giới**

Tựu trung, tôi xin vắn tắt những suy nghĩ của mình ngoài chủ đề của bài viết này và thực hiện một quan điểm rộng hơn: hạnh phúc của cá nhân có thể đóng góp trong một phương hướng sâu sắc và hiệu quả để cải thiện tổng thể đối với toàn bộ cộng đồng nhân loại của chúng ta.

Bởi vì tất cả chúng ta cùng chia sẻ một nhu cầu giống hệt nhau đối với tình yêu, điều này có thể nhận ra rằng bất kỳ ai mà chúng ta gặp, trong bất cứ hoàn cảnh nào, đều là huynh đệ. Không có vấn đề về những khuôn mặt mới như thế nào, hoặc cách ăn

mặc và hành vi khác nhau ra sao, không có sự phân chia đáng kể giữa chúng ta và những người khác. Thật là khờ dại khi nhìn vào sự khác biệt bên ngoài, bởi vì bản chất cơ bản của chúng ta đều giống nhau.

Cuối cùng, nhân loại là một, và hành tinh nhỏ bé này là ngôi nhà duy nhất của chúng ta, Nếu chúng ta bảo vệ ngôi nhà của mình, mỗi người chúng ta cần phải trải nghiệm một cảm giác sống động về lòng từ bi. Chỉ duy nhất cảm giác này mới có thể loại bỏ những động cơ Tự tôn, cho mình là trung tâm khiến cho con người lừa dối và lạm dụng lẫn nhau.

Nếu bạn có một trái tim chân thành và cởi mở, tự nhiên bạn cảm thấy sự tự tin và tự xứng đáng, và không cần thiết để làm người khác sợ hãi.

Tôi tin rằng trong mọi cấp độ của xã hội - gia đình, bộ tộc, quốc gia và quốc tế - chìa khóa dẫn đến một thế giới hạnh phúc hơn và thành công hơn là sự tăng trưởng lòng từ bi. Chúng ta không cần phải trở thành tôn giáo, chúng ta cũng không cần phải tin tưởng vào một ý thức hệ. Tất cả là sự cần thiết cho mỗi người chúng ta để phát triển nhân phẩm tốt đẹp của chính mình.

Tôi thực tập sự cư xử với bất kỳ ai mà tôi gặp như một người bạn cũ. Điều này cho tôi một cảm giác chân thật của sự hạnh phúc. Đó là sự tu tập về lòng từ bi.

## PHẦN 4

# **Nghiệp-Luân hồi và Niềm Tin của Phật Tử**

## Phật Tử Tin Như Thế Nào?

Venerable K. Sri Dhammananda Maha Thera

Thích Nữ Tịnh Quang chuyển ngữ

Đây là một tôn giáo của tự do và lý do cho những ai sống một cuộc sống cao quý.

Phật giáo không ngăn chặn bất cứ ai từ việc học giáo lý của các tôn giáo khác. Trong thực tế, Đức Phật khuyến khích tín đồ của ngài tìm hiểu về các tôn giáo khác và so sánh giáo lý của Ngài với các giáo lý khác. Đức Phật nói rằng nếu có những lời dạy dựa trên lý trí và hợp lý, những học trò của ngài cứ tự do theo học những lời dạy đó. Dường như các nhà tôn giáo cố gắng giữ chặt các tín đồ trong bóng tối, một số họ thậm chí còn không được phép chạm vào đối tượng và sách của các tôn giáo khác. Họ được hướng dẫn không được lắng nghe những lời giảng của các tôn giáo khác. Họ ra lệnh cấm không nghi ngờ những lời dạy của tôn giáo mình, tuy nhiên những điều đó không thuyết phục giáo lý của họ có thể rõ ràng được. Họ giữ tín đồ trong một tâm ấn khuất, dễ dàng hơn có thể giữ chúng dưới sự kiểm soát. Nếu bất cứ ai trong họ có sự thực tập tự do tư tưởng và nhận ra rằng mình đã ở trong bóng tối tất cả các thời gian, rồi cho rằng ma quỷ đã ám ảnh tâm trí của mình. Người kém may mắn ấy được cho không có cơ hội để sử dụng cảm nhận thông thường của mình, giáo dục, trí tuệ của mình. Những người đó muốn thay đổi quan điểm của họ về tôn giáo để được dạy để tin rằng họ không đủ hoàn hảo để được phép sử dụng ý chí tự do trong việc xem xét bất cứ điều gì cho bản thân.

Theo Đức Phật, tôn giáo phải là sự tự do lựa chọn của chính mình. Tôn giáo không phải là một quy luật, nhưng giới luật cần được theo sau với sự hiểu biết. Với Phật tử, các nguyên tắc tôn giáo thực sự là không phải là một quy luật hay là pháp luật của con người, mà là một quy luật tự nhiên.



Trong thực tế, không có tự do tôn giáo thực sự trong bất kỳ phần nào của thế giới ngày nay. Con người không có tự do thậm chí suy nghĩ một cách tự do. Bất cứ khi nào người ta nhận ra rằng không thể tìm thấy sự hài lòng qua tôn giáo của mình thì không thể cung cấp cho họ với câu trả lời nào đó thỏa đáng, người ta không có quyền tự do để từ bỏ nó và chấp nhận cái khác quyền rũ mình. Lý do là tôn giáo chính quyền, lãnh đạo và các thành viên gia đình đã đánh mất tự do đối với họ. Con người được phép lựa chọn tôn giáo của mình, phù hợp với niềm tin của riêng mình. Không ai có quyền ép buộc kẻ khác chấp nhận một tôn giáo cụ thể. Một số người bỏ tôn giáo của mình vì lợi ích của tình yêu, mà không có một sự hiểu biết đúng đắn về tôn giáo đối tác của bạn tình. Tôn giáo không nên được thay đổi để phù hợp với những cảm xúc của con người và những điểm yếu của con người. Người ta phải suy nghĩ kỹ cẩn thận trước khi thay đổi tôn giáo của mình. Tôn giáo không phải là một chủ đề cho thương lượng; không nên thay đổi tôn giáo của một người vì lợi ích vật chất cá nhân. Tôn giáo được yêu cầu sự phát triển tinh thần và để tự cứu độ.

Phật tử không bao giờ cố gắng để gây ảnh hưởng đến các tôn giáo khác bằng cách ôm choàng tôn giáo của họ vì lợi ích vật chất. Họ cũng không cố gắng khai thác nghèo đói, bệnh tật, thất học và thiếu hiểu biết để tăng số lượng dân số Phật giáo. Đức Phật khuyên những ai mong muốn tu học theo Ngài, không được vội vàng trong việc chấp nhận giáo lý của Ngài. Ngài khuyên họ nên xem xét cẩn thận lời giảng dạy của Ngài và để xác định cho bản thân là phù hợp thực tế hay không thể theo.

Đạo Phật dạy rằng niềm tin hoặc nghi thức bên ngoài không đủ để đạt được sự khôn ngoan và sự hoàn hảo. Trong ý nghĩa này, sự chuyển đổi bên ngoài trở nên vô nghĩa. Thúc đẩy Phật giáo bằng vũ lực có nghĩa là cái cớ để truyền bá công lý và tình yêu với nghĩa áp bức và bất công. Điều này không quan trọng đối với đệ tử của Đức Phật cho dù một người tự gọi mình là một Phật tử hay không. Phật tử ý thức rằng chỉ thông qua sự hiểu biết và nỗ lực của chính mình họ sẽ đến gần hơn với mục tiêu giảng dạy của Đức Phật.

Trong các tín đồ của mọi tôn giáo có một số kẻ cuồng tín. Cuồng tín tôn giáo rất là nguy hiểm. Một kẻ điên là không có khả năng hướng dẫn chính mình bằng lý do hoặc

thậm chí theo các nguyên tắc khoa học quan sát và phân tích. Theo Đức Phật, một Phật tử phải là một người tự do với một tâm trí cởi mở và không phải nô lệ cho bất cứ ai trong việc phát triển tâm linh của mình. Y quy y Phật bằng cách chấp nhận ngài là nguồn cảm hứng và hướng dẫn tối cao. Y quy y Phật, không mù quáng, nhưng với sự hiểu biết. Đối với Phật tử, Đức Phật không phải là một vị cứu rỗi cũng không phải là hiện thân con người để tuyên bố sức mạnh nhằm rửa sạch tội lỗi người khác. Phật tử coi Đức Phật như một bậc thầy người chỉ bày các con đường dẫn đến việc tự cứu độ.

Phật giáo đã luôn ủng hộ sự tự do và tiến bộ của nhân loại. Phật giáo luôn giữ lập trường phát triển của kiến thức và tự do cho nhân loại trong mọi lĩnh vực của cuộc sống. Không có gì trong các giáo huấn của Đức Phật đối lập trong diện mạo xã hội mới, các phát minh khoa học hiện đại và kiến thức. Những điều mới nữa mà các nhà khoa học khám phá, càng đưa họ đến gần với Đức Phật.

Đức Phật giải phóng con người khỏi sự nô lệ của tôn giáo. Ngài cũng giải thoát con người từ sự độc quyền và sự bạo ngược của các thầy tu thủ đoạn. Đức Phật là người đầu tiên khuyên con người thực hiện lý do của mình và không cho phép mình bị điều khiển ngoan ngoãn như gia súc không biết nói, lẻo đẻo đi theo các tín điều tôn giáo. Đức Phật chủ trương chủ nghĩa duy lý, dân chủ và thực tế, và hành vi đạo đức trong tôn giáo. Ngài giới thiệu tôn giáo này để mọi người thực hành với phẩm chất con người.

Những đệ tử của Đức Phật đã khuyên không nên tin bất cứ điều gì mà không xem xét nó đúng cách. Trong bài kinh Kalama, Đức Phật đã đưa ra những hướng dẫn sau đây dành một nhóm người trẻ:

"Không chấp nhận bất cứ điều gì được cho là:

Tin tưởng trên các thông tin đơn thuần,

Tin tưởng vào truyền thống hay tin đồn,

Tin vào thẩm quyền các kinh văn tôn giáo,

Tin trên lý lẽ, biện luận

Tin theo kết luận của mình,

Tin vào những điều được thấy là đúng,

Tin theo ý kiến suy đoán của mình,

Tin theo năng lực của người khác,

Tin theo vì "Đây là thầy giáo của chúng ta."

"Nhưng, khi các người tự biết rằng những thứ nhất định là bất thiện và ác: có chiều hướng làm hại chính mình và những người khác, hãy từ chối chúng.

"Và khi các người biết cho mình rằng những điều nào là hoàn thiện và tốt: có lợi cho tinh thần của mình cũng như những người khác, chấp nhận và tuân theo chúng."

Người Phật tử được khuyên nên chấp nhận thực hành tôn giáo chỉ sau khi quan sát và phân tích cẩn thận, và chỉ sau khi chắc chắn rằng phương pháp này hợp lý với lý do và là có lợi lạc cho mình và tất cả.

Một Phật tử chân chính không phụ thuộc vào thế lực bên ngoài để cứu độ cho mình. Ông ta cũng không mong chờ thoát khỏi khổ đau thông qua sự can thiệp của một số năng lực không rõ ràng. Ông ta phải cố gắng để tiêu diệt tất cả những ô nhiễm tinh thần của mình để tìm hạnh phúc vĩnh cửu. Đức Phật nói: "Nếu ai đã nói xấu ta, giáo lý của ta và các đệ tử của ta, đừng khó chịu hoặc bị nhiễu loạn, vì các loại phản ứng này sẽ chỉ làm cho bạn tổn hại. Mặt khác, nếu có ai đã nói tốt về ta, giáo lý của ta và các đệ tử của ta, đừng quá phấn khích, thỏa chí hay vui mừng, các loại phản ứng này sẽ chỉ là một trở ngại trong việc hình thành một quyết định đúng. Nếu bạn phấn khởi, bạn không thể xét đoán được phẩm chất được ca ngợi là sự thật và tìm được bản chất thực trong chúng" - (Brahma Jala Sutta). Đó là thái độ không thành kiến của một Phật tử chân chính.

Đức Phật đã duy trì mức độ cao nhất của sự tự do không chỉ trong bản chất con người mà còn ở tính chất thiêng liêng của nó. Nó là một sự tự do mà không đánh mất nhân phẩm của chính con người. Nó là một sự tự do, giải thoát con người từ chế độ nô lệ với những tín điều và luật lệ tôn giáo độc tài hoặc những sự trừng phạt tôn giáo.

## Hiểu Nghiệp và Luân Hồi trong Phật Giáo

Professor Alfred Bloom

Thích Nữ Tịnh Quang chuyển ngữ

Khái niệm về Nghiệp (Karma) đã thấm vào xã hội Mỹ và phương Tây. Nó được đề cập rộng rãi khi một người giải thích các sự kiện nổi bật mà họ không biết nguyên nhân trực tiếp. Sự phản ứng là: "Đó là Karma (nghiệp) của tôi." Nói chung, có một ít phản chiếu chỉ những gì nó có nghĩa. Đôi khi nó xuất hiện như là một cách nói khác, "Nó được định như thế." hoặc "Đó là số phận." Nó trở thành huyền bí, động lực định hình cuộc sống của chúng ta.

Thuật ngữ Karma là một thuật ngữ tiếng Sanskrit của Ấn Độ, có nghĩa là Đạo luật và nó được kết hợp với tất cả các truyền thống tôn giáo lớn phát triển ở Ấn Độ, trong đó có Phật giáo. Những hành động tạo nguyên nhân hay động cơ làm phát sinh hậu quả hay hiệu ứng. Những hiệu ứng xuất hiện trong quá trình của cuộc sống, tùy thuộc vào ưu thế của những hạt giống tốt hay xấu mà tạo ra những kết quả đó.

Khi khái niệm này phát triển ở Ấn Độ, nó đã hiển nhiên không thể tách rời từ niềm tin về luân hồi. Ý tưởng về sự tái sinh lặp đi lặp lại trong các hình thái tương quan với Karma của một người cũng được dựa trên niềm tin vào một linh hồn vĩnh cửu. Bằng chứng cổ xưa đối với niềm tin này đã được quan sát với sự lột xác của rắn, lột lớp da cũ cho một cái da mới. Ngoài ra những thời kỳ của mặt trăng cũng như sự biến đổi của sâu nhộng thành bướm bướm.

Nghiệp thừa nhận công lý cơ bản của cuộc sống. Hình phạt luôn luôn phù hợp với các tội phạm. Các điều kiện của con người sinh vào thế giới này và những phát triển thành công của họ trong cuộc sống được coi là kết quả của các quyết định và hành động trong cuộc sống trước của họ. Nghiệp và Luân hồi giải thích sự ra đời của

những người khuyết tật, thân đồng, hay những tình trạng của con người trong cuộc sống như cao hay thấp, hay như tầng lớp kinh tế hoặc xã hội mà người ta sinh vào.

Sự hấp dẫn của các khái niệm này có thể được minh họa từ một câu chuyện trong Tân ước Kitô giáo. Chúa Giêsu gặp một người đàn ông mù bẩm sinh, tin đồ của ông ta hỏi có phải chính người đàn ông này hay là cha mẹ ông ta đã phạm tội dẫn đến khổ lụy này. Chúa Giêsu trả lời là chẳng phải, nhưng mà Thiên chúa đã tuyên dương. Nhân đó, ông ta chữa lành cho người đàn ông này. Tuy nhiên, đó không phải thực sự là một câu trả lời. Ngoài khái niệm về Nghiệp và Luân hồi không có câu trả lời nếu người đàn ông và cha mẹ ông ta đều bị loại trừ. Đó sẽ là một cơ hội cho một phép lạ vào khi mà không còn phương cách đối phó với tình trạng của tất cả những người khác với khổ đau tương tự như từ khi sinh ra, những người bẩm sinh không lành lặn...

Giáo lý về Nghiệp và Luân hồi truyền khắp châu Á, bởi vì nó đã trả lời được những vấn đề rắc rối của đau khổ. Nó cũng vượt ra sự chi phối của các thần linh vốn được cho là giận dữ và ác hiểm không thể đoán được. Nó cũng bác bỏ phép lạ bởi một thần linh nhân từ, vì tất cả mọi thứ đều theo nguyên nhân và kết quả nghiêm túc. Thay vào đó, có một luật lệ đạo đức chi phối vũ trụ bắt nguồn từ nhân và quả tác động với phẩm chất của các hành động của chúng ta.

Nghiệp và Luân hồi là niềm tin phổ biến cũng vì chúng kêu gọi một sự tự-quyết và tự-hưởng của cá nhân lợi ích như một phương tiện để kích thích hành vi tốt. Chúng phụ thuộc vào phản ứng khổ-vui. Chúng ta ai cũng tìm kiếm niềm vui vượt qua nỗi đau. Thông qua sự tích lũy thiện nghiệp cuộc sống của chính mình có thể tăng trưởng vận mệnh của chúng ta trong sự cải thiện ở kiếp kế tiếp.

Khái niệm Nghiệp phức tạp hơn so với sự hiểu biết thông dụng. Làm thế nào mà nghiệp trở nên chín muồi hoặc trở thành nghiệp quả? Trong triết lý của Phật giáo, Nghiệp có thể chín muồi hoặc phát triển trực tiếp trong cuộc sống tiếp theo, hoặc sau một vài kiếp sống sau, hoặc từ một quá khứ nào đó. Sự chín muồi của Nghiệp có thể được so sánh với một hạt giống nằm im cho đến khi các điều kiện của độ ẩm và ánh nắng mặt trời...kích hoạt các hạt giống. Chúng ta nhìn thấy nó trong đời sống con

người như những đứa trẻ sở hữu tất cả các tiềm năng của một người trưởng thành từ sự bắt đầu không trưởng thành cho đến khi thời điểm thích hợp.

Nghiệp cũng được kết hợp với các duyên. Khi đủ duyên, kết quả nghiệp (nghiệp báo) có thể xuất hiện. Mặc dù khái niệm Nghiệp đôi khi được xem như là một định mệnh từ quan điểm nhận thức, Phật giáo bác bỏ thuyết định mệnh. Phật giáo thừa nhận rằng hậu quả tốt hay xấu trong Nghiệp quá khứ có thể được tăng trưởng, cân bằng hoặc mất tác dụng thông qua việc bù đắp hành vi thiện nghiệp. Ngoài ra nó có thể được giảm bớt bằng việc xuất tác những điều kiện tốt, như thế ngăn cản sự đơm hoa kết trái của bất thiện nghiệp. Dựa trên nguyên tắc tự do ý chí, Phật giáo dạy rằng ác nghiệp có thể được khắc phục bằng thiện nghiệp. Đó là sự tích cực và lạc quan.

Tin tưởng vào Nghiệp có thể được sử dụng để củng cố các điều kiện kinh tế và xã hội của một đẳng cấp tôn giáo. Cho rằng các tu sĩ là bậc cao nhất trong việc đạt được thiện nghiệp; Phật tử được khuyến khích thực hiện những việc có ích nhân danh người chết để bổ sung thiện nghiệp cho người thân và bạn bè nhằm chuyển giao công đức cho người quá cố để thiện nghiệp của họ tăng lên và đi đến một cõi giới tốt hơn. Như đã thấy, ở các nước Phật giáo các tu viện và tự viện, qua nhiều thế kỷ, trở nên giàu có và thường sở hữu những vùng đất rộng lớn. Các tu viện và tự viện này cũng tài trợ và truyền cảm hứng cho các tác phẩm nghệ thuật tuyệt vời mà thế giới ngưỡng mộ, thật vô giá. Được khuyến khích bởi kinh sách Phật giáo, người dân tin rằng việc duy trì thứ bậc tu tập đóng góp vào sự hòa hợp với vũ trụ và tạo ra sự thịnh vượng và hòa bình trong xã hội.

Với sự xuất hiện của truyền thống Phật giáo Đại thừa, có một sự thay đổi trong sự hiểu biết về thực thể tôn giáo và siêu hình. Mục đích của kỷ luật tu viện và tinh thần là trở thành Phật ngay bây giờ hơn là vào Niết bàn một cách cá nhân và đạt được giải thoát từ khổ nghiệp trong vòng luân hồi tiếp tục. Trong Đại thừa các mục tiêu đạt ngộ có nghĩa là để trở thành một với nỗ lực hành động quên mình để cứu độ tất cả chúng sinh. Điều này trở thành vị tha hơn.

Ở cấp độ của những người bình thường, Nghiệp và luân hồi vẫn còn. Chúng sinh có thể trải qua cảnh giới địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh, ngạ quỷ, con người, các vị

thần và trời. Nghiệp quyết định vị trí của từng người. Tùy thuộc vào sự chín muồi của Karma người ta có thể lên hoặc xuống. Khi họ trở thành con người, họ có tiềm năng để phấn đấu cho sự giác ngộ và thoát khỏi quá trình của Nghiệp. Họ đạt được sự giải thoát từ hệ thống toàn thể của luân hồi trong Phật giáo Đại thừa bằng cách trở thành Phật - bản thể là điều kiện của Niết Bàn, đó là tự ngã (chân thật), thanh tịnh, hạnh phúc, vĩnh cửu. Nó đồng nhất với thực tại.

Trong Phật giáo Đại thừa, người bắt đầu tu tập xuyên qua việc tìm kiếm sự giác ngộ bên trong. Trong quá trình này, ai nhận ra rằng tất cả chúng sanh là cùng bản chất và phụ thuộc lẫn nhau, rằng tôi không thể giải thoát ngoại trừ chúng sanh được giải thoát như nhau. Không có sự cứu độ mà không bao gồm tất cả những người khác. Không có cá nhân hay sự cứu độ cô lập. Tất cả chúng ta là một thực thể như nhau và tất cả đều có tiềm năng để trở thành Phật. Giống như sự tự do và giải thoát, sự cứu độ không thể phân biệt. Phật giáo Đại thừa bao hàm một khái niệm rộng lớn hơn đối với xã hội và trách nhiệm của con người.

Do đó, nguồn cảm hứng và động lực phấn đấu cho sự cứu độ hay giác ngộ chuyển hóa từ việc tìm kiếm tự lợi vì mục tiêu phúc lợi của tất cả. Đạo đức được nhấn mạnh trong Phật giáo Đại thừa là Dana (bố thí) hoặc vô ngã vị tha. Đây là dấu hiệu cần thiết đối với mục tiêu của Bồ tát để trở thành Phật, đặc điểm của vị Bồ tát vô ngã là từ chối nhập Niết-bàn cho đến khi tất cả chúng sanh đạt được trí tuệ giác ngộ như mình.

Với sự phát triển các khái niệm về Tịnh độ hay Phật-quốc, nguyên tắc cũng được thể hiện bởi ý tưởng về sự trở lại của các vị Bồ Tát từ cõi Tịnh độ vì thế gian để tiếp tục phục vụ cho lợi ích của chúng sanh. Theo niềm tin chung, sau khi sinh vào cõi Tịnh độ, một là trong môi trường hoàn hảo để tu tập và hoàn thiện Bồ tát đạo bằng cách thực hành trong sự hiện diện của một vị Phật, như Đức Phật Di Đà, vị Đạo sư tâm linh ấn chứng cho công hạnh của hành giả được hoàn mãn. Sau đó, vị Bồ Tát trở lại với thế giới Ta bà để giúp chúng sinh khác. Sự tái sinh này không bị quyết định bởi Nghiệp nhưng do tự (thệ) nguyện, động lực của tinh thần. Sau khi hoàn thành con đường Bồ tát, Bồ tát cũng trở thành Phật và tiếp tục công hạnh cứu độ. Tuy nhiên, một số các vị



Bồ Tát như Quan- âm tự nguyện ở lại thế giới này để tiếp tục giúp chúng sanh đau khổ trong khi chúng quên bản tâm giác ngộ của mình.

Điều quan trọng cần lưu ý trong Đại thừa huyền thoại và biểu tượng là quá trình của Nghiệp-Luân hồi vượt qua được bởi nguyện vọng cống hiến bản thân cho hạnh phúc của người khác. Động lực tôn giáo chuyển biến từ những nỗ lực tự lợi thành lòng vị tha trong việc hy sinh cho người khác mà không nghĩ đến chính mình. Vì vậy, lý do sâu xa hơn trong Phật giáo Đại Thừa vì Phật tử không chỉ đơn giản là để đạt được thiện Nghiệp và có lợi ích cho bản thân nhưng để nâng cao tinh thần và làm việc cho phúc lợi của người khác.

Ở cấp độ ban đầu, Nghiệp và Luân hồi động viên con người với sự quan tâm niềm tin cá nhân. Nó được thúc đẩy bằng ước muốn tự-bảo bọc. Tuy nhiên, với chiều sâu về cái nhìn và hiểu biết sâu sắc khi đã thấy rõ được đại dương đau khổ của chúng sanh, khơi dậy lòng từ bi và thệ nguyện vì phúc lợi của chúng.

Nghiên cứu thêm để hiểu biết về Nghiệp rất là quan trọng. Nghiệp phải luôn luôn được coi là 'Nghiệp của tôi'. Nếu nó được xem một cách khách quan, ngoài chính mình, trong việc hướng tới những người khác, nó có thể trở thành một cách đổ lỗi cho nạn nhân về điều kiện sống của họ, trở thành phán xét và thờ ơ với vận mệnh của người khác. Nó có thể làm tăng cảm giác ưu việt, chẳng quan tâm đến hoàn cảnh của người khác vì chỉ là 'Nghiệp của họ'. Nghiệp khẳng định hiện trạng và hỗ trợ luân lý và luật pháp. Mặt khác, thấy Nghiệp như 'Nghiệp của mình' có nghĩa là phải chịu trách nhiệm cho cuộc sống của chính mình. Sự nhìn nhận này khuyến khích sự nhạy cảm với hành động của mình, chấp nhận hậu quả.

Kết luận, các khái niệm về Nghiệp và Luân hồi có lẽ là những giáo lý quan trọng và có ảnh hưởng nhất đến sự phát triển ở Ấn Độ cổ đại, lan rộng khắp châu Á, trong khi dần dần thấm nhuần thế giới phương Tây. Nó có được sự hưởng ứng hấp dẫn và bền bỉ nhất đối với vấn đề tại sao con người chịu đau khổ và lý do tại sao người ác thì lại có đời sống may mắn, và người lương thiện thì gặp phải rủi ro. Nó giải đáp những gì mà chúng ta cần biết: "Tại sao?" Nó thuyên giảm sự lo lắng hoặc nỗi sợ kỳ quặc, các thần linh quái dị. Ở phương Tây, Kinh Thánh dạy rằng bạn gặt hái những gì mình gieo

nhưng ý tưởng về luân hồi thì không có. Trong triết học Hy Lạp, Pythagoras dạy một ý tưởng so sánh, nhưng nó đã không nắm bắt như một giải pháp cho thắc mắc của con người "Tại sao những điều đó xảy ra với họ?"

Có lẽ đó là sự bất ổn và sự phức tạp của cuộc sống hiện đại với nhiều ẩn số của nó đã dẫn đến sự tăng trưởng phổ biến của khái niệm. Tuy nhiên, Nghiệp không phải là một giải pháp cho vấn đề của cuộc sống. Điều đó phải được tìm kiếm trong những lời dạy tâm linh nhằm mục đích mang lại tiến trình kết thúc thông qua sự Giác ngộ. Nghiệp đại diện cho các giai đoạn đầu của đức tin và kích thích việc tìm kiếm các giải pháp.

## **Định Luật của Nghiệp** (The Law of Karma)

Dr. Peter Della Santina

Thích nữ Tịnh Quang chuyển ngữ

Chúng ta đã biết đến một cặp tư tưởng tương quan với nhau bao gồm trong giáo lý Phật giáo, đó là hai học thuyết về Nghiệp và Tái sinh. Hai ý tưởng này có sự liên quan mật thiết, nhưng vì chủ đề là một lĩnh vực khá rộng, hôm nay chúng ta chỉ bắt đầu giải thích với các ý tưởng về Nghiệp, chủ đề Tái sinh sẽ dành trong bài giảng khác.

Chúng ta biết rằng những gì dẫn khởi chúng ta trong vòng luân hồi sinh tử (samsara) là tâm ô nhiễm - tham muốn, sân hận và thiếu hiểu biết. Chúng ta đề cập về điều này khi chúng ta bàn về Chân lý thứ hai - sự thật về nguyên nhân của đau khổ. Phiền não ô nhiễm là những gì mà tất cả chúng sanh trong vòng luân hồi đều tham dự, cho dù chúng ta bàn đến con người hay động vật hoặc chúng sinh ở trong các cảnh giới khác mà chúng ta không thể biết được. Trong cảnh giới này, tất cả chúng sinh là như nhau, nhưng đối với tất cả chúng sinh chúng ta có thể hiểu rằng có rất nhiều sự khác biệt. Ví dụ, một số người trong chúng ta giàu có, một số khác thì nghèo khó, một số người khỏe mạnh, những người khác thì bị bệnh tật và v.v... Có rất nhiều sự khác biệt giữa các chúng sinh, và thậm chí có nhiều sự khác biệt hơn giữa thú vật và con người. Những sự khác biệt này là chiêu cảm bởi Nghiệp.

Tất cả chúng ta đều có tham, sân và si, vốn dĩ đối với tất cả chúng sinh, nhưng các nhân duyên đặc trưng mà trong đó chúng ta tìm thấy chính mình là kết quả của biệt nghiệp tạo thành hoàn cảnh mà chúng ta hiện diện, hoàn cảnh của chúng ta có thể là giàu có, khỏe mạnh, và vân vân. Những hoàn cảnh này được quyết định bởi Nghiệp. Chính trong ý nghĩa này mà Nghiệp giải thích sự khác biệt giữa các chúng sinh. Nó giải thích tại sao có người may mắn trong khi những người khác thì kém may mắn, có người thì giàu có hạnh phúc, người khác lại bất hạnh. Đức Phật đã trình bày cụ thể

rằng Nghiệp tạo nên sự khác biệt giữa các chúng sinh. Bạn cũng có thể nhớ lại rằng sự hiểu biết về Nghiệp như thế nào tác động sự ra đời của chúng sinh trong hoàn cảnh hạnh phúc hay không hạnh phúc - sự hiểu rõ đối với chúng sinh lưu chuyển như thế nào từ tình trạng hạnh phúc đến tình trạng bất hạnh, và ngược lại, từ hoàn cảnh bất hạnh đến hạnh phúc như là kết quả của Nghiệp - là một phần kinh nghiệm của Đức Phật vào đêm giác ngộ của Ngài. Đó là Nghiệp, biểu lộ những hoàn cảnh mà chúng sinh đang hiện hữu.

Có nhiều sự luận bàn về các chức năng của Nghiệp, chúng ta hãy xem xét kỹ hơn đối với những gì là Nghiệp. Chúng ta hãy minh định Nghiệp. Có lẽ chúng ta có thể định nghĩa Nghiệp tốt nhất bằng sự xác định đầu tiên đó là những gì không phải là Nghiệp. Nó luôn là trường hợp mà chúng ta thường thấy mọi người hiểu lầm ý tưởng về Nghiệp. Điều này đặc biệt đúng trong việc xử dụng thuật ngữ bình thường hàng ngày của chúng ta. Chúng ta hay nghe người khác nói rằng kẻ ấy không thể thay đổi hoàn cảnh của y vì nghiệp chướng của chính y. Trong ý nghĩa này, Nghiệp trở thành một loại của sự thoát ly thực tế. Nó sẽ trở thành tương tự như Tiền định hay Định mệnh. Đây hoàn toàn không phải là sự hiểu biết chính xác về Nghiệp. Có thể sự hiểu lầm đối với nghiệp như thế đã hình thành bởi các ý niệm thông thường mà chúng ta đã gán cho may mắn và số phận. Nó có thể là vì lý do này mà ý tưởng về Nghiệp đã bao trùm tư tưởng phổ biến với khái niệm của Tiền định. Nghiệp không phải là Số mệnh hay Tiền định.

Nếu nghiệp không phải là Số mệnh hay Tiền định thì nó là gì? Chúng ta hãy nhìn vào thuật ngữ của chính nó. Karma có nghĩa là tạo tác, nghĩa là "hành động". Ngay lập tức chúng ta có một sự nhận diện đối với ý nghĩa thực sự của Nghiệp không phải là Số mệnh, vì Karma là hành động. Nó là động lực. Nhưng đúng hơn chỉ đơn giản là hành động bởi vì nó không phải là tác động cơ học. Nó không phải là hành động vô thức hoặc không tự nguyện. Nó là hành động tác ý, có ý thức, có chủ ý, cố ý. Nó chủ ý như thế nào? Hành động sẽ làm nhân duyên hoặc quyết định tình trạng của chúng ta? Đó là bởi vì mọi hành động phải có một phản ứng, một hiệu ứng. Sự thật này đã được thể hiện liên quan đến vũ trụ vật lý học của nhà vật lý vĩ đại Newton, người thành lập định luật với tuyên ngôn rằng mọi hành động phải có một phản ứng ngang bằng và đối lập.

Trong lĩnh vực đạo đức của các hành động có ý thức, chúng ta có một đối tác định luật vật lý của hành động và phản ứng, định luật mà tất cả sự cố ý, có tạo tác phải có hiệu lực. Đây là lý do tại sao đôi khi chúng ta nói về Karma – vipaka (nghiệp báo), hành động có chủ ý và có hiệu lực chín muồi của nó, hay Karma – Phala (nghiệp quả), hành động cố ý và kết quả của nó. Đây là khi chúng ta nói về hành động có chủ ý cùng với hiệu ứng hoặc kết quả của nó khi bàn về định luật của Nghiệp.

Chúng ta có thể hiểu bằng ý nghĩa của cách giới thiệu chung này rằng Nghiệp có thể thuộc về hai loại - Thiện nghiệp hay nghiệp tốt và Bất thiện nghiệp hay nghiệp xấu. Như thế chúng ta không phải hiểu lầm với lối diễn tả này đối với Nghiệp, nó rất hữu ích cho chúng ta để nhận ra thuật ngữ ban đầu. Trong trường hợp này, nó là kushala hoặc akushala karma, Nghiệp mang ý nghĩa là tốt hay không tốt. Để hiểu những thuật ngữ được sử dụng như thế nào, điều quan trọng là chúng ta biết được ý nghĩa thực sự của kushala (thiện) và akushala (bất thiện). Kushala có nghĩa là thông minh hay khéo, trong khi akushala có nghĩa là không thông minh, không khéo léo. Điều này giúp chúng ta nhận rõ các thuật ngữ đang được sử dụng, không phải nằm trong thuật ngữ tốt và xấu nhưng trong ý ngữ khéo léo và vụng về, ý ngữ của thông minh và không thông minh, ý ngữ của điều thiện và bất thiện. Như thế điều thiện và bất thiện là như thế nào? Thiện, theo nghĩa là những hành động mang lại lợi ích cho chính mình và người khác, những hành động đó không chỉ vượt ra khỏi tham lam, sân hận và si mê, nhưng không ngoài sự quên mình, lòng nhân ái, lòng từ bi và trí tuệ.

Người ta có thể hỏi làm thế nào để biết được một hành động thiện hay bất thiện sẽ tạo nên hạnh phúc hay bất hạnh. Thời gian là câu trả lời. Chính Đức Phật đã trả lời câu hỏi này. Ngài đã giải thích rằng, khi một hành động bất thiện chưa mang lại kết quả đau khổ, người ngu ngốc sẽ cho rằng đó là những hành động tốt; nhưng khi hành động bất thiện phát sinh hoa trái của đau khổ thì y mới nhận ra rằng hành động này là bất thiện. Tương tự như vậy, khi một hành động lương thiện chưa mang lại kết quả của hạnh phúc, một người tốt cũng có thể cho rằng hành động này bất thiện. Khi nó phát sinh hoa trái của hạnh phúc, y mới nhận ra rằng hành động này là tốt. Vì vậy, người ta cần nên đánh giá hành động thiện và bất thiện từ quan điểm của hiệu quả lâu dài. Rất đơn giản, hành động thiện dẫn đến hạnh phúc cuối cùng cho chính mình và những

người khác, trong khi các hành động bất thiện có kết quả ngược lại, hậu quả là đau khổ cho chính mình và những người khác.

Cụ thể, những hành động bất thiện có thể tránh được liên quan đến ba cửa hay phương tiện của hành động là thân, khẩu và ý. Có ba hành động bất thiện thuộc về thân, bốn thuộc về miệng, và ba thuộc về ý có thể từ bỏ. Ba hành động bất thiện của thân cần phải tránh là sát sinh, trộm cắp, tà dâm. Bốn hành động bất thiện của lời nói cần phải tránh là nói dối, nói vu khống, nói lời thô lỗ và nói những lời độc hại. Ba hành động bất thiện của ý cần nên tránh là tham, sân và si. Bằng cách tránh mười hành động bất thiện này chúng ta sẽ tránh được những hậu quả của chúng. Các hành động bất thiện tạo ra đau khổ với kết quả của chúng. Kết quả của những hành động bất thiện có thể có các sự biểu hiện khác nhau. Quả chín hoàn toàn của các hành động bất thiện bao gồm việc tái sinh trong các cõi thấp kém, cảnh giới của đau khổ - địa ngục, ngạ quỷ và súc sanh. Nếu những hành động bất thiện không đủ dẫn đến tái sinh trong các cõi thấp, chúng sẽ dẫn đến những nỗi bất hạnh trong cuộc sống làm người. Ở đây chúng ta có thể nhìn thấy ngay nơi công việc theo nguyên tắc của một nhân dẫn đến một hiệu ứng tương tự. Ví dụ, việc sát hại thường xuyên bị thúc đẩy bởi ác ý và sự giận dữ và kết quả cướp mất cuộc sống của các chúng sinh khác sẽ dẫn đến sự tái sinh trong cõi địa ngục nơi mà kinh nghiệm của người đó được bão hòa bởi sự giận dữ và ác ý, và nơi có thể y bị giết một cách lặp đi lặp lại. Nếu việc giết hại là không đủ nặng hoặc thường xuyên để dẫn đến sự tái sinh vào địa ngục, nghiệp sát hại này sẽ dẫn đến tuổi thọ ngắn khi làm con người, bị chia lìa những người thân yêu, sợ hãi hoặc hoang tưởng. Ở đây chúng ta cũng có thể thấy hiệu quả là tương đương với nguyên nhân. Sát hại rút ngắn cuộc sống của người khác, tước đoạt người thân yêu của khác và v.v... và vì vậy nếu chúng ta sát hại, chúng ta sẽ chịu trách nhiệm trải nghiệm những hiệu ứng này. Tương tự như vậy, việc trộm cắp thì bởi phát sanh trong tâm ô nhiễm ham muốn, có thể dẫn đến sự tái sinh như một con ma đói hoàn toàn thiếu thốn đối với các vật thể mong muốn. Nếu điều này không đủ để dẫn đến sự tái sinh như một con ma đói, nó sẽ dẫn đến sự đói nghèo, phụ thuộc vào người khác để kiếm sống của một kiếp làm người và v.v... Hành vi tà hạnh tình dục có kết quả đau khổ hừng hực hay cuộc hôn nhân không hạnh phúc.

Trong khi hành động bất thiện tạo ra kết quả bất thiện - đau khổ, hành động thiện đưa đến quả lành - hạnh phúc. Điều này có thể giải thích hành động thiện trong hai cách. Một cách đơn giản có thể coi hành vi thiện như việc tránh các hành động bất thiện, tránh sát sinh, trộm cắp, tà dâm và phần còn lại. Hoặc hành động thiện là những hành vi tích cực. Ở đây có thể liên quan đến sự đặc trưng về hành vi thiện bao gồm bố thí, gìn giữ đức hạnh, thiền định, sự tôn kính, phục vụ, tạo phước, vui mừng trong công đức của người khác, nghe Pháp, dạy Pháp và tu tập. Cũng giống như hành động bất thiện phát sinh đau khổ, những hành động lành mạnh mang lại lợi ích. Những phản ứng ở đây cũng tương tự đối với các hành động. Ví dụ, bố thí dẫn đến sự giàu có. Nghe Pháp đưa đến trí tuệ. Những việc làm thiện có những kết quả của chúng giống như việc làm bất thiện tạo nên kết cục không tốt.

Nghiệp, là thiện hay bất thiện, được biến đổi bởi các điều kiện dưới những hành động được hình thành. Nói cách khác, một hành động thiện hay bất thiện có thể thêm sức mạnh nhiều hoặc ít còn phụ thuộc vào điều kiện nó được thực hiện. Điều kiện xác định trọng lượng hoặc sức mạnh của Nghiệp (nghiệp lực) có liên quan đến Chủ thể - người tạo tác, và liên quan đến Đối tượng - việc tạo tác đã được hoàn thành. Vì thế, các điều kiện xác định trọng lượng của nghiệp được ứng dụng với chủ thể và đối tượng của hành động. Cụ thể, chúng ta lấy ví dụ về sát hại, để quyết định hành động sát hại có sự hoàn tất và chủ lực hoàn thành, năm điều kiện phải có mặt: đối tượng bị giết là một chúng sinh (hữu tình), biết đó là sự tồn tại của một chúng sinh, có ý định giết chúng sinh, dùng phương tiện hay hành động giết chết chúng sinh đó, và dẫn đến cái chết của chúng sinh đó. Cũng vậy, ở đây chúng ta có thể thấy các điều kiện chủ thể và đối tượng. Các điều kiện chủ thể là nhận biết đó là chúng sanh, ý định giết và hành động giết. Các điều kiện khách quan (đối tượng) là sự hiện diện của chúng sinh và cái chết của chúng sinh ấy.

Tương tự như thế, có năm điều kiện biến chuyển nghiệp lực: hành động thường xuyên, lặp đi lặp lại, hành động đã thực hiện với ý định và quyết tâm lớn; hành động đã thực hiện mà không hối tiếc; hành động đã thực hiện đối với những người đạt được những phẩm chất phi thường, và hành động đã thực hiện đối với những người làm điều thiện trong quá khứ. Ở đây cũng có những điều kiện chủ quan và khách quan. Điều

kiện chủ quan là hành động liên tục, hành động được thực hiện với ý định, và hành động thực hiện mà không hối tiếc. Nếu người ta làm một việc bất thiện mà cứ lặp đi lặp lại với một quyết tâm lớn mà không hối tiếc, năng lực của hành động sẽ được tăng cường. Điều kiện khách quan là đặc trưng của đối tượng được thực thi và bản chất của mối quan hệ này. Nói cách khác, nếu người ta tạo tác một hành vi thiện hay bất thiện đối với hữu tình có phẩm chất vĩ đại như các bậc A La Hán, hay Đức Phật thì hành động thiện hay bất thiện được thực hiện sẽ có năng lượng lớn hơn. Cuối cùng sức mạnh của hành động thiện hay bất thiện được tạo tác đối với những người được hưởng phước từ quá khứ, chẳng hạn như cha mẹ, thầy cô giáo và bạn bè của người đó (trong hiện kiếp) sẽ tốt hơn...

Những nhân duyên khách quan và chủ quan cùng xác định nghiệp lực. Điều này thật quan trọng, bởi vì sự nhận thức này sẽ giúp chúng ta hiểu rằng Nghiệp không chỉ đơn giản là một vấn đề của đen và trắng, hoặc xấu hay tốt. Nghiệp là hành động đạo đức và trách nhiệm đạo đức. Nhưng sự vận hành của quy luật của Nghiệp được điều chỉnh rất tinh vi và cân bằng với nhân quả tương ứng, vì thế khi xét đến các điều kiện chủ quan và khách quan chúng ta có thể xác định bản chất của một hành động. Điều này đảm bảo rằng kết quả của hành động là ngang bằng và tương tự như bản chất của nguyên nhân.

Nghiệp quả có thể có tác dụng trong thời gian ngắn hoặc trong thời gian dài. Theo truyền thống, chúng ta chia Nghiệp thành ba loại có liên quan đến số lượng của thời gian về các kết quả của hành động với chính sự biểu hiện. Nghiệp có thể biểu hiện ảnh hưởng của nó trong đời sống này hoặc trong đời sau, hoặc biểu hiện trong vài kiếp sống sau nữa. Khi Nghiệp biểu hiện kết quả của nó trong đời sống này, chúng ta có thể nhìn thấy kết quả của Nghiệp trong một thời gian tương đối ngắn. Loại nghiệp này thì dễ dàng kiểm chứng bởi bất kỳ ai trong chúng ta. Ví dụ, khi một người nào đó không chịu học hành, khi một ai đó đam mê trong những trò tiêu khiển có hại như rượu và ma túy, khi ai đó bắt đầu ăn cắp để phục vụ cho những thói quen có hại của chính mình; quả báo sẽ được biểu hiện trong một thời gian ngắn. Họ sẽ nhận chịu việc mất việc làm, bạn bè, và sức khỏe và v.v... Chúng ta không thể nhìn thấy quả báo lâu dài của Nghiệp, nhưng Đức Phật và các Đệ tử của Ngài, những vị đã có tuệ nhãn có thể cảm



nhận trực tiếp được những quả báo dài hạn. Ví dụ, khi ngài Mục Kiền Liên bị những tên cướp đánh đến chết, Đức Phật đã bảo rằng sự cố này là quả báo mà Mục Kiền Liên đã tạo tác trong kiếp trước khi ông đã đưa cha mẹ già của mình vào rừng và đã đánh chết họ, sau đó thì thông báo rằng họ đã bị giết bởi bọn cướp. Sự ảnh hưởng của hành động bất thiện này được thực hiện trong nhiều đời sống trước đã được báo ứng duy nhất trong đời sống cuối cùng của Mục Kiền Liên. Vào lúc chết chúng ta phải rời khỏi tất cả mọi thứ - tài sản và những người thân yêu của chúng ta, nhưng Nghiệp của chúng ta sẽ đi cùng chúng ta như một cái bóng. Đức Phật đã nói rằng không nơi nào trên trái đất hay trên trời cao mà người ta có thể thoát khỏi Nghiệp của chính mình. Vì vậy, khi nhân duyên đúng thời, phụ thuộc vào tâm và thân, kết quả của Nghiệp sẽ biểu hiện chính nó giống như sự phụ thuộc vào một số điều kiện nào đó mà trái xoài sẽ xuất hiện trên một cây xoài. Chúng ta có thể thấy rằng ngay cả trong thế giới của thiên nhiên, có những tác dụng nhất định cũng phải mất nhiều thời gian để xuất hiện hơn những cái khác. Chẳng hạn, nếu chúng ta trồng hạt giống đu đủ, chúng ta sẽ có được những quả đu đủ trong thời gian ngắn hơn là chúng ta gieo hạt giống sầu riêng. Tương tự như vậy, ảnh hưởng của Nghiệp biểu hiện trong chu kỳ ngắn hạn hoặc dài hạn.

Ngoài hai loại Nghiệp: Thiện nghiệp và Bất thiện nghiệp, chúng ta nên chú ý đến Vô ký nghiệp - nghiệp: trung tính hoặc vô hiệu quả. Vô ký nghiệp là nghiệp mà không có hậu quả đạo đức hoặc vì chính bản chất của hành động hầu như không có tác dụng về đạo đức, hoặc bởi vì nó được thực hiện không có cố ý và một cách vô tình. Ví dụ, ngủ, đi bộ, hít thở, ăn uống, làm nghề thủ công và v.v...trong chúng không có hậu quả đạo đức. Tương tự như vậy, hành động không có chủ tâm là Vô ký nghiệp. Nói cách khác, nếu người ta vô tình đạp phải một con côn trùng, trong tình trạng là không ý thức về sự tồn tại của nó, điều này cũng tạo thành Vô ký nghiệp, vì không có ý định - yếu tố chủ ý là không có.

Những lợi ích về sự nhận thức định luật của Nghiệp là sự hiểu biết khích lệ con người thay đổi những hành vi bất thiện đưa đến hậu quả khổ đau cho mình. Một khi chúng ta hiểu rằng trong cuộc sống của chính mình, mỗi hành động sẽ có một phản ứng tương đương và công bằng, một khi chúng ta hiểu rằng chúng ta sẽ trải nghiệm kết quả của hành động đó, tốt hoặc xấu, chúng ta sẽ kiềm chế hành vi bất thiện, không

muốn trải nghiệm những kết cục của các hành động bất thiện. Và tương tự, sự hiểu biết rằng những hành động thiện đưa đến hạnh phúc với kết quả của chúng, chúng ta sẽ trau dồi những hành vi thiện này. Sự phản chiếu về định luật của Nghiệp, của hành động và sự phản ứng trong lĩnh vực đạo đức khuyến khích chúng ta từ bỏ những hành động không lành mạnh và trau dồi những hành động lành mạnh. Chúng ta sẽ xem xét kỹ hơn những kết quả cụ thể của Nghiệp trong cuộc sống tương lai, và làm thế nào mà Nghiệp làm điều kiện (nhân duyên) và quyết định yếu tố sự tái sinh của chúng ta vào các cảnh giới khác nhau.

## PHẦN 5

# **Căn Bản Khoa Học, Luận Lý Học, và Triết Học Phật Giáo**

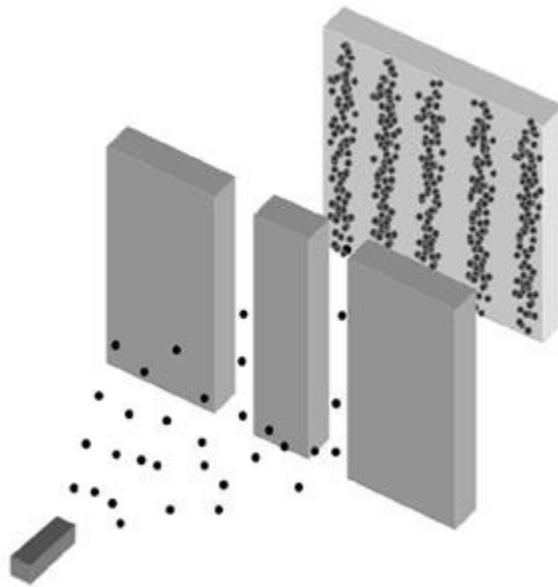
## Phật Giáo, Vật lý Lượng tử và Tâm

Jon Cartwright

Thích Nữ Tịnh Quang chuyển ngữ

### Sự hội ngộ của Vật lý với Triết học Phật giáo

Một trong những khía cạnh thú vị của vật lý lượng tử từ quan điểm của Phật giáo là hạt, trong vật lý cổ điển đã cho là những mảnh nhỏ của vật chất, hiện nay đang được coi như là tiến trình bao hàm sự phát triển liên tục và thay đổi hàm số sóng. Quá trình này chỉ cung cấp sự xuất hiện của các hạt rời rạc và định vị ở khoảnh khắc chúng đang được quan sát.



Vì vậy, các hạt luôn luôn thay đổi và không có bất kỳ sự tồn tại cố hữu độc lập của các hành động quan sát. Cho nên, tất cả mọi thứ gồm trong các hạt cũng là vô thường và liên tục thay đổi, và không có cơ sở tĩnh hoặc cố định cho sự tồn tại của nó có thể được tìm thấy.

Do đó, ở một mức độ rất tổng quát, quan điểm khoa học về thế giới đã gặp gỡ với quan điểm Phật giáo. Phật giáo là một "triết học vận hành" đang nắm giữ nền tảng cơ bản về sự thực đó là sự thay đổi, tiến trình, và vô thường. Trở thành là cơ bản hơn tồn sinh, và sự tồn tại thực sự chỉ là vô thường trong chuyển động chậm.

Quan điểm ngược lại là thuyết Thực thể cho rằng những thực thể hằng chuyển hoặc các chất làm cơ sở cho các hiện tượng. Trong quá trình chuyển biến từ cổ điển đến vật lý hiện đại, lý thuyết nguyên tử đã thay đổi từ hiện trạng thuyết thực thể trong thỏa thuận với quan điểm hằng chuyển của Phật giáo về thực tại.

Hơn nữa, khi chúng ta nhìn vào sự tương tác của sóng-hạt với người quan sát, chúng ta còn tìm thấy sự tương ứng thú vị giữa triết học Phật giáo và vật lý lượng tử như trình bày dưới đây:

### **Quan sát viên là một phần của hệ thống**

Những tương tác kỳ lạ của các hạt cơ bản với tâm của người quan sát ('quantum weirdness - siêu lượng tử') vốn đã tương tác đến triết học. Có hai quan điểm đối lập: (i) Siêu lượng tử sản xuất tâm, với (ii) tâm sản xuất siêu lượng tử.

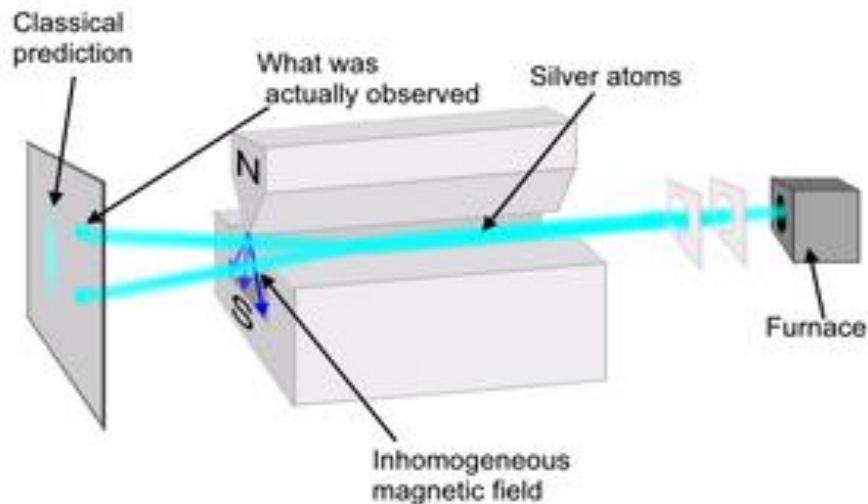
#### **(i) Siêu lượng tử sản xuất tâm**

Những nhà duy vật đã gợi ý rằng siêu lượng tử cung cấp một phương tiện để lấp khoảng cách giải thích (được gọi là 'The Hard Problem ') giữa các chức năng thần kinh như người máy não bộ, và các cảm giác chủ thể của tâm như kinh nghiệm định tính và 'ý thức'.

Các nhà Duy vật cho rằng hiệu ứng lượng tử cung cấp một phương hướng tạo ra hoạt động tinh thần phi cơ học từ một căn bản vật chất thuần túy. Những gợi ý này đã gặp một số phản đối, và dường như không có khả năng giải thích để lấp đầy khoảng trống. (xem The Penrose-Hameroff Conjecture).

#### **(ii) Tâm sản xuất siêu lượng tử**

Ngược lại, các nhà triết học Phật giáo khẳng định tâm là một khía cạnh cơ bản của thực tại, đó là 'tiên đề', với ý nghĩa không cắt xén về căn bản vật chất, chẳng hạn như đối với các hoạt động vật lý trong não bộ.



Classical prediction vs. quantum observation

Những nhà Phật học coi tâm như là tác động chính của thực thể, như không - thời gian trong đó chúng ta sống và tác động, và có tình trạng của chúng ta. Tâm 'tiên đề' này không thể giảm bớt các sự kiện khác. Đó là bao hàm và là nền tảng trong tất cả các hiện hữu và trong tất cả sự hiểu biết.

Tâm nhận thức, rõ ràng, và đối với Phật tử là nền tảng trong tất cả sự giải thích, và là một trong ba căn bản chứa chức năng hiện tượng (hai cái khác là quan hệ nhân quả và cấu trúc).

### Thế thì Siêu lượng tử từ đâu đến?

Đối với những nhà Phật học, những siêu vật thể ở quy mô nhỏ nhất của vật lý là kết quả của nhận thức của chúng ta thuộc về sự bao hàm của tâm trong sự phát triển thực thể - đó là 'chủ thể quan sát là một phần của hệ thống'.

Sự tham gia của tinh thần này thực sự cũng biểu hiện về sự kiểm chứng cẩn thận ở phạm vi hàng ngày của chúng ta về thực tại, nhưng chúng ta không nghĩ về nó, trừ khi nó được chỉ ra một cách cẩn thận, như câu chuyện xe ngựa của vua Milinda.

Tuy nhiên, khi chúng ta nhìn vào những nền tảng của thực tại, sự tham gia của tâm quan sát trở nên rõ ràng vô cùng. Hành động quan sát biến tiềm năng thành thực thể.

Quan sát giải quyết các câu hỏi về những gì là 'hạt' thực sự "là" xuyên qua một sự kết hợp của tiềm lực vốn có của hạt và cách thức mà nó được quan sát. Đối với một cuộc thảo luận về các chi tiết thí nghiệm về sự tương tác tâm/vật mới nhìn thấy lượng tử Phật giáo.

### **Vật thể Lượng tử phù hợp với Triết học Phật giáo như thế nào?**

Hai khía cạnh của triết học Phật giáo có liên quan đến các quan sát ở cấp độ lượng tử là Tứ pháp ấn và Ba đặc tính phụ thuộc của hiện sinh. Những giáo lý này được thành lập nhiều thế kỷ trước trước khi vật lý hiện đại đã tiến hóa, và đã được bắt nguồn từ phân tích triết học và thiền định quy mô quan trọng của thế giới. Tuy nhiên sự mô tả của chúng về thực tại lượng tử là khá chính xác, như chúng dự báo rằng:

(1) Các hạt không mãi tồn tại. Không hạt là 'một bản chất trong chính nó' với một đặc tố riêng biệt. Một hạt vốn đã tồn tại sẽ không thể phá hủy, đơn nhất và bất khả phân.

(2) Các hạt không nằm ngoài nhân.

(3) Các hạt đều có những phần, vị, chúng không thể tồn tại như những điểm bất khả phân.

(4) Các hạt không phải là "thường trú" trong ý nghĩa có một sự không thay đổi, bất biến.

(5) Các hạt tồn tại bởi sự tương tác với cái tâm của một người quan sát.

### **...và những gì chúng ta thực sự thấy là...**

(1) Các hạt không thể hoạt động như một thực thể độc lập. Chúng chỉ có thể tương tác với những phần của vũ trụ bằng cách biến đổi một vài điều về chính nó - ví

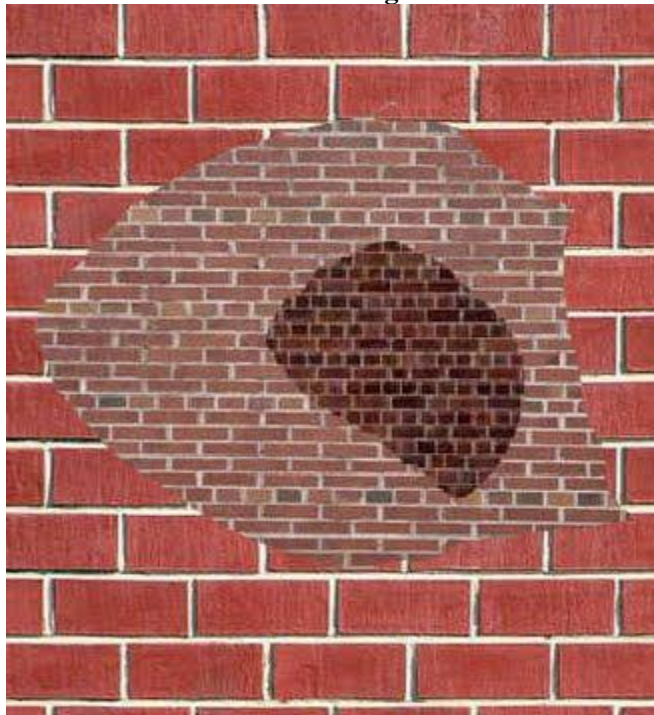
dụ gluons hay photons. Sở hữu của chúng chỉ có thể được biết đến bởi những xúc tác của chúng với các hạt khác, và do đó không thể hoàn toàn tự thành lập.

(2) Các hạt trở thành sự tồn tại của sự kiện đầy năng lượng. Mẹ của tất cả các biến cố năng lượng là Big Bang, trong đó hầu hết các hạt hiện hữu kết thành sự tồn tại. Nhưng kết quả năng lượng tự nhiên như tia vũ trụ và sự phân rã beta tiếp tục sản xuất các hạt, và các sự kiện năng lượng nhân tạo trong máy gia tốc hạt biến chế tạo ra các hạt kế tiếp bởi hadronization và sự sáng tạo của các cặp hạt-phản hạt.

(3) Các hạt nhỏ nhất (quark và lepton) không có những bộ phận bởi vì chúng có thể chất bất khả phân, nhưng theo trường phái Trung Đạo, chúng có phần hướng và vì thế là bị phân chia bên trong. Nếu ngay cả những hình sắc nhỏ nhất có các bộ phận, nó tự thành tất cả các hình thức lớn kết hợp lại thành những phần đặc trưng.(- Ocean of Nectar p 164)

Nhưng theo triết lý Phật giáo, hạt không có các phần tập hợp thì không tồn tại, làm thế nào chúng ta có thể thoát được sự thoái hóa vô hạn của sự xây dựng các khối nhỏ thậm chí khối hình thành nhỏ nhất, tất cả các con đường cứ như thế tiếp diễn?

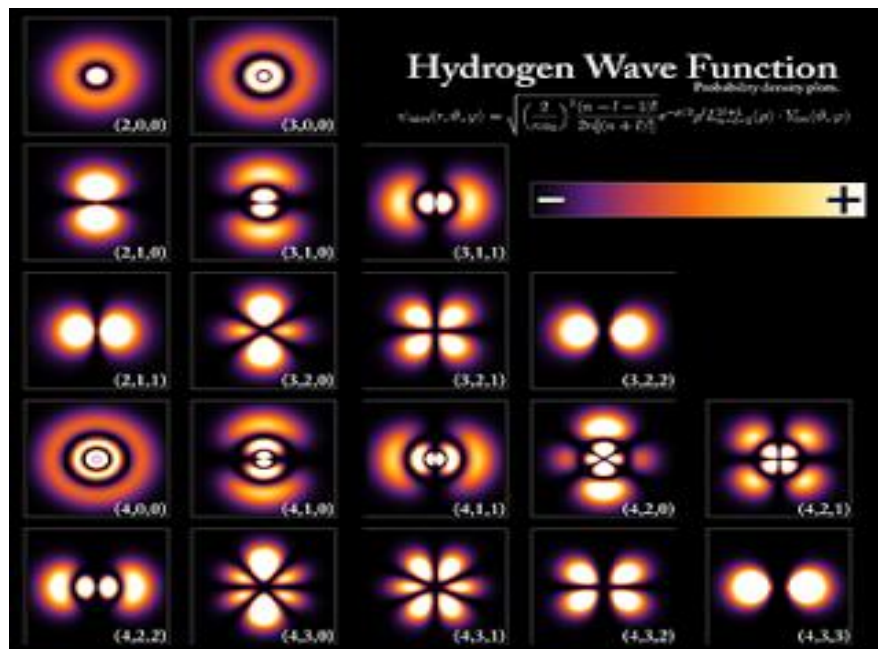
**This infinite regress...**



**...doesn't happen with the building blocks of matter**



Độ phân giải của mâu thuẫn hiển nhiên này đến với những khám phá về vật lý lượng tử trong những năm đầu thế kỷ XX. Khi các nhà vật lý đã đến giai đoạn nhận ra vật thể siêu nhỏ nghĩa là không còn có thể, họ đã thực sự tìm thấy các hạt bằng số cực giản. Tuy nhiên những hạt này không còn rời rạc với 'vật' nhưng bị nhòe ra thành vô số các xác suất xoắn với 'thành phần'- một sự liên tục của các xác suất phân bố theo một hàm sóng với không gian 'phần hướng'. Và thậm chí chúng có thể được ở trong nơi cùng một lúc.



(4) Tất cả các hạt hiển thị 'vô thường tinh tế' – chúng không duy trì tình trạng chính xác từ một khoảnh khắc kế tiếp. Trong hạt nhân, những protons và neutrons liên tục biến đổi các meson để giữ chúng với nhau. Ở lớp ngoài của nguyên tử các electrons là không bao giờ ở một vị trí đơn độc trong quỹ đạo của chúng, nhưng sự rung động giống như một làn sóng đứng trên một sợi dây.

(5) Hành động quan sát biến tiềm năng thành thực tế, giải quyết những câu hỏi về những gì là hạt thực sự "là" xuyên qua một sự kết hợp của tiềm lực vốn có của hạt và phương thức mà nó được quan sát.

Các phương trình toán học của vật lý lượng tử không mô tả sự tồn tại thực tế - chúng dự báo tiềm năng tồn tại. Nghiên cứu các phương trình của cơ học lượng tử đối

với một hệ thống bao gồm các hạt cơ bản tạo ra một loạt các vị trí tiềm năng, giá trị và các thuộc tính của các hạt phát triển và thay đổi theo thời gian. Nhưng đối với bất kỳ hệ thống nào chỉ là một trong những trạng thái tiềm năng có thể trở thành thực thể, và - đây là sự phát hiện mang tính cách mạng của vật lý lượng tử - thúc đẩy những dạng tiềm năng nhằm giả định một giá trị là hành động quan sát.

Vật chất và năng lượng không ở trong bản thân hiện tượng, và không trở thành hiện tượng cho đến khi chúng được quan sát. Đối với một cuộc thảo luận về các chi tiết thí nghiệm mới nhận ra được Phật giáo lượng tử.

## Khái Niệm Niết Bàn từ Quan Điểm Tâm Lý Học

Tiến Sĩ. Ruwan M. Jayatunge MD

Thích Nữ Tịnh Quang chuyển ngữ

Khái niệm về Niết bàn (Nirvana) đã xuất hiện hơn 2500 năm. Xuyên qua nhiều thế kỷ, biết bao học giả và triết gia đã cố gắng để giải thích khái niệm này bằng cách sử dụng kiến thức giới hạn của mình.

Thực tế, khái niệm về Niết Bàn vốn quá bao la và khó khăn để giải thích theo chiều hướng trần tục. Khái niệm Niết Bàn thường được hiểu lầm và đôi khi bị lạm dụng (ví dụ: - Nirvana Rock Band, Nirvana Night Club) trong thế giới phương Tây. Một số học giả phương Tây đã cố gắng để giải thích nó như là một trạng thái xúc động mạnh hoặc cực khoái, điều này hoàn toàn không chính xác.

Khái niệm về Niết Bàn vốn được giảng giải bởi Đức Phật (566-486 BCE). Vào năm 35 tuổi, Đức Phật đã đạt được đỉnh cao Trí Tuệ, giác ngộ bản chất sự thật của thực tại, đó là Niết bàn (Chân lý tuyệt đối). Từ Nirvana xuất phát từ nghĩa đen 'thổi tắt' và liên quan đến việc thổi tắt ngọn lửa đang cháy của hận thù, tham lam và mê muội.

Khi những phiền não ô trược của thân và tâm bị tàn phá bởi trí tuệ, tâm trở nên tự do, sáng chói, an vui, và cái chết không còn điều kiện để tái sinh. Niết bàn là hạnh phúc tối hậu.

Đức Phật mô tả sự vĩnh cửu của Niết bàn như là một trạng thái "bất tử" với sự đạt ngộ tâm linh cao nhất, là phần thưởng cho một ai sống một cuộc đời đức hạnh. Niết bàn có ý nghĩa cụ thể gắn liền với sự ngộ đạo, liễu đạt tâm với hiện tượng thực nghiệm.

Niết bàn chỉ có thể được giải thích với người chưa giác ngộ bằng sự phủ định. Vì vậy, Đức Phật cố gắng giải thích khái niệm sâu sắc này đối với một trong những đệ tử của ngài. Ngài hỏi rằng khi ngọn lửa được dập tắt, có thể cho rằng nó đã đi về hướng

bắc, hướng nam, hướng đông, hoặc hướng tây không. Tuy nhiên, Niết Bàn không thể được mô tả như là sự tồn tại (hữu), không tồn tại (vô), hoặc bao gồm có và không, hoặc không phải có cũng không phải không. Hòa thượng Tiến sĩ Walpola Rahula giải thích khái niệm của Nirvana rằng:

“... Sự trả lời hợp lý *duy nhất* là không bao giờ có thể trả lời đầy đủ và thỏa đáng trong ngôn từ, bởi vì ngôn ngữ con người quá nghèo nàn để lột tả được bản chất thực sự của chân lý tuyệt đối hay thực tại tối hậu là Niết Bàn. Ngôn ngữ được tạo ra và được sử dụng bởi quần thể loài người để diễn tả sự vật và ý tưởng kinh nghiệm bằng các giác quan và lý trí của họ.”

Thuyết Siêu nghiệm như chân lý Tuyệt đối không phải thuộc về phạm trù như thế. Ngôn từ là biểu tượng đại diện cho các sự vật và ý tưởng được biết đối với chúng ta; và các biểu tượng này không và không thể truyền đạt được bản chất sự thật của những điều thậm chí bình thường. Ngôn ngữ được coi là sự lừa dối và sai lạc trong các vấn đề hiểu biết về Chân lý. Vì vậy, kinh Lăng Già nói rằng người vô minh bị kẹt vào ngôn ngữ như một con voi bị sa vào bùn. Tuy nhiên, chúng ta không thể diễn đạt mà không viện đến ngôn ngữ.

Cho rằng Niết bàn là kết quả tự nhiên của việc dập tắt ái dục thì cũng chưa chính xác. Niết Bàn không phải là kết quả của bất cứ điều gì. Nếu nó là một kết quả, thì nó sẽ là một hiệu lực được phát sinh bởi nguyên nhân. Nó có tạo tác và có điều kiện. Niết bàn là không phải là nguyên nhân hay kết quả. Nó không phải được tạo tác như trạng thái thần bí, tâm linh, và tinh thần như thiền hoặc định.

Người ta thường hỏi: Có điều gì theo sau Niết bàn? Câu hỏi này không thể đưa ra, bởi vì Niết bàn là Chân lý Tối thượng. Nếu nó là Tối thượng thì có thể không có gì theo sau nó. Nếu có bất cứ điều gì theo sau Niết bàn, thì đó sẽ là Chân lý Tối thượng và không phải Niết bàn. Người đã nhận ra Chân lý, Niết bàn, là người hạnh phúc nhất trên thế giới; y giải thoát tất cả sự rắc rối và nhiễu loạn, những điều lo lắng và phiền não vốn làm người khác đau khổ. Sức khỏe tâm thần của y là hoàn hảo. Y không ăn năn quá khứ, cũng chẳng suy nghĩ đến tương lai.

Y sống trọn vẹn trong hiện tại. Vì vậy y cảm nghiệm và hòa nhập vào những điều trong trạng thái thanh tịnh nhất mà không tự lự. Y vui vẻ, hoan hỷ, thường thức cuộc sống tinh khiết; y thể hiện sự hài lòng, thoát khỏi lo lắng, thanh thản và yên bình.

Vì y thoát khỏi được lòng ham muốn ích kỷ, thù hận, vô minh, ngã mạn, tự hào, và tất cả sự nhiễm ô như thế, y thanh tịnh và nhẹ nhàng, có tình thương rộng lớn, lòng từ bi, lòng tốt, sự cảm thông, hiểu biết và khoan dung. Sự tận tụy của y đối với người khác là vô cầu, y không có nghĩ đến bản thân. Y đạt đến trạng thái không, vô sở hữu, bởi vì y thoát khỏi ảo tưởng về tự ngã và sự ham muốn về việc trở thành.

### Niết bàn và Tâm

Một con người bao gồm sáu yếu tố: chất cứng, chất lỏng, độ ẩm, không khí, không gian và tâm thức. Tất cả kiến thức của con người được thành lập trên các tiền tố và năng lượng trong không gian và thời gian, được coi như sự tồn tại của bốn yếu tố riêng biệt. Điều này gây ra nhiều vấn đề cho nhân loại bởi vì sự liên kết cần thiết giữa những điều này thì chưa được rõ. Hai yếu tố thân - tâm được gọi là vấn đề 'vật lý học tâm thần' và được tạo thành công thức ngắn gọn bởi nhà triết học và nhà toán học Pháp Rene Descartes trong tác phẩm 'meditations' của ông ta, xuất bản năm 1641. Descartes cho rằng thế giới bao gồm hai yếu tố khác nhau về cơ bản, tinh thần và vật chất.

Vật chất chiếm cứ không gian 3-D, tâm thì không. Ông không thể giải thích thỏa đáng sự tương quan như thế nào đối với hai yếu tố này, tinh thần và vật chất; Benedict Spinoza (1632-1677) đã nhìn thấy thân và tâm là hai thuộc tính của cùng một sự vật, tiến trình của một và tương đồng được biểu hiện theo hai cách khác nhau.

Sự tương kết giữa cơ thể con người và tư tưởng con người là gì? Tư tưởng con người có thể đạt được chức năng thần kinh cao hơn xuyên qua quá trình tiến hóa? Lý thuyết của sự tiến hóa phải trình bày như thế nào? Sự giải thích của Darwin được dựa trên tổng số dữ liệu đặc biệt được thu thập bởi kiến thức khoa học, được gắn chặt với nhau bằng một số giả thuyết: Trái đất và cuộc sống phát triển thông qua các quá trình vật lý, hóa học, sinh học, qua hàng tỉ năm.

Con người tiến hóa từ loài khỉ bằng quá trình hoàn toàn vật lý của 'sự chọn lọc tự nhiên', quy trình tương tự xuyên qua tất cả đời sống được tiến hóa đó.

Vũ trụ học khoa học là như vậy, một trong những phát triển và tiến bộ kế tiếp bằng qua các thời kỳ rất dài của thời gian. Con người đã đạt được một sự thành công lớn hơn trong vấn đề này. Não bộ của họ phát triển thành một cấu trúc cao hơn. Tư tưởng con người không có giới hạn. Khoa học đương đại đã không phát hiện được thậm chí 5% của não bộ loài người và khả năng nhận thức của nó.

Mỗi ngày các nhà tâm lý học thần kinh khám phá ra phương thức mới, và những chức năng não bộ tốt hơn. Họ có quan điểm rằng tâm trí của con người là một hệ thống khác thường cao hơn hàng triệu lần so với các máy tính mới nhất. Theo Phật giáo, không có sự phân chia giữa các khía cạnh thể chất và tâm lý của cuộc sống. Sự kinh nghiệm của người này tác động đến người khác.

Niết Bàn là được nhận thức bởi tâm. Nói cách khác, tâm có thể được tôi luyện trong các chức năng nhận thức cao hơn. Khi tâm đạt đến trạng thái cao hơn, nó có thể nhận thức lý luận hợp lý có tiến bộ, những phạm trù cao của đạo đức, và v.v... Sự nhận thức về Niết bàn là một hình thức của việc đạt được trạng thái tinh thần cao hơn.

Nó là một trạng thái mà con người kinh nghiệm sự hợp nhất và toàn thể của tất cả mọi thứ như nó là. Sự hợp nhất và quan hệ liên kết của tất cả sự vật, từ quan điểm Phật giáo, là sự thực khách quan.

### **Ý thức và Niết bàn**

Trí óc, do đó, có thể không được diễn tả như là một chuỗi các kết nối thần kinh, mà đúng hơn là một 'hệ thống' làn sóng vật chất, sinh khởi trong những vùng đặc biệt rồi hoại diệt trong vùng khác. Những gì chúng ta gọi là ý thức và ký ức có thể được hình thành như là các cộng hưởng tập hợp và tiến trình của hệ thống thuộc về não bộ.

Ý thức và nhận thức cũng có thể là một sự cộng hưởng của hệ thống sóng não, một sự tác động của não bộ giao thoa với thế giới bên ngoài. Mức độ của ý thức mà người ta có thể có là có thể phụ thuộc vào mức độ chọn lọc của bộ sóng não tương tác

với môi trường. Não bộ giao thoa và cộng hưởng với môi trường thông qua các giác quan nhiều hơn, quan trọng hơn có thể là mức độ của ý thức.

Đức Phật dạy rằng ý thức nảy sinh bởi do điều kiện (duyên), nếu không có sự hiện diện của điều kiện thì không có ý thức. Ý thức phụ thuộc vào hình thái, cảm xúc, nhận thức và sự thúc đẩy để phát sinh nó và không thể tồn tại độc lập của bất kỳ trạng huống nào. Đó là bản chất là một chức năng quan sát.

### **Sự hòa hợp của vô thức và ý thức**

Một cá thể hóa là một người mà vô thức và ý thức được hài hòa, và bản ngã (cái tôi) đã bị phân hóa. Điều này đạt được bằng sự liên đới với vô thức, không bị cái tôi áp đảo nó. Tự ngã có một giá trị đặc trưng.

Những chức năng tồn tại dưới ngưỡng cửa ý thức cần phải được đưa ra ở trên ngưỡng cửa đó; các nội ảnh bị đàn áp cần được nhìn nhận, với các mô thức chính mà tiềm thức dung chứa. Theo Phật giáo, tâm lý con người có chín lãnh vực của ý thức tồn tại. Năm lĩnh vực đầu tiên tương ứng với năm giác quan và được gọi là: nhãn thức, nhĩ thức, tỉ thức, thiệt thức, và thân thức. Bốn lĩnh vực còn lại thuộc về ý thức.

Lĩnh vực thứ sáu của ý thức kiểm soát nhận thức về thế giới ngoại tại và vật chất. Lĩnh vực thứ bảy liên quan đến thế giới nội tại và tinh thần của chúng ta, và điều động khả năng của chúng ta về suy nghĩ và phán đoán (Mat na-Ýcăn). Lĩnh vực thứ tám là "kho hàng" nghiệp (Karma/alaya). Lĩnh vực thứ chín là cơ sở của tất cả tâm linh và được gọi là Bạch tịnh thức (Amala), có nghĩa là tinh khiết và không bị ô nhiễm.

Kết quả giác ngộ từ trạng thái tâm thức đã được thanh lọc thông qua sự thực hành lâu dài và có kỷ luật, thực hành thiền định. Niết bàn - mục tiêu cuối cùng của Phật giáo là một trạng thái trong đó không có đau khổ hay tham muốn, và không có tri giác của cái tôi.

Nó là một trạng thái hạnh phúc hoàn hảo. Một cách học thuyết, Niết bàn được cho là tâm "không còn đến và đi nhưng đã đạt được một trạng thái vĩnh cửu," theo đó,

sự tự do cũng có thể được nói là tâm giải thoát như Niết Bàn trong học thuyết Phật giáo. Ở nơi khác, Đức Phật gọi là Niết Bàn là cảnh giới Bất sinh.

### **Vượt xa học thuyết của Freud**

Về cơ bản Freud giải thích về bệnh lý. Lý thuyết phân tâm học được dựa trên các quá trình tâm lý của ý thức và vô thức. Freud đã phát triển một lý thuyết đối với hành vi và tâm lý, sự thúc đẩy hoặc chiều hướng của tư duy.

Động lực vô thức là ý tưởng then chốt của phân tâm học. Trong khái niệm duy trì siêu tâm lý của phân tâm học giống như Niết Bàn vốn khó khăn để giải thích. Lý thuyết siêu ngã (đọc phân tâm học với Bằng chứng lâm sàng của Tiến sĩ Ruwan M. Jayatunge - Sarvodaya Vishva Lekha nhà xuất bản Colombo, Sri Lanka 2004) đưa ra một số ý tưởng cơ bản về các chức năng của Siêu ngã và bản ngã siêu cực ở những người đã phát triển tinh thần. Những người có tinh thần phát triển cao có mức độ giảm thiểu những chức năng kích thích thì những xu hướng tinh thần của họ là nổi bật.

### **Thuyết Hiện sinh và khái niệm Niết bàn**

So sánh giữa Phật giáo và các trường phái khác nhau của chủ nghĩa hiện sinh đã để lộ một số tương ứng. Những sự nghiên cứu đã thường xuyên tập trung vào cách tiếp cận siêu hình của mỗi truyền thống và thực tế cho thấy rằng tất cả chúng xuất hiện để chia sẻ một số hình thức của phương pháp hiện tượng học.

Tâm lý hiện sinh phối hợp với các vấn đề cơ bản của sự tồn tại có thể là nguồn gốc của cuộc xung đột hiện tại trong mỗi người. Sự quan tâm này là phổ quát và có hữu trong điều kiện con người; cái chết, tự do, sự cô đơn và vô nghĩa tính. Tính 'không' là điều kiện của con người mà cả Phật giáo và Nietzsche đều hưởng ứng.

Từ Dukkha cung cấp một ý nghĩa triết học sâu sắc của đau khổ và tính không. Dukkha là tiếng Phạn thường được dịch là 'đau khổ'. Tuy nhiên, loại quan trọng nhất của Dukkha là Sankhàra-dukkha (hành khổ), một tình trạng hiện sinh không đầy đủ do thiếu hiểu biết tâm linh. Tâm lý hiện sinh đề cập đến ý nghĩa của cuộc sống và sự tự do của con người. Đức Phật sử dụng Niết bàn như là một hình ảnh của tự do. Niết bàn



định rõ sự siêu nghiệm và sự tự do bất tư nghi và có giá trị như là mục đích cuối cùng của tất cả giáo lý Đức Phật. "Đây là sự bình an, đây là sự thanh tịnh - chấm dứt đối với tất cả các vọng tưởng, từ bỏ tất cả lòng tham lam, kết thúc của lòng mong cầu; định tĩnh; tịch diệt; Niết Bàn".

### **Tâm lý học Gestalt và khái niệm về Niết Bàn**

Từ Gestalt có nghĩa là một thể thống nhất hoặc có ý nghĩa, đó là trọng tâm của sự nghiên cứu tâm lý thay thế. Tâm lý học Gestalt dựa trên sự quan sát mà chúng ta thường kinh nghiệm sự vật mà không phải là một phần của cảm giác đơn thuần của chúng ta.

Trong nhận thức, có nhiều nguyên tắc cấu thiết được gọi là định luật Gestalt. Người ta không thể nhìn thấy thực tại đa chiều bởi vì các giác quan của con người bị giới hạn trong ba chiều, nhưng vũ trụ thuộc chiều cao hơn chỉ là một bộ phận của hệ thống đa chiều.

Một quan hệ tập hợp của các nguyên tắc toàn diện được phát triển. Thế giới đa chiều sau đó được khám phá với hệ thống logic toàn diện này. Điều này dẫn đến những lý giải thông thường của những hiệu ứng vật lý lượng tử và cung cấp câu trả lời chính đáng cho nhiều câu hỏi chưa được giải quyết, chẳng hạn như toàn thể so với vấn đề thành phần, sự tương tác thân - tâm, cấu trúc bên trong của tâm lý con người, sự khởi đầu của cuộc sống, và bản chất sáng tạo của sự tiến hóa .

Những thí nghiệm của vật lý lượng tử chỉ ra rằng các nguyên tử, được coi như các khối xây dựng cơ bản của vũ trụ với cốt lõi bên trong của chúng là bản chất không . Vật lý lượng tử do đó đã mang lại một sự hiểu biết mới cấp tiến của các hạt tiền tố và không. Trong vật lý hạ nguyên tử, khối lượng thì không còn được coi là một chất vật chất cụ thể, nhưng được thừa nhận là một dạng năng lượng.

Trong Kinh Pháp Cú, khái niệm về Niết Bàn được giải thích như vậy: "Có cõi giới mà nơi đó không đất, không nước, không lửa, không gió; không phải cõi giới của vô tận không gian, cũng không phải cõi giới của vô tận ý thức, cũng không phải cõi giới của

hư vô, cũng không phải cõ giới của phân biệt hay vô phân biệt, không có thế giới này, và cũng không có thế giới tiếp theo, không có mặt trời, hay mặt trăng. Và ở đây, ta nói, không đến, không đi, cũng không dừng lại, không sanh không diệt, không lập, không thành, không trụ (đối tượng tâm lý). Điều này, chỉ như vậy, là sự kết thúc của phiên nào.”

Các nhà tâm lý học Gestalt tin vào trực giác hoặc kinh nghiệm Aha (Aha: khả năng mà trực giác thâm vào và phát ra). Điều này có thể được giải thích như là một cái nhìn sâu sắc hoặc đúng hơn nhận thức bất chợt của mối quan hệ quan trọng. Ý thức về Niết bàn đôi khi đạt được như kinh nghiệm Aha. Nâng cao khả năng nhận thức có thể nắm bắt và hiểu biết một vài câu hỏi phức tạp trong vòng một vài giây.

### **Kết luận**

Một khía cạnh quan trọng của Niết bàn nói chung là nó không phải là một điều gì đó bắt nguồn từ sự liên hệ của các nguyên nhân, hình thành sự tồn tại như là một kết quả của một hành động tạo ra hoặc một sự kết tụ của các yếu tố làm nhân, nó không bao giờ được tạo ra, nó luôn luôn đã là, đang là, và sẽ là. Tuy nhiên, do bóng tối đạo đức và tinh thần của chúng sinh bị màn vô minh che lấp, nó vẫn còn ẩn tàng từ nhận thức chưa được đánh thức.

## Thử Tìm Hiểu về Khái Niệm 'Thiên Chúa' và 'Phật Tánh' Theo Triết Lý Đông-Tây

Thích Nữ Tịnh Quang

Một số người theo thuyết Nhất thần giáo thành lập niềm tin vào 'Thiên chúa' trong nhiều Tôn giáo. Nhiều người tự cho Tôn giáo mình là Hữu thần - Bất khả tri (Agnostic), và những người khác vui vẻ tự nhận mình là Vô thần (Atheist). Một vài giáo phái Bất khả tri luận cũng là Phật tử, và một số họ tin vào 'những tầng trời' và 'những cõi địa ngục'. Tuy nhiên, những Phật tử này tránh từ "G" (God) trong tất cả tinh hướng. Vậy thì Phật tử theo chủ thuyết Bất khả tri luận có thể chấp nhận 'Thiên chúa' không?

Trên lập trường Bất khả tri luận, Phật giáo đã chấp nhận có sự tồn tại của 'Thiên chúa' trong nhiều kinh điển, nhưng không phải là Đấng duy nhất mà gồm có nhiều 'Thiên chúa' cai trị trong các cõi trời, và cũng chịu sự chi phối của qui luật nhân quả luân hồi...nhưng người bình thường không thể thấy biết được.

Một bản kinh linh thiêng của Phật giáo được gọi là Bát Nhã Tâm Kinh; chúng ta cũng có thể gọi nó là kinh Thánh vì nó vốn hạn chế ngôn ngữ tầm thường của con người bằng những loạt phủ định. Tuy nhiên, để không bị nhầm lẫn giữa ngữ và nghĩa, kinh điển Phật giáo thường xác nhận rằng "nhất thiết Tu đa la giáo như tiêu nguyệt chiếu" nhằm nhắc nhở chúng ta "đừng nhầm lẫn ngón tay và mặt trăng." Điều này có nghĩa rằng bất kể những gì được nói đến nhằm giúp con người nhận ra phương hướng của sự hiểu biết, không nên lạm dụng ngôn ngữ như là chân lý tối hậu.

Phạm trù về 'Thiên chúa' theo Phật giáo cũng không thể được nói đến, vì nó chỉ là khái niệm. Khái niệm đã hình thành nên sự tồn tại và không tồn tại của 'Thiên chúa'. Thật vậy, hàng ngàn cuốn sách đã được viết để hỗ trợ và phản đối sự tồn tại về khái niệm 'Thiên chúa'.

Nhiều người đã lớn lên trong một niềm tin nhất định và được giáo dục về một định nghĩa có thể chấp nhận được sự hiện hữu của 'Thiên chúa' thường dựa trên kinh

thánh của họ hoặc những câu chuyện thần thoại đặc biệt xuyên qua Tôn giáo của họ. Đây không phải là một sự hiểu biết giá trị bởi vì nó không dựa trên kinh nghiệm cá nhân mà với những gì người khác đã nói: "Mẹ tôi nói với tôi rằng Thiên chúa là tác giả của vũ trụ, và rằng ông ta sống ở trên thiên đường...và tôi tin rằng những gì bà ấy kể." Hoặc "Bố tôi nói có ông Bụt hiện ra với ngàn phép màu...và tôi tin lời bố là có thật."

Tất cả các tôn giáo, và tất cả các truyền thống tâm linh dựa trên một lý thuyết phổ biến nhưng không thể là có một điều gì đó đáng chú ý xảy ra phía sau hoặc phía trên các cấp độ của ý thức con người. Có một số nguyên tắc hay 'phạm trù' mà không phải là sự thực làm nền tảng cho toàn thể hoặc vĩnh cửu được. 'Phạm trù' không phải là một chân lý bất biến đã được dán nhãn là Thiên chúa, Brahma, Vishnu, Krishna, SOF Ein, Đức Giê-hô-va, Trời, The Way, Đấng toàn năng, Hoàn vũ, ý thức đồng thể v.v...Các nhãn hiệu này đã tạo ra tất cả các giáo phái và sự rối rắm bên trong và giữa tất cả các tôn giáo xuyên qua thời gian.

Một số truyền thống tôn giáo cho rằng Thiên chúa là một nhân cách thực tế, đáp ứng và tương tác với con người. Trong truyền thống Do Thái-Kitô, Thiên chúa được xem như là tác giả của vũ trụ và tất cả những gì tồn tại trong nó. Plato khẳng định rằng những điều tốt hoặc xấu bởi vì Thiên chúa muốn như vậy, chứ không phải là vì họ có bất kỳ sở hữu tốt đẹp hoặc xấu xa của riêng mình. Lập trường này giả định rằng Thiên chúa có hình thái, và tác ý. Một số truyền thống Tôn giáo thờ Thiên chúa khác thì cho rằng Thiên chúa như là một loại lực lượng tác động trong vũ trụ, hơn là một con người tồn tại trong vũ trụ.

Có phải niềm tin Thiên chúa làm cho con người hành động về mặt đạo đức thay vì vô đạo đức? Nếu không có Thiên chúa, mọi người sẽ hành xử khác nhau? Có phải điều mà người ta đòi hỏi là một Thiên chúa thực tế, chứ không phải là ý tưởng về Thiên chúa để cho con người hành động có đạo đức? Trong nhiều truyền thống Tôn giáo, Kitô giáo, đức tin vào Thiên chúa là để buộc các tín đồ hành động phù hợp với những gì họ cảm nhận được mong muốn của mình. Vì vậy, trong các Tôn giáo như Kitô giáo có thể không có nhu cầu đối với đức Chúa trời là thật thể, vì đức tin là động lực cho các Kitô hữu, chứ không phải là bằng chứng khoa học.

Thiên chúa có nghĩa là ‘đấng sáng tạo’? Hoặc Thiên chúa có thể là giả thuyết và lý tưởng? Đối với hầu hết những người sử dụng từ ‘Thiên chúa’, Thiên chúa là tác giả của vũ trụ và một thực thể thực sự là riêng biệt và lớn hơn tất cả mọi loài. Tuy nhiên, có những nhóm khác giả định rằng Thiên chúa là một lý tưởng, hoặc một lực lượng lý thuyết trật tự chứ không phải là một thực thể thực tại chính nó. Những nhóm này có thể có những cách khác nhau đề cập đến Thiên chúa, nhưng tận cùng lý thuyết thì không ai phủ nhận rằng ‘Thiên chúa’ là những gì từ suy diễn.

Theo Rene Descartes, thậm chí có một ý tưởng về Thiên chúa là đã chứng minh sự tồn tại của Thiên chúa, nhưng điều này là không phải là sự chứng minh thực tế, đó là một sai lầm ảo tưởng đen hoặc trắng. Một số người lập luận rằng nếu chúng ta có bằng chứng khoa học vật lý của Thiên chúa thì chúng ta sẽ không còn có nhu cầu cho đức tin vào Thiên chúa. Thật vậy, bằng chứng cho hầu hết những người hoài nghi có nghĩa là bằng chứng khoa học.

Nhiều Triết gia qua các thời đại đã cung cấp những gì họ gọi là ‘bằng chứng’ của sự hiện hữu của Thiên chúa, nhưng những bằng chứng này thường đùn sôi niềm tin và hệ thống lý luận giả tưởng một cách hợp lý hơn là đối với khoa học. Một số các Triết gia khác đã cung cấp sự bác bỏ thuyết phục của các ‘bằng chứng’ được cung cấp bởi các nhà Triết học trước đó. Ví dụ, Immanuel Kant đã lập luận mạnh mẽ chống lại các bằng chứng Bản thể học, khi ông đã cho thấy rằng sự ‘tồn tại’ không phải là một đặc tính của một cái gì đó. Thực tế, không có bằng chứng vật lý có thể minh chứng được sự tồn tại của Thiên chúa đối với hiện tại. Con người không thể nhìn Chúa trời dưới kính hiển vi hoặc thông qua một kính thiên văn, con người không thể giao tiếp với Thiên chúa trong một cuộc đối thoại hai chiều có ý nghĩa cách ly mà chúng ta có thể giao tiếp với nhau, và con người không thể chạm vào Thiên chúa với bất cứ giác quan khác như chúng ta bình thường có thể chạm vào với những điều đã được chứng minh để tồn tại. Vậy thì Thiên chúa có thực sự tồn tại không? Con người đã có khái niệm về Thiên chúa. Và khái niệm của con người là đi tìm một cái gì đó cao siêu hơn loài người. Tìm kiếm ý nghĩa cho cuộc sống, người ta tìm kiếm một lý do tại sao có một cái gì đó chứ không phải là không có gì cả. Những sự tìm kiếm này đã khiến hầu hết các nền văn

hóa hình thành các ý tưởng hoặc khái niệm về một nguyên tắc bao quát và chỉ đạo, bao gồm việc thành lập và hướng dẫn vũ trụ.

Với lập luận Bản thể học của Anselm, cho rằng thậm chí nếu chúng ta đặt câu hỏi về Thiên chúa là chúng ta đã tin vào một Thiên chúa. Lập luận này hết sức hàm hồ. Thực ra chúng ta chỉ đơn giản là có thể tin rằng mọi người có khái niệm về một Thiên chúa; khái niệm và Thiên chúa thực tế là hai việc rất khác nhau. Cách lý luận của Anselm giống như nói rằng kể từ khi chúng ta đã có ý tưởng trở lại đầu thế kỷ hai mươi và con người có màu xanh lá cây và sống trên sao hỏa, họ phải có thực. Người ta cũng đã chứng minh không có Santa Claus và không có Easter Bunny, nhưng chúng ta vẫn có những khái niệm về họ. Vì vậy, lập luận Bản thể học của Anselm không thành công.

Triết gia Yin De Sakya cho rằng “nếu chúng ta có bằng chứng vật lý trong các hình thức của mẫu liệu từ cơ thể của Thượng đế, sau đó chúng ta sẽ có hiệu quả phá hủy khái niệm trước đây của chúng ta về những gì Thiên chúa. Không nên cho rằng Thiên chúa phải lớn hơn hiện tượng lớn nhất mà chúng ta có thể khái niệm, và điều đó có nghĩa là chúng ta không thể diễn đạt được một thí nghiệm vật lý của Thiên chúa như thế”.

Nếu Thiên chúa tồn tại một nơi nào đó "bên ngoài" thế giới, thì Đấng đó chắc chắn là quá xa để chúng ta có thể tiếp cận hoặc nhìn thấy được. Các giới hạn tốc độ vũ trụ luôn ngăn cản chúng ta rời khỏi dãy Ngân hà của chúng ta để một mình vươn tới hàng tỷ thiên hà khác ngoài vũ trụ này. Thậm chí nếu chúng ta có thể, chúng ta sẽ tìm kiếm Thiên chúa nơi đâu? Ông ta sống ở giữa chúng ta? chỗ nào là ở giữa? Thật vậy, bằng chứng vật lý của Thiên chúa là một nhu cầu không thể.

Vì vậy những người thực sự tin vào Thiên chúa họ không cần bằng chứng. Thực tế họ không cần bằng chứng, họ chỉ tin! Những người tin vào Thiên chúa sẽ không chấp nhận ngay cả bằng chứng khoa học về sự không tồn tại của ông ta.

Đó là khái niệm về Thiên chúa, mà vấn đề, không phải là sự hiện hữu thực tế của Thiên chúa. Mọi người muốn kết nối với một cái gì đó lớn hơn chính họ và không thể lý luận, điều này đã tạo ra một ý tưởng của Thiên chúa. Nó đã được hình thành từ tất cả các nền văn hóa với khả năng ngoài tư duy trong lịch sử nhân loại.

Aristotle nói rằng Thượng đế là 'unmoved mover' (động cơ bất động), nhờ đó ông ta mang ý nghĩa phấn đấu cho sự thay đổi và cải tiến với các trường hợp bên ngoài của Thượng đế. Vì vậy, chúng ta có thể giả định rằng Aristotle cảm thấy rằng có một sinh vật tồn tại trong một trạng thái hoàn hảo, ở trên cao mà không có điều gì khác hơn có thể tồn tại được, sẽ được gọi là Thượng đế. Thượng đế là điều lớn nhất, trong đó không có gì lớn hơn có thể được khái niệm.

Aristotle cho rằng trái đất là những gì ông gọi là "mortal sphere" (tử cầu), có nghĩa là những thứ trên trái đất đang ở trong một trạng thái thay đổi liên tục; muôn vật sinh và chết. Những điều trên trái đất đang ở trong một trạng thái chuyển biến với sự nỗ lực không ngừng để trở nên hoàn hảo và thần thánh. Aristotle khẳng định rằng "bản chất Thượng đế là hành động thuần túy và hiện thực hoàn hảo, những sự thay đổi không ngừng trong thế giới tự nhiên."

Aristotle đã đưa ra học thuyết rằng con người có 3 linh hồn, và chúng tạo thành một sự thống nhất. "Đầu tiên là linh hồn thực vật, các nguồn nuôi dưỡng và sinh sản; thứ hai, linh hồn động vật, là cơ sở của cảm giác cũng như khả năng di chuyển; linh hồn thứ ba là linh hồn thông minh hoặc thần hồn. Theo Aristotle, linh hồn thứ ba mới có thể biết được bản chất của Thượng đế.

Thomas Aquinas thì khẳng định rằng sự tồn tại của Thiên chúa không thể được xác định bằng cách chỉ sử dụng lập luận bản thể học của Anselm, nhưng Aquinas đã đưa ra cách khác để chứng minh sự tồn tại của Thiên chúa.

1. Động lực đầu tiên - sự vật tự nhiên chuyển động và chúng không tự mình chuyển động, do đó Thiên chúa đã bắt đầu tạo chúng nó thành chuyển động.

2. Không có gì có thể tự nó tạo ra, vì vậy phải có một "nguyên nhân đầu tiên" và điều này đã được làm bởi Thiên chúa.

3. "Phải có tồn tại một cái gì đó thiết yếu" Aquinas nói rằng hầu hết mọi vật - trong bất cứ điều gì thực tế bạn có thể chạm vào, nhìn thấy, ngửi, nếm, cảm giác, hoặc nghe thấy không cần phải tồn tại. Vì vậy, ông ta nói rằng phải chăng thời gian khi không

có sự vật tồn tại, và như vậy phải có một cái gì đó tồn tại là điều thiết yếu. Đó sẽ là Thiên chúa.

4. "Tất cả những sự vật tự nhiên tiến hành trong điều tốt, sự thật, cao quý, và hoàn hảo khác," vì vậy phải có một cái gì đó mà có thể được xác định là nguồn gốc của những hoàn hảo. Đó là Thiên chúa.

5. "Những điều tự nhiên tác động vì con người hoặc một mục đích" là cách mà Aquinas nói với triết gia Friedrich Nietzsche khi ông này cảm thấy rằng khái niệm về Thiên chúa là không còn có thể tin và hợp lý đối với người thông minh. Ý kiến của Nietzsche cho rằng không có Thiên chúa, nhưng đa số người không hiểu thực tế này, để thấy rằng nó không phải là thực tại vật lý của vấn đề Thiên chúa, Aquinas cho rằng ý tưởng hay khái niệm của Thiên chúa mới là quan trọng.

Rene Descartes thì luôn luôn chắc chắn trong niềm tin của mình vào sự tồn tại của Thiên chúa. Có lẽ câu nói nổi tiếng mà mọi người biết từ Descartes là sự khẳng định của ông ta: "Tôi suy nghĩ, do đó, tôi là" - cogito, ergo sum. Descartes không thể thách thức sự tồn tại của mình vì rằng điều này sẽ yêu cầu ông ta phải suy nghĩ, và tư duy có nghĩa là ông ta tồn tại. Descartes đã đi trên hệ thống lý luận để chứng minh của ông về sự hiện hữu của Thiên chúa:

Bằng chứng đầu tiên của Descartes: Kể từ khi tôi có một ý tưởng về một Thiên chúa, đáng hoàn hảo, thì phải là một nguyên nhân cho ý tưởng này - nguyên nhân chỉ có thể là Thiên chúa chính mình.

Bằng chứng thứ hai của Descartes: Tôi tồn tại, và điều duy nhất mà có thể đã tạo ra cho tôi sự tồn tại là Chúa trời.

Bằng chứng thứ ba của Descartes: Tôi cảm nhận được Thiên Chúa như là có sự hoàn hảo. Chỉ những điều đó tồn tại có thể có sự hoàn hảo. Do đó Thiên chúa hiện hữu.

Như thế đối với tất cả những nỗ lực mà các Triết gia Hữu thần đã đưa vào chứng minh sự hiện hữu của Thiên chúa, họ đã không chứng minh được lập trường



cho Thiên chúa với sự tồn tại thực sự. Nhiều người có nhu cầu cho các khái niệm về Thiên chúa, nhưng không phải cho một Thiên chúa hiện hữu thực thể.

Nói cách khác, lập luận có thể được thể hiện rằng sự tồn tại thực tế trong thời gian và không gian vật lý của một cái gì đó được gọi là Thiên chúa không phải là việc quan trọng. Thay vào đó, điều quan trọng là những người chấp nhận một định nghĩa nhất định về Thiên chúa hiến thân để làm những gì mà họ nương cậy tin tưởng trong sự ước nguyện của mình.

Những nhà lý luận khác cho rằng, có thể phát sinh khái niệm về Thiên chúa là đủ, và rằng cái biết có hay không có một Thiên chúa thực tế là không thích hợp. Miễn là người ta tin rằng có đức Chúa trời, sau đó con người sẽ hành động phù hợp. Vì vậy, sự tồn tại của Thiên chúa có thể không quan trọng như niềm tin vào Thiên chúa! Cũng như người ta tin vào sự huyền nhiệm của bà chúa Sứ cho dù có hiện thực hay không, họ chỉ tin là đủ. Vâng, đó là lý luận của các triết gia Bất khả tri luận, lập trường trên sự tồn tại của Thiên chúa.

Tôn giáo Đông phương có một khái niệm khác về Thiên chúa, đó là một nguyên tắc thống nhất chứ không phải là một con người, một 'đấng' với nhân cách riêng biệt, nhưng đúng hơn là Triết lý hàm dung, phổ quát. Ví dụ, Phật tử không sử dụng từ Thiên chúa, nhưng có một khái niệm về 'Phật tính' hay 'Pháp thân' có thể được coi là định nghĩa của họ về Thiên chúa mà mỗi chúng sinh đều vốn có. Phật tính là khả năng vốn có trong mỗi sự sống, là sự thật của thực tại và sự hiểu biết đối với vạn pháp trong vũ trụ. 'Pháp thân' đôi khi được định nghĩa là bản chất làm nền tảng đằng sau tất cả thể tánh của vũ trụ - đó là những gì mà chư Phật và con người thực hiện được, nhưng nó cũng là điều kiện để tạo nên động vật, thực vật, khoáng chất, khái niệm, ý tưởng, và tất cả các hiện tượng khác. Nói cách khác 'tâm' vốn điều động để phát sinh hiện tượng, "nhất thiết duy tâm tạo..."

"Bản chất của 'tâm' vốn là 'không', bởi 'không' cho nên mới phát sinh 'hiện tượng" (Trung Luận), đó là lý luận Bản thể rốt ráo của Phật giáo, hay nói theo cách của A.Einstein: "Một khi bạn có thể chấp nhận vũ trụ như là vật chất dẫn nổ trong cái không, bạn có thể khoác lên nó những đường nét sọc vuông...dễ dàng."

Tâm sáng tạo hay Thiên chúa sáng tạo cũng là những khái niệm, nhãn hiệu...của ngôn từ để làm cơ sở tư duy. Tuy nhiên, tư duy của triết học phương Đông thì xoay vào đấng sáng tạo của thế giới nội tại, bên trong tư tưởng. Tư duy của phương Tây thì hướng ra đấng sáng tạo ngoại tại, bên ngoài tư tưởng. Và càng lý giải, càng triết lý cao siêu con người càng rời xa nội tại vốn thanh tịnh và an bình, nói theo thuật ngữ của thiền “mở miệng thì liền mắc phải sai lầm” (ngôn ngữ đạo đoạn). Nhưng để xây dựng một thế giới hài hòa, những nhà tư tưởng hiện đại vẫn mong ước trong tương lai có một tôn giáo toàn cầu, chấm dứt sự tranh cãi đúng sai, thống nhất những khái niệm và các nhãn hiệu phù phiếm, để chỉ ra rằng mỗi chúng sanh đều có Phật tánh, Thiên chúa ẩn tàng, Đấng sáng tạo hằng hữu của chính mình, không phải một Đấng nào đó ở trên các tầng trời cao chót vót, hoặc nơi tinh cầu xa xôi điều động và chi phối tâm ý và hành tung của tất cả mọi loài.

#### Tài liệu tham khảo:

- *PHILOSOPHY OF Rene Descartes Translated by John Veitch (GR-2003)*
- *Descartes Philosophical Writings by Rene Descartes (SA-1998)*
- *Saint Anselm Basic writings (Archbishop of Canterbury) by Thomas Williams (NY-2010)*
- *Philosophers' Criticisms of Anselm's Ontological Argument for the Being of God*
- *The Critique of Pure Reason by Immanuel Kant and J. M. D. (John Miller Dow) Meiklejohn (E-book) by Various Authors, René Descartes, John Locke & Immanuel Kant (NY-2002)*
- *On Law, Morality, and Politics by Thomas Aquinas, Richard J. Regan and William P. Baumgarth (GR-2003)*
- *The Philosophy of Aristotle (Mentor Series) Aristotle (Author), J. L. Creed(Translator), A. E. Wardman(Translator) (E-book).*

## Ngoài Đúng và Sai

Graham Priest\* / Thích Nữ Tịnh Quang chuyển ngữ

*Triết lý Phật giáo đầy mâu thuẫn. Logic học hiện đại đang nghiên cứu tại sao bây giờ nó có thể là một Triết thuyết hay.*

Nhìn chung, có một số Triết gia phương Tây đã không nhìn tư tưởng Phật giáo với nhiều sự nhiệt tình. Như một đồng nghiệp đã từng nói với tôi: "Đó chỉ là tất cả điều thần bí." Thái độ này là do một phần thiếu hiểu biết. Nhưng nó cũng là do sự không hiểu thấu được. Khi triết gia phương Tây nhìn Đông, họ tìm thấy những điều họ không hiểu - không ít thực tế mà các truyền thống châu Á dường như chấp nhận, và thậm chí xác nhận những mâu thuẫn. Như chúng ta thấy nhà Triết học Phật giáo vĩ đại của thế kỷ thứ hai, Luận sư Nagarjuna (Long Thọ) đã nói:

"Bản tính của các pháp là không; không chính là bản tính của các pháp. Vì các hiện tượng chỉ có duy nhất một bản tính: Không tính."

Một điều kinh khủng của sự mâu thuẫn đã có tính chất chính thống cao ở phương Tây trải qua hơn 2.000 năm. Những câu tuyên bố như Nagarjuna vì thế dường như có khoảng trống của sự khó hiểu, hoặc tồi tệ hơn. Như Avicenna, cha đẻ của Medieval Aristoteles tuyên bố: "Bất cứ ai phủ nhận định luật Phi-Mâu thuẫn nên bị đánh đập và bị đốt cháy cho đến khi anh thừa nhận rằng bị đánh là giống như không bị đánh, và bị đốt là không giống như bị đốt."

Người ta có thể nghe những cảm tính tương tự, thể hiện với sự dă man tương ứng trong nhiều phòng nghiên cứu thông thường hiện nay. Tuy nhiên, các nhà triết học phương Tây đang từ từ nghiên cứu để thoát khỏi chủ nghĩa địa phương tính của họ. Và sự hỗ trợ đến từ một hướng bất ngờ nhất: logic toán học hiện đại, không phải là một lĩnh vực mà là được nổi tiếng vì sự khoan dung và tính khó hiểu của nó.

Hãy bắt đầu bằng cách quay ngược kim đồng hồ. Đó là Ấn Độ vào thế kỷ thứ năm trước Công nguyên, thời đại của Đức Phật lịch sử, và một nguyên tắc khá đặc biệt của lý luận xuất hiện là xử dụng tổng thể. Nguyên tắc này được gọi là *catuskoti*, có nghĩa là 'bốn góc'. Nó khẳng định rằng có bốn khả năng liên quan đến bất kỳ sự phát biểu nào đó: nó có thể là đúng (và duy nhất đúng), sai (và duy nhất sai), cả hai đều đúng và sai, hoặc không đúng cũng không sai. (it might be true (and true only), false (and false only), both true and false, (or neither true nor false)).

Chúng ta biết rằng nguyên tắc *catuskoti* trong bầu không khí của một số câu hỏi nào đó mà mọi người hỏi Đức Phật, trao truyền đến thế hệ chúng ta qua kinh điển. Những câu hỏi như: những gì sẽ xảy ra đối với người giác ngộ sau khi chết? Nó thường được giả định rằng một người chưa giác ngộ sẽ tiếp tục tái sinh, nhưng điểm chung của sự giác ngộ là ra khỏi vòng luân quần này. Và sau đó là những gì? Bạn có tồn tại, không, cả hai hoặc không? Đề tử của Đức Phật rõ ràng mong chờ ngài chứng thực một và chỉ có một trong những khả năng này. Điều này, nó xuất hiện, chỉ là cách mà người ta suy nghĩ.

Khoảng chừng thời gian đó, 5.000km về phía tây ở Ancient Athens, Aristotle đã đặt nền móng của logic phương Tây dọc theo các ranh giới rất khác nhau. Trong số các sáng kiến của ông ta là hai nguyên tắc quan trọng khác thường. Một trong số đó là các Nguyên tắc Triệt Tam-Principle of Excluded Middle (PEM), nguyên tắc này nói rằng mỗi luận điệu phải là đúng hay sai không có lựa chọn khác (tên Latin cho quy luật này, *tertium non datur*, có nghĩa đen là 'cái thứ ba không được đưa ra'). Quy tắc khác là Nguyên tắc của Phi -Mâu thuẫn (PNC): không có gì có thể vừa đúng vừa sai cùng một lúc.

Viết trong Siêu hình học của mình, Aristotle đã bảo vệ cả hai nguyên tắc chống lại kẻ vi phạm như Heraklitus (có biệt danh là 'the Obscure'). Thật không may, lập luận của Aristotle có một chút bị tra tấn - và các học giả hiện đại cảm thấy khó khăn thậm chí để nói những gì mà chúng là giả thiết. Tuy nhiên, Aristotle đã thành công trong việc khóa nguyên tắc PEM và PNC vào chính thống phương Tây, nơi chúng nó đã duy trì đến ngày nay. Chỉ có một vài tinh thần dũng cảm, đáng chú ý nhất G.W.F. Hegel trong

thế kỷ 19, luôn nghĩ đến sự thách đố đối với chúng. Và bây giờ nhiều hậu duệ của Aristotle thấy nó rất nan giải với hình ảnh cuộc sống mà không có nguyên tắc của chúng.

Đó là lý do tại sao những nhà tư tưởng phương Tây - ngay cả những người có cảm tình với tư tưởng Phật giáo - đã đấu tranh để nắm bắt một cái gì đó như nguyên tắc *catuskoti* mới khả dĩ. Đừng bận tâm điều thứ ba không được đưa ra, đây đã là một điều thứ tư - và điều thứ tư đó tự nó là Mâu thuẫn. Làm thế nào để chấp nhận đối với điều đó?

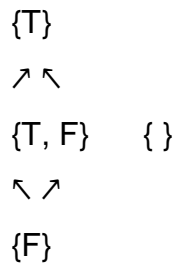
Vâng, sự phát triển đương đại trong logic toán học cho thấy một cách chính xác làm thế nào để làm điều đó. Trong thực tế, nó không phải hoàn toàn khó khăn.

Ở cốt lõi của sự giải thích, người ta phải nắm bắt một sự phân biệt toán học rất cơ bản. Tôi nói về sự khác biệt giữa một mối quan hệ (relation) và một chức năng (function). Một mối quan hệ là một cái gì đó có liên quan với một loại đối tượng nào đó với một số người khác (không, một, hai, v.v...). Mặt khác, một chức năng là một loại đặc biệt của mối quan hệ liên kết với từng đối tượng đó với một việc chính xác. Giả sử chúng ta đang nói về con người. Mẹ và cha của những chức năng, bởi vì mỗi người có một người mẹ và người cha (sinh học) một cách chính xác. Nhưng con trai và con gái là thuộc về mối quan hệ, bởi vì cha mẹ có thể có bất kỳ số lượng con trai và con gái. Chức năng cung cấp cho một đầu ra duy nhất; quan hệ có thể cung cấp cho bất kỳ số lượng đầu ra.

Bây giờ, trong logic, nhìn chung người ta quan tâm đến luận điểm đưa ra dù là đúng hay sai. Những nhà Logic học gọi giá trị chân lý đúng và sai (truth values). Thông thường, và sau Aristotle, người ta cho rằng "giá trị thuộc về" (value of) là một chức năng: giá trị của bất kỳ sự khẳng định được đưa ra là một điều chính xác thuộc về đúng (T), và sai (F). Bằng cách này, các nguyên tắc của Triệt tam (PEM) và Phi-Mâu thuẫn (PNC) được xây dựng trong toán học từ đầu. Nhưng chúng không cần phải là.

Để trở về một điều gì đó mà Đức Phật có thể nhận ra, tất cả chúng ta cần phải tạo giá trị của nó (value of) thành một mối quan hệ thay vì một chức năng (hàm số).

Như vậy T có thể là một giá trị của một câu, cũng có thể F, cả hai, hoặc không. Bây giờ chúng ta có bốn khả năng: {T}, {F}, {T, F} và {}. Các dấu ngoặc xoắn, bằng cách này, chỉ ra rằng chúng ta đang đối phó với những tập hợp của giá trị chân lý hơn là những giá trị cá nhân, trong tư cách là một mối quan hệ chứ không phải là một chức năng. Các cặp cuối cùng của dấu ngoặc biểu thị những gì mà những nhà toán học gọi là tập hợp rỗng (empty set): nó là một bộ sưu tập với không thành viên, giống như các tập hợp của con người với 17 chân. Nó là quy ước trong toán học để đại diện cho bốn giá trị của chúng ta nhằm sử dụng một điều gì đó gọi là một biểu đồ Hasse, như dưới đây:



Bốn kotis (góc) của nguyên tắc catuskoti xuất hiện trước chúng ta.

Trong trường hợp này xem ra lợi thế hơn cho các mục đích của Biện luận Phật giáo, tôi muốn đề cập đến những logic tôi vừa mô tả được gọi là First Degree Entailment (FDE). Ban đầu nó được xây dựng vào năm 1960 tại một vị trí được gọi là relevant logic (logic thích hợp). Một cách chính xác, đây là những gì không cần quan tâm đối với chúng ta, nhưng nhà Logic học người Mỹ Nuel Belnap lập luận rằng FDE là một hệ thống hợp lý cho cơ sở dữ liệu mà có thể đã được đưa vào những thông tin không xác đáng hoặc không đầy đủ. Tất cả chỉ là, dù thế nào nó không có gì để ứng dụng đối với Phật giáo.

Mặc dù vậy, bạn có thể tự hỏi làm thế nào một điều gì đó trên trái đất có thể là cả đúng lẫn sai, hoặc không đúng cũng không sai. Trong thực tế, ý tưởng rằng một vài luận điệu là không đúng cũng không sai là một luận điệu rất cũ trong Triết học phương Tây. Không ai khác hơn chính mình Aristotle lập luận cho một loại ví dụ (tiền đề). Trong Chương 9 hơi bí ối của De Interpretatione, ông ta đưa ra những tuyên bố bất ngờ về tương lai, chẳng hạn như “giáo hoàng đầu tiên trong thế kỷ 22 sẽ là người

châu Phi”, không phải đúng cũng không phải sai. Tương lai là, chưa đến, bất định. Vì vậy, có nhiều sự tranh cãi của ông ta trong Siêu hình học-trừu tượng.

Khái niệm rằng một vài điều có thể là cả đúng và sai là nghiêng về phía không chính thống. Nhưng ở đây, chúng ta cũng có thể tìm thấy một vài ví dụ xác đáng. Trích từ lý luận ‘paradoxes of self-reference’ (Nghịch lý tự quy chiếu) nổi tiếng, lâu đời nhất của nó, được phát hiện bởi Eubulides trong thế kỷ thứ tư trước Công nguyên, được gọi là Liar Paradox. Đây là biểu hiện thường gặp nhất của nó: Phát biểu này là sai.

Đâu là nghịch lý (paradox)? Nếu phát biểu này là đúng, thì nó thực sự là sai lầm. Nhưng nếu nó là sai, thì sau đó nó là đúng (sự thật). Vì vậy, nó có vẻ là cả đúng lẫn sai.

Nhiều vấn đề rắc rối tương tự bật lên vào cuối thế kỷ 19, với sự mất tinh thần của các học giả sau đó đã từng cố gắng để đặt toán học như một toàn thể trên nền tảng vững chắc. Đó là nhà lãnh đạo đối với những nỗ lực này, Bertrand Russell, vào năm 1901 đã phát hiện ra paradox nổi tiếng nhất (do đó tên của nó là Russell’s Paradox). Và nó đi như thế này:

Một vài tập hợp là thành viên của chính nó; ví dụ, tập hợp của tất cả tập hợp, là một tập hợp, nên nó thuộc về chính nó. Nhưng một số tập hợp thì không phải là thành viên của chính nó. Ví dụ, tập hợp của các con mèo, không phải là một con mèo, vì vậy nó không phải là một thành viên của tập hợp thuộc về mèo. Nhưng những gì về tập hợp của tất cả tập hợp đó thì không phải những thành viên của chính nó? Nếu nó là một thành viên của chính nó, thì nó không phải là. Nhưng nếu nó không phải là, thì nó là. Điều này có vẻ là cả hai: là và không là. Vì vậy, tạm biệt nguyên tắc Phi-Mâu thuẫn. Nguyên tắc catuskoti đang chờ.

Ở đây bạn có thể muốn tạm dừng để kiểm tra tiêu chuẩn ngắn gọn. Thể hiện những kịch bản như thế thực sự phá vỡ các chuỗi logic Aristotle? Vâng, ngày càng nhiều các nhà luận lý học đang có suy nghĩ như vậy - mặc dù những vấn đề còn gây tranh cãi hơn. Tuy nhiên, nếu không có gì khác, loại ví dụ này có thể giúp loại bỏ các miếng da che mắt bị áp đặt bởi những gì mà Wittgenstein gọi là ‘a one-sided diet’ của các ví dụ. Chúng ta cần phải đem những miếng da che mắt ra khi chúng ta trở về với

những câu hỏi khó khăn mà các đệ tử của Đức Phật hỏi Ngài. Rốt cuộc, những gì xảy ra với một người đã giác ngộ sau khi chết? Đây là điều sẽ gây thêm sự rối rắm duy nhất từ câu hỏi này.

Thực tế, Đức Phật đã từ chối trả lời các truy vấn như vậy. Trong một vài bộ kinh, Ngài chỉ nói rằng những câu hỏi đó là một sự lãng phí thời gian: bạn không cần phải bận tâm với chúng để đạt được giác ngộ. Nhưng trong các văn bản khác có một sự gợi ý rằng nhiều điều gì đó đang xảy ra. Mặc dù lý tưởng thì không bao giờ thực sự phức tạp, có những gợi ý rằng cái không thuộc về bốn khả năng trong *catuskoti* 'phù hợp với trường hợp này'.

Trong một thời gian dài, điều bí ẩn này nằm im lìm trong Triết học Phật giáo. Khoảng thế kỷ thứ hai CE, nó đã được đưa ra bởi Ngài Nagarjuna (Long Thọ), có lẽ là nhà Triết học Phật giáo quan trọng và có ảnh hưởng nhất sau Đức Phật. Tác phẩm của Nagarjuna được xác định là phiên bản mới của Phật giáo đã nổi bật vào thời điểm đó: Đại thừa. Cốt lõi giáo lý của Đức Phật chính là quan điểm rằng các pháp là 'không' (*Sunya*). Điều này không có nghĩa rằng chúng không tồn tại; chúng nó chỉ là những gì chúng nó là bởi cách mà chúng liên quan đến những thứ khác. Như sự trích dẫn ở đầu của bài viết này giải thích, bản tính của sự vật là không có tính chất nội tại (và nhiệm vụ làm cho ý nghĩa logic chính xác của lý luận này tôi để dành cho người đọc phải suy ngẫm; hiểu thấu để nói, mới có thể trọn vẹn).

Quan trọng nhất trong các tác phẩm của Nagarjuna là *Mulamadhyamakakarika* - Trung luận với những 'Thi kệ căn bản của Trung đạo'. Đây là một cuốn sách sâu sắc và khó hiểu, mà chủ đề nguyên tắc của nó chính là mọi thứ đều trống rỗng. Trong tiến trình tạo nên lập luận của mình, Nagarjuna thường xuyên qua bốn trường hợp của *catuskoti*. Thêm vào đó, ở một số nơi, Ngài đều nêu rõ rằng có những tình huống mà trong đó không thuộc về bốn ứng dụng. Ví dụ, chúng không bao gồm các trạng thái của một người đã giác ngộ sau khi chết.

Tại sao như thế? Lý luận của Nagarjuna hơi mờ, nhưng về cơ bản có vẻ như đi đến một điều gì đó như thế này: Ngôn ngữ mà chúng ta sử dụng bố trí thực tại thuộc về qui ước của chúng ta (*our Lebenswelt*, vì nó được gọi là hiện tượng trong truyền thống



của người Đức). Bên dưới là có một thực tại tối hậu, chẳng hạn như tình trạng của người chết giấc ngộ. Người ấy có thể cảm nhận điều này trực tiếp trong một số trạng thái thiền định, nhưng người ta không thể mô tả nó. Để nói bất cứ điều gì về nó chỉ đơn thuần thành công trong việc tạo cho nó một phần của thực tại qui ước của chúng ta; vì thế, nó không thể tả được. Đặc biệt, người ta không thể diễn tả nó bằng cách sử dụng bất kỳ bốn khả năng nào được cung cấp bởi nguyên tắc catuskoti.

Điều ẩn tượng là lợi điểm trong phát minh của Nagarjuna chứng minh như thế nào trong kinh văn Siêu hình học Phật giáo, mặc dù Phật giáo đã không đóng vai trò tham gia vào sự truyền cảm hứng cho nó.

Bây giờ chúng ta có một khả năng thứ năm. Chúng ta hãy viết bốn khả năng ban đầu, {T}, {F}, {T, F} và {}, như t, f, b và n, tương ứng. Cách chúng ta thiết lập những điều trước đó, giá trị thuộc về (value of) là một mối quan hệ và sự tập hợp là những khả năng mà mỗi câu có thể liên quan đến. Nhưng chúng ta có thể lấy giá trị thuộc về như một hàm số và theo sau t, f, b và n là những giá trị mà hàm số có thể lấy. Và bây giờ có một giá trị có khả năng thứ năm - không thuộc về ở trên, không thể tả được, mà nằm ngoài ngôn ngữ. Gọi nó là i. (Nói một cách chặt chẽ, nó là trạng thái của vấn đề đó là không thể tả được, không luận điệu, do đó giá trị của chúng ta phải là tư tưởng về giá trị của các trạng thái về các vấn đề;. Nhưng chúng ta hãy nhảy qua sự tinh tế này).

Nếu có điều gì là không thể diễn tả được i, chắc chắn nó không phải là đúng hoặc sai. Nhưng rồi cách mà i khác n, không đúng cũng không sai? Nếu chúng ta nhìn vào các mệnh đề cá nhân, nó thực sự là khó khăn để nhận ra bất kỳ sự khác biệt nào. Tuy nhiên, sự tương phản đi ra hoàn toàn rõ ràng khi chúng ta cố gắng để nối hai câu lại với nhau.

Nhìn vào câu 'quạ có thể bay và lợn có thể bay', bạn sẽ nhận thấy rằng nó được tạo thành từ hai luận cứ riêng biệt, hợp nhất với nhau bởi từ 'và'. Biểu thức được hình thành theo cách này được gọi là liên từ, và những luận cứ cá nhân khiến cho chúng được gọi là liên kết. Một sự kết hợp này chỉ đúng nếu cả hai conjuncts là đúng sự thật. Điều đó có nghĩa là nó là sai nếu ngay một liên kết là sai. Ví dụ, 'quạ có thể bay và lợn có thể bay' là sai như một tổng thể chỉ vì sự gian dối của liên kết thứ hai. Tương tự như

vậy, nếu p là bất kỳ câu nào, đó là không đúng cũng không sai, có nghĩa là 'p và lộn có thể bay' là sai. Ngược lại, nếu p là không thể diễn tả, thì 'p và lộn có thể bay' cũng là không thể diễn tả. Tóm lại, nếu chúng ta có thể diễn tả sự kết hợp, chúng ta cũng có thể diễn tả p - điều mà chúng ta không thể. Vì vậy, i và n hành xử khác nhau trong liên từ: f Trumps n and i Trumps f.

Những gì tôi vừa diễn tả là một ví dụ về một logic nhiều giá trị (many-valued logics), mặc dù không phải là logic phổ biến. Logics như vậy đã được phát minh bởi một luận sư Ba Lan Jan Łukasiewicz vào năm 1920. Ông ta đã được thúc đẩy bởi các lập luận của Aristotle phát biểu bất ngờ về tương lai không phải đúng cũng không phải sai khi nó xảy ra. Để làm cho tuyên bố như vậy phù hợp, Łukasiewicz đã đưa ra một giá trị chân lý thứ ba. Nó thực sự là ẩn tượng như thế nào với việc ứng dụng phát minh của ông ta chứng minh trong bối cảnh Siêu hình học Phật giáo, dù một lần nữa, Phật giáo đã không đóng vai trò tham gia vào việc truyền cảm hứng cho nó. Sự đổi mới của nó là hoàn toàn kết quả của truyền thống triết học phương Tây.

Mặt khác, nếu Łukasiewicz thực sự muốn hiểu thấu tư tưởng Phật giáo, ông ta không nên dừng lại với những logic nhiều giá trị (many-valued logics). Có lẽ bạn đã nhìn thấy những gì diễn ra tiếp theo...

Những Triết gia trong truyền thống Đại thừa đã giữ một số điều không có thể diễn tả, tư duy (bất khả tư nghì); nhưng họ cũng giải thích lý do tại sao họ không thể diễn tả được trong nhiều cách mà tôi đã nói. Bây giờ, bạn không thể giải thích tại sao cái gì là không thể diễn tả, không nói về nó. Đó là một sự mâu thuẫn rõ ràng: nói về điều không thể diễn tả.

Sự lúng túng như tình trạng khó khăn này có thể xuất hiện, Nagarjuna là người duy nhất thoát ra tình trạng mắc kẹt trong đó. Triết gia vĩ đại của Đức-Immanuel Kant nói rằng, có những điều mà người ta không có khả năng trải nghiệm (noumena), và chúng ta không thể nói về những điều như vậy. Ông ta cũng giải thích tại sao điều này là như vậy: các khái niệm của chúng ta chỉ áp dụng cho những điều mà chúng ta có thể trải nghiệm. Rõ ràng, ông ta ở trong tình trạng khó xử giống Nagarjuna. Vì vậy, hai trong những nhà Triết học lớn nhất của thế kỷ 20: Ludwig Wittgenstein cho rằng nhiều

điều có thể được hiển thị nhưng không thể nói, và đã trình bày trong cuốn sách của mình (the Tractatus), giải thích điều gì và tại sao. Martin Heidegger làm cho mình nổi tiếng bởi câu hỏi 'what Being is', và sau đó đã dành nhiều phần còn lại của cuộc đời mình giải thích lý do tại sao bạn không thể hỏi ngay câu hỏi này. Gọi nó là thần bí, nếu bạn muốn; nhãn hiệu ít có đủ nghĩa. Nhưng bất cứ điều gì bạn gọi nó, nó đầy đủ trong Triết học vĩ đại - Đông và Tây.

Vậy thì Nagarjuna đã làm gì đối với vấn đề này? Không có gì nhiều. Ngài thậm chí không bình luận về nó. Có lẽ điều đó không đáng ngạc nhiên: Chung quy, Ngài nghĩ rằng những điều nào đó có thể gồm cả đúng và sai. Nhưng các nhà Triết học Phật giáo sau này đã cố gắng luồn lách ra khỏi nó, không ít các triết gia Tây Tạng vào thế kỷ 15 có ảnh hưởng, như Luận sư Gorampa.

Gorampa đã gặp đủ rắc rối với tình huống mà ông ta đã cố gắng để phân biệt giữa hai thực tại tối hậu: một thực tại tối hậu 'Thực', đó là điều không thể diễn tả, và một thực tại tối hậu 'Danh', đó là những gì mà chúng ta không bàn tới nó khi chúng ta cố gắng để nói về thực tại tối hậu Thực - Thực tại tối hậu Danh (nominal) thì có thể phân biệt rõ ràng: theo định nghĩa, nó là thực tế mà chúng ta có thể nói đến. Trong trường hợp đó, nếu chúng ta nói rằng Thực tại tối hậu đó là không thể diễn tả được và chúng ta đang thực sự nói về cái tối hậu Danh nghĩa, những gì chúng ta đang nói là sai. Vì vậy lập luận của Gorampa bác bỏ chính nó.

Thú vị hơn, Kant đã tạo nên một động thái tương tự. Ông phân biệt giữa hai khái niệm của Bản thể (noumenon), lĩnh vực ngoài các giác quan: cái tích cực và cái tiêu cực. Theo ông, chỉ có cái tiêu cực là có lý. Chúng ta không thể nói về những thứ thuộc loại này; chúng ta chỉ cần phải được nhận thức về chúng để đánh dấu giới hạn của những gì chúng ta có thể nói đến.

Thực tế, sự nan giải của Gorampa / Kant không thể tránh khỏi. Nếu người ta muốn giải thích tại sao cái gì là không thể diễn tả được, người ta phải đề cập đến nó và nói điều gì đó về nó. Để tham khảo với cái gì khác chỉ là để thay đổi chủ đề.

Vì thế, bây giờ chúng ta đã đụng phải một vấn đề mới: các mâu thuẫn liên quan đến việc bàn luận về điều Không thể bàn luận. Trong một ý nghĩa, khả năng của một mâu thuẫn thật sự đã chứa đựng cả hai sự tùy chọn của nguyên tắc catuskoti (thậm chí những nhà tư tưởng phương Tây của chúng ta không thể nói điều này nhiều). Sự mâu thuẫn của chúng ta là một loại khá đặc biệt. Nó đòi hỏi một cái gì đó để đưa cả hai giá trị đúng và không thể lý giải, trong đó, sự hiểu biết ở trên bàn tay là không thể. Tuy nhiên, các tài năng của logic toán học thì không quá dễ dàng kiệt sức.

Trong thực tế, chúng ta đã gặp điều gì đó như thế này trước đây. Chúng ta đã bắt đầu với hai giá trị có thể, T và F. Để chấp nhận những điều có cả những giá trị này, chúng ta chỉ đơn giản là lấy giá trị thuộc về mối quan hệ, không phải là một hàm số (chức năng). Bây giờ chúng ta có năm giá trị có thể, t, f, b, n và i, và chúng ta giả định rằng giá trị thuộc về là một chức năng chiếm một trong những giá trị này. Tại sao nó không tạo ra một mối quan hệ thay thế? Điều đó sẽ cho phép nó liên quan một vài điều với bất kỳ số lượng của năm giá trị đó (cho chúng ta 32 khả năng, nếu bạn tính). Trong việc xây dựng này, một cái gì đó có thể liên quan đến cả t và i: và vì vậy người ta có thể nói điều gì đó thật sự về một cái gì đó không thể diễn tả sau tất cả.

Những điểm giống nhau giữa điều này và nghịch lý thuộc về Bất khả thuyết của Phật giáo chúng ta là: Bạn vẫn phải thừa nhận, khá đáng sợ.

Kỹ thuật mà chúng ta đang sử dụng ở đây được gọi là plurivalent logic (logic đa năng), và nó được phát minh vào những năm 1980 trong sự kết nối với những nghịch lý nói trên thuộc về self-reference (tự tham chiếu). Trong thực tế, một trong những nghịch lý đó không phải là khoảng cách một triệu dặm từ tình trạng khó khăn Bất khả luận của chúng ta. Nó được gọi là nghịch lý của König, sau khi nhà toán học Julius König đã đưa nó lên vào năm 1905, và nó coi như ordinals (số thứ tự).

Ordinals là những con số mở rộng các con số đếm quen thuộc, 0, 1, 2, v.v...vượt ra ngoài giới hạn. Sau khi chúng ta đã trải qua tất cả các số hữu hạn (đến một vô cực), có một số tiếp theo,  $\omega$ , và rồi một cái tiếp theo,  $\omega + 1$ , và v.v...mãi mãi. Những số thứ tự này tham gia một quyền sở hữu thú vị với những con số đếm: dành cho bất kỳ sự tập hợp của chúng, nếu có bất kỳ thành viên nào, đây phải là tối thiểu

một. Đến nay, số thứ tự đi như thế nào một cách chính xác là một câu hỏi gây nhiều tranh cãi cả toán học và triết học. Tuy nhiên, có một thực tế là ngoài sự tranh cãi: có thêm nhiều số thứ tự hơn có thể liên quan đến việc sử dụng một nhóm danh từ trong một ngôn ngữ với từ vựng hữu hạn, chẳng hạn như English. Điều này có thể được thể hiện bằng một chứng minh toán học hoàn toàn nghiêm ngặt.

Bây giờ, nếu có số thứ tự mà không thể được đặt theo cách này, nó theo sau một trong những số phải nhỏ hơn tất cả các số khác, vì đó là đúng của bất kỳ sự tập hợp nào thuộc về số thứ tự. Hãy xem xét cụm từ 'số thứ tự nhỏ nhất mà không thể được đề cập đến'. Rõ ràng là nó đề cập đến con số trong câu hỏi. Con số này, tiếp theo, cả hai có thể và không thể được đề cập đến. Đó là nghịch lý của chúng ta. Và kể từ khi nó không thể được đề cập đến, người ta không thể nói bất cứ điều gì về nó. Vì vậy, sự thật về nó là không thể diễn đạt; nhưng chúng ta có thể nói những điều về nó, chẳng hạn như rằng nó là số thứ tự nhỏ nhất mà không thể được đề cập đến. Chúng ta đã nói những điều Bất khả tư nghĩ.

Những điểm tương đồng giữa toán học và nghịch lý Phật giáo của chúng ta là không thể diễn đạt, và bạn vẫn phải thừa nhận, khá đáng sợ. Tuy nhiên, những người đã phát triển plurivalent (đa năng) logic thì hoàn toàn không biết về bất kỳ sự liên kết nào của Phật giáo (Tôi nói điều này với thẩm quyền, kể từ khi tôi là một trong những chuyên gia toán học). Một lần nữa, những tuyên bố kỳ lạ của những nhà triết học Phật giáo của chúng ta rơi vào vị trí toán học chính xác.

Dĩ nhiên, còn có nhiều hơn để nói về tất cả những vấn đề này. Nhưng bây giờ chúng ta đã nhìn thấy điều gì đó về những ước lệ sai lầm của địa phương. Vì vậy, hãy để tôi kết thúc bằng cách bước lùi lại và đặt nghi vấn những bài học nào được rút ra từ tất cả điều này.

Một điều quen thuộc; kỹ thuật toán học thường tìm thấy những ứng dụng ngoài mong đợi. Lý thuyết nhóm đã được phát triển trong thế kỷ 19 với biểu đồ tương đồng về cấu trúc toán học khác nhau. Nó tìm ra một ứng dụng trong vật lý trong thế kỷ 20, đặc biệt là trong mối liên hệ với Thuyết tương đối đặc biệt (Special Theory of Relativity). Tương tự như vậy, những người đã phát triển các kỹ thuật hợp lý đã mô tả ở trên

không có ý kiến (vì không biết) về các ứng dụng Phật giáo, tôi thật rất ngạc nhiên bởi họ.

Bài học thứ hai là hoàn toàn khác biệt và ấn tượng hơn. Tư tưởng Phật giáo, và tư tưởng châu Á nói chung, thường được gạch bỏ bởi một số triết gia phương Tây. Làm thế nào những mâu thuẫn có thể là sự thật? Tất cả điều này nói về Bất tư nghi (không thể luận bàn) là gì? Đây là tất cả những điều vô nghĩa. Các công trình xây dựng mà tôi đã mô tả cho thấy làm thế nào để làm cho ý nghĩa toán học chính xác về các quan điểm Phật giáo. Dĩ nhiên, điều này không chỉ ra rằng chúng là đúng sự thật (true). Đó là một vấn đề khác biệt. Nhưng nó cho thấy những ý tưởng này có thể được thực hiện như là một luận lý logic nghiêm ngặt và chặt chẽ như những ý tưởng hiện thực. Có thể hoặc không có thể (hoặc cả hai, hoặc không), như Đức Phật đã nói: "Chỉ có hai sai lầm mà người ta có thể tạo ra trên con đường đến chân lý: không đi tất cả các con đường, và không bắt đầu."

\* [http://en.wikipedia.org/wiki/Graham\\_Priest](http://en.wikipedia.org/wiki/Graham_Priest)

Link: <http://aeon.co/magazine/philosophy/logic-of-buddhist-philosophy/>

## PHẦN 6

# Quán Chiếu – Tu Tập Phật Pháp

## Vạn Pháp Sinh Diệt

*Venerable Ajahn Sumedho*  
*Thích Nữ Tịnh Quang chuyển ngữ*

Đức Phật dạy rằng nguồn gốc của tất cả khổ đau là vô minh. Đây là điều quan trọng khi chúng ta kiểm xét lại những gì mà ngài thực sự định nghĩa về 'vô minh'. Hầu hết sự hiện hữu của con người trong vũ trụ biểu hiện đa dạng, tương ứng với con người chính là những thói quen, sự suy tư, cảm giác và ký ức của họ. Người ta không dành chút thời gian hoặc cơ hội để nhìn lại đời sống của chính mình, quan sát hoặc chú tâm đến muôn pháp khởi động.

Pháp là gì? Thân thể mà chúng ta đang có, những tri giác và cảm xúc, những tri giác của tâm, những khái niệm và ý thức xuyên qua những giác quan, đây là những nhân duyên. Một pháp là điều gì đó được thêm vào và hòa hợp, là những gì sinh và diệt; nó không tự tác tự sinh, không có mấu chốt cơ bản một cách chính xác.

Tôn giáo là những gì mà con người vận dụng để cố gắng trở về với điểm cuối cùng bên kia chu kỳ của sống và chết; sự hiểu biết ngoài thế gian hoặc lokutara Panna (trí tuệ siêu việt), Nirvana hoặc Nibbana (Niết bàn) là kinh nghiệm siêu việt thực sự. Đây là khi mà chúng ta đột nhiên hiểu biết chân lý, không qua sự nghiên cứu kinh Pali hay sách thiền, nhưng xuyên qua kinh nghiệm trực tiếp.

Thông thường chúng ta diễn đạt chân lý trong khi tâm chúng ta có sự hiện hữu vài điều gì đó, và Niết bàn khi có vài sự an hòa của tâm hoặc những kinh nghiệm chọt nảy lên. Tất cả chúng ta có được một vài thứ kinh nghiệm của hạnh phúc, rồi chúng ta thích diễn đạt về chân lý không sinh, không tạo tác, không nguồn gốc như một kinh nghiệm hạnh phúc. Nhưng đức Phật rất cẩn thận, chẳng bao giờ ngài diễn đạt sự thật cuối cùng hay Nibbana - Ngài chẳng bao giờ nói nhiều về nó. Người ta muốn biết nó,



viết sách bàn về nó và nghiên cứu sự tự nhiên của nó - nhưng Niết bàn là sự chính xác với những gì mà đức Phật không bàn đến.

Thay vì điều đó, đức Phật tập trung đến sự nhận biết về những điều kiện thay đổi, những gì mà chúng ta biết được xuyên qua những kinh nghiệm của chính mình ở giây phút bây giờ. Đây không phải là một chủ đề về niềm tin đối với bất cứ ai. Nó là một đề tài của sự giác ngộ ở phút giây hiện tại với bất kỳ điều gì đang xảy ra. Do đó chúng ta tận dụng loại chú tâm này trong đời sống chúng ta - nhận diện bất cứ điều gì xảy ra, bất kỳ trạng huống của thân và tâm - dù nó là một cảm giác vui sướng hoặc đau đớn, cảm xúc hoặc ký ức, cái nhìn, âm thanh, mùi vị hay sự xúc chạm ở trong hoặc ở ngoài, nó chỉ là một trạng thái.

Điều này rất quan trọng để phản ánh đúng thực nghĩa của 'vô minh' bên trong tri giác mà đức Phật đã đề cập đến khi ngài gọi là nguồn gốc của tất cả khổ đau. 'Vô minh hiện hữu' nghĩa là chúng ta đồng nhất với những trạng thái bằng sự quan hệ với chúng như 'tôi' hay 'của tôi'. Chúng ta bám vào những khái niệm mà chúng ta đã chấp chặt để tìm hạnh phúc vĩnh cửu, đạt được vài điều, đeo đuổi vài điều mà chúng ta không có. Nhưng chúng ta không nhận ra rằng sự ham muốn trong tâm là một sự thay đổi, nó là một sự mong cầu điều gì đó, và là một tâm trạng thay đổi trong thế sinh và diệt, nó vốn vô ngã. Thành ngữ not-self (anatta) không phải là thuộc loại của mantra (thần chú) mà chúng ta dùng để từ bỏ mọi thứ, nhưng nó là một sự thâm nhập thực thể về sự tự nhiên của tất cả ham muốn.

Khi bạn nhìn một cách cẩn thận, thật nhẫn nại và khiêm tốn, bạn bắt đầu thấy rằng cái sinh xuất hiện bên ngoài cái bất sinh rồi trở về với bất sinh. Nó biến mất và không để lại gì cả. Nếu nó thực sự là bạn, nó đã ở lại, phải không? Nếu nó thực sự là cái của bạn thì nó đã đi đâu - chỗ nào đó trong kho dự trữ của cá nhân bạn? Nhưng khái niệm và bất cứ điều gì đó mà bạn suy nghĩ đó là một pháp sinh và diệt. Bất kỳ lúc nào bạn cố gắng suy tư về chính mình, như khái niệm hoặc ký ức về việc này hay việc kia thì chỉ là một pháp của tư tưởng bạn. Nó không phải là những gì bạn đang là, bạn không phải là một pháp của tư tưởng bạn. Vì vậy, sự buồn phiền, nỗi tuyệt vọng, tình yêu và hạnh phúc là tất cả những tâm pháp và chúng không có tự ngã.

Nhận rõ đời sống của chính bạn khi bạn đau khổ hoặc cảm giác thỏa mãn, tại sao như thế? Nguyên do vài sự cố chấp, một số quan niệm của chính bạn hay ai đó. Người mà bạn yêu thương đã chết và bạn cảm thấy buồn khổ với chính mình. Bạn suy nghĩ về quá khứ tốt đẹp mà bạn đã có và dừng lại ở đó và tạo thêm nhiều tâm pháp, có thể bạn cảm thấy tội lỗi vì bạn đã không chan rãi hoặc yêu thương suốt thời gian đó, đây cũng là một pháp của tâm, nó không phải là cá nhân đơn độc, phải không? Bạn nhớ một ai đó đang còn sống và bạn mong ước gặp họ ngay bây giờ, đó là một tâm pháp, hoặc bạn nhớ người nào đó đã chết mà bạn chẳng bao giờ gặp lại, cái này cũng là một tâm pháp.

Sự thiên định của Phật giáo là sự nhận diện những trạng thái của tâm, quan sát và nhận ra những gì mà chúng nó là, hơn là sự tin tưởng chúng. Người ta muốn tin tưởng - như khi một vài người thân của bạn chết, vài người bảo với bạn: “Ồ, họ đã lên thiên đường với chúa trời, họ đang sống trong những sự vui sướng của thiên giới Tusita.” Họ nói điều đó để bạn có sự nhận thức hài lòng đối với suy nghĩ - “chà, tôi biết lúc này bà nội bạn đang hạnh phúc ở trên đó trong những vương quốc thiên đường và nhảy múa với thiên sứ. Rồi một ai đó nói, này bạn biết không, bà ta có một vài điều thật kinh khủng, bà ta có thể đi xuống địa ngục, bị thiêu đốt trong những lò lửa không ngừng!” Thế là bạn bắt đầu lo lắng, bạn sẽ bị kết thúc vào những điều này luôn, nhưng đó là một tâm pháp thiên đường, địa ngục và những hiện tượng tâm lý. Vì vậy nếu bạn phản chiếu lại hình ảnh mười năm...đó là một tâm pháp sinh diệt, và nguyên nhân mà nó sinh là như trên. Cho nên pháp đó tùy thuộc vào pháp khác. Quá khứ là những gì mà chúng ta đã được kinh nghiệm, và tương lai là điều chưa biết được.

Nhưng ai là người hiểu được tâm pháp hiện hữu? Tôi không thể nhận ra nó, duy nhất là sự có mặt của hiểu biết, và sự hiểu biết nhận ra bất kỳ điều gì xảy ra bây giờ, vui hoặc không vui, những sự suy đoán về tương lai hoặc hồi tưởng về quá khứ, những sự tạo thành chính bạn như điều này hoặc điều kia. Bạn tạo ra chính mình và thế giới mà bạn đang sống, cho nên bạn không thể đổ lỗi cho thật sự cho một người khác. Nếu bạn làm như thế, đó là bởi vì bạn vẫn còn vô minh. Người giác ngộ thì chúng ta gọi là đức Phật - nhưng không có nghĩa ‘Đức Phật’ là một pháp, đúng hơn ‘Đức Phật’ là sự

giác ngộ, vì vậy sự thiên định của Phật tử thực sự là sự tỉnh thức, là sự trở thành đức Phật.

Lý tưởng trở thành đức Phật được y cứ vào những pháp, bạn nghĩ bạn là ai đó chứ không phải là Đức Phật bây giờ, và để trở thành Đức Phật bạn phải đọc sách, và tìm ra cách để trở thành như ngài... Dĩ nhiên, với ý nghĩa này, bạn phải làm việc thực sự khó khăn để từ bỏ các đặc tính không giống Đức Phật; bạn không đạt được kết quả, bạn trở nên giận dữ, tham lam, nghi ngờ và hoảng sợ, và dĩ nhiên, chư Phật không có những tâm trạng này, bởi vì Đức Phật là bậc giác ngộ, do đó các ngài hiểu biết tốt hơn. Rồi, để trở thành Đức Phật bạn phải cố gắng tập hạnh giống như Đức Phật, chẳng hạn như lòng từ bi và tất cả các hạnh khác. Tất cả những điều này là tác phẩm của tư tưởng! Thế là chúng ta tạo nên chư Phật, vì chúng ta tin vào sự tạo thành của tâm. Nhưng chúng không phải là Đức Phật thực sự, chúng chỉ là Đức Phật giả tạo, chúng không phải là Đức Phật trí tuệ, chúng chỉ là những tâm pháp.

Nếu bạn suy nghĩ về chính mình giống như là một ai đó phải làm một vài điều gì đó để trở thành những gì khác hơn, bạn tiếp tục bị lôi vào cạm bẫy, một tâm pháp như là cái 'tôi', và bạn chẳng bao giờ hoàn toàn thấu hiểu mọi thứ một cách chính xác. Nó không có ý nghĩa gì cả dù nhiều năm bạn thực tập thiên định, bạn chẳng bao giờ thực sự hiểu được giáo pháp; bạn sẽ luôn luôn đứng ngoài giáo pháp. Phương pháp hiểu biết trực tiếp đối với các pháp là ngay Bây Giờ, là bất cứ điều gì phát sinh và biến mất, không có nghĩa rằng bạn ném đi mọi thứ. Nó có nghĩa rằng bạn đang nhìn với một cách mà bạn chẳng bao giờ bị chi phối bằng cái nhìn xảy ra trước đó. Bạn đang quan sát từ sự phản chiếu của những gì xảy ra Ở Đây và Bây Giờ hơn là sự quan sát với một vài sự kiện mà nó là không ở ngay đây. Cho nên nếu bạn bước vào thiên đường và nghĩ, "tôi đã sử dụng thời gian này để tìm kiếm đức Phật, cố gắng để trở thành gì đó, cố gắng để từ bỏ những tư tưởng xấu này; ngồi và thực tập kiên trì, cố gắng để trở nên những gì mà tôi cố gắng để trở thành, nên tôi ngồi ở đây và cố gắng từ bỏ mọi thứ, cố gắng để đạt được mọi thứ, tinh tấn để nắm bắt các pháp...với thái độ này, thiên định thực sự là sự nỗ lực căng thẳng và luôn luôn là một sự thất bại.

Nhưng ngược lại bạn đi đến thiền đường và nhận diện về trạng thái của tâm, bạn nhận ra sự phản chiếu của lòng ham muốn để được trở thành, hoặc bạn từ bỏ nó, làm một vài động thái hoặc cảm giác rằng bạn không thể mong cầu, hoặc bạn là một giám sát viên - bất kỳ khi nào - bạn khởi đầu sự nhận biết rằng trong suốt thời gian bạn đang kinh nghiệm là một trạng thái thay đổi và không có tự ngã, và bạn đang quan sát một sự phản chiếu về Đức Phật hiện hữu còn hơn là làm gì đó để trở thành Đức Phật. Khi chúng ta nói về Sati (sự tỉnh lặng), sự chú tâm, đây là những gì chúng ta định nghĩa. Tôi thực sự sốc và ngạc nhiên với nhiều người có tôn giáo - con chiên - phật tử hay các tín đồ khác, họ dường như không quan tâm đến sự thực hành về tôn giáo của họ. Một số người có vẻ đi xa học thuyết, tin tưởng và không tin tưởng đối với tôn giáo, họ không chịu khó để tìm hiểu. Họ đang cố gắng diễn tả với điều không thể diễn tả được, sự giới hạn và không giới hạn, biết và không thể biết, với nhiều cách nhìn theo phương thức mà họ đang là. Họ tin tưởng những gì mà người khác đã kể với họ.

Ngày nay, các tu sĩ Theravada (Nam Tông) sẽ nói với bạn rằng, bạn không thể đạt được giác ngộ. Không có con đường để bạn có thể ngay cả việc đạt tới sự nhập lưu (Tu Đà Hoàn), quả vị thánh đầu tiên vào thời kỳ quá khứ. Họ tin rằng sự giác ngộ như một khả năng xa xôi mà họ không thể đạt được ngay cả việc đầu tư nhiều sức tinh tấn để liễu đạt các pháp sanh diệt. Vì vậy các vị tu sĩ có thể sử dụng thời gian của mình để đọc sách và dịch thuật kinh điển, và cho rằng sự giác ngộ thì không thể đạt được. Vậy điểm mấu chốt của tôn giáo là gì? Tại sao lại rắc rối vậy? Nếu chân lý tối thượng thì quá xa xôi, như một khả năng không có hứa hẹn, chúng ta chỉ trở nên những nhà nhân chủng học, nhà xã hội học hay các triết gia trình diễn sự đối chiếu các tôn giáo.

Đức Phật Gotama là một con người mà trí tuệ của ngài bắt nguồn từ sự quán chiếu về hiện tượng tự nhiên, về hiện tượng của thân và tâm. Bây giờ không ai trong chúng ta có khả năng làm điều đó. Chúng ta có đủ thân và tâm, và điều mà tất cả chúng ta phải làm là quan sát chúng, không phải chúng ta phải có sức mạnh đặc biệt mới làm được điều đó, hoặc cho rằng thời kỳ này là khác biệt với thời kỳ của đức Gotama. Thời gian là một ảo tưởng bắt nguồn từ vô minh. Con người ở trong giai đoạn của Đức Phật Thích Ca thì không khác gì con người bây giờ - họ cũng tham, sân, si, mạn, nghi và nhiều nỗi sợ hãi giống như bây giờ. Nếu bạn bắt đầu suy nghĩ về học

thuyết của đức phật với trình độ khác biệt của sự nhận thức, bạn sẽ rơi vào trạng thái nghi ngờ. Bạn đừng kiểm tra chính mình với một bản liệt kê trong một quyển sách, bạn thể hiện chính mình khi không còn trạng thái của thân hay tâm lừa bịp bạn.

Người ta nói với tôi, “tôi không thể làm tất cả điều đó, tôi chỉ là người tầm thường, một con người bình thường; khi tôi suy nghĩ về việc thực hành tất cả điều đó, tôi biết rằng tôi không thể làm được, nó quá khó khăn đối với tôi.” Tôi nói rằng, nếu bạn suy nghĩ về việc thực hành tất cả điều đó, bạn không thể thực hành được, đó là tất cả. Đừng suy nghĩ về nó, chỉ thực hành nó.” Sự suy nghĩ là điều duy nhất đẩy bạn đến sự hoài nghi. Những người suy nghĩ về đời sống thì không thể làm được bất cứ điều gì. Nếu nó là việc làm có giá trị, cứ làm nó. Khi bạn bị phiền muộn, quán chiếu từ sự phiền muộn đó, khi bạn hạnh phúc, quán chiếu từ sự hạnh phúc đó. Có muôn vàn cơ hội để quán chiếu trong thế giới này, duy trì sự lắng nghe và quán sát một cách sâu lắng như một phương pháp của đời sống...rồi bạn bắt đầu hiểu thấu bản chất sự vật, chẳng có gì để sợ hãi, chẳng có gì để bạn phải có được khi bạn vốn không có, và cũng chẳng có gì để mà từ bỏ.

## Quán Năm Uẩn

Venerable Ajahn Sumedho

Thích Nữ Tịnh Quang chuyển ngữ

Khi các cơ quan của con người đang còn tồn tại và giác quan đang hoạt động, chúng ta phải thường xuyên quán sát, tỉnh táo và chánh niệm, bởi vì mãnh lực của thói quen tham đắm thế giới dục lạc như là tự ngã vô cùng mạnh mẽ. Đây là điều kiện hết sức hệ trọng đối với tất cả chúng ta. Vì vậy, con đường mà Đức Phật đã dạy là phương pháp chánh niệm với sự phản chiếu của tuệ giác. Thay vì bàn luận về vấn đề siêu hình, về sự hữu hạn của con người, hoặc điểm cuối cùng của vũ trụ, giáo pháp của Đức Phật chỉ nhắm đến tác duyên của dục lạc là điều duy nhất đã đẩy chúng ta rời xa tuệ giác.

Tuệ giác là sự hiểu biết về các pháp bằng sự quán chiếu chính mình hơn là chỉ quan sát các ngôi sao và những hoạt động của các hành tinh xa xôi. Chúng ta không đi ra ngoài rồi nhìn vào cây cối và thường ngoạn thiên nhiên như thể nó là một đối tượng tầm nhìn của chúng ta, nhưng chúng ta đang thực sự quan sát thiên nhiên như nó hoạt động bên trong sự hình thành cá nhân của chính mình.

Những gì làm nên chính chúng ta có thể được phân loại như năm sự tập hợp hay năm uẩn: sắc uẩn (rupa, form), Thọ uẩn (vedana, feeling), tưởng uẩn (sañña, perception), hành uẩn (sankhara, mental formation or thought process), và thức uẩn (viññana, sense consciousness). Chúng nó cung cấp một phương tiện thiện xảo về cái nhìn đối với tất cả hiện tượng giác quan trong các nhóm. Điều dễ nhất để quán chiếu là Sắc uẩn, mô hình cơ thể của chính bạn, bởi vì bạn có thể ngồi ở đây - chạm vào mặt đất, nặng nề... đó là dễ thấy nhất. Nó là một sự di chuyển chậm hơn so với hiện tượng tinh thần như Thọ uẩn (cảm giác), Tưởng uẩn (suy nghĩ), Hành uẩn (sự biến động của tâm thức), và Thức uẩn (phân biệt). Bạn thực sự có thể quán chiếu ngay trên cơ thể của chính mình với những chu kỳ dài của thời gian, chú tâm vào hơi thở hơn là ý thức,

bởi vì hơi thở là ở trong khả năng kiểm soát khi chúng ta tập trung vào. Thông thường mọi người có thể dễ dàng quán chiếu hơi thở của chính mình.

Bạn có thể quán chiếu cảm thọ về đôi mắt của bạn. Chúng nó có cảm giác. Quán chiếu cái lưỡi, sự ẩm ướt của miệng hoặc lưỡi chạm vào trong vòm miệng của bạn. Bạn có thể quán chiếu cơ thể như một cơ quan cảm giác, tạo cho bạn những cảm giác của niềm vui và đau đớn, nóng và lạnh. Chỉ cần quan sát những gì mà cảm thọ thuộc về lạnh hoặc nóng trong cơ thể giống như thế; bạn có thể quán chiếu điều đó vì nó không phải là những gì bạn đang là. Đây là một đối tượng mà bạn có thể thấy, dễ dàng quan sát như thể nó là một cái gì đó tách biệt với chính mình. Nếu bạn không làm điều đó thì bạn chỉ có xu hướng phản ứng. Khi bạn đang quá nóng, bạn cố gắng để có được mát hơn, và cởi bỏ áo của mình. Và sau đó bạn bị cảm lạnh và bạn mặc nó trở lại. Bạn chỉ có thể phản ứng với những cảm giác thuộc về sự khoan khoái và đớn đau trong cơ thể. Sự khoan khoái: Ô không phải là tuyệt vời, thử tiếp tục nữa, có niềm vui nhiều hơn nữa. Và những đau đớn: Ô thoát khỏi đó, chạy ra khỏi bất cứ điều gì khó chịu hay đau đớn. Nhưng trong thiền định chúng ta có thể nhìn những cảm giác này, và thân thể tự nó là một cảm thọ nhân duyên, có vui, có khổ, có nóng và có lạnh.

Bạn có thể phản chiếu về các hình thù mà bạn nhìn thấy. Chỉ cần nhìn vào một cái gì đó đẹp, chẳng hạn như hoa. Những bông hoa có thể là những điều đẹp nhất trên trái đất, và vì vậy chúng ta giống như những bông hoa ấy. Vì vậy, lưu ý khi bạn nhìn vào một bông hoa, cách mà bạn kéo nó ra, và cứ muốn nhìn vào nó: được lôi cuốn với những gì là dễ chịu đối với con mắt. Hoặc, cho rằng, cái gì đó là khó chịu cho con mắt, nhìn vào, nói rằng, phân. Khi bạn nhìn thấy phân bò trên con đường, bạn lịch sự lờ đi. Bạn không thực sự có cảm giác nhận diện để nhìn nó giống như một bông hoa, phải không? Và chúng nó rất sẵn sàng để mang ra những bông hoa, đem đến hoa xung quanh mặt đất, và có hoa trên điện thờ của chúng ta.

Điều này không phải là bạn nên quan sát vào phân. Tôi chỉ cho rằng bạn có thể quán chiếu vào lĩnh vực của thế giới giác quan. Đó là một lĩnh vực tự nhiên. Nó không phải là xấu hay sai nhưng bạn có thể quán chiếu về nó để xem khuynh hướng phản ứng với những kinh nghiệm giác quan như thế nào.

Khi bạn nghe âm thanh hay hoặc chói tai, mùi thơm hay thối, nếm mùi ngon hay dở, cảm giác vật lý khoan khoái hay đau đớn, nóng hoặc lạnh – quán chiếu về những điều này. Nhìn và thấy những điều này vì chúng nó là: sắc pháp, tất cả là vô thường. Hoa đẹp chỉ đẹp trong một giai đoạn, sau đó chúng nó biến thành tàn tạ. Vì vậy, chúng ta đang quan sát sự chuyển đổi tự nhiên từ những gì tươi đẹp với những gì là cũ kỹ, xấu xí. Bản thân mình, tôi là người đẹp lắm khi tôi hai mươi. Bây giờ tôi già và xấu xí. Một cơ thể người già không phải là đẹp lắm, phải không? Nhưng đó là thân thể, sau những gì nó phải trải qua. Tôi rất vui vì nó không còn được đẹp hơn. Nó sẽ gây cản trở cho tôi nếu nó vẫn còn đẹp.

Bây giờ các tâm uẩn cũng hoạt động trên nguyên lý tương tự. Thọ uẩn (vedana) là một trạng thái tinh thần, cảm giác mà bạn có sự tham muốn và không ưa khắp nơi trên cơ thể mà bạn nghe, nhìn, ngửi, nếm, và đụng chạm. Những cảm giác đau đớn giống như vậy, nhưng sau đó có phản ứng của tâm lý thích hay ghét, hoặc thậm chí không có, nhưng chỉ là một sự chuyển động hướng vào hoặc tách rời nó.

Bạn có thể biết được về những cảm xúc, tâm lý. Nhận ra sự nóng bức đến từ cơn giận, trạng thái ngu mê bắt nguồn từ sự nghi ngờ và ù lì. Chú ý cảm giác khi bạn đang ghen tuông. Bạn có thể nhận diện cảm giác đó. Hãy nhìn, thay vì chỉ cố gắng để tiêu diệt sự ghen tuông. Khi những hạt giống đổ kỹ ở trong tâm trí của bạn thay vì phản ứng với nó hoặc cố gắng để thoát khỏi nó, vì bạn không thích nó, thì bạn bắt đầu suy tư về nó. Khi bạn đang lạnh, bạn tự hỏi, lạnh lẽo là gì? Bạn có thích nó không? Sự lạnh, cảm giác lạnh lẽo này, là một điều gì đó khó chịu kinh khủng hay bạn chỉ cần thoát ra khỏi nó. Đói, Cơn đói là gì? Khi bạn cảm thấy đói, quán chiếu về cảm giác thể chất mà bạn có xu hướng phản ứng lại bằng sự cố gắng lấy cái gì đó để ăn.

Hoặc quán chiếu về cảm giác một mình hoặc một nơi riêng biệt, cảm giác mà mọi người xem thường bạn. Nếu bạn cảm thấy tôi không thích bạn – quán chiếu về cảm giác đó. Hoặc là bạn không thích tôi - quán chiếu về điều đó. Mang điều này vào ý thức ngay bây giờ. Không phân tích, thử tìm hiểu xem tôi thực sự làm ra điều đó, hoặc mối quan hệ của bạn với tôi là một mối quan hệ trẻ con tùy thuộc mà bạn không nên có; hoặc bị kẹt vào tâm lý học của Freud hay bất kỳ điều gì. Nhưng chỉ cần quan sát



các trạng thái nghi ngờ bất định của tâm trong những mối quan hệ của bạn với người khác - không phải để phân tích nhưng chỉ để chú ý các loại cảm giác tự tin hoặc thiếu tự tin, chán ghét hoặc thích thú. Đó là thọ uẩn (vedana). Đây là một điều hết sức tự nhiên. Tất cả chúng ta là những sinh vật nhạy cảm, vì vậy sức thu hút và lực đẩy luôn hoạt động với tất cả thời gian. Đó là một pháp trong tự nhiên, không phải là một vấn đề cá nhân - trừ khi chúng ta khiến nó trở thành như vậy.

Tưởng uẩn (sañña khandha) là trạng huống nhận thức. Để nắm bắt được một nhận thức có nghĩa là tin vào những dự kiến xuất hiện trong hiện tại như thể nó là một loại đặc tính thường tại. Đó là cách chúng ta có xu hướng tác động trong cuộc sống của chúng ta. Vì vậy, tôi có thể nghĩ rằng Hòa thượng Viradhammo là theo cách này. Đó là một tư tưởng mà tôi có dù tôi đang ngồi gần Hòa thượng Viradhammo, hoặc tôi đang một mình, hoặc Ngài giúp đỡ tôi hay đang giận tôi. Tôi có quan điểm cố định này. Một nhận thức cố định không phải tất cả sự nhận thức, nhưng tôi có xu hướng tác động từ tư thế cố định đặc biệt đó nếu tôi tin vào nhận thức của tôi. Theo cách đó khi tôi suy nghĩ về ông ta thì như thể nhân cách của ông ta được cố định và bất biến hơn là ngay nơi này và lúc này. Nhận thức của tôi về Ngài Viradhammo chỉ là một nhận thức chớp nhoáng, nó không phải là một tính thể vượt qua thời gian, không phải là một chủ thể cố định. Vì vậy, tưởng uẩn là đối tượng đã bị nhận thức.

Hành uẩn (sankhara) là những hợp tấu của trí óc. Có nhận thức của tâm (tưởng uẩn) và chúng ta vận hành từ nó (hành uẩn). Vì vậy các giả thiết mà bạn sở hữu về chính mình từ thời thơ ấu, cha mẹ, thầy cô, bạn bè, người thân và tất cả điều này, dù bạn cảm nhận chính mình là tốt là tích cực, hay chiều hướng tiêu cực hoặc sự mơ hồ - đó chính là tất cả hành uẩn.

Những ký ức chợt đến, hoặc những nỗi lo sợ của bạn về những gì bạn có thể thiếu. Bạn có thể lo lắng rằng có thể có một sự khiếm khuyết nghiêm trọng trong đặc tính của bạn hay một vài ham muốn gây áp lực khủng khiếp và có thể được ẩn xuống dưới đáy sâu trong tâm trí của bạn - điều này có thể xuất hiện trong thiền định và khuấy động bạn! Đó là một tình trạng tâm lý khác, mà không phải là sự hiểu biết về những gì chúng ta là, vì vậy thỉnh thoảng chúng ta tưởng tượng những điều hầu như quá tồi tệ.

Nhưng chúng ta có thể hiểu được là mọi thứ mà chúng ta tự tin là một tâm pháp: nó sinh, rồi nó diệt, đó là vô thường.

Nếu chúng ta khởi hành từ những nhận thức cố định nào đó của mình thì chúng ta diễn đạt ra tất cả mọi thứ. Nếu bạn khởi động từ vị trí tôi là một người đàn ông và rồi sự nhận thức về chính mình, đó là những gì bạn là, bạn cố chấp điều đó. Vì vậy bạn không bao giờ quán chiếu nhận thức đó, bạn chỉ tin rằng 'tôi là một người đàn ông' và tưởng tượng tiếp về dũng khí của mình trong trường hợp nào đó, những gì mà một nam nhi nên làm. Sau đó, bạn so sánh mình với những gì là lý tưởng dành cho đáng mày râu, và khi bạn không cư xử phù hợp với những tiêu chuẩn cao của dũng khí này bạn sinh ra lo lắng. Điều gì đó sai! Bạn bắt đầu cảm thấy khó chịu hoặc ghét chính mình, hoặc phát sinh tâm lý tội lỗi vì những giả định cơ bản trở thành một người đàn ông. Trên một mức độ quy ước điều này có thể đúng, đàn ông là như vậy và đàn bà là như kia. Chúng ta không phủ nhận thực tế thông thường, nhưng chúng ta không buộc chặt nó như là một nhân phẩm, một vị trí cố định để xử sự trong mọi lúc và tất cả mọi nơi.

Đây là một cách giải phóng chính chúng ta từ giá trị buộc chặt đó với những điều kiện không đạt yêu cầu. Bởi vì nếu bạn tin rằng mình là một người đàn ông hay là một phụ nữ, như danh tính thực sự của bạn và tâm hồn của bạn, thì điều này sẽ luôn luôn đẩy bạn đến một trạng thái buồn chán của tâm. Đây là tất cả sự nhận thức mà chúng ta có. Chúng ta tạo ra quá nhiều đau khổ trên sự hiểu biết của chính chúng ta để được là đen hoặc trắng của một quốc tịch hay tầng lớp nào đó. Người Anh đau khổ ở điều này bởi vì những tư tưởng thuộc về một giai cấp định vị; Ở Mỹ chúng ta không đau khổ về những khái niệm về tầng lớp, với sự hiểu biết rằng tất cả chúng ta đều như nhau, chúng ta đều bình đẳng. Tuy nhiên nó vẫn còn có sự ràng buộc nào đó, thậm chí với nhận thức cao nhất, bình đẳng nhất, vẫn đưa chúng ta đến sự tuyệt vọng.

Quán chiếu năm uẩn (năm sự tập hợp hay năm nhóm), bạn bắt đầu nhận ra chúng. Bạn có thể biết chúng nó như những đối tượng bởi vì chúng nó là vô thường. Nếu chúng nó là những gì bạn là thì bạn sẽ không có khả năng để biết chúng. Bạn chỉ có thể là chúng, bạn sẽ không có cách để nhận diện chúng hoặc tách rời chúng, bạn

chỉ bị dính mắc vào chúng ở mọi lúc mà không có bất kỳ khả năng để tách khỏi hoặc quan sát chúng. Nhưng trong tình trạng là Tăng, Ni, đàn ông, đàn bà, người Ý, người Đan Mạch, người Thụy Sĩ, người Anh, người Mỹ, người Canada, hay bất kỳ ai khác thì chỉ là chân lý tương đối, liên quan đến những tình cảnh nào đó.

Tuy nhiên, chúng ta có thể tác động cuộc sống của chúng ta từ vị trí cố định, trong tình trạng ta là người Mỹ và chúng ta đang theo cách này. Chúng ta có những thành kiến của quốc gia và thành kiến chủng tộc trên khắp thế giới. Đây chỉ là tư tưởng và biến hành (Sanna / sankhara uẩn) mà chúng ta có thể quan sát. Khi bạn có một quan điểm cố định về một vài người - một điều tôi không thể chịu được là Honduras - bạn có thể quan sát nó trong tâm trí của bạn, được không? Thậm chí nếu bạn có những cảm giác và thành kiến nặng và bạn nỗ lực để loại bỏ chúng, vì bạn cho rằng bạn không nên có bất kỳ thành kiến đối với tất cả và bạn không có bất kỳ cảm nghĩ xấu đối với bất cứ ai, và bạn nên can đảm chấp nhận lời phê bình với tâm bình thản mà không cảm thấy khó chịu hay giận dữ.. Đó là một giả định rất lý tưởng, phải không? Bạn thấy đó như một tâm pháp và tiếp tục theo dõi. Thay vì ghét chính mình hoặc ghét những người khác bởi do thành kiến, chúng ta đang quan sát những hạn chế của bất kỳ thành kiến hay nhận thức và quan điểm của tâm. Chúng ta đang quán chiếu về tính chất vô thường của nhận thức. Nói cách khác, chúng ta không cố gắng để biện minh hay giải thích hoặc để loại bỏ hay thay đổi bất cứ điều gì. Chúng ta chỉ nỗ lực để quan sát rằng tất cả vạn pháp thay đổi - tất cả đang bắt đầu và kết thúc.

Tiếp đến chúng ta quán chiếu về thức uẩn (viññana khandha), ý thức, sự tri giác của giác quan: mắt, tai mũi, lưỡi, thân, và ý. Cái này đi vào trong trong cái khác như thế nào, nhận thức những sự biến động về ý thức của các giác quan. Nhìn vào một cái gì đó, nghe điều gì đó - nó thay đổi vô cùng nhanh chóng.

Tất cả năm uẩn là anicca, vô thường. Khi chúng ta tụng: rupam aniccam, vedana anicca, sañña anicca, sankhara anicca, viññanam aniccam, điều này trở nên sâu sắc. Sau đó là: Sabbhe sankhara anicca (chư hành vô thường). Sankhara (hành) có nghĩa là tất cả các hiện tượng duyên hợp, tất cả những kinh nghiệm giác quan - các cơ quan cảm giác, các đối tượng của các cơ quan cảm giác, ý thức sinh khởi khi tiếp xúc - tất cả

điều này là sankhara và là vô thường. Tất cả là do duyên. Vì vậy, sankhara bao gồm bốn pháp: rupa (sắc), vedana (thọ), sañña (tưởng), và viññana (thức).

Với điều này bạn có một quan điểm rằng thế giới duyên hợp là thay đổi và nổi kết một cách vô hạn. Nhưng đâu là chỗ để bạn tách khỏi sañña (tưởng uẩn) từ sankhara (hành uẩn) và sankhara (hành uẩn) từ sañña (tưởng uẩn)? Điều tốt nhất đừng có cố gắng làm sự phân chia tỉ mỉ giữa năm uẩn, chúng nó chỉ có ý nghĩa thích hợp cho việc quan sát các pháp, giúp bạn quán chiếu về trạng thái tinh thần, thế giới vật chất và thế giới giác quan.

Chúng ta không nên cố định bất kỳ điều gì vì cho đây là sankhara (hành) bất biến, và kia là sañña (tưởng) xác thực, nhưng chúng ta chỉ xử dụng các nhãn hiệu để quan sát thế giới cảm giác đó - từ thể chất đến tinh thần, từ thô đến tế - là duyên hợp, và tất cả các hiện tượng nhân duyên là vô thường. Như vậy bạn có một cách nhìn tổng thể của thế giới duyên sinh như là vô thường hơn là việc cuốn hút vào trong nó. Trong sự thực hành thiền Minh sát này chúng ta không phải cố gắng phân tích duyên hợp của vũ trụ, nhưng để thoát khỏi nó, để nhận diện nó trong một sự tỉnh giác. Đây là khi bạn bắt đầu thấu hiểu được vô thường; bạn hiểu biết một cách sâu sắc rằng sable sankhara anicca (chư hành vô thường).

Vì vậy, những sự suy nghĩ và niềm tin mà bạn có được chỉ là duyên hợp. Nhưng tôi không bảo rằng bạn đừng tin bất kỳ điều gì. Tôi chỉ đưa ra một phương pháp để nhìn mọi sự bằng hiện thực để bạn không bị đánh lừa bởi chúng. Chúng ta sẽ không hiểu thấu được kinh nghiệm của tánh Không hoặc Bất sinh, Bất diệt, như là một sự chứng ngộ. Một số bạn chắc ăn rằng mình như là một hạng người chứng ngộ, phải không? “Tôi giác ngộ tánh Không. Tôi đã nhận ra sự trống rỗng – ‘tự vô ngược’. Đó không phải là sabbe dhamma anatta (chư pháp vô ngã) - đó là sự cố chấp về cái Bất sinh, khiến cho nó trở thành một pháp - Tôi và Của Tôi. Khi bạn bắt đầu suy nghĩ về chính mình đang thể nhập tánh Không, bạn có thể thấy rằng sự suy nghĩ về tánh Không cũng là một tâm pháp.

Thực tại là sabbe dhanna anatta (chư pháp vô ngã): Tất cả sự vật không có bản ngã, không có chủ nhân, không có một linh hồn bất biến, không có một cái tôi đối với

bất kỳ hình thái nào. Điều này lại rất quan trọng để tư duy, bởi vì sabbe dhamma (các pháp) bao gồm tất cả mọi thứ, các hiện tượng duyên hợp của thế giới giác quan và cũng như sự Bất sinh, Bất diệt.

Nên nhớ rằng Phật giáo không cho rằng sự Bất diệt như là một bản ngã! Tôi có một linh hồn bất tử, hay Thiên Chúa là bản chất thật sự của tôi! 'Đức Phật tránh xa bất kỳ sự phát biểu nào đối với tất cả thể tính. Nếu có bất kỳ khái niệm về bản thân đối với mọi điều là một trở ngại cho sự giác ngộ, bởi vì bạn dính mắc vào quan niệm một lần nữa, với một khái niệm về tự ngã như là một phần của cái gì đó. Có lẽ bạn nghĩ rằng có một phần của bạn, một linh hồn bé nhỏ, đi vào cái lớn hơn khi chết. Đây là một quan niệm của tâm - phải không? - điều này bạn có thể biết. Chúng ta không nói rằng nó không đúng hoặc sai, nhưng chúng ta chỉ hiểu biết, biết những gì có thể được biết đến. Chúng ta không cảm thấy bị ép buộc để nắm chặt điều đó như một niềm tin, chúng ta xem nó chỉ như điều gì đó thoát ra khỏi tư tưởng, một tâm pháp, vì vậy chúng ta hãy để nó đi khỏi.

Đừng quên rằng công thức của tất cả duyên sinh là vô thường, Tất cả các pháp không có tự ngã để suy tư. Và trong đời sống mà bạn sống, bất kỳ điều gì xảy ra bạn có thể xem là chư hành vô thường, chư pháp vô ngã (sabbe sankhara anicca, sabbe dhamma anatta). Nó giữ cho bạn khỏi bị lừa dối bởi những hiện tượng kỳ diệu có thể xảy ra với bạn, và nó là một cách hiểu biết các quy ước tôn giáo khác. Những Con chiên đến và nói: 'chỉ có chúa Giesu mới có thể cứu bạn, Bạn không được cứu rồi khi vào Đạo Phật. Đức Phật chỉ là một con người, nhưng Giesu là con của thượng đế...' Vì vậy, bạn nghĩ rằng, Ô, tôi tự hỏi, có thể họ nói đúng. "Sau đó khi bạn đi đến nơi này một lần nữa, thấy mọi người hồ hởi, mắt họ sáng lên và họ nói: Ca dương đáng Cứu thế!" Nhưng khi bạn đi đến một tu viện Phật giáo và bạn chỉ cần ngồi đó suốt giờ để nhìn hơi thở, bạn không được bốc lên cao giống như họ. Bạn bắt đầu suy nghĩ và nghi ngờ, có thể đúng đấy, có thể Giesu là như thế'. Nhưng điều mà bạn có thể biết được rằng bạn có sự hoài nghi, nhìn vào sự hoài nghi đó, hoặc cảm giác trong tình trạng hoảng sợ bởi các tôn giáo khác khi nó đến mạnh mẽ, hoặc cảm giác chống đối họ, hoặc có thành kiến chống lại các tôn giáo khác. Những gì bạn có thể nhận thức đó là khái niệm của tâm, chúng nó đến rồi đi và thay đổi.

Thường xuyên duy trì tâm an tĩnh đối với các tình huống này hơn là cố gắng suy luận nó, hoặc cảm thấy rằng bạn phải xác minh cho mình chính là một Phật tử. Thoát khỏi sự quá yếu đuối trong tình huống đối với những nơi mà bạn đang cần nói đến như vấn đề suy dinh dưỡng và chết đói như ở châu Phi. Nhưng hiện nay, vào lúc này, sự kiện này là cơ hội để bạn hiểu sự giới hạn về những gì bạn có thể làm. Tất cả chúng ta, nếu có thể chúng ta nên làm một việc gì đó đối với nạn đói tại châu Phi, nếu chúng ta cảm thấy rằng có vài điều gì đó mà cá nhân có thể làm ở đây và bây giờ vào lúc này. Suy tư về điều này - vấn đề thực tế lúc này là gì? Đây là vấn đề đói khổ ở Châu Phi, hay là con người ích kỷ và thiếu hiểu biết? phải chăng nạn đói ở Châu Phi là kết quả từ tham lam, ích kỷ, và vô minh của con người?

Vậy nên chúng ta hãy mở tâm trí của mình đối với Giáo Pháp. Chúng ta suy tư một cách mẫn tuệ vào Phật pháp và sau đó nhận biết nó. Chân lý là được khám phá và hiểu biết trong bối cảnh kinh nghiệm cá nhân. Nhưng sự tu tập là một việc làm liên tục - sau 18 năm tôi vẫn thực tập không ngừng. Mọi thứ thay đổi: Người ta ngợi ca và khiển trách, thế giới tiếp tục vận chuyển. Chỉ có điều duy nhất vẫn phản chiếu đối với mọi thứ là *sabbe sankhara anicca, sabbe dhamma anatta* (các hành vô thường, các pháp vô ngã). Khi bạn nhận ra cái sinh và bất sinh, thì bạn sẽ có được những gì gọi là năng lực đạt đạo, và không còn nhầm lẫn về điều đó nữa. Mục tiêu bây giờ là thể hiện Niết Bàn, hoặc Nhập diệt, hoặc Không chấp thủ - nhận ra những gì hầu như không bị ràng buộc với Năm thủ uẩn. Tỉnh giác rằng khi bạn đang ngồi ở đây và bạn đang thực sự an lạc. Không có sự câu thúc với năm uẩn đó, nhưng bạn vẫn có cơ hồ nảy lên tư tưởng không có bình an và chấp thủ vào năm uẩn, vì vậy cần phải thường xuyên quán chiếu để đạt được an lạc tiếp tục xuyên qua chánh niệm. Đó là lý do tại sao sự thực tập liên tục vẫn hơn là một kiến thức đạt được.

Đôi lúc ở những nơi yên lặng khi bạn đạt được định tĩnh, bạn có thể có cái tâm rất an lạc. Và bạn chấp thủ: thế là bạn thiền định để đạt được trạng thái hạnh phúc đó. Nhưng sự thiền định sâu sắc có nghĩa là nhìn vào bản chất của sự vật, của năm uẩn, thấy chúng là vô thường - không vĩnh cửu; như khổ (*dukkha*), bất như ý (*unsatisfactory*). Không có uẩn nào có khả năng cho bạn bất kỳ sự hài lòng tuyệt đối. Bản chất của nó là Bất như ý và Vô ngã.

Khởi động quán chiếu và cẩn trọng xem xét các hành vô thường, các pháp vô ngã hơn là nghĩ rằng bạn đã đạt được vài điều gì đó hoặc là bạn chấp chặc vào cái mình đạt được và bắt đầu giận dữ ai đó muốn cản trở con đường của bạn. Thay vì tham đắm vào cảm giác an bình, hãy quan tâm đến một vài điều khác. Lo lắng về điều gì đó, làm nó một cách tường tận rồi thì bạn bắt đầu nhận ra phương cách mà bạn vượt thoát và thấu hiểu các pháp, hay phiền não về sự mất mát nó.

Trong sự thực hành của bạn, khi bạn bắt đầu hiểu biết và kinh nghiệm để tiến bước, bạn bắt đầu nhận ra những gì mà Đức Phật đã giác ngộ: Sabbe sankhara anicca, sabbe ahamma anatta (các hành vô thường, các pháp vô ngã). Điều này không chỉ là lời nói - thậm chí một con vẹt cũng có thể nói những lời này - nhưng đó không phải là một con vẹt giác ngộ, phải không? Thăm thấu thì khác với kiến thức hiểu biết. Nhưng bây giờ bạn đang thâm nhập, đi sâu vào điều này, phá vỡ ảo tưởng về tự ngã đối với mọi sự vật, hoặc là tuyệt không - nếu bạn tin rằng bạn không có một tự ngã - đó cũng là một niềm tin, rằng tôi không có một tự ngã, chúng tôi tin vào Vô ngã. Bạn thấy rằng Đức Phật đã chỉ ra phương pháp giữa hai thái cực đó: Tin rằng bạn có một bản ngã và tin rằng bạn không có một bản ngã. Bạn không thể tìm thấy bất cứ điều gì trong năm uẩn mà có một linh hồn thường tại hoặc phát sinh ngoài cái Bất sinh; chúng nó trở về với cái Bất sinh. Vì vậy sự quán chiếu về năm uẩn là hoàn toàn để chúng ta thoát khỏi sự chấp thủ hơn là hoàn toàn thích ứng với thái độ nào khác, như thế chúng ta không còn tìm cầu bám víu đối với các pháp sinh diệt.

## Quán Chiếu Tâm

Venerable Ajahn Sumedho  
Thích Nữ Tịnh Quang chuyển ngữ

Gốc rễ của sự đau khổ là những gì mà chúng ta gọi là avijja - không hiểu biết, hoặc ngu dốt đối với sự thật của vạn pháp. Căn bản vô minh chính là không hiểu đúng sự thực. Chúng ta đau khổ bởi vì những quan niệm và kiến chấp, vì những tập quán và những hoàn cảnh mà chúng ta không hiểu. Chúng ta sống với những sinh hoạt của chính mình trong trạng thái vô minh, không hiểu biết các pháp vốn như thế.

Nếu bạn lắng nghe chính mình hơn, thỉnh thoảng bạn có thể nghe những câu nói như “tôi nên làm điều này, nhưng tôi không nên làm điều đó. Tôi là cách này, nhưng tôi không nên là cách đó,” hoặc thế giới nên thay đổi tốt hơn, cha mẹ tôi phải như thế này hoặc như thế nọ và không nên như thế kia. Thế là chúng ta có những thì động từ đặc biệt reo trong tư tưởng chúng ta, bởi vì chúng ta có những quan niệm về những gì không nên là, hoặc nên là. Với Thiền định, lắng nghe tư tưởng bên trong chính bạn đối với những gì Nên Là và những gì Không Nên Là - chỉ lắng nghe nó.

Khuynh hướng của chúng ta là cố gắng trở thành điều gì đó, và chúng ta đặt mục tiêu, làm thành lý tưởng đối với những điều mà chúng ta muốn trở thành. Có thể chúng ta nghĩ rằng xã hội nên tốt hơn bây giờ, mọi người nên lương thiện, rộng lượng, không ích kỷ, thông cảm và yêu thương, tình huynh đệ nên có, chính quyền nên lãnh đạo khôn ngoan và thế giới nên hòa bình. Tuy nhiên, vũ trụ vẫn ở trong phút giây như thế với thời gian và không gian vẫn như thế. Vì không hiểu điều này nên chúng ta tranh đấu. Lắng nghe trong thâm tâm của bạn với tiếng khóc không ngừng “tôi là thế này, tôi không là thế kia,” và xuyên thủng qua câu này “tôi là, tôi không là,” với sự chú ý.

Chúng ta theo dõi những phản ứng và chấp nhận rằng tất cả quan niệm “tôi là, tôi không là” là chân lý. Chúng ta tạo nên chính mình như một tính chất con người gắn



liên với ký ức của chính chúng. Chúng ta nhớ những điều mà chúng ta đã học và những gì mà chúng ta đã làm, thông thường những việc quan trọng, chúng ta hay quên những việc tầm thường. Vậy nếu chúng ta làm việc không tốt, độc ác và ngu xuẩn thì chúng ta có những ký ức không vui vẻ trong đời sống, chúng ta có cảm giác xấu hổ hoặc tội lỗi. Nếu chúng ta làm điều lành hoặc nhân đức thì chúng ta có những ký ức tốt trong đời sống chúng ta. Khi chúng ta bắt đầu soi chiếu lại điều này thì chúng ta sẽ nhiều cẩn trọng hơn về những gì chúng ta làm và chúng ta nói. Nếu chúng ta đã sống đời sống một cách điên rồ, hành động với sự thúc đẩy với ước muốn thỏa mãn trực tiếp hoặc với ý định gây tổn thương, gây nên sự bất hòa đối với người khác, tâm chúng ta sẽ bị lấp đầy với những ký ức không hạnh phúc. Những ai bị dẫn dắt bởi cuộc sống ích kỷ thì hay nghiện ngập hoặc sử dụng những dược phẩm để duy trì sự bận rộn thường xuyên của họ để họ khỏi phải nhìn những ký ức trối dậy trong tư tưởng.

Trong tiến trình giác ngộ của thiền định, chúng ta đem sự chú ý đến trạng thái của tâm Ở Đây và Bây Giờ ngay nơi cái biết hiện hữu của tri giác “tôi là, tôi không là.” Thường thức những cảm giác của sự đau đớn hoặc vui sướng - và bất kỳ ký ức nào, những suy tư, những quan điểm - như vô thường, anicca. Đặc trưng của vô thường thì bao gồm hết thảy mọi tình huống. Bao nhiêu người thực sự bỏ thời gian để quán chiếu điều này trong những cách có thể như ngồi, đứng hoặc nằm? Quán chiếu những gì bạn thấy với mắt mình, nghe với tai mình, nếm với lưỡi mình, ngửi với mũi mình, cảm xúc và kinh nghiệm với thân mình và suy nghĩ với ý niệm.

Suy nghĩ ‘tôi là’ là một mệnh đề vô thường. Suy nghĩ ‘tôi không là’ là một mệnh đề vô thường. Những tư duy, ký ức, sự chú ý về tâm và thân, sự xúc cảm của chúng ta - tất cả mệnh đề đều thay đổi. Trong sự thực hành thiền định, chúng ta phải hoàn toàn đứng đắn, gan dạ và dũng cảm đối với sự quán chiếu thực sự, can đảm nhìn thẳng vào tất cả trạng thái bất như ý trong đời sống còn hơn tìm sự trốn chạy trong sự yên tĩnh để quên mọi thứ. Trong Vipassana sự thực tập là cách duy nhất nhìn vào đau khổ, nó là một sự chạm trán với chính chúng ta, những gì mà chúng ta nghĩ về chính mình với những ký ức và cảm xúc, vui buồn hoặc lãnh đạm. Cách khác, khi điều này biểu hiện và chúng ta nhận diện đau khổ hơn là không chấp nhận, kềm chế hoặc lờ nó đi, chúng ta nên tận dụng cơ hội để nghiên cứu nó.

Đau khổ là bậc thầy của chúng ta, chúng ta phải học bằng sự nghiên cứu chính đau khổ. Nó luôn luôn khiến tôi kinh ngạc biết bao khi vài người cho rằng họ chẳng bao giờ đau khổ. Họ nghĩ, “tôi không đau khổ, tôi không biết tại sao Phật giáo luôn nói về đau khổ ở mọi lúc. Tôi cảm giác tuyệt vời, tràn ngập vẻ đẹp và hứng thú, tôi mãi mãi hạnh phúc. Tôi tìm ra sự kỳ dị, từng trải, thích thú, sự quyến rũ và những lạc thú bất tận của đời sống.” Những người này chấp nhận sự phiến diện của đời sống và loại ra những cái khác, bởi vì chúng ta không thể tránh được những dục lạc làm say chúng ta và đánh mất chúng ta - và chúng ta lấy làm luyến tiếc. Sự thèm khát của chúng ta là trong một trạng thái bất tận của dục lạc đưa chúng ta vào mọi điều rắc rối, những khó khăn và nhiều hoàn cảnh. Sự đau khổ không chỉ có mặt ở những việc quan trọng như bệnh ung thư ở thời kỳ cuối hoặc mất một vài người mà bạn yêu thương. Đau khổ có thể xuất hiện xung quanh những gì rất bình thường không có gì nghiêm trọng như bốn tư thế đi, đứng, nằm, ngồi.

Chúng ta theo dõi nhịp thở bình thường, và nhận diện sự bình thường này. Để biết được sự tồn tại, chúng ta theo dõi những cảm giác, ký ức và sự suy nghĩ bình thường còn hơn là chấp chặt những tư duy và quan niệm ảo tưởng hầu biết được mức độ cuối cùng của đời sống. Như thế chúng ta không bị rắc rối với sự suy đoán đối với mục đích cuối cùng về sự sống, thượng đế, ma quỷ, thiên đường và địa ngục, những gì xảy ra khi chúng ta chết hoặc đầu thai. Trong Thiền định Phật giáo, bạn chỉ quan sát ở đây và bây giờ, sự sống và chết tiếp tục ở ngay đây và bây giờ, là sự bắt đầu và kết thúc đối với tất cả những việc rất bình thường. Sự suy tưởng bắt đầu khi bạn suy nghĩ về sự sanh, bạn nghĩ “tôi đã sanh,” nhưng đó là sự sanh trọng đại của thân xác mà chúng ta không thể nhớ. Sự sanh hàng ngày của ‘tôi’ chính là kinh nghiệm. Trong cuộc sống thường nhật là ‘tôi muốn, tôi không muốn, tôi thích, tôi không thích’. Đây là sự sanh của tâm hoặc sự tìm cầu hạnh phúc. Chúng ta suy nghĩ về địa ngục của cơn giận dữ thông thường của chính mình; khi cơn giận nổi lên, ác cảm, căm thù mà chúng ta cảm giác trong tâm đốt nóng thân thể. Khi chúng ta suy nghĩ về giây phút thiên đường mà chúng ta từng trải, trạng thái hạnh phúc, niềm vui sướng, sự nhẹ nhàng, vẻ đẹp ở ngay đây và bây giờ. Hoặc ngay nơi trạng thái si mê của ý thức, loại ngục tù này có thể có hạnh phúc hoặc không với những sự ù lì, ngớ ngẩn và vô cảm. Trong thiền định Phật giáo, chúng ta chỉ quan sát chúng nó bên trong chúng ta. Chúng ta tư duy về sự

thèm muốn của chính mình bằng sự kèm chế với sức mạnh và quyền uy, thể hiện quyền hành đối với người khác, trở nên nổi tiếng, hoặc trở thành một người nổi bật. Bao nhiêu người, khi bạn phát hiện ra có tài năng hơn bạn rồi bạn muốn đẩy họ xuống? Đây là sự ghen tị. Điều mà chúng ta làm trong việc thực tập thiền định của chúng ta là nhận ra những sự ganh tị thông thường, hoặc sự căm thù mà chúng ta đã có thể cảm giác đối với ai đó, kẻ đã đánh mất cơ hội của chúng ta. Tâm của chúng ta như một cái kiến, nó phản chiếu vũ trụ và bạn thấy sự phản chiếu đó. Trước kia chúng ta chấp những bóng dáng này cho là thật rồi chúng ta trở nên bị mê hoặc, sa đọa hoặc lãnh đạm đối với chúng. Nhưng trong Vipassana chúng ta chỉ quán sát tất cả sự phản chiếu này là sự thay đổi trạng thái. Chúng ta bắt đầu nhìn chúng như những đối tượng mà không phải là chủ thể. Nhưng khi mê mờ chúng ta theo đuổi và đồng nhất với chúng.

Trong sự thực hành, chúng ta nhìn thế giới như sự hiện hữu phản chiếu trong tâm. Nó không phải là chủ đề kinh nghiệm cho bất cứ ai; một hành giả ngồi ở đây và kinh nghiệm tất cả loại ánh sáng của viên kim cương, màu sắc, hình ảnh quyến rũ, Phật, Trời - ngay cả mùi thơm tuyệt hảo, nghe những âm hưởng thiêng liêng - rồi suy nghĩ, “sự thiền định tuyệt vời làm sao! Về rục rờ chói lọi làm sao! Sự nhiệm màu như một thiên sứ chạm vào tôi và tôi cảm nhận trạng thái ngây ngất này. Tôi đã chờ cả đời vì sự kinh nghiệm này.” Trong khi đó người kế tiếp thì suy nghĩ, “tại sao việc này luôn luôn xảy đến cho tôi? Tôi ngồi cả giờ trong cơn đau lưng, chán nản và muốn nó qua đi, ngạc nhiên tại sao mặt đất mà tôi hiện diện với tất cả sự chán nản này.” Người khác có thể nói: “Tôi không thể đứng với những người có những tư tưởng khờ khạo và võ đoán. Họ chán ghét tôi, họ chỉ biểu lộ lòng căm thù và ác cảm khủng khiếp đối với tôi. Tôi ghét hình ảnh Phật ngồi bên cửa sổ. Tôi muốn đập tan nó. Tôi ghét Phật giáo và Thiền định.”

Vậy trong ba người trên ai là một hành giả thiền định tốt? Chúng ta thấy người đầu tiên thấy sự múa lượn của thiên giới trong cõi thiên đường, người khác thì lo lắng, trơ trơ, đần độn và người khác tràn ngập hận thù và ác cảm? Sự múa lượn của Devas và thiên sứ trong vương quốc Thiên đường là anicca - không trường cửu. Nỗi buồn chán là anicca - vô thường. Vậy hành giả tốt là người thực hành phương pháp đúng, nhìn được sự vật vô thường trong mọi tình huống đó.

Khi bạn nói chuyện với người thấy Thiên giới và những kinh nghiệm về ánh sáng rực rỡ ấy, bạn bắt đầu nghi ngờ về sự thực hành và suy nghĩ của chính mình, “có thể tôi không có khả năng trí tuệ, có thể tôi không thiên định đúng.” Hãy nghi ngờ chính nó là vô thường bất kỳ điều gì xuất hiện rồi biến mất. Một hành giả đúng, là người nhận ra sự vật vô thường đối với những trạng thái vui sướng và ngây ngất hoặc những kinh nghiệm ù lì, giận giữ, căm thù và ác cảm, và những phản chiếu trên sự vật vô thường đối với những trạng thái khi đi, đứng, nằm, ngồi đó.

Khuynh hướng của bạn là gì? Bạn là người tích cực đối với mọi điều? “Tôi thích mọi người ở đây. Tôi tin tưởng lời dạy của Đức Phật. Tôi tin tưởng Pháp.” - đó là một sự xác tín của tâm. Điều này cho thấy rằng loại tâm này có thể tạo nên và thể nghiệm sự an lạc rất nhanh. Một số người nông dân Thái Lan, họ rất hạn hẹp đối với bất kỳ kiến thức thế giới, họ có thể rất cực khổ khi học chữ, thỉnh thoảng họ lại có kinh nghiệm về trạng thái hạnh phúc, ánh sáng, thiên giới, và họ tin tưởng tất cả điều đó. Khi bạn tin tưởng devas, bạn thấy chúng. Khi bạn tin tưởng vào ánh sáng vương quốc Thiên đường bạn sẽ thấy chúng. Bạn tin tưởng rằng Đức Phật sẽ bảo hộ bạn, Đức Phật sẽ đến bảo hộ bạn. Những gì bạn tin tưởng sẽ hiện diện với bạn. Nếu bạn tin vào địa ngục, thiên đường, yêu quái, bạn thấy được những điều đó biểu hiện đối với bạn. Nhưng chúng nó vẫn là anicca, vô thường, chóng vánh và không có tự ngã.

Hầu hết chúng ta không tin tưởng vào những cảnh giới như chư thiên và thiên giới, và cho rằng sự tin tưởng này là khờ khạo. Đây là loại tư tưởng tiêu cực, hạng người mập mờ, nghi ngờ và không tin tưởng bất cứ điều gì. “Tôi không tin thiên giới và thiên thần, tôi không tin bất kỳ điều nào trong đó, chỉ giúp tôi một cõi thiên đường. Thật ngớ ngẩn!” Thế là nhiều quan niệm hoài nghi và mập mờ mà chẳng bao giờ thấy được.

Có tin tưởng; có hoài nghi, sự thực hành trong Phật giáo là chúng ta khảo sát niềm tin và hồ nghi mà chúng ta thể nghiệm bên trong tư tưởng và chúng ta biết rằng hai loại này là những trạng thái đổi thay.

Tôi đã quán sát tự thân của hoài nghi như một dấu hiệu. Tôi đã hỏi chính mình một câu hỏi như, “tôi là ai?” Và rồi tôi lắng nghe câu trả lời chẳng hạn như, “Tỳ Kheo Sumedho.” Rồi tôi tự duy, “đấy không phải là câu trả lời, bạn thật sự là ai?” Tôi nhận

diện sự vùng vẫy, sự phản ứng của thói quen để tìm câu trả lời cho câu hỏi. Nhưng tôi đã không chấp nhận bất cứ khái niệm nào cho câu trả lời. “Ai đang ngồi đây? Cái gì đây? Chỗ này là gì? Ai đang suy nghĩ mọi thứ? Những suy nghĩ đó là gì? Khi một tâm trạng không xác định hoặc nghi ngờ muốn biểu lộ, tôi chỉ nhìn vào sự không xác định và nghi ngờ như một dấu hiệu, rồi tư tưởng dừng ở đó và trở nên trống rỗng, và những sự biểu lộ mất hút.

Tôi thấy việc này rất có tác dụng khi làm trống rỗng tư tưởng bằng việc hỏi lại chính mình những câu hỏi không thể trả lời làm cho những hoài nghi hiển hiện. Nghi ngờ là một tâm trạng vô thường. Hình thái mà chúng ta nhận thức được là vô thường, và không nhận thức được cũng là vô thường. Đôi khi tôi đi ra ngoài nhìn thiên nhiên và quan sát chính mình đang đứng ở đây, nhìn mặt đất. Tôi đã hỏi chính tôi, “mình đã ngăn cách mặt đất phải không? Khi tôi rời chỗ này tôi sẽ còn thấy nó không? Chúng nó vẫn ở đây khi tôi không còn thấy chúng? Ai là người nhận thức về những điều này?”

Tôi cũng làm vài cuộc thí nghiệm với âm thanh, vì những đối tượng của con mắt có một sự cụ thể nào đó như cái phòng này, nó dường như tương đối lâu dài, như bạn thấy, ít nhất nó tồn tại hôm nay. Nhưng âm thanh thì hoàn toàn anicca - thử nắm bắt âm thanh đi!

Tôi quán chiếu âm thanh bằng câu hỏi: “Con mắt có thể nghe nó không? Nếu tôi cắt đi lỗ tai và màng nhĩ của mình, sẽ còn âm thanh nào đây? Tôi có thể thấy và nghe một cách chính xác như bây giờ không?” Tất cả những giác quan và đối tượng của nó là vô thường, những tình trạng thay đổi. Bây giờ hãy suy nghĩ, “mẹ của bạn ở đâu? Mẹ của tôi ở đâu? Nếu tôi nghĩ bà ta ở trong gian phòng của bà ta tại California, nó là một khái niệm trong tư tưởng. Ngay với việc tôi suy nghĩ, “California” là “đằng kia,” đó vẫn là sự suy nghĩ của tâm về “đằng kia.” “Mẹ” là một khái niệm phải không? Vậy mẹ tôi bây giờ ở đâu? Cô ta ở trong tư tưởng: khi từ “mẹ” hiện lên, bạn nghĩ từ đó như một âm thanh và nó tạo ra một hình ảnh trong đầu hoặc là một ký ức hoặc là một cảm giác thích hoặc không thích, hoặc là vô cảm. Tất cả những khái niệm trong tâm mà chúng ta xem như thực sự được quan sát. Nhận diện những khái niệm nào tác động đến tâm. Chú ý sự ưa thích mà bạn có - sự suy nghĩ về những khái niệm nào đó với sự không

ưa thích mà điều khác đem đến. Bạn có những thành kiến và những khuynh hướng về sự cạnh tranh quốc tế, có tất cả những khái niệm và sự tăng trưởng khái niệm. Đàn ông có những quan điểm và định kiến nào đó về phụ nữ, và đàn bà có những quan điểm và định kiến nào đó về đàn ông. Đây chỉ là những đặc tính cố hữu đồng nhất.

Nhưng trong thiên định, ‘đàn bà’ là một khái niệm, và ‘đàn ông’ là một khái niệm, một cảm giác, một sự nhận thức trong tư tưởng. Vậy với sự thực tập về Minh Sát Tuệ, chúng ta đi sâu vào trong sự vật với tất cả trạng thái thô hoặc tế. Sự chiếu kiến sẽ đập tan những ảo tưởng với những khái niệm làm cho chúng ta có ảo giác rằng chúng nó là thật. Những khái niệm này có thể hiện hữu; chúng ta không thể chấm dứt những thứ ảnh hưởng trong đời sống chúng ta - như thời tiết, kinh tế, chuyện rắc rối của gia đình, kiến thức, có cơ hội hoặc không có cơ hội. Nhưng chúng ta quán sát tất cả hoàn cảnh này là vô thường và vô ngã, đây là con đường siêu việt, vượt qua tất cả chướng ngại với sự giác ngộ về những chướng ngại đó.

Đức Phật là một bậc đạo sư, ngài ở bên trong chúng ta để nhắc nhở chúng ta quan sát sự vật vô thường trong mọi hoàn cảnh, và không cho bất cứ điều gì về chúng như là thực. Khi chúng ta hành động, điều gì xảy đến? Chúng ta có những cuộc chiến tranh, những cuộc xung đột, những trận đánh và sự kết thúc rắc rối xảy ra trên thế giới, vì sự hiện hữu của vô minh khiến những hoàn cảnh này như thực có. Chúng nó gắn liền với thân xác như một đặc tính đồng nhất. Chúng ta bị hấp thụ vào những biểu tượng và khái niệm, và với sự hấp thụ đó mà chúng ta phải sinh và tử trong những hoàn cảnh đó. Sự hấp thụ giống như buộc chặt những gì đang chuyển động, chẳng hạn như tính tham lam và còn kéo theo sự biến dạng của nó. Thế là chúng ta sống và chết ở trong khoảng ấy. Nhưng khi chúng ta không trói buộc mình vào điều gì nữa là chúng ta đang cách xa đau khổ từ sự thay đổi và sự giới hạn của tình trạng thay đổi đó.

Giống như hiện thời, người ta có thể đặt câu hỏi: “Vậy bạn sống trong xã hội này như thế nào, nếu mọi thứ là hão huyền?” Đức Phật đã làm sự phân tích giữa sự thật quy ước và sự thật cuối cùng rất rõ ràng. Trong vị trí quy ước đối với sự tồn tại, chúng ta dùng những quy ước mang lại sự hài hòa cho chúng ta và cho xã hội mà chúng ta đang sống. Loại quy ước nào đem lại sự hài hòa? Làm những điều tốt, điều có ích,

đừng làm những điều gây nên sự bất hòa như ăn cắp, lừa đảo và bóc lột người khác. Có sự tôn trọng và lòng trắc ẩn đối với sự tồn tại của mọi loài, chú ý, tìm cách giúp đỡ: tất cả những quy ước này đem đến sự an hòa cho cuộc sống.

Trong giáo lý Phật giáo, theo trình độ của quy ước, chúng ta sống với cách khích lệ việc làm tốt và kềm chế những hành động có hại đối với thân và khẩu. Điều này không phải như việc loại ra thế gian pháp “tôi chẳng muốn làm gì cả bởi vì nó là một ảo tưởng” - đây cũng là ảo tưởng khác. Quan niệm rằng quy ước thế gian là một ảo tưởng chính là mắc kẹt vào một quan niệm khác.

Với sự thực hành, chúng ta thấy rằng quan niệm là quan niệm. “Thế giới là ảo giác” là một quan niệm, “thế giới không phải là ảo giác” là một quan niệm khác. Nhưng ngay đây và bây giờ chúng ta biết rằng điều mà tất cả chúng ta đang giác ngộ là sự thay đổi. Hãy sống trọn vẹn, thực hành tinh tấn và tập trung vào những gì mà bạn làm hoặc khi bạn đi, đứng, nằm, ngồi hay làm việc. Dù bạn là nam hay nữ, là thư ký, người nội trợ, người lao công, nhân viên hành chánh hay bất kỳ ai đó, hãy thể hiện nỗ lực với sự chú tâm, nên làm điều tốt và kềm chế việc xấu. Đây là cách mà một Phật tử sống giữa những hình thái quy ước xã hội. Và các bạn không còn bị đánh lừa bởi tự thân và xã hội, và những sự việc tiếp diễn trong đời sống. Bởi vì một Phật tử là một nhà khảo sát và nghiên cứu vũ trụ bằng sự quán chiếu thân và tâm của chính mình.

## Tu Tâm

Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 14  
Thích Nữ Tịnh Quang chuyển ngữ

Bảy câu thơ đầu tiên trong Tám câu thơ dành cho việc tu tâm kết hợp với thực tập những phương pháp nuôi dưỡng lòng từ bi, lòng vị tha, khát vọng để đạt được Phật quả, và v.v...Câu thứ tám trực tiếp hướng đến việc vun bồi các phạm vi của con đường trí tuệ.

Ba câu đầu trong tám câu thơ của việc Tu tâm cùng với những lời giải thích của Đức Đạt Lai Lạt Ma được thuyết vào ngày 08 Tháng 11 năm 1998 tại Washington DC. Năm câu còn lại được trích từ cuốn sách Transforming the Mind của Đức Đạt Lai Lạt Ma.

### Tu tâm: Câu 1

Với một quyết tâm để đạt được mục đích cao nhất  
Vì lợi ích của tất cả chúng sinh  
Vốn quý hơn cả những viên ngọc như ý,  
Nguyện cho tâm tôi mãi mãi hướng đến tình yêu thương chúng sanh.

*(With a determination to achieve the highest aim  
For the benefit of all sentient beings  
Which surpasses even the wish-fulfilling gem,  
May I hold them dear at all times.)*

Bốn dòng trên về việc nuôi dưỡng một ý thức duy trì lòng thương yêu tất cả chúng sinh. Điểm chính của câu này đề cập là phát triển một thái độ thúc đẩy bạn xem chúng sinh khác quý giá hơn những đồ trang sức quý báu. Câu hỏi có thể được nâng lên, "Tại sao chúng ta cần phải trau dồi tư tưởng rằng chúng sinh là quý báu và giá trị?"



Trong một nghĩa nào đó, chúng ta có thể nói rằng chúng sinh thật sự là nguồn gốc của tất cả những kinh nghiệm của chúng ta về niềm vui, hạnh phúc và thịnh vượng, và không chỉ trong phạm vi tiếp xúc của chúng ta ngày này qua ngày khác với mọi người. Chúng ta có thể thấy rằng tất cả những kinh nghiệm mà chúng ta mong ước là tùy thuộc vào sự hợp tác và tương giao với các chúng sinh. Đó là một thực tế rõ ràng. Tương tự như vậy, từ quan điểm của một hành giả trên con đường, nhiều cấp độ chúng ngộ cao mà bạn đạt được và những tiến bộ bạn đang thực hiện trên hành trình tâm linh của bạn phụ thuộc vào sự hợp tác và tương tác với chúng sinh khác. Hơn nữa, ở trạng thái hợp lực của Phật tính, những hành động từ bi thực sự của một vị Phật có thể xuất hiện một cách tự nhiên mà không cần bất kỳ nỗ lực chỉ liên quan đến chúng sinh, bởi vì họ là những người nhận và người hưởng lợi của các hoạt động giác ngộ. Vì vậy, người ta có thể thấy rằng chúng sinh, trong một ý nghĩa, nguồn gốc thực sự là niềm vui của chúng ta, viên mãn và hạnh phúc. Căn bản niềm vui và tiện nghi của cuộc sống như thức ăn, chỗ ở, quần áo, và những thứ liên hệ tất cả đều phụ thuộc vào chúng sinh khác, như cả tên tuổi và danh tiếng. Cảm xúc của chúng ta thoải mái và cảm giác an toàn là phụ thuộc vào nhận thức của người khác đối với chúng ta và tình cảm của họ đối với chúng ta. Hầu hết tình cảm của con người là cơ sở sự tồn tại của chúng ta. cuộc sống của chúng ta không thể bắt đầu mà không có tình cảm, sự nuôi dưỡng, trưởng thành hợp lý của chúng ta...tất cả phụ thuộc vào nó. Để đạt được một tâm trí bình tĩnh, bạn càng có ý thức chăm sóc cho những người khác, sẽ sâu sắc hơn sự hài lòng của bạn. Tôi nghĩ rằng thời điểm mà bạn phát triển ý thức chăm sóc. những người khác đối với bạn tích cực hơn. Điều này là do thái độ của riêng bạn. Mặt khác, nếu bạn từ chối những người khác, họ sẽ đối với bạn một cách tiêu cực. Một điều khác khá rõ ràng với tôi là thời điểm bạn chỉ nghĩ đến bản thân, trọng tâm của toàn bộ tâm trí của bạn thu hẹp, và vì sự hạn hẹp này tập trung những điều không thoải mái có thể xuất hiện rất lớn và mang lại cho bạn cảm giác sợ hãi và khó chịu và cảm giác cảm thấy choáng ngợp bởi đau khổ. Thời điểm bạn nghĩ của người khác với một cảm giác quan tâm, nhờ vậy tâm trí của bạn được mở rộng. Trong đó góc độ rộng lớn, những vấn đề riêng của bạn xuất hiện là không có ý nghĩa, và điều này tạo nên một sự khác biệt lớn. Nếu bạn có một cảm giác chăm sóc cho người khác, bạn sẽ thể hiện một loại sức mạnh nội tâm cho dù hoàn cảnh khó khăn và vấn đề của riêng bạn. Với sức mạnh này, các vấn đề của bạn sẽ có vẻ ít quan trọng và khó chịu. Bằng cách đi xa hơn những

vấn đề riêng của mình và chăm sóc người khác, bạn có được sức mạnh nội tâm, tự tin, can đảm và ý thức hơn về sự yên tĩnh. Đây là một ví dụ rõ ràng về cách suy nghĩ của một người thực sự tạo nên một sự khác biệt.

Trong *The Guide to the Bodhisattva's Way of Life* (Bodhicaryavatara) nói rằng có sự khác biệt hiện tượng giữa nỗi đau mà bạn trải nghiệm khi bạn lấy nỗi đau của người khác như chính bạn và nỗi đau vốn trực tiếp từ đau khổ của riêng bạn. Trong đây, có một yếu tố của sự khó chịu bởi vì bạn đang chia sẻ nỗi đau của người khác; Tuy nhiên, như Shantideva chỉ ra, cũng có một số cố định bởi vì, trong một nghĩa nào đó, bạn đang tự nguyện chấp nhận nỗi đau đó. Trong sự tham gia tự nguyện đối với đau khổ của người khác có sức mạnh và một cảm giác của sự tự tin. Nhưng trong trường hợp sau, khi bạn đang trải qua những đau khổ của riêng mình, có yếu tố của bất như ý, và một phần vì thiếu kiểm soát, bạn cảm thấy yếu đuối và hoàn toàn bị choáng ngợp. Trong giáo lý Phật giáo về lòng vị tha và lòng từ bi, biểu thức nào đó được sử dụng như "Người ta nên bỏ qua của hạnh phúc của chính mình và yêu mến hạnh phúc của người." Điều quan trọng là phải hiểu những câu phát biểu này liên quan đến việc thực hành tự nguyện chia sẻ nỗi đau của người khác và đau khổ với hoàn cảnh của người. Điểm cơ bản là nếu bạn không có khả năng để yêu chính mình, rồi chỉ đơn giản là không căn bản để xây dựng một ý thức chăm sóc đối với người khác. Tình yêu đối với chính mình không có nghĩa là bạn đang mắc nợ mình. Thay vào đó, khả năng yêu thương bản thân hoặc tử tế với chính mình cần được dựa trên một thực tế rất cơ bản của sự tồn tại con người: tất cả chúng ta có một xu hướng tự nhiên mong muốn hạnh phúc và tránh xa đau khổ. Một khi cơ sở này tồn tại trong việc liên quan đến bản thân, người ta có thể mở rộng nó đối với các chúng sinh khác. Vì vậy, khi chúng ta tìm thấy các câu giáo huấn trong các giáo lý như "quên hạnh phúc riêng mình và trân trọng hạnh phúc của người khác," chúng ta nên hiểu chúng trong bối cảnh tu tập bản thân theo lý tưởng của lòng từ bi. Điều này là quan trọng nếu chúng ta không nuông chiều theo cách 'cái tôi là trung tâm' của suy nghĩ rồi quên đi tác động của các hành động của chúng ta đối với các chúng sinh. Như tôi đã nói trước đó, chúng ta có thể phát triển một thái độ xem xét chúng sinh khác là quý giá trong việc công nhận những phần tốt đẹp của họ đóng vai trò trong kinh nghiệm của chúng ta về niềm vui, hạnh phúc và thành công. Đây là việc quán sát đầu tiên. Việc quán sát thứ hai là như sau: thông qua phân

tích và suy ngẫm, bạn sẽ thấy được rằng nhiều nỗi khổ, đau đớn, và nỗi đau thực sự là kết quả của một thái độ 'tự ngã làm trung tâm' với yêu ái hạnh phúc của chính mình hơn của người khác, trong khi đó nhiều niềm vui, hạnh phúc và cảm giác an toàn trong cuộc sống của chúng ta xuất phát từ những suy nghĩ và cảm xúc yêu thương hạnh phúc của các chúng sinh khác. Tương phản hai hình thức của tư tưởng và cảm xúc đã thuyết phục chúng ta về sự cần thiết phải coi của hạnh phúc của người khác là quý giá.

Có một thực tế liên quan đến việc nuôi dưỡng những suy nghĩ và cảm xúc là trân trọng hạnh phúc của người khác: chính sự tự quan tâm và mong muốn của chúng ta được đầy đủ như một sản phẩm phụ của tác động thực tế đối với các chúng sinh. Như Je Tsong Khapa chỉ trong Great Exposition Path to Enlightenment (Lamrim Chenmo), "càng nhiều học viên tham gia vào các hoạt động và suy nghĩ là tập trung và trực tiếp hướng đến sự hoàn thành hạnh phúc đối với người khác, sự hoàn thành hay thực hiện khát vọng riêng của mình sẽ đến như là một sản phẩm phụ mà không phải thực hiện một nỗ lực riêng biệt." Một số bạn có thể đã thực sự nghe lập luận này, điều mà tôi thực hiện khá thường xuyên, trong một số ý nghĩa những vị Bồ tát, những hành giả từ bi của Phật đạo, là các bậc khôn ngoan, trong khi những người như chúng ta là những người ngu ngốc ích kỷ. Chúng ta chỉ nghĩ về bản thân và coi thường người khác, và kết quả là chúng ta luôn luôn không hài lòng và có một thời gian đau khổ. Có khi nào suy nghĩ khôn ngoan hơn, có phải không? Đây là niềm tin của tôi. Một vài câu hỏi đưa ra, "Chúng ta có thể thực sự thay đổi thái độ của chúng ta?"

Câu trả lời trên cơ sở kinh nghiệm nhỏ của tôi là, không do dự, "Vâng!" Điều này khá rõ ràng với tôi. Điều mà chúng ta gọi là "tâm" là khá đặc biệt. Đôi khi nó là rất cứng đầu và rất khó thay đổi. Nhưng với nỗ lực liên tục và với niềm tin dựa trên lý trí, tâm của chúng ta là đôi khi khá trung thực. Khi chúng ta thực sự cảm thấy rằng có một vài điều cần phải thay đổi, sau đó tâm của chúng ta có thể thay đổi. Chỉ có mong muốn và cầu nguyện sẽ không biến đổi tâm của bạn, nhưng với niềm tin và lý trí, lý do chủ yếu dựa vào kinh nghiệm của riêng bạn, bạn có thể biến đổi tâm của bạn. Thời gian hoàn toàn là một yếu tố quan trọng ở đây, và với thời gian, thái độ tinh thần của chúng ta chắc chắn có thể thay đổi. Một điểm mà tôi nên thực hiện ở đây là một vài người, đặc biệt là những người tự coi mình là rất thực tế và thực tiễn, là quá thực tế và bị ám ảnh

với thực tiễn, họ có thể nghĩ rằng, "Ý tưởng mong muốn hạnh phúc cho tất cả chúng sinh và ý tưởng vun bồi tư tưởng ước vọng hạnh phúc đối với tất cả chúng sinh là không thực tế và quá lý tưởng. Chúng không đóng góp bất kỳ cách nào đối với việc thay đổi tâm của người hay đạt được vài loại rèn luyện tâm linh, vì chúng hoàn toàn không thể thực hiện. Một số người có thể suy nghĩ trong điều kiện như vậy và cảm thấy rằng có lẽ là một cách tiếp cận hiệu quả hơn sẽ bắt đầu với một vòng tròn chặt chẽ với những ai mà họ có sự tương tác trực tiếp. Họ nghĩ rằng sau này người ta có thể mở rộng và tăng cường các thông số. Họ cảm thấy đơn giản là không có điểm suy nghĩ về tất cả chúng sinh kể từ khi có một số lượng vô hạn của chúng. Họ có thể hình dung một số loại kết nối với những người đồng loại của họ trên hành tinh này, nhưng họ cảm thấy rằng chúng sinh vô hạn trong hệ thống thế giới nhiều và vũ trụ không có gì để làm với kinh nghiệm riêng của họ như là một cá nhân. Họ có thể hỏi, "có ý nghĩa gì trong sự cố gắng tu dưỡng tâm với nỗ lực bao gồm trong phạm vi của nó với mọi chúng sinh?" Theo một cách nào đó có thể là một sự phản đối hợp lệ, nhưng những gì là quan trọng ở đây là để hiểu tác động của việc nuôi dưỡng tình cảm vị tha đó.

Vấn đề là để cố gắng phát triển phạm vi của sự đồng cảm của con người trong một cách có thể mở rộng đến bất kỳ hình thái nào của cuộc sống vốn có khả năng cảm giác đau đớn và kinh nghiệm hạnh phúc. Đó là vấn đề của việc xác định một sinh vật sống như một chúng sinh. Đây là loại tình cảm là rất mạnh mẽ, và không cần được xác định, trong điều kiện đặc trưng, với từng chúng sinh để có kết quả. Lấy ví dụ, tính chất phổ quát của vô thường. Khi chúng ta có sự suy nghĩ về mọi vật và về sự kiện là vô thường, chúng ta không cần phải cân nhắc mọi điều tồn tại trong vũ trụ để cho chúng ta thuyết phục về sự vô thường. Đó không phải là cách vận hành của tâm. Vì vậy, điều quan trọng là phải đánh giá cao điểm này.

Trong câu đầu tiên, có một tham chiếu rõ ràng với môi giới 'tôi': "Nguyện cho tôi luôn luôn quý trọng người khác." Có lẽ một cuộc thảo luận ngắn gọn về sự hiểu biết của Phật giáo về điều này, 'tôi' phân biệt có thể hữu ích trong phạm vi này. Nói chung, không có ai tranh luận rằng người ta - bạn, tôi và những người khác - tồn tại. Chúng ta không đặt câu hỏi về sự tồn tại của ai đó trải qua những kinh nghiệm đau khổ. Chúng ta nói, "Tôi thấy người nào đó" và "Tôi nghe người nào đó," và chúng ta liên tục sử dụng

ngôi đại từ đầu tiên trong cách nói của chúng ta. Không có tranh chấp về sự tồn tại của các cấp độ thông thường về 'ngã' mà tất cả chúng ta kinh nghiệm trong cuộc sống hằng ngày của chúng ta. Tuy nhiên, câu hỏi xuất hiện khi chúng ta cố gắng để hiểu những gì mà cái 'ngã' hay 'tôi' thực sự là. Trong việc dò xét những câu hỏi này chúng ta có thể cố gắng để mở rộng phân tích một chút ngoài cuộc sống hằng ngày - chúng ta có thể, ví dụ, nhớ lại chính chúng ta trong thời thanh thiếu niên. Khi bạn có một hồi ức của một cái gì đó từ tuổi trẻ của bạn, bạn có một cảm giác gắn gũi định nghĩa với các trạng thái của cơ thể và cảm nhận của bạn về cái 'ngã' ở tuổi đó. Khi bạn còn trẻ, đã có một 'bản ngã'. Khi bạn già đi có một 'bản ngã'. Ngoài ra còn có một 'bản ngã' tràn ngập cả hai giai đoạn. Một người có thể nhớ lại những kinh nghiệm của mình ở tuổi trẻ. Một người có thể suy nghĩ về kinh nghiệm của mình ở tuổi già, và như vậy. Chúng ta có thể thấy một sự nhận dạng gắn gũi với trạng thái cơ thể của chúng ta và cảm giác nhận thức của chúng ta về 'ngã', 'tôi'. Nhiều triết gia và, đặc biệt, các nhà tư tưởng tôn giáo đã tìm cách để hiểu bản chất của cá nhân, 'cái ta' hay 'tôi' đó duy trì tính liên tục theo thời gian. Điều này đặc biệt quan trọng trong truyền thống Ấn Độ. Các trường phái ngoài Phật giáo tại Ấn Độ nói về atman, tạm dịch là 'ngã' hay 'linh hồn'; và trong các truyền thống tôn giáo khác không thuộc Ấn Độ, chúng ta thường nghe bàn luận về 'linh hồn' của con người và v.v... Trong bối cảnh Ấn Độ, atman có ý nghĩa riêng biệt của một môi giới độc lập với các sự kiện thực nghiệm của cá nhân. Trong truyền thống Ấn Độ giáo, ví dụ, có một niềm tin vào sự luân hồi, đã truyền cảm hứng cho rất nhiều cuộc tranh luận. Tôi cũng đã tìm thấy tài liệu tham khảo cho các hình thức nhất định về thực hành thần bí trong đó một ý thức hay linh hồn chiếm lấy cơ thể của một người mới chết. Nếu chúng ta tin vào sự luân hồi, nếu chúng ta tin vào linh hồn nhập vào thân thể khác, rồi một số loại liên quan tùy thuộc của các sự kiện thực nghiệm của cá nhân phải được thừa nhận. Nhìn chung, các trường phái phi Phật giáo tại Ấn Độ có nhiều ít để kết luận rằng 'tự ngã' thực sự đề cập đến môi giới độc lập hoặc atman. Nó đề cập đến những gì là độc lập của cơ thể và tâm của chúng ta. Toàn bộ truyền thống Phật giáo đã từ chối sự lưỡng gạt để thừa nhận một 'bản ngã', một atman, hay một linh hồn độc lập của thân và tâm. Trong các tông phái Phật giáo, có sự đồng thuận về quan điểm mà cái 'ngã' hay 'tôi' phải được hiểu theo nghĩa của sự kết hợp của thân và tâm. Chính xác hơn, những gì chúng ta đề cập khi chúng ta nói 'tôi' hoặc 'ta', đã có ý kiến khác nhau ngay cả trong số những nhà tư tưởng Phật giáo. Nhiều tông phái Phật giáo giữ lập

trường phân tích cuối cùng là chúng ta phải đồng nhất 'bản ngã' với ý thức của cá nhân. Qua phân tích, chúng ta có thể thấy như thế nào về thân thể của chúng ta là một nhóm thực thể tùy thuộc những gì tiếp tục xuyên qua thời gian thực sự là ý thức của một con người.

Tất nhiên, các nhà tư tưởng Phật giáo khác đã bác bỏ sự di chuyển để đồng nhất cái 'tôi' với ý thức. Nhà tư tưởng Phật giáo như ngài Buddhapalita (Phật Hộ) và Chandrakirti (Nguyệt Xứng) đã bác bỏ những vấn đề tìm kiếm một số loại vĩnh cửu, tồn tại, hoặc bất tử đối với 'tự ngã'. Họ đã lập luận rằng loại lý luận là, trong một nghĩa nào đó, thâm căn cố đế nhằm nắm bắt một cái gì đó. Một phân tích về bản chất của cái 'ngã' cùng những dòng này sẽ không mang lại gì cả vì các nhiệm vụ liên quan ở đây là siêu hình; nó là một cuộc tìm kiếm tự siêu hình trong đó, Buddhapalita và Chandrakirti lập luận rằng, chúng ta sẽ vượt ra ngoài lãnh vực của sự hiểu biết về ngôn ngữ hàng ngày và kinh nghiệm hàng ngày. Do đó tôi, người, và môi giới phải được hiểu hoàn toàn về cách mà chúng ta trải nghiệm cảm giác của chúng ta về 'tự ngã'. Chúng ta không nên đi xa hơn mức độ của sự hiểu biết thông thường về 'tự ngã' và bản thân. Chúng ta nên phát triển một sự hiểu biết về sự tồn tại của chúng ta trong phạm vi tồn tại của cơ thể và tinh thần của chúng ta, như thế cái 'tôi' và người là trong một ý nghĩa được hiểu là sự chỉ định phụ thuộc vào thân và tâm. Chandrakirti sử dụng ví dụ về một chiếc xe ngựa trong trong sự hướng dẫn của ông tới Trung Đạo (Madhyamakavatara). Khi bạn chấp nhận khái niệm về xe ngựa để phân tích, bạn sẽ không bao giờ tìm thấy một số loại siêu hình học hoặc giá trị thật thực sự của xe ngựa độc lập với các bộ phận cấu thành xe ngựa. Nhưng điều này không có nghĩa là xe không tồn tại. Tương tự như vậy, khi chúng ta nói đến 'tự ngã', phân tích bản chất của 'tự ngã' như vậy, chúng ta không thể tìm thấy một cái 'tôi' độc lập của thân và tâm làm nên sự tồn tại của cá nhân hoặc chúng sinh. Sự hiểu biết về 'tự ngã' này như là yếu tố độc lập cũng phải được mở rộng với sự hiểu biết của chúng ta đối chúng sinh khác. Một lần nữa, các loài hữu tình khác là đều ở trong thế tồn tại phụ thuộc thân và tâm. sự tồn tại của cơ thể và tinh thần dựa trên các uẩn, đó là những thành phần tâm-vật lý của chúng sinh.

**Tu tâm: câu 2**

Bất cứ khi nào tôi tiếp xúc với ai,  
 Nguyện cho tôi xem mình là thấp nhất trong tất cả,  
 Và, từ tận đáy lòng của tôi,  
 Cư xử với người khác một cách tôn kính.

*(Whenever I interact with someone,  
 May I view myself as the lowest amongst all,  
 And, from the very depths of my heart,  
 Respectfully hold others as superior.)*

Câu đầu tiên chỉ ra sự cần thiết tra dồi tư tưởng liên hệ đến tất cả chúng sinh khác bằng sự quý trọng. Trong câu thứ hai, ý chỉ rằng thực hiện việc công nhận sự quý báu của chúng sinh khác, và ý thức chăm sóc mà bạn phát triển trên cơ sở đó, không nên y cứ vào cảm giác của sự thương hại đối với chúng sinh, đó là với ý nghĩ rằng họ thấp kém. Thay vào đó, những gì đang được nhấn mạnh là một cảm giác chăm sóc cho chúng sinh và ghi nhận sự quý báu của họ dựa trên sự tôn trọng và cung kính như một hữu tình cao cả. Tôi muốn đề cập ở đây là chúng ta nên hiểu lòng từ bi như thế nào trong bối cảnh Phật giáo. Nói chung, trong Phật giáo truyền thống, từ bi và tình thương được xem là hai mặt của cùng một điều. Từ bi được cho là mong muốn đồng cảm là mong mỗi thấy (đối tượng của từ bi) chúng sinh thoát khỏi đau khổ. Tình thương là mong ước là mơ ước hạnh phúc cho người khác. Trong bối cảnh này không nên nhầm lẫn lòng từ bi và tình thương theo nghĩa thông thường. Ví dụ, chúng ta trải nghiệm một cảm giác gần gũi đối với những người yêu thương chúng ta. Chúng ta cảm thấy một cảm giác của lòng từ bi và sự đồng cảm với họ. Chúng ta cũng có tình thương mạnh mẽ đối với những người này, nhưng thường thì tình thương hoặc lòng từ bi là có liên quan đến bản ngã: "vì-và-bạn tôi," "chồng tôi," "con tôi," và v.v....Điều gì xảy ra với loại tình yêu hay lòng từ bi như vậy, điều này có thể mạnh mẽ, là bởi nó đang bị đánh động với chấp thủ theo sau, vì nó liên quan đến tự ngã. Một khi có sự chấp thủ thì có tiềm năng cho sự phát sinh tức giận và hận thù. Ví dụ, nếu lòng từ bi của một người đối với một người nào đó đang bị tác động với sự chấp thủ, nó có thể dễ dàng đổi ngược cảm xúc của nó dù sự cố nhỏ. Sau đó, thay vì muốn người đó được hạnh phúc, thì họ có thể muốn người đó phải đau khổ.

Lòng từ bi và tình yêu đúng trong phương diện tu tập của tâm dựa trên nhận thức đơn giản là người khác giống như bản thân mình, mong muốn hạnh phúc và vượt qua đau khổ của mình và người một cách tự nhiên, ai cũng có quyền tự nhiên để thực hiện những khát vọng cơ bản. Sự đồng cảm mà bạn phát triển đối với một người dựa trên nhận thức về thực tế cơ bản là lòng từ bi phổ quát. Không có yếu tố của định kiến, không có yếu tố phân biệt đối xử. Lòng từ bi này có khả năng mở rộng đến tất cả chúng sinh khi chúng cũng có yếu tố trải nghiệm những đau đớn và hạnh phúc. Như vậy, các tính năng cần thiết của lòng từ bi thật sự là nó là bao hàm và không thiên vị hay kỳ thị. Vì vậy, tu tâm trong việc nuôi dưỡng lòng từ bi trong truyền thống Phật giáo đầu tiên liên quan đến việc nuôi dưỡng một tư tưởng điềm tĩnh, hoặc tâm xả đối với tất cả chúng sinh. Ví dụ, bạn có thể quán chiếu hiện thực rằng một người nào đó có thể là bạn, người thân của bạn và v.v...trong cuộc sống này dù người này đã là (theo quan điểm Phật giáo) kẻ thù tồi tệ nhất của bạn trong một kiếp trước. Tương tự như vậy, bạn áp dụng cùng một loại lý do để một người nào đó bạn coi là kẻ thù: mặc dù người này có thể là tiêu cực đối với bạn và là kẻ thù của bạn trong cuộc đời này, anh ta hoặc cô ấy có thể là người bạn tốt nhất của bạn trong một kiếp trước, hoặc có thể đã có liên quan đến bạn, và v.v...Bằng cách quán chiếu vào bản chất biến động của các mối quan hệ với người khác vốn có tiềm năng tồn tại trong tất cả chúng sinh là bạn và thù, như thế, bạn có thể phát triển định tâm, và xả tâm.

Việc thực hành phát triển hoặc nuôi dưỡng tính buông xả bao hàm một hình thái của sự thoát ly, nhưng điều quan trọng là phải hiểu ý nghĩa thoát ly ra sao. Đôi khi người ta nghe về việc tu tập thoát ly trong Phật giáo, họ nghĩ rằng Phật giáo đang ủng hộ cho thái độ thờ ơ đối với tất cả mọi thứ, nhưng đó không phải là trường hợp này. Đầu tiên, có thể nói, tu tập thoát ly là cởi bỏ tất cả những cảm xúc phân biệt đối xử đối với người khác dựa trên những tính toán về thân hay sơ. Bạn đặt nền tảng trên những điều mà bạn có thể trau dồi lòng từ bi đúng bao quát cho tất cả chúng sinh khác. Giáo lý Phật giáo về sự xả ly không bao hàm việc phát triển một thái độ buông bỏ hoặc thờ ơ với thế giới hay cuộc sống.

Chuyển sang một dòng khác của câu, tôi nghĩ rằng điều quan trọng là phải hiểu được ý nghĩa "Nguyện cho tôi xem mình là thấp nhất trong tất cả" được biểu đạt trong



phạm vi này. Chắc chắn nó không phải là nói rằng bạn nên đưa bạn vào những suy nghĩ sẽ dẫn bạn hạ thấp lòng tự trọng, hoặc bạn sẽ bị mất tất cả cảm giác hy vọng và cảm thấy chán nản và suy nghĩ: "Tôi là người thấp nhất trong tất cả. Tôi không có khả năng, tôi không thể làm bất cứ điều gì và không có quyền lực." Đây không phải là loại cảm nghiệm thấp kém đang được đề cập ở đây. Suy nghĩ tự thân như là thấp hơn so với những người khác thực sự phải được hiểu trong phạm vi liên hệ. Nói chung, con người là vượt trội so với động vật. Chúng ta được trang bị những khả năng phán xét giữa đúng và sai và có suy nghĩ về tương lai và v.v... Tuy nhiên, người ta cũng có thể lập luận rằng ở những khía cạnh khác con người là kém hơn so với động vật. Ví dụ, động vật có thể không có khả năng để đánh giá giữa đúng và sai trong một ý thức đạo đức, và chúng có thể không có khả năng nhìn thấy những hậu quả lâu dài về hành động của chúng, nhưng trong cõi súc sinh có ít nhất một ý nghĩa nào đó về trật tự. Ví dụ, nếu bạn nhìn vào các thảo nguyên châu Phi, động vật ăn thịt con mồi trên các động vật khác chỉ khi cần thiết là khi chúng đang đói. Khi chúng không đói, bạn có thể nhìn thấy chúng cùng tồn tại khá hòa bình. Nhưng con người chúng ta, mặc dù khả năng của chúng ta biết đánh giá giữa đúng và sai, đôi khi hành động lại không có tính tham lam tinh khiết. Lắm khi chúng ta tham gia vào các hành động hoàn toàn không ngoài tính đăm mê - chúng ta giết hại không ngoài một cảm giác 'thể thao' như khi chúng ta đi săn bắn hoặc câu cá. Vì vậy, trong một nghĩa nào đó, người ta có thể lập luận rằng con người đã được chứng minh là kém hơn so với động vật. Vì thế, trong điều kiện tương đối như vậy mà chúng ta có thể coi mình là thấp hơn so với những người khác. Một trong những lý do cho việc sử dụng từ 'thấp hơn' là để nhấn mạnh một cách bình thường rằng khi chúng ta phát sinh những cảm xúc bình thường của sự giận dữ, hận thù, chấp thủ, và tham lam,

Chúng ta làm như vậy mà không có bất kỳ ý nghĩ của sự kiềm chế. Thường thì chúng ta hoàn toàn không ý thức gì về tác động hành vi của chúng ta đối với các chúng sinh khác. Nhưng bằng cách cố nuôi dưỡng thận trọng về sự suy nghĩ đối với người khác là cao cả và xứng đáng với sự tôn kính của bạn, bạn sẽ cung cấp cho mình với một nhân tố kiềm chế. Và rồi, khi những cảm xúc phát sinh, chúng sẽ không được mạnh mẽ như khiến cho bạn bất chấp tác động của các hành động của mình đối với chúng sinh. Đó là những nền tảng nhận thức về người khác là tốt hơn mình như được gợi ý.

**Tu Tâm: Câu 3**

Trong tất cả những việc làm của tôi, nguyện cho tôi thâm nhập tâm mình,  
 Và khi những cảm xúc phiền não phát sanh-  
 Khi chúng gây nguy hiểm cho chính tôi và người khác-  
 Nguyện cho tôi hùng lực đối đầu với chúng và cản trở chúng.

*(In all my deeds may I probe into my mind,  
 And as soon as mental and emotional afflictions arise-  
 As they endanger myself and others-  
 May I strongly confront them and avert them.)*

Câu này thực sự chạm đến trái tim đối với những gì có thể được gọi là thực chất của việc thực hành Phật Pháp. Khi chúng ta nói về Pháp trong chủ đề của giáo lý Phật giáo, chúng ta nói về Niết bàn, hay giải thoát khỏi đau khổ. Giải thoát khỏi đau khổ, niết-bàn, hay tịch-diệt là đúng pháp. Có nhiều cấp độ của sự chấm dứt - ví dụ, kèm chế từ việc sát sinh hoặc giết người có thể là một hình thức của Pháp. Nhưng điều này không thể được gọi là Pháp Phật đặc biệt vì kèm chế khỏi việc sát hại là một cái gì đó mà ngay cả một người không theo đạo, có thể áp dụng như một kết quả của việc tuân thủ pháp luật. Bản chất của Pháp trong truyền thống Phật giáo là trạng thái tự do khỏi khổ đau và phiền não (Skt. Klesha, Tib. Nyonmong) nằm ở gốc của khổ đau. Câu này giải quyết như thế nào để chống lại những phiền não hoặc những cảm xúc phiền não và tư tưởng. Người ta có thể nói rằng đối với một hành giả Phật giáo, kẻ thù thực sự là kẻ thù bên trong - những phiền não và cảm xúc. Đó là những phiền não làm tăng trưởng đau đớn và khổ sở. Nhiệm vụ thực sự của một người học Phật Pháp là để đánh bại kẻ thù bên trong này. Từ khi áp dụng phương pháp giải trừ những phiền não và cảm xúc là nằm ở trung tâm của sự thực hành Phật Pháp và là trong một vài ý nghĩa nền tảng của pháp, câu thứ ba cho thấy rằng nó là rất quan trọng để nuôi dưỡng chánh niệm ngay từ đầu. Cách khác, nếu bạn để cho những cảm và suy nghĩ xúc tiêu cực nảy sinh trong bạn mà không cần bất kỳ phương pháp của sự kèm chế, không có bất kỳ chánh niệm đối với sự tiêu cực của chúng, thì có nghĩa rằng bạn đang đem lại cho chúng một sự tung hoành tự do. Chúng có thể phát triển đến điểm đơn giản là không có cách nào để

đối đầu với chúng. Tuy nhiên, nếu bạn phát triển chánh niệm đối với sự tiêu cực của chúng, rồi khi chúng xảy ra, bạn sẽ có thể dập tắt chúng ngay sau khi chúng phát sinh. Bạn sẽ không cho chúng cơ hội hay không gian để phát triển thành những cảm xúc tư tưởng tiêu cực toàn diện. Tôi nghĩ rằng, phương thức mà câu thơ thứ ba này cho thấy chúng ta áp dụng một thứ thuốc giải độc là ở cấp độ của việc trải nghiệm biểu hiện và cảm giác của xúc cảm. Thay vì có gốc của cảm xúc chung chung, những gì đang được đề xuất là việc áp dụng các thuốc giải độc phù hợp với những cảm xúc và suy nghĩ cụ thể tiêu cực. Ví dụ, để đối phó với sự tức giận, bạn nên trau dồi tình thương và lòng từ bi. Để đối phó với sự dính mắc vào đối tượng, bạn nên trau dồi tư tưởng về những bất tịnh của đối tượng đó, bản chất không ham muốn của mình, và v.v... Để đối đầu với một sự kiêu ngạo hay tự hào của chính mình, bạn cần phải suy ngẫm về những thiếu sót trong bạn và có thể làm phát sinh một cảm giác của sự khiêm nhường. Ví dụ, bạn có thể suy nghĩ về tất cả mọi thứ trên thế giới về những gì mà bạn hoàn toàn không biết. Lấy người phiên dịch ký hiệu ở đây trước mặt tôi. Khi tôi nhìn cô ấy và xem những cử chỉ phức tạp mà cô ấy thực hiện sự phiên dịch, tôi không biết manh mối những gì tiếp diễn, và để thấy rằng hoàn toàn là một kinh nghiệm khá khiêm tốn. Từ kinh nghiệm cá nhân của riêng tôi, bất cứ khi nào tôi có một chút khởi động cảm giác tự hào, tôi nghĩ về máy tính. Điều này thực sự chặn đứng cảm giác đó ngay!

#### **Tu tâm: Câu 4**

Khi tôi nhìn thấy chúng sinh bất hạnh  
 Bị áp lực bởi sự phũ phàng và khổ đau thống thiết,  
 Nguyện cho tôi yêu thương họ - vì họ là (những người mà tôi) hiếm thấy-  
 Giống như tôi đã phát hiện ra châu báu!

*(When I see beings of unpleasant character  
 Oppressed by strong negativity and suffering,  
 May I hold them dear-for they are rare to find-  
 As if I have discovered a jewel treasure!)*

Câu này đề cập đến trường hợp đặc biệt liên quan đến những người bên lề xã hội, có lẽ vì hành vi của họ, sự xuất hiện của họ, cảnh cùng cực của họ, hoặc họ gặp

phải một số bệnh tật. Bất cứ ai thực hành bồ đề tâm phải chăm sóc đặc biệt của những người này, nếu như gặp họ, bạn đã tìm thấy một kho báu thật sự. Thay vì cảm giác tránh xa, một hành giả thực sự của nguyên tắc vị tha nên tham gia và coi như những thách thức về sự quan hệ. Trong thực tế, cách chúng ta tương tác với mọi người của loại này có thể cho chúng ta một động lực tuyệt vời với việc thực hành tâm linh của chúng ta.

Trong phạm vi này, tôi muốn chỉ ra những ví dụ tuyệt vời do nhiều anh chị em Kitô giáo tham gia vào các ngành nghề nhân đạo và chăm sóc đặc biệt hướng đến các thành viên bất hạnh của xã hội. Một ví dụ như trong thời đại chúng ta là Mẹ Teresa, người đã cống hiến cuộc đời mình để chăm sóc cho những người khốn cùng. Cô ta đã minh họa lý tưởng như được mô tả trong câu này.

Đó là điều quan trọng là khi tôi gặp các thành viên của các trung tâm Phật giáo ở các bộ phận khác nhau của thế giới, tôi thường chỉ ra cho họ rằng đó không phải là đủ cho một trung tâm Phật giáo chỉ đơn giản là để có các chương trình giảng dạy hoặc thiền. Có, tất nhiên, các trung tâm Phật giáo rất ấn tượng, và một số trung tâm tu tập, nơi các nhà sư phương Tây đã được đào tạo rất tốt và họ có khả năng chơi âm nhạc (clarinet) trong phong cách truyền thống Tây Tạng! Nhưng tôi cũng đề cập với họ sự cần thiết phải mang phương diện xã hội và chăm sóc vào chương trình hoạt động của họ, do đó các nguyên tắc trình bày trong giáo lý Phật giáo có thể đóng góp cho xã hội.

Tôi vui mừng để nói rằng tôi đã nghe được một số trung tâm Phật giáo đang bắt đầu áp dụng các nguyên lý Phật giáo về mặt xã hội. Ví dụ, tôi tin rằng ở Úc có các trung tâm Phật giáo được thiết lập để hỗ trợ cho những người hấp hối, và chăm sóc bệnh nhân AIDS. Tôi cũng đã nghe nói về các trung tâm Phật giáo tham gia vào một số hình thức của giáo dục tinh thần trong các nhà tù, nơi mà họ cung cấp cho các cuộc đàm luận và tư vấn phục vụ. Tôi nghĩ rằng đây là những ví dụ tuyệt vời. Dĩ nhiên, không may hơn khi những người như vậy, đặc biệt là các tù nhân, cảm thấy bị từ chối bởi xã hội, không chỉ là nó đau đớn sâu sắc đối với họ, nhưng cũng từ một quan điểm phóng khoáng hơn, nó là một tổn thất cho xã hội. Chúng ta không cung cấp cơ hội cho những người này để tạo nên một sự đóng góp đóng xây dựng xã hội khi họ thực sự có tiềm năng để làm như vậy. Do đó, tôi nghĩ rằng điều quan trọng đối với xã hội là như một

toàn thể không từ chối những người như vậy, nhưng để nắm lấy chúng và hiểu biết những đóng góp tiềm năng mà họ có thể làm. Bằng cách này, họ sẽ cảm thấy họ có một vị trí trong xã hội, và họ sẽ bắt đầu nghĩ rằng họ có thể nên có cái gì đó để cung cấp.

### **Tu tâm: Câu 5 & 6**

Khi những người khác vì ghen tuông  
 Đối xử với tôi một cách sai lầm bằng sự lạm dụng, vu khống, và khinh bỉ,  
 Nguyên cho tôi chịu phần thua thiệt về mình  
 Và dành cho người ta sự chiến thắng.

*(When others, out of jealousy  
 Treat me wrongly with abuse, slander, and scorn,  
 May I take upon myself the defeat  
 And offer to others the victory.)*

Ở điểm này là khi những người khác khiêu khích bạn, có lẽ vô cớ hoặc không công bằng, thay vì phản ứng một cách tiêu cực, như một hành giả thực sự của lòng vị tha bạn có thể khoan dung đối với họ. Bạn vẫn không tán tâm bằng cách xử lý như vậy. Trong câu kế tiếp chúng ta biết rằng không chỉ nên khoan dung đối với những người như vậy, nhưng thực tế chúng ta nên xem họ như là nhà giáo dục tinh thần của chúng ta. Câu đó như vậy:

Khi một ai đó mà tôi đã giúp,  
 Hoặc những ai mà tôi đã đặt hy vọng lớn,  
 Ngược đãi tôi theo bằng cách gây tổn thương trầm trọng,  
 Nguyên cho tôi có thể vẫn coi người ấy là người thầy quý giá của tôi.

*(When someone whom I have helped,  
 Or in whom I have placed great hopes,  
 Mistreats me in extremely hurtful ways,  
 May I regard him still as my precious teacher.)*

Trong Shantideva's Guide to the Bodhisattva's Way of Life, có một sự thảo luận bao quát về cách chúng ta có thể phát triển các loại thái độ này, và làm thế nào chúng ta thực sự có thể thực tập để thấy những người gây hại chúng ta như những đối tượng tu tập tâm linh. Và cũng có thể, trong chương thứ ba của Chandrakirti's Entry to the Middle Way, có sự truyền cảm sâu sắc và những lời dạy có hiệu quả đối với việc vun bồi lòng nhẫn nhục và bao dung.

### **Tu tâm: Câu 7**

Câu thứ bảy tóm tắt tất cả sự thực tập mà chúng ta đã bàn luận như sau:

Tóm lại, nguyện cho tôi có thể đem lại lợi ích và niềm vui  
 Với tất cả những người mẹ của tôi dù trực tiếp hay là gián tiếp,  
 Nguyện cho tôi âm thầm nhận chịu hết  
 Tất cả những đau thương của các người mẹ của tôi.

*(In brief, may I offer benefit and joy  
 To all my mothers, both directly and indirectly,  
 May I quietly take upon myself  
 All hurts and pains of my mothers.)*

Câu này trình bày sự thực tập Phật giáo được gọi là "thực hành cho và nhận" (tong len), và bằng phương pháp trực quan của cho và nhận mà chúng ta thực tập sự cân bằng và trao đổi giữa mình với người khác.

"Trao đổi chính mình với tha nhân" không nên hiểu theo nghĩa đen bằng việc biến mình thành người khác và người khác thành chính mình. Điều này là không thể được. Ở đây nó có nghĩa là là một sự xoay ngược thái độ mà người ta thường có đối với mình và người. Chúng ta có xu hướng chỉ nghĩ đến cái gọi là 'tôi' này như một cốt lõi trân quý ở trung tâm của chính chúng ta, một cái gì đó thực sự là giá trị để chăm sóc đến mức mà chúng ta sẵn sàng bỏ qua những hạnh phúc của người khác. Ngược lại, thái độ của chúng ta đối với người khác thường giống như sự lơ là; nhiều lắm, chúng ta có thể có một vài sự quan tâm đối với họ, nhưng ngay cả điều này có thể chỉ đơn giản

là duy trì ở mức độ của một cảm giác hay một cảm xúc. Chúng ta khác với tất cả mọi người mà chúng ta có sự hướng đến hạnh phúc của họ nhưng chẳng lấy làm quan trọng đối với chúng ta. Vì vậy, điểm thực hành đặc biệt này là đảo ngược thái độ này như thế chúng ta làm giảm cường độ của sự chấp và thủ mà chúng ta bám víu vào chính mình, và thường xem hạnh phúc của người khác là không đáng kể và quan trọng.

Khi tu tập phương pháp này, ở chỗ có một sự gợi ý rằng chúng ta nên chịu phần hại và đau khổ về mình; tôi nghĩ rằng nó rất quan trọng để cân nhắc cẩn thận và đánh giá chúng trong ý nghĩa phù hợp của chúng. Điều gì đang thực sự được đề xuất ở đây là nếu trong tiến trình thực hành con đường tâm linh và học hỏi của bạn mà suy nghĩ về hạnh phúc của người khác, bạn được dẫn dắt thực tập những khó khăn nhất định hoặc thậm chí đau khổ thì bạn nên hoàn toàn chuẩn bị cho điều này. Các kinh văn không gợi ý là bạn nên ghét chính mình, hoặc hà khắc với chính mình, hoặc bằng cách nào đó chỉ muốn đau khổ cho chính bản thân bạn một cách cưỡng ép. Quan trọng là phải biết rằng điều này không có ý nghĩa.

Một ví dụ khác chúng ta không nên hiểu sai kinh văn Tây Tạng trong một câu một câu nổi tiếng sau, "Nguyện cho tôi có sự can đảm nếu cần thiết để tu tập từ kiếp này đến kiếp khác, trong vô số kiếp, ngay cả trong các cõi địa ngục đau khổ nhất." Mấu chốt được nói ở đây là trình độ can đảm của bạn nên như thế nếu điều này đòi hỏi bạn như là một phần của quá trình phục vụ cho người khác hạnh phúc, rồi thì bạn cần phải có sự sẵn sàng và cam kết chấp nhận nó.

Một sự hiểu biết đúng đắn về những đoạn văn này rất quan trọng, bởi vì nếu không bạn có thể sử dụng chúng để tăng cường bất kỳ cảm giác của lòng 'tự căm ghét', nghĩ rằng nếu 'tự ngã' là hiện thân của việc 'tự thấy mình là trung tâm', cần phải đày chính mình vào quên lãng. Đừng quên rằng cuối cùng là động lực đằng sau ước muốn theo đuổi một đường tâm linh này là để đạt được hạnh phúc tối cao, vì vậy, chỉ khi tìm kiếm hạnh phúc cho bản thân người ta cũng đang tìm kiếm hạnh phúc cho người khác. Thậm chí từ một quan điểm thực tế, người nào đó phát triển lòng từ bi đích thực hướng tới những người khác, trước tiên người đó phải có một cơ sở trau dồi lòng từ bi, và cơ sở đó là khả năng kết nối với cảm xúc của chính mình và chăm sóc cho

hạnh phúc của chính mình . Nếu một người không có khả năng làm điều đó, làm thế nào người ấy có thể tiếp cận với những người khác và quan tâm đối với họ? Chăm sóc cho người khác đòi hỏi phải chăm sóc cho bản thân.

Việc thực hành cho và nhận (tong len) bao gồm sự tu tập lòng nhân ái và từ bi: thực hành việc chia sẻ dung nhiếp việc thực hành lòng từ bi, trong khi thực hành việc tiếp nhận cũng nhấn mạnh việc tu hạnh từ bi.

Tôn giả Tịch Thiên (Shantideva) chỉ ra một cách thú vị việc thực hành này trong sự hướng dẫn của ngài ở trong Guide to the Bodhisattva's Way of Life. Nó là một trực quan để giúp chúng ta nhận biết những nhược điểm của 'tự thấy mình là trung tâm', và cung cấp cho chúng ta các phương pháp để đối đầu với nó. Một mặt bạn hình dung tự ngã bình thường của riêng mình, cái tôi đó hoàn toàn không thấu được hạnh phúc của người khác và là biểu hiện 'tự thấy mình là trung tâm'. Đây là bản ngã mà chỉ quan tâm đến hạnh phúc của riêng mình, đến mức mà nó thường sẵn sàng để khai thác người khác khá kiêu ngạo để đạt được kết quả của nó. Mặt khác, bạn hình dung một nhóm chúng sinh đang đau khổ, không được bảo vệ và không có nơi nương tựa. Bạn có thể tập trung sự chú ý vào những cá nhân cụ thể nếu bạn muốn. Ví dụ, nếu bạn muốn để hình dung một người nào đó bạn biết rõ và quan tâm, và là người đau khổ, rồi bạn có thể lấy người đó như là một đối tượng cụ thể quán chiếu của bạn và khởi động hoàn toàn sự thực hành cho và nhận trong mối quan hệ với anh ta (hoặc cô ta). Thứ ba, bạn xem mình là một người thứ ba quan sát vô tư trung lập, thử quan sát nhiều hệ trọng ở đây. Cô lập chính bạn vào vị trí của người quan sát trung lập khiến cho nó dễ dàng hơn đối với bạn để thấy những hạn chế về việc 'tự thấy mình là trung tâm', và nhận ra sự công bằng và hợp lý như thế nào khi cân nhắc chính mình với hạnh phúc của chúng sinh khác.

Như một kết quả của sự quán tưởng, dần dần bạn bắt đầu cảm thấy một mối quan hệ với người khác và một sự đồng cảm sâu sắc với nỗi khổ của họ, và ở điểm điểm này bạn có thể bắt đầu thiên quán sự thực của cho và nhận.

Để thực hiện thiên quán về nhận, nó thường khá hữu ích để thực tập quan sát người khác. Đầu tiên, bạn tập trung sự chú ý của bạn vào chúng sinh đau khổ, và có



gắng phát triển và tăng cường lòng từ bi của bạn đối với họ, đến khi bạn cảm thấy rằng đau khổ của họ là gần như không thể chịu nổi. Tuy nhiên, lúc bạn nhận ra rằng bạn không có thể làm gì nhiều để giúp họ trong một ý nghĩa thiết thực. Vì vậy, để rèn luyện mình trở nên hiệu quả hơn, với một động lực từ bi mà bạn quán chiếu khi cảm nhận đau khổ của họ, nguyên nhân đau khổ của họ, suy nghĩ tiêu cực và cảm xúc của họ, và v.v...Bạn có thể làm điều này bằng cách hình dung tất cả khổ đau và tiêu cực của họ như là một luồng khói đen, và bạn hình dung làn khói này hòa tan vào trong bạn.

Trong phạm vi của thực hành này, bạn cũng có thể quán tưởng việc chia sẻ những phẩm chất tích cực của bạn với người khác. Bạn có thể suy tư về bất cứ hành động xứng đáng mà bạn đã làm, bất kỳ tiềm năng tích cực mà có thể bên trong bạn, và cũng có bất kỳ kiến thức tâm linh hay cái nhìn sâu sắc mà bạn có thể đạt được. Bạn gửi chúng ra cho các chúng sinh khác, để họ cũng có thể thưởng thức những lợi ích đó. Bạn có thể làm điều này bằng cách hình dung những phẩm chất của mình trong hình thái hoặc là một ánh sáng lấp lánh hoặc một dòng ánh sáng trắng, thâm nhập vào chúng sinh khác và tan biến trong họ. Đây là cách thực tập cho và nhận.

Tất nhiên, loại thiền quán này sẽ không có ảnh hưởng trọng yếu vào người khác bởi vì nó là một sự hình dung, nhưng những gì nó có thể làm là giúp tăng trưởng sự quan tâm của bạn đối với người khác và sự đồng cảm của bạn với sự đau khổ của họ, đồng thời cũng hỗ trợ việc giảm sức mạnh của ‘tự thấy mình là trung tâm’. Đây là những lợi ích của việc thực hành.

Đây là cách bạn tu luyện tâm mình để nuôi dưỡng khát vọng vị tha nhằm giúp chúng sinh khác. Khi điều này phát sinh cùng với ước nguyện để đạt được toàn giác thì bạn mới nhận ra được bồ đề tâm, đó là phát nguyện vị tha để trở thành hoàn toàn giác ngộ vì lợi ích của tất cả chúng sinh.

### **Tu tâm: câu 8**

Nguyện hết thầy chỉ còn bất nhiễm  
với sự nhiễm ô tám điều vương mắc trần tục này;

Và nguyện cho tôi nhận ra tất cả mọi thứ là ảo tưởng,  
Hết chấp trước, được giải thoát từ buộc ràng.

*(May all this remain undefiled  
By the stains of the eight mundane concerns;  
And may I, recognizing all things as illusion,  
Devoid of clinging, be released from bondage.)*

Hai dòng đầu tiên của câu này rất là quan trọng đối với một hành giả chân chính. Tám điều vương mắc trần tục nói chung là những thái độ có xu hướng thống trị cuộc sống của chúng ta. Đó là: hưng phấn khi được ai đó khen; chán nản khi bị ai đó xúc phạm, mạ lị hoặc chê bai; cảm thấy hạnh phúc khi bạn có kinh nghiệm thành công; buồn rầu khi bạn gặp thất bại; cảm giác sung sướng khi bạn đạt được sự giàu có; cảm giác đau khổ khi bạn trở nên nghèo nàn; hài lòng khi bạn có danh tiếng; và cảm thấy nản lòng khi bạn thiếu sự thừa nhận (Đây còn gọi là bát phong – tám ngọn gió đời: Lợi, suy, hủy, dự, xung, cơ, khổ, và lạc).

Một người tu tập thực sự phải đảm bảo sự nuôi dưỡng lòng vị tha của chính mình là không bị ô nhiễm bằng những suy nghĩ. Ví dụ, nếu như tôi cho cuộc nói chuyện này mà thậm chí có suy nghĩ nhỏ còn trong tâm của tôi với hy vọng mọi người ngưỡng mộ tôi, rồi tôi biết rằng động cơ của mình bị ô nhiễm bởi các đặc điểm trần tục, hoặc những gì mà người Tây Tạng gọi là "tám vương mắc thế tục." Điều này rất quan trọng để kiểm tra chính mình và đảm bảo rằng không có như thế. Tương tự như vậy, một hành giả có thể áp dụng lý tưởng vị tha trong cuộc sống hàng ngày của mình, nhưng nếu bất thành linh ông ta lại cảm thấy tự hào về điều đó và nghĩ, "à, tôi là một hành giả tuyệt vời," ngay lập tức tám điều vương mắc thế tục lại làm ô nhiễm sự tu tập của ông ta. Sự áp dụng tương tự nếu một người thực tập cho rằng, "Tôi hy vọng mọi người ngưỡng mộ những gì tôi đang làm," mong muốn nhận được lời khen ngợi đối với nỗ lực lớn mà ông ta đang làm. Tất cả điều này là những vương mắc trần tục làm hỏng sự thực hành của chúng ta, và điều quan trọng để đảm bảo rằng điều này là không để xảy ra ý nghĩ như thế, vì vậy chúng ta mới tiếp tục thực hành thanh tịnh của chính mình.

Như bạn có thể thấy, những hướng dẫn mà bạn có thể tìm thấy trong giáo lý lojong chuyển hóa tâm rất mạnh mẽ. Chúng thực sự khiến bạn suy nghĩ. Ví dụ có một đoạn nói:

“Nguyện cho hoan hỷ khi ai đó khinh thường tôi, và nguyện cho tôi không có phần khích khi ai đó ngợi khen tôi. Nếu tôi vui vì được khen thì ngay lập tức làm tăng sự kiêu ngạo, niềm tự hào, và ngã mạn của tôi; nhưng nếu tôi hoan hỷ trong những lời chỉ trích, thì ít nhất nó sẽ mở mắt cho tôi thấy những thiếu sót của chính mình.”

Đây thực sự là một cảm tính mạnh mẽ.

Đến lúc này, chúng ta đã thảo luận về tất cả sự thực hành có liên quan đến việc vun trồng những gì được gọi là "quy ước Bồ đề tâm," ý nguyện vị tha để hoàn thành viên mãn giác ngộ vì lợi ích của tất cả chúng sinh. Bây giờ, hai dòng cuối cùng của Tám câu liên quan đến việc thực hành vun trồng những gì được gọi là "tối thượng Bồ đề tâm," trong đây đề cập đến sự phát triển thâm sâu vào bản chất tối hậu của thực tại.

Sự phát sinh trí tuệ là một phần của lý tưởng Bồ tát, như được thể hiện trong sáu hoàn thiện, nói chung, như chúng ta đã thấy ở trên, có hai khía cạnh chính với đạo lộ và trí tuệ Phật giáo. Cả hai đều được bao gồm trong sự định nghĩa của sự giác ngộ, đó là tính bất nhị của hình thức hoàn thiện và trí tuệ hoàn thiện. Việc thực hành trí tuệ hoặc cái nhìn sâu sắc tương quan với sự hoàn thiện của trí tuệ, trong khi sự thực hành phương tiện thiện xảo hay các phương pháp tương quan với sự hoàn thiện của hình thức.

Con đường Phật giáo được trình bày trong một khuôn khổ chung của những gì được gọi là Nền tảng, Đạo, và Quả. Đầu tiên, chúng ta phát triển một sự hiểu biết về bản chất cơ bản của thực tế trong phạm vi của hai cấp bậc thực tại, sự thật thông thường và chân lý tối thượng, đây là nền tảng. Sau đó, trên con đường thực tế, chúng ta dần dần tu tập thiền quán và thực hành tâm linh như một toàn thể trong phạm vi của phương pháp và trí tuệ. Quả sau cùng của con đường tâm linh của hành giả xuất hiện trong chiều hướng bất nhị của hình thức hoàn thiện và trí tuệ hoàn thiện. Hai dòng cuối cùng là:

“Và nguyện cho tôi nhận ra tất cả mọi thứ là ảo tưởng,  
Hết chấp trước, được giải thoát từ buộc ràng.”

*(And may I, recognizing all things as illusion,  
Devoid of clinging, be released from bondage.)*

Những dòng này thực sự chỉ ra việc thực hành nuôi dưỡng cái nhìn sâu sắc về bản chất của thực tại, nhưng trên bề mặt chúng dường như biểu thị một cách liên quan đến thế giới trong giai đoạn hậu thiền định. Trong giáo lý Phật giáo về bản chất tối hậu của thực tại, hai khoảng thời gian đáng kể được phân tích là; một là thiền quán thực tại về sự trống rỗng, và cái khác là giai đoạn tiếp theo thời thiền định là khi bạn tham gia tích cực với thế giới hiện thực, như nó là. Vì vậy hai câu này trực tiếp liên quan đến con đường liên quan đến thế giới trong kết quả của sự thiền định về tánh Không. Đây là lý do tại sao các kinh văn nói đến việc nhận diện đúng bản chất ảo giác giống như thực tại, bởi vì đây là cách cảm nhận những điều khi hành giả đạt được từ việc quán chiếu về tính không.

Theo quan điểm của tôi, những dòng này tạo nên một điểm rất quan trọng vì đôi khi người ta có ý tưởng rằng những gì thực sự quan trọng là quán chiếu về tánh Không trong lúc thiền. Họ ít chú ý đến kinh nghiệm cần được áp dụng này là trong thời kỳ hậu thiền định. Tuy nhiên, tôi nghĩ rằng thời kỳ hậu thiền định là rất quan trọng. Toàn bộ các mấu chốt thiền định về bản chất tối hậu của thực tại là để đảm bảo rằng bạn không bị lừa dối bởi những sự xuất hiện thường có thể tự đánh lừa mình. Với sự hiểu biết sâu sắc hơn về thực tại, bạn có thể vượt ra ngoài tại và liên hệ với nhiều điệu dụng với thế giới phù hợp, hiệu quả, và thực tế hơn.

Tôi thường đưa ra ví dụ về cách mà chúng ta nên liên hệ với láng giềng của chúng ta. Hãy tưởng tượng rằng bạn đang sống trong một phần riêng biệt của thị trấn, nơi tương tác với những láng giềng của bạn là gần như không thể, nhưng nó thực sự là tốt hơn nếu bạn tiếp xúc với họ hơn là phớt lờ họ. Để làm như vậy một cách khôn ngoan nhất phụ thuộc vào cách mà bạn hiểu tính cách của những người hàng xóm của mình. Ví dụ, nếu người đàn ông sống bên cạnh nhà bạn là rất là tháo vát, sau đó bạn làm thân và hỏi han với ông ta sẽ có lợi ích cho bạn. Đồng thời, nếu bạn biết rõ rằng

ông ta cũng có thể là người rất khó khăn, kiến thức là vô giá nếu bạn duy trì một mối quan hệ thân mật và thận trọng để ông ta không lợi dụng bạn. Tương tự như vậy, một khi bạn có một sự hiểu biết sâu sắc hơn về bản chất của thực tại, rồi sau khi thiền định, khi bạn thực sự nối kết với thế giới bên ngoài, bạn sẽ liên hệ đến người và vật một cách phù hợp và thực tế hơn.

Khi kinh văn đề cập đến việc quán sát các hiện tượng như ảo ảnh, nó cho thấy rằng ảo giác giống như bản chất của sự vật chỉ có thể được cảm nhận nếu bạn đã giải phóng mình khỏi sự chấp trước với các hiện tượng như những thực thể riêng biệt độc lập. Một khi bạn đã thành công trong việc giải phóng mình khỏi tâm chấp trước đó, nhận thức về bản chất ảo tưởng như bản chất thực tại sẽ tự động phát sinh. Bất cứ khi nào sự vật xuất hiện với bạn, mặc dù chúng xuất hiện có một sự tồn tại độc lập, khách quan, bạn sẽ biết như là một kết quả của thiền định của bạn rằng điều này là không thực sự là trường hợp. Bạn sẽ biết được rằng mọi thứ không thực và và vững chắc như chúng được thấy. Vì vậy, thuật ngữ 'ảo giác' chỉ ra sự chênh lệch giữa cách mà bạn nhận thức sự vật và cách mà chúng thực sự là.

### **Phát tâm giác ngộ**

Những ai hâm mộ lý tưởng tâm linh của tám câu thơ chuyển hóa tâm thì có lợi ích thêm khi đọc những câu sau đây để phát tâm giác ngộ. Phật tử tu tập nên đọc những câu thơ và suy ngẫm về ý nghĩa của các từ, trong khi cố gắng để nâng cao lòng vị tha và lòng từ bi của mình. Những người bạn của bạn từ các truyền thống tôn giáo khác có thể rút ra từ lời dạy thiêng liêng của riêng bạn, và cố gắng cam kết để nuôi dưỡng những tư tưởng vị tha trong việc theo đuổi các lý tưởng vị tha.

Với mong muốn giải thoát tất cả chúng sinh

Tôi luôn luôn nương tựa

Đức Phật, Pháp và Tăng đoàn

cho đến khi tôi đạt đến toàn giác.

Nhiệt tâm bằng trí tuệ và từ bi,

Hôm nay trong sự hiện diện của Đức Phật

Tôi phát tâm vì sự giác ngộ viên mãn  
vì lợi ích cho tất cả chúng sinh.

Nếu vũ trụ còn tồn tại,  
Nếu chúng sinh vẫn còn,  
Thì nguyện của tôi vẫn tiếp tục  
Và xua tan đi những khổ đau của thế giới.

*(With a wish to free all beings  
I shall always go for refuge  
to the Buddha, Dharma and Sangha  
until I reach full enlightenment.*

*Enthused by wisdom and compassion,  
today in the Buddha's presence  
I generate the Mind for Full Awakening  
for the benefit of all sentient beings.*

*As long as space endures,  
as long as sentient being remain,  
until then, may I too remain  
and dispel the miseries of the world.)*

Kết luận, những ai thích tôi, tự coi mình là đệ tử của Phật, nên thực tập nếu có thể. Đối với những người theo truyền thống tôn giáo khác, tôi muốn nói, "Hãy thực hành tôn giáo của bạn nghiêm túc và chân thành." Và với những người phi-tôn giáo, tôi yêu cầu bạn cố gắng hâm nóng trái tim. Tôi đặt yêu cầu này đối với bạn vì những thái độ tinh thần thực sự mang lại cho chúng ta hạnh phúc. Như tôi đã đề cập trước đây, chăm sóc người khác thực sự có lợi cho bạn.

## Sống Trong Thế Gian với Phật Pháp

Ven. Ajahn Chah

Thích Nữ Tịnh Quang chuyển ngữ

Hầu hết mọi người vẫn không biết bản chất của thiền tập. Họ nghĩ rằng chỉ có thiền đi, thiền ngồi và nghe pháp là sự thực hành. Điều này đúng, nhưng đây chỉ là hình thức thực tập bên ngoài. Việc thực hành thực sự diễn ra khi tâm tiếp xúc với một đối tượng tri giác. Đó là nơi để tu tập, là khi sự tiếp xúc với tri giác xảy ra.

Lúc mọi người nói những điều mà chúng ta không thích bèn có sự giận dữ, nếu họ nói những điều mà chúng ta thích thú thì chúng ta phát khởi niềm vui. Ngay đây là nơi để tu tập. Chúng ta sẽ tu tập như thế nào với những điều này? Đây là điểm rất quan trọng. Nếu cả đời chúng ta chỉ chạy lòng vòng để đuổi theo hạnh phúc và tránh xa đau khổ thì dù chúng ta có thể thực hành cho đến ngày chúng ta nhắm mắt xuôi tay cũng không bao giờ thấy được Phật Pháp. Điều này chỉ vô ích. Khi niềm vui và nỗi khổ phát sinh chúng ta sử dụng Giáo Pháp như thế nào để thoát khỏi chúng? Đây là điểm tu tập.

Thông thường khi người ta đụng phải một điều gì đó khó chịu cho họ, họ không tháo mở với nó. Chẳng hạn như khi người ta bị chỉ trích bèn cho rằng: "Đừng làm phiền tôi, tại sao đổ lỗi cho tôi?" Đây là người ta đã tự đóng chặt chính mình. Ngay đây là nơi để chúng ta tu tập. Khi mọi người chỉ trích chúng ta, chúng ta nên lắng nghe; họ nói đúng không? Chúng ta cần phải cởi mở và xem xét những gì họ nói. Có thể là có một điểm nào đó với những gì họ nói, có lẽ có một điều gì đó mà chúng ta thực sự mắc phải bên trong chúng ta. Họ có thể đúng và ngay đây chúng ta lập tức nhận lỗi. Nếu mọi người chỉ ra sai lầm của chúng ta, chúng ta nên cố gắng loại bỏ sự sai lầm đó và cải thiện chính mình. Đây là cách mà những người thông minh sẽ thực hành.

Ở đâu có sự sai lầm thì ở đó hòa bình có thể phát sinh. Khi sự sai lầm bị xuyên thủng với sự hiểu biết thì những gì còn lại là hòa bình. Một số người không thể chấp nhận những lời chỉ trích, họ đang kiêu ngạo. Thay vào đó, họ quay lại và tranh luận. Vì thế, điều này cũng đặc biệt khi người lớn đối phó với trẻ em. Thực tế trẻ em thỉnh thoảng có thể nói một vài điều thông minh nhưng nếu bạn là mẹ của chúng, bạn không thể nhượng bộ chúng. Nếu bạn là một thầy giáo và học sinh của bạn đôi khi có thể nói cho bạn biết một điều gì đó mà bạn không biết, nhưng bởi vì bạn là thầy giáo nên bạn không thể nghe. Tư tưởng này không đúng.

Vào thời Đức Phật, có một vị đệ tử của ngài rất thông minh. Một hôm khi Đức Phật đang thuyết pháp, ngài quay sang nhà sư này và hỏi: "Xá Lợi Phất, ông có tin rằng điều này không?" Ngài Xá Lợi Phất trả lời: "Không, con chưa tin điều đó." Đức Phật ca ngợi câu trả lời này. "Hay thay, Xá Lợi Phất, ông là người mà ta trao truyền trí tuệ. Người có trí tuệ thì không dễ dàng tin. Ông biết lắng nghe với một tâm trí cởi mở và rồi quán sát sự thật của vấn đề đó trước khi tin tưởng hoặc hoài nghi."

Ở đây Đức Phật đã thiết lập một ví dụ tốt cho một vị thầy. Điều mà ngài Xá Lợi Phất nói là sự thật, Tôn giả chỉ nói đơn giản những cảm xúc chân thật của mình. Một số người nghĩ rằng để nói bạn đã không tin tưởng việc giảng dạy, sẽ giống như đặt câu hỏi về thẩm quyền của người dạy, họ sẽ sợ hãi để nói một điều như vậy. Họ chỉ muốn tiếp tục và đồng ý. Đây là cách thế gian hành xử. Nhưng Đức Phật đã không mắc phải sai lầm này. Ngài dạy rằng bạn không nên xấu hổ về những điều sai hoặc dở đó. Khi cho rằng bạn không tin hoặc nếu bạn không tin thì không phải là sai lầm. Đó là lý do tại sao ngài Xá Lợi Phất nói, "Con không tin điều đó." Đức Phật đã tán thán câu này. "Tôn giả này có nhiều trí tuệ, ông ta cẩn thận xem xét trước khi tin tưởng bất cứ điều gì." Hành động của Đức Phật ở đây là một ví dụ tốt đối với những người làm thầy của người khác. Đôi khi bạn có thể tìm hiểu những sự kiện ngay cả những đứa trẻ, đừng bám víu một cách mù quáng vào các vị trí có uy quyền.

Dù bạn đang đứng, ngồi, hoặc đi bộ xung quanh ở những nơi khác nhau, bạn có thể thường xuyên quán sát những điều xung quanh bạn. Chúng ta học hỏi theo cách tự nhiên, tiếp thu tất cả mọi thứ, có thể là khung cảnh, âm thanh, mùi, vị, cảm xúc hay suy



ngĩ. Người khôn ngoan thì quán sát tất cả. Với sự tu tập thực sự, chúng ta đạt đến điểm mà nơi đó không còn bất kỳ sự lo âu nào đè nặng lên tâm trí chúng ta.

Nếu chúng ta vẫn không hiểu thế nào là thích và không thích khi chúng phát khởi, tâm chúng ta vẫn còn lo lắng, nếu chúng ta hiểu biết sự thật của những điều này, chúng ta sẽ hồi tỉnh: "Ồ, cảm giác này chẳng có gì liên quan ở đây. Nó chỉ là một cảm giác sinh và diệt. 'Không thích' thì không có gì thêm, chỉ là cảm giác sinh khởi rồi hoại diệt. Tại sao tạo ra bất cứ điều gì với chúng?" Nếu chúng ta nghĩ rằng niềm vui và nỗi đau là sở hữu cá nhân, sau đó chúng ta tiếp tục trong sự lẫn lộn, chúng ta sẽ không bao giờ vượt khỏi sự âu lo hoặc các phiền não khác trong một chuỗi khổ đau vô tận. Đây là những gì mà hầu hết con người mắc phải.

Nhưng lúc này người ta không đề cập đến bản tâm khi giảng dạy Giáo Pháp, họ không nói về sự thật. Nếu bạn nói sự thật, mọi người có thể phản đối. Họ nói những điều như, "Anh ấy không biết nơi biết lúc, không biết nói một cách thú vị." Tuy nhiên mọi người cần nên lắng nghe sự thật. Một giáo viên thực sự không chỉ nói chuyện từ bộ nhớ, ông ta còn nói sự thật. Những người trong xã hội thường nói từ trí nhớ, y cũng cần nói sự thật. Những người trong xã hội thường nói từ bộ nhớ, và những gì họ thường nói theo cách như vậy là để tôn vinh bản thân. Nhà sư chân chính thì không nói như thế, ông ta nói về chân lý sự thật, với những gì đang xảy ra.

Làm thế nào để giải thích chân lý vốn chẳng dễ dàng cho mọi người hiểu không phải là vấn đề. Thật khó để hiểu được Giáo pháp. Nếu bạn hiểu giáo pháp, bạn nên thực hành cho phù hợp. Có thể không cần thiết để trở thành một nhà sư, mặc dù cuộc sống của tu sĩ là hình thức lý tưởng cho sự tu tập. Để thực sự thực hành (như nhà tu), bạn phải từ bỏ sự nhàm lẫn của thế gian, từ bỏ gia đình và tài sản, và chọn những nơi yên tĩnh. Đây là những nơi lý tưởng để thực hành.

Nhưng nếu chúng ta vẫn còn có gia đình và trách nhiệm thì chúng ta phải tu tập như thế nào? Một số người nói rằng như thế không thích hợp với sự thực hành Giáo Pháp với một cư sĩ. Thử coi nhóm nào lớn hơn, tu sĩ hay cư sĩ? Có nhiều cư sĩ hơn. Bây giờ nếu chỉ có tu sĩ tu tập và cư sĩ thì không, thế thì điều này có nghĩa là sẽ có rất nhiều nhàm lẫn. Đây là sự hiểu biết sai. "Tôi không thể trở thành một nhà sư..." Trở

thành một nhà sư không phải là vấn đề! Là một tu sĩ không có ý nghĩa gì nếu bạn không tu tập. Nếu bạn thực sự hiểu việc thực hành Phật pháp thì vị trí và nghề nghiệp mà bạn có trong cuộc sống như thế nào không thành vấn đề, là một giáo viên, bác sĩ, công chức hoặc bất cứ điều gì, bạn có thể thực hành Giáo pháp hằng ngày trong từng giờ phút.

Cho rằng mình không thể tu tập khi là một Phật tử là đánh mất mục tiêu của con đường hoàn thiện. Tại sao mọi người có thể tìm thấy sự khích lệ để thực hiện những việc khác? Nếu họ cảm thấy họ đang thiếu một cái gì đó thì họ tạo nên một nỗ lực để có được nó. Nếu thỏa được mong ước người ta có thể làm bất cứ điều gì. Một số người nói rằng, "Tôi không có thời gian để thực hành Giáo pháp." Tôi nói, "Thế thì, làm thế nào mà bạn có được thời gian để thờ?" Hơi thờ là quan trọng đối với cuộc sống của con người. Nếu họ thấy rằng sự thực hành Phật pháp quan trọng như cuộc sống của họ, họ sẽ thấy nó quan trọng như hơi thở của chính mình.

Việc thực hành giáo pháp không phải là một cái gì đó bạn phải chạy lòng vòng cho kiệt sức của mình thêm. Chỉ cần nhìn vào những cảm xúc phát sinh trong tâm của bạn, khi mắt nhìn thấy sắc, tai nghe âm thanh, mũi ngửi mùi, và v.v...chúng đều bắt nguồn từ tâm của 'một người tỉnh thức', Điều gì xảy ra bây giờ khi tâm cảm nhận những điều này? Nếu chúng ta thích đối tượng đó thì chúng ta có kinh nghiệm hân hoan, nếu chúng ta không thích nó, chúng ta kinh có nghiệm bất như ý. Đó là tất cả những gì chúng ta có với nó.

Vì vậy, bạn sẽ tìm thấy hạnh phúc nơi đâu trong thế gian này? Bạn có mong đợi tất cả mọi người chỉ nói những điều dễ chịu với bạn suốt đời không? Có thể như thế không? Không, không thể như thế. Nếu không thể như thế thì bạn sẽ đi đâu? Thế gian này chỉ đơn giản là như vậy, chúng ta phải biết thế gian – Lokavidu (thế gian giải) - biết sự thật của thế gian này. Thế gian là điều gì đó mà chúng ta nên hiểu rõ. Đức Phật đã sống trong thế gian này, ngài không sống ở bất cứ nơi nào khác. Ngài đã trải qua cuộc sống gia đình, nhưng ngài thấy sự giới hạn của nó và tách mình ra khỏi nó. Bây giờ làm thế nào bạn có thể tu tập khi bạn còn là cư sĩ? Nếu bạn muốn thực hành Phật Pháp,

bạn phải thể hiện một sự tinh tấn để đi theo con đường này. Nếu bạn kiên trì với sự thực tập, bạn cũng sẽ thấy những sự giới hạn của thế giới này và có thể bước qua nó.

Những người nghiện rượu đôi khi nói rằng, "Tôi không thể từ bỏ nó ngay." Tại sao họ không thể từ bỏ nó? Bởi vì họ chưa thấy được tác hại trong nó. Nếu họ thấy rõ tác hại của nó họ không phải chờ đợi người khác khuyên để từ bỏ nó. Nếu bạn không thấy tai hại của điều gì đó có nghĩa rằng bạn cũng không thấy sự lợi ích của việc từ bỏ nó. Sự thực hành của bạn trở nên có hiệu quả ngay khi bạn đóng vai trò tu tập. Nếu bạn thấy rõ tác hại hay lợi ích của một điều gì đó, bạn sẽ không phải đợi người khác khuyên nhắc về điều đó. Hãy suy nghĩ về câu chuyện của một ngư dân tìm một cái gì đó trong cái sọt bắt cá. Y có thể nghe tiếng nó đập ở bên trong cái sọt. Suy nghĩ nó là một con cá, y thò bàn tay của mình vào cái bẫy, rồi chỉ nhận ra một loài vật khác. Y có thể chưa nhìn thấy nó, do đó y có hai tâm lý về nó. Một mặt, nó có thể là một con lươn, nhưng sau đó một lần nữa nó có thể là một con rắn. Nếu y ném nó đi, y có thể hối tiếc nó... nó có thể là một con lươn. Mặt khác, nếu y tiếp tục giữ nó và hóa ra nó là một con rắn và có thể cắn y. Y rơi vào một trạng thái nghi ngờ. Sự ham muốn của y rất mạnh mẽ nên y lưỡng lự, chỉ trong trường hợp nó là một con lươn, nhưng phút giây y đem nó ra và thấy da sọc, y ném nó xuống lập tức. Y không phải chờ đợi người khác hô lên, "Nó là con rắn, nó là con rắn, vứt đi!" Hình ảnh của con rắn báo với y những gì để làm nhiều hơn nói. Tại sao? Bởi vì y thấy sự nguy hiểm - loài rắn có thể cắn y! Ai phải nói với y về điều đó? Trong cùng một cách, nếu chúng ta tu tập cho đến khi chúng ta thấy sự vật như chúng là, chúng ta sẽ không rơi vào những gì tai hại.

Thông thường người ta không thực hành theo cách này, họ thường thực tập vì những điều khác. Họ không suy ngẫm điều gì đó, họ không nghĩ đến tuổi già, bệnh và chết. Họ chỉ bàn đến sự bất lão bất tử, vì vậy họ không bao giờ phát triển cảm giác phù hợp với sự tu tập Giáo pháp. Họ đến và lắng nghe các buổi giảng pháp nhưng họ không thực sự lắng nghe. Đôi khi tôi được mời thuyết giảng ở những buổi lễ quan trọng, nhưng đó là một phiền toái vì tôi phải đi. Tại sao lại như vậy? Bởi vì khi tôi nhìn vào những người tụ tập ở đó tôi có thể nhận ra rằng họ không phải đến để lắng nghe Giáo pháp. Vài hơi rượu, mùi hút thuốc lá, một vài người đang trò chuyện ... họ không nghe nhìn chăm chú, giống như những người không có đức tin trong Giáo pháp. Thuyết

pháp ở những nơi như thế thì hiệu quả rất ít. Những người bị chìm đắm trong sự tán loạn có xu hướng nghĩ như vậy, "Khi nào ông ta mới xong buổi nói chuyện này...? Không thể làm điều này, không thể làm điều đó ..." và tâm trí của họ chỉ đi lang thang khắp nơi.

Đôi khi họ thậm chí còn mời tôi cho một thời pháp chỉ vì lợi ích của hình thức: "Bạch Hòa thượng, xin hoan hỷ cho chúng con chỉ thời Pháp ngắn." Họ không muốn tôi thuyết pháp quá dài, điều này có thể làm phiền họ! Ngay khi tôi nghe người ta nói như thế, tôi biết những gì họ đang là. Những người này không thích lắng nghe Phật Pháp, nó có thể làm phiền họ. Nếu tôi chỉ cho một thời pháp ngắn họ sẽ không hiểu. Nếu bạn ăn ít thì có no không? Tất nhiên là không.

Đôi khi tôi đang thuyết pháp, vừa bắt đầu chủ đề, có vài người say sưa gọi to tiếng, "Được rồi, hãy nhường chỗ, nhường chỗ cho Hòa thượng nhé, ngài sắp xong rồi!" – tôi cố gắng để không nghe nó! Nếu tôi gặp những kiểu người này tôi có thêm nhiều pháp thực để quán chiếu, tôi nhận ra một cái nhìn sâu sắc vào bản chất con người. Nó giống như một người đang có một chai nước đầy và sau đó yêu cầu đổ thêm. Không có chỗ để chứa nó. Nó không có giá trị thời gian và năng lượng để dạy cho họ, bởi vì tâm trí của họ đã đầy ắp. Đổ thêm nữa thì chỉ tràn lan vô ích. Nếu cái chai của họ là trống rỗng thì mới có thể rót nước vào bất cứ nơi nào, và cả người cho và người nhận sẽ được lợi ích.

Bằng cách này, khi mọi người đang thực sự quan tâm trong Giáo Pháp và ngồi yên lặng, lắng nghe cẩn thận, tôi cảm thấy nhiều cảm hứng hơn để giảng dạy. Nếu mọi người không chú ý nó chỉ giống như người đàn ông với chai đầy nước...không có không gian để chứa thêm nữa. Nó khó có giá trị trong khi tôi nói chuyện với họ. Trong tình huống như thế này, tôi chỉ không phát sinh được bất kỳ năng lượng nào để giảng dạy. Bạn không thể rót ra nhiều năng lượng để cho khi không ai có năng lượng để nhận.

Những lúc ấy tôi thuyết pháp mà có tình trạng như thế đó, và nó trở nên tệ hơn tất cả mọi lúc. Mọi người không mong cầu chân lý, họ nghiên cứu chỉ đơn giản là để tìm thấy những kiến thức cần thiết để kiếm sống, nuôi gia đình và chăm sóc bản thân. Họ

ngiên cứu vì sinh kế. Có thể có một số người nghiên cứu về Giáo Pháp, nhưng không nhiều. Học trò ngày nay có nhiều kiến thức hơn học trò ngày xưa. Họ có tất cả các vật dụng cần thiết cho việc sử dụng của mình, mọi thứ đều thuận tiện hơn. Nhưng họ cũng có rất nhiều sai lầm và đau khổ hơn trước. Tại sao như vậy? Bởi vì họ chỉ tìm kiếm các loại kiến thức được được ứng dụng để tạo nên cuộc sống.

Ngay cả các nhà sư cũng như thế. Đôi khi tôi nghe họ nói, "Tôi đã không trở thành một nhà sư tu tập trong Giáo Pháp, tôi chỉ xuất gia để học tập." Đây là những lời của một người nào đó đã hoàn toàn cắt đứt con đường thực hành. Không có cách để bước tới, nó là một sự kết thúc tê liệt. Khi các nhà sư này dạy Phật pháp chỉ là từ bộ nhớ. Họ có thể dạy một điều, nhưng tâm họ họ hoàn toàn ở nơi khác. Dạy Giáo lý như vậy là không đúng sự thật.

Đây là những gì mà thế gian là. Nếu bạn cố gắng sống đơn giản, thực hành Giáo pháp và sống một cách hòa bình, họ nói rằng bạn là lập dị và chống đối xã hội. Họ nói rằng bạn đang cản trở sự tiến bộ trong xã hội. Thậm chí họ còn đe dọa bạn. Cuối cùng ngay cả chính bạn có thể bắt đầu tin vào họ và quay trở lại với những cách thức thế gian, chìm sâu hơn và sâu hơn vào thế gian cho đến khi không còn khả năng để thoát khỏi. Một số người nói, "Bây giờ tôi không thể thoát khỏi, tôi đã lún sâu rồi." Khuynh hướng xã hội là như thế. Nó không cảm nhận được giá trị của Phật Pháp.

Giá trị của Giáo Pháp không phải được tìm thấy trong sách vở. Chúng nó chỉ là những biểu hiện bên ngoài của Phật Pháp, chúng không phải là sự thể hiện của Pháp như là một kinh nghiệm cá nhân. Nếu bạn nhận ra rằng Giáo pháp mà bạn nhận hiểu từ trong tâm của chính bạn, bạn sẽ thấy sự thật ở đây. Khi sự thật trở nên rõ ràng nó sẽ cắt đứt dòng ảo tưởng.

Lời dạy của Đức Phật là chân lý bất biến cho dù trong hiện tại hoặc trong bất kỳ thời điểm nào khác. Đức Phật đã khám phá sự thật này hơn 2.500 năm trước đây và nó đã là chân lý mãi mãi. Giáo huấn này không được thêm thắt hoặc cắt xén. Đức Phật bảo, "những gì mà Như Lai đã đưa ra không nên loại bỏ, những gì đã không được đặt ra bởi Đức Như Lai thì không được thêm vào trong giáo lý." Ngài đã "niêm phong" giáo lý. Tại sao Đức Phật niêm phong chúng? Bởi vì các giáo lý này là những lời của một

người không có nhiễm ô phiền não. Dù thế giới có thể thay đổi như thế nào nhưng giáo lý này vẫn không bị tác động, không thay đổi. Nếu một điều gì đó là sai, ngay cả khi người ta nói nó là đúng cũng không làm cho nó hết sai. Nếu điều gì đó là đúng, nó không thay đổi chút nào chỉ bởi vì mọi người nói rằng nó không đúng. Thế hệ này đến thế hệ khác có thể đến và đi, nhưng những điều này không thay đổi, bởi vì những lời dạy này là sự thật.

Bây giờ ai đã tạo nên được sự thật này? Chân lý tự nó tạo ra chân lý? Đức Phật đã tạo ra nó phải không? Không, ngài đã không. Đức Phật chỉ phát hiện ra sự thật, sự vật, và rồi ngài thiết lập để tuyên bố nó. Sự thật thì luôn luôn đúng dù Đức Phật hiện hữu trên thế giới hay không. Đức Phật chỉ là 'chủ nhân' Giáo Pháp trong ý nghĩa này, ngài đã không thực sự tạo ra nó. Nó đã ở đây xuyên suốt thời gian. Tuy nhiên, trước Đức Phật không có ai đã tìm kiếm và phát hiện được sự thật bất tử này, sau đó dạy nó như là Giáo Pháp. Ngài đã phát minh ra Giáo pháp, và nó mới có.

Ở một vài điểm nhận thức về thời gian, chân lý được chiếu sáng và sự thực hành của Giáo Pháp hưng thịnh (thời kỳ chánh Pháp). Khi thời gian tiếp tục và nhiều thế hệ mất đi, sự thực hành thoái hóa cho đến khi hoàn toàn mất dần Giáo pháp (mạt pháp). Sau một thời gian Pháp Phật được tái lập và hưng thịnh một lần nữa. Khi thời gian này tiếp tục, những người hộ trì Pháp tăng lên, sự hưng thịnh bắt đầu (chánh pháp), và một lần nữa (sau khi hưng thịnh) Giáo pháp bắt đầu theo bóng tối của thế giới. Và như thế cũng một lần nữa nó thoái hóa cho đến một lúc không còn trên mặt đất này (mạt pháp). Bóng tối lại cai trị một lần nữa, tiếp theo, nó là thời gian để thiết lập lại chân lý. Thực tế, sự thật không đi nơi đâu cả. Khi Chư Phật nhập diệt, Giáo Pháp không biến mất với các ngài.

Thế giới xoay vần như thế. Đó là một cái gì đó giống như một cây xoài. Cây trưởng thành, đơm hoa, kết quả và dần dần chín. Chúng nó trở thành mục nát và hạt giống đi về mặt đất để trở thành một cây xoài mới. Chu kỳ bắt đầu một lần nữa. Cuối cùng, có nhiều trái cây chín muồi tiến hành rơi, mục nát, chìm vào lòng đất với những hạt giống và phát triển một lần nữa thành cây. Thế giới cũng như thế đó. Nó không đi xa lắm, nó chỉ xoay quanh những điều cũ như thế.

Cuộc sống của chúng ta trong đời này cũng tương tự. Hôm nay chúng ta chỉ đơn giản là làm những điều cũ mà chúng ta đã làm. Mọi người suy nghĩ quá nhiều. Có rất nhiều điều để họ theo đuổi, nhưng những điều ấy chẳng đưa đến sự hoàn thành. Có các ngành khoa học như toán học, vật lý, và tâm lý học v.v...Bạn có thể đào sâu nghiên cứu vào bất kỳ ngành nào, nhưng bạn chỉ có thể kết thúc những gì với sự thật của chính mình.

Giả sử có một chiếc xe được kéo bởi một con bò. Các bánh xe không dài, nhưng đường đi thì dài. Khi con bò kéo chiếc xe, những dấu vết con đường sẽ theo sau. Bánh xe thì tròn nhưng đoạn đường thì dài; con đường thì dài nhưng các bánh xe chỉ là những vòng tròn. Chỉ cần nhìn vào một chiếc xe bò đứng một chỗ, bạn có thể không nhìn thấy bất cứ cái gì dài đối với nó, nhưng một khi con bò bắt đầu di chuyển bạn sẽ thấy những vết đường cứ kéo dài ra phía sau bạn. Khi con bò kéo, bánh xe tiếp tục quay...nhưng đến một ngày khi bánh xe bị ném ra khỏi yên cương của nó. Con bò bước đi và để lại chiếc xe ngồi ở đó. Các bánh xe không còn quay nữa. Trong khi chiếc xe rơi ra từng phần, các thành phần của nó trở về trong bốn yếu tố đất, nước, gió, và lửa.

Tìm kiếm hòa bình trong thế gian khi bạn kéo chiếc xe bò và những dấu vết bánh xe vô tận ở đằng sau bạn, giống như bạn lao theo thế gian không ngừng, không nghỉ. Nếu bạn chỉ đơn giản dừng lại sau đó, chiếc xe mới ngừng nghỉ, các bánh xe không còn quay vòng. Chạy theo vòng quay bánh xe thế gian không ngừng; tạo nghiệp bất thiện là như thế đó, nếu mà bạn làm theo cách cũ không có dừng lại. Nếu bạn ngừng lại thì nghiệp sẽ dừng. Đây là cách mà chúng ta tu tập Giáo pháp.